

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie
www.gorska7.pl

numer 58 (Styczeń 2016 r.)

cena 2 zł

Od redakcji

Drogi Czytelniku i Czytelniczko,
witamy Was w nowym roku i oddajemy w
Wasze ręce kolejny numer gazetki. Liczymy
na to, że wciągnie Was ten numer . W tym
roku, w lutym mija 6 lat odkąd z Wami
jesteśmy. Życzymy wszystkim miłej i
ciekawej lektury.

Zespół Redakcyjny

Zespół Redakcyjny:

1. **Katarzyna Uszyńska** (rozrywka, solenizanci i jubilaci, imiennik)
2. **Katarzyna Salkowska** (poezja i proza, przepisy kulinarne)
3. **Monika Skrodzka** (wydarzenia minionego miesiąca)
4. **Rafał Musch** (wywiady)
5. **Andrzej Nowak** (wydarzenia minionego miesiąca)
6. **Mikołaj Scholz** (redakcja sportowa)
7. **Wojciech Kwil** (sprzedaż gazetki)
8. **Sylwia Kaczmarek** (redaktor honorowy)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI



W lutym urodzinowe życzenia przyjmują:

LUTY 2016						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7 Urodziny Agnieszka Szymańska
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 Urodziny Agnieszka Kłos	28 Urodziny Małgorzata Stolarska
29					Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej	

WSZYSTKIM SOLENIZANTOM
ŻYCZYMY SUKCESÓW W ŻYCIU, SZCZĘŚCIA W MIŁOŚCI,
DUŻO UŚMIECHÓW, DUŻO RADOŚCI,
SPEŁNIENIA WSZYSTKICH NAJSKRYTSZYCH MARZEŃ
I SAMYCH PRZYJEMNYCH W ŻYCIU ZDARZEŃ.

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

14 stycznia 2016

Grupa z pracowni stolarskiej pod opieką terapeuty Mariusza Wierzbickiego pojechał do ŚDS-u przy ul. Rydygiera na Żoliborzu na wspólne kolędowanie. Śpiewaliśmy razem kolędy i dobrze się bawiliśmy. Zostaliśmy też poczęstowani ciepłą herbatą i ciastkami.

Red. Andrzej Nowak

18-20 stycznia 2016

W poniedziałek, 18 stycznia, w Teatrze Baza, sekcja bębniarska z naszego ośrodka spotkała się z grupą muzyczną z ŚDS-u z Łubca. Spotkaliśmy się, żeby zrobić próbę muzyczną przed środowym kolędowaniem, które wspólnie organizowaliśmy. Ćwiczyliśmy śpiewanie kolęd. Pan Mariusz z panem Marcinem (terapeutą z Łubca) ułożyli kolejność wykonywanych utworów. Umówiliśmy się, kto ma śpiewać zwrotki, a kto refren.



Dwa dni później, w środę, 20 stycznia, w Teatrze Baza, odbyło się III Mokotowskie kolędowanie. Na imprezę zaproszonych zostało 17 placówek dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną z całej Warszawy (środowiskowe domy samopomocy, warsztaty terapii zajęciowej i inne ośrodki wsparcia). W tym roku współorganizatorem imprezy był ŚDS Krajowego Stowarzyszenia „Przyłącz się do nas” w Łubcu. Goście przyjechali tłumnie. Na nasze zaproszenie

odpowiedziało 13 ośrodków. Do kolędowania przyłączyła się również Monika Gołębowska-Kozakiewicz, Z-ca Burmistrza Dzielnicy Mokotów, oraz zaproszeni goście z warszawskich organizacji pozarządowych. Gdy przybyli już wszyscy goście, rozpoczęliśmy wspólne granie i śpiewanie. Pan Mariusz grał na gitarze, pan Marcin na instrumencie klawiszowym, a my graliśmy na bębnach i różnych przeszkadzajkach. Do naszego zespołu dołączyli też koledzy i koleżanki z innych ośrodków. Jeśli ktoś miał ochotę sam zaśpiewać jakąś kolędę do mikrofonu, to oczywiście miał taką możliwość. Wszyscy doskonale się bawili. Kiedy zmęczyliśmy się śpiewaniem, pan Mariusz ogłosił przerwę na słodki poczęstunek. Był wtedy czas na spotkania z kolegami z innych ośrodków, wspólne rozmowy. Po przerwie, jeszcze trochę muzykowaliśmy, a goście powoli rozjeżdżali się do swoich ośrodków. Impreza była udana, wszystkim bardzo się podobało. Dziękujemy naszym przyjaciółom z Łubca, za to, że



zechcieli wspólnie z nami zorganizować tę imprezę. Dziękujemy również Teatrowi Baza, za otwarcie dla nas swych gościnnych progów. A na koniec chcemy podziękować naszym rodzicom, którzy czynnie włączyli się w przygotowanie imprezy, za wszystkie przyniesione słodycze, za transport (panu Wiesławowi Scholzowi, pani Marioli Skrodzkiej, pani Mariannie Piróg, panu Jackowi Sałkowskiemu), za pomoc w przygotowaniu poczęstunku w Teatrze (pani Katarzynie Szymańskiej), a także za pomoc w sprzątaniu. Wszystkim bardzo dziękujemy.



Red. Andrzej Nowak

26 stycznia 2016



Zostaliśmy zaproszeni przez ŚDS Chata z pomysłami z Anina na imprezę taneczną „Nie masz cwaniaka nad warszawiaka”. Na zabawę pojechała 6 osobowa grupa pod opieką terapeuty Mariusza Wierzbickiego. Na początku udzieliliśmy wywiadu do gazetki, która wychodzi w tym ośrodku. Opowiadaliśmy o naszym ośrodku, o tym, co tu robimy. Potem był poczęstunek. Dowiedzieliśmy się, że będzie koncert Kapeli warszawskiej grającej tzw muzykę chodnikową. Zespół grał stare przeboje. Wszyscy dobrze się bawili i było bardzo miło.

Red. Katarzyna Uszyńska

27 stycznia 2016



Zostaliśmy zaproszeni na Bal Karnawałowy do ŚDS- u na ul. Rydygiera. Pojechała tam 13 osobowa grupa pod opieką terapeutek Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej. Każdy z nas ubrał się ładnie na tę okazję. Oprócz nas byli również



goście z Ośrodka przy ul. Wólczyńskiej i WTZ- u z ul. Broniewskiego na Żoliborzu. Bawiliśmy się w nowo wybudowanej Sali gimnastycznej. Tańczyliśmy wspólnie. Były też konkursy: taniec z krzesłami, taniec na gazecie i dmuchanie balonów. Ostatni konkurs wygrała nasza koleżanka Renata Tolak. Jej balon pękł pierwszy. Gospodarze przygotowali też słodki poczęstunek. Impreza była bardzo udana.

Red. Rafał Musch

28 stycznia 2016



Część osób z naszego Ośrodka pojechało do Domu Kultury na Zaciszu, na kolejny Bal karnawałowy pod hasłem „Muzykalne serce oddam”. Organizatorem balu był Dom Kultury „Zacisze” i Stowarzyszenie Działające na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Help”. W imprezie tej uczestniczyliśmy już 5 raz, a Bal odbywał się już po raz 13. Zabawa rozpoczęła się o godz.10:15, dyskotekowymi rytmami. W trakcie zabawy zorganizowano fajne i wesołe konkursy. Było śpiewanie piosenek, konkurs najładniej zatańczzonego tańca, konkurs recytacji wiersza oraz różne zabawy. Oczywiście ukoronowaniem balu był wybór Króla i Królowej zabawy. Zadbano również o wspaniały poczęstunek. Pyszne naleśniki z dżemem, różne ciasteczka oraz napoje dodawały uczestnikom wigoru do wspaniałej zabawy. Około godz. 13tej zakończyła się zabawa i

wróciliśmy do naszego Ośrodka. Bardzo nam się podobało i było fajnie.

Red. Monika Skrodzka

WIADOMOŚCI SPORTOWE

ELIMINACJE SIATKARSKIE DO IGRZYSK OLIMPIJSKICH W RIO de JANEIRO

Po niesamowitym meczu reprezentacja Polski przegrała z mistrzami Europy Francuzami 0:3 (27:29, 30:32, 20:25). W Berlinie kwalifikacji olimpijskiej już nie wywalczyliśmy i biało-czerwoni musieli rozegrać mecz o wszystko z Niemcami. Drużyna, która przegra, na pewno nie pojedzie już na igrzyska olimpijskie do Rio de Janeiro. Wygrany będzie miał jeszcze szansę w turnieju interkontynentalnym w Japonii. Zawodnicy wierzyli, że awans na igrzyska powinien być dla nas formalnością, choć zasady są bardzo zawile. Polscy siatkarze w dramatycznych okolicznościach pokonali w niedzielę w Berlinie 3:2 Niemców, dzięki czemu awansowali na turniej w Tokio. Tam z wywalczeniem olimpijskiej kwalifikacji europejskie zespoły teoretycznie nie powinny mieć problemu, choć zasady awansu na igrzyska w Rio de Janeiro są, delikatnie mówiąc, skomplikowane. Trener Polaków chwalił Niemców. - Niemcy zagrali bardzo dobrze. Było bardzo trudno punktować, a Georg Grozer atakował na nieprawdopodobnym poziomie. Świetnie też blokowali. Dodatkowo wszystko działo się pod dużą presją- komentował Antiga. Po ostatniej piłce, dającej Polsce zwycięstwo w meczu z Niemcami, trener Stephane Antiga schował twarz w dłoniach. Biało-czerwoni będą mieli jeszcze jedną szansę wyjazdu do Rio de Janeiro. - Żyjemy, żyjemy... – powtarzał Antiga jak w transie. Polacy już wiedza z kim zagrają w Tokio w Interkontynentalnym turnieju kwalifikacyjnym do igrzysk w Rio, który potrwa od 28 maja do 5 czerwca. Impreza w Tokio będzie dla Polaków ostatnią szansą na wywalczenie olimpijskiej przepustki. Prawo startu w tej imprezie biało-czerwoni zapewnili sobie, zajmując w niedzielę trzecie miejsce w europejskim turnieju kwalifikacyjnym w Berlinie. W Tokio - poza Polakami - wystąpią też reprezentacje Japonii, Francji, Australii, Chin, Iranu, Wenezueli i Kanady. Awans wywalczą cztery zespoły - trzy czołowe i dodatkowo jedna drużyna azjatycka, która znajdzie się poza podium. Zawody są bowiem równocześnie kwalifikacjami azjatyckimi i jeden bilet do Rio de Janeiro musi otrzymać reprezentacja z tego kontynentu. Zasady są jednak bardziej zawile, bo tak naprawdę odbędą się dwa osobne turnieje. Połączenie tego, w którym zagrają biało-czerwoni, z kwalifikacjami azjatyckimi, oznacza spory wysiłek dla zawodników Stephane'a Antigi. Z ośmiu zespołów każdy zagra z każdym, co oznacza, że w dziewięć dni na parkiet trzeba będzie wyjść siedem razy. Spotkania odbędą się bowiem 28, 29 i 31 maja oraz 1, 3, 4 i 5 czerwca. 30 maja i 2 czerwca będą na odpoczynek. Będziemy śledzić wysiłki naszej kadry oglądając mecze i dzielnie im sekundując, aby pojechali na igrzyska do Rio.

Opracował: Mikołaj Scholz

Mleczny koktajl banana-kiwi krok po kroku

- czas: ok. 5 minut
- liczba porcji: 3-4

Składniki:

- 4 szt. kiwi
- 2 banany
- sok z 1 pomarańcza
- 1 łyżka cukru z wanilią
- 100 ml. Śmietany 18% (może być inna)
- 100 ml mleka



„Zima”

Jest zima i pada śnieg, jest białe i zimno,
Jest lód w kruchej, zamrożonej wodzie na rzece.
Samotność serce moje weź,
Słońko świeci promieniami, blaskiem tęczy
Błysnie napełnione łzami,
Znalazłaś szczęście. Najszczęśliwsza w swej mądrości
Zdumiałaś się i zasmuciłaś, kiedy usłyszałaś, co ci powiedziałam.
Moje życie mi nie odpowiada, więc sama je sobie stworzyłam.

Autor: Katarzyna Salkowska

CIEKAWOSTKI

Skąd wzięły się nazwy miesięcy: styczeń

Styczeń – pierwszy miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 31 dni.

Styczeń jest miesiącem zimowym na półkuli północnej, a letnim na południowej. Jego nazwa, podobnie jak i pozostałych miesięcy (z wyjątkiem marca i maja), pochodzi od charakterystycznych cech, związanych z towarzyszącymi temu miesiącowi zjawiskami przyrodniczymi lub z rytmem wykonywanych w tym czasie prac na roli. Nazwa miesiąca (według Brücknera) pochodzi od słowa „tyki”, które w tym czasie sporządzali gospodarze. Nazwa może też pochodzić od „styku” z uwagi na to, że miesiąc ten występuje na przełomie roku. W języku staropolskim styczeń nazywano również *tyczniem*, *godnikiem* i

ledniem (por. współczesna czeska nazwa miesiąca: *leden*).

Materiał przygotowała Katarzyna Uszyńska



Mamy dla naszych Czytelników zagadkę.
Proszę zgadnąć, która z naszych terapeutek znajduje się na tym zdjęciu.
Życzymy powodzenia :)

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

ROZRYWKA

Krzyżówka na styczeń

1.			5.		25.	1.			
2.	15.		4.						32.
3.				29.					
4.		28.				2.			
5.		8.			26.				
6.			7.	17.					
7.		30.		31.					
8.					3.				
9.						16.			
10.		21.		13.					
11.	11.		27.		6.				18.
12.		14.	20.						
13.				19.		12.			
14.					23.				
15.	10.				24.				
16.	22.	9.							

1. owoc sosny
2. miejsce, gdzie można jeździć na łyżwach
3. kiedy jest bardzo niska temperatura, to wtedy jest...
4. stołówka dla ptaków
5. latający klienci karmników
6. może być np. w nodze lub Rubika
7. tam wymieniamy pieniądze np.. złotówki na euro
8. gotujemy w nim zupę lub robimy z niego kapelusz bałwanowi
9. „ubranie” rycerza
10. Zimowe wakacje
11. zimowe kolonie
12. zimowa przejażdżka koniem i saniami
13. ulepiony ze śniegu
14. zjeżdżamy na nich z górki
15. słodzimy nim herbatę
16. miejsce gdzie występują akrobaci

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32																								

*Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Aleksandra Sroka*