

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

numer 59 (Luty 2016 r.)
Od redakcji

cena 2 zł

Witamy wszystkich Czytelników. To jest kolejny numer naszej gazetki . W tym numerze możecie m. in. poczytać o wydarzeniach i imprezach, w których uczestniczyliśmy. W tym roku karnawał był bardzo krótki, ale za to bardzo intensywny. Uczestniczyliśmy aż w pięciu balach karnawałowych. Życzymy naszym Czytelnikom miłej 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 marcu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

MARZEC 2016						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 Urodziny Krzysztof Cieplota	16	17	18	19 Urodziny Maciej Dorożala	20
21	22	23 Urodziny Marek Iżykowski	24	25 Urodziny K. Wojnicki Imieniny Mariola Wasiuk	26 Urodziny Przemek Goller	27
28	29	30	31		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

1 lutego 2016



W tym roku, w lutym mija już sześć lat naszej dziennikarskiej działalności. Z tej okazji poszliśmy do cukierni Cieślowski, żeby uczcić nasz jubileusz. Każdy z nas zamówił sobie swoje ulubione ciacho i kawę lub herbatę. Było bardzo miło. Życzyliśmy sobie wzajemnie, żeby wciąż nam się chciało redagować naszą gazetkę.

Red. Katarzyna Uszyńska

3 lutego 2016



Z okazji trwającego karnawału, ŚDS z ul. Grębałowskiej zaprosił nas na bal. Pojechała 10 osobowa grupa pod opieką terapeutów Aleksandry Sroki i Adama Krauze. Imprezę prowadził pan Edward- terapeuta. Bawiliśmy się przy muzyce puszczonej z płyt oraz tzw

żywej. Pan Edward grał na instrumencie klawiszowym, a śpiewała pani Ola- kierowniczka Domu i jej koleżanka. Bawiliśmy się bardzo dobrze. Zorganizowane były też konkursy; popularny „taniec” z krzesłami i taniec z woreczkami na głowie. Gospodarze przygotowali też pyszny poczęstunek: ciasta, torty, owoce, chipsy, różne napoje. Impreza bardzo na się podobała.

Red. Andrzej Nowak

4 lutego 2016



Cała nasza społeczność została zaproszona przez naszych przyjaciół z OWIRON-u na Bemowie na całodniową Dyskotekę. Jak zwykle zabawa była wyśmienita. Imprezę prowadził pan Wojtek. Był DJ- em, prowadził konkursy. Bawiliśmy się razem przy wesołej muzyce. Tego dnia był Thusty czwartek i dlatego część konkursów związana była z jedzeniem pączków. Najpierw był konkurs dla terapeutów. Musieli oni zjeść pączka nie oblizując się. Wygrał go pan Mariusz Wierzbicki. W trakcie tańców, pan Wojtek robił krótkie przerywniki konkursowe- zagadki dla wszystkich chętnych. Następny konkurs polegał na tym, żeby zjeść pączka bez pomocy rąk. Przeznaczony był dla czterech osób.

Najszybsza była nasza koleżanka, Renata Tolak. Był jeszcze bardzo lubiany przez wszystkich „taniec” z krzesłami, który wygrał Krzysztof Ciepłota, oraz taniec z balonami. Ten konkurs wygrali Katarzyna Uszyńska i Ime Akpan. W między czasie była przerwa na słodki poczęstunek. Około godziny 13 wszyscy zjedliśmy obiad. Na zakończenie pan Wojtek zorganizował karaoke. Wszyscy chętni mogli spróbować swoich sił w śpiewaniu. Zabawa była wspaniała, miło było spotkać koleżanki i kolegów. Jednak w miłym towarzystwie czas szybko mija i nawet się nie obejrzelśmy, kiedy trzeba już było wracać do ośrodka. Podziękowaliśmy gospodarzom za świetną imprezę.

Red. Rafał Musch

8 lutego 2016



Na ten dzień zaplanowaliśmy w naszym ośrodku bal karnawałowy. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy naszych kolegów z trzech ośrodków: z ŚDS-u w Łubcu, z ŚDS-u z ul. Grębałowskiej i OWIRON-u na Bemowie. Tematem naszej zabawy był Bal Szalonych Kapeluszników, dlatego poprosiliśmy naszych gości, żeby przygotowali sobie jakieś



fantazyjne nakrycia głowy. Było nam bardzo miło, bo wszyscy przygotowali super kapelusze. Imprezę prowadził pan Mariusz, witał gości, zachęcał do zabawy. DJ-em już tradycyjnie był nasz kolega Wojtek Kwil. Bawiliśmy się razem przy muzyce. Przygotowane były też konkursy. Pierwszym zadaniem była stylizacja kapelusza. Z każdego ośrodka wyznaczone zostały dwu osobowe drużyny. Ich zadaniem było ustrojenie słomkowego kapelusza przygotowanymi materiałami i dodatkami (wstążki, sztuczne kwiaty, sztuczne winogrona, krepina, kawałki kolorowego tiulu).



W skład naszej drużyny weszły Monika Skrodzka i Katarzyna Uszyńska. Kiedy kapelusze były gotowe, nastąpiła prezentacja. W charakterze modelek wystąpiły terapeutki z

każdego ośrodka. Wszystkie kapelusze były wspaniałe, ale jury orzekło, że najlepiej spisały się koleżanki z Łubca. Później był konkurs na rzuty do celu. Wyznaczeni zostali zawodnicy, po jednym z każdego ośrodka. Ich zadaniem było wcelowanie plastikową piłeczką w słońce namalowane na planszy. Wygrywał zawodnik, który wcelował największą ilość razy. Naszą społeczność reprezentował Krzysztof Ciepłota. Po zaciętej walce zwyciężyła zawodniczka z Łubca. Jeszcze trochę potańczyliśmy i po pewnym czasie pan Mariusz zarządził przerwę na poczęstunek i odpoczynek. Po przerwie zorganizowany został pokaz kapeluszy.



Najpierw swoje kapelusze zaprezentowała grupa z Łubca. Następni w kolejności byli goście z Bemowa. Zaraz po nich swoje nakrycia głowy zaprezentowali koledzy z Bielana. Pokaz zakończyła prezentacja modeli z naszego ośrodka. Wszyscy prezentowali się wspaniale. Jeszcze zostało nam parę chwil na wspólną zabawę, ale nadchodził czas, żeby pożegnać. Podziękowaliśmy gościom za przybycie i zabawę. Każdy z ośrodków dostał pamiątkowy kapelusz przygotowany w pracowni plastycznej. Impreza była bardzo udana, a goście zadowoleni. Dziękowali nam za super zabawę.

Red. Katarzyna Uszyńska

9 lutego 2016



W ostatni dzień karnawału pojechaliśmy do WTZ-u przy ul. Deotymy na ostatni bal. Pojechała 10 osobowa grupa pod opieką terapeutów Aleksandry Sroki i Mariusza Wierzbickiego. Na początek wszystkich gości przywitała pani Dyrektor. Życzyła wszystkim udanej zabawy. Gospodarze przygotowali dla



wszystkich kapelusze, które rozdał pan Mariusz. Imprezę prowadził prawdziwy DJ. Były tańce i hulanki. Zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcia. Był też słodki poczęstunek. Zabawa była bardzo fajna. W drodze powrotnej do ośrodka odwiedziliśmy też tatę pani Oli, który ma pracownię witrażu w tym samym budynku, w którym odbywała się zabawa.

Red. Andrzej Nowak

11 lutego 2016



W cyklu Spotkania z ciekawymi ludźmi do naszego ośrodka przyszli tancerze zawodowi z Agencji Tańca Bubble- pani Kasia, pani Ola i pan Misza. Opowiadali nam czym jest dla nich taniec, dlaczego się tym zajęli i jak długo już tańczą. Pytali się nas, jakie rodzaje tańca znamy. Wymieniliśmy wspólnie tańce latynoamerykańskie (rumba, samba, cha cha,

paso doble), standardowe (walc, jive), house, hip-hop, taniec klasyczny (balet), jazz. Nasi goście specjalizują się w tańcach latynoamerykańskich. Rozmawialiśmy też o tym gdzie można tańczyć w parach (bale, dyskoteki, studniówka, wesele, turnieje tańca).



Na turniejach występują głównie tancerze towarzyscy. Powiedzieli nam, że tańce towarzyskie powstały z tańców narodowych, np. samba jest tańcem narodowym Brazylii. Tańczyli ją niewolnicy przywiezieni z Afryki. Tańczyli oni boso na piasku. Pani Ola i pan Misza zatańczyli dla nas sambę turniejową. Z Kuby pochodzi rumba, która nazywana jest tańcem miłości. Jest to taniec bardzo wolny i można w nim pokazać dużo emocji. Z Kuby pochodzi również chacha, szybsza od rumby, wywodząca się z rumby i mambo. Marzena Zalewska, Agnieszka Kłos i Rafał Musch uczyli się podstawowych kroków cha chy. Później mogli spróbować jeszcze inni chętni. Dowiedzieliśmy się również, że paso doble pochodzi z Francji, a nie jak wszyscy myślą z Hiszpanii. Ola i Misza zatańczyli dla nas jiva, który pochodzi z USA. Jive jest bardzo podobny do rock n rolla. Na koniec wszyscy uczyliśmy się kroków rock n rolla. Zabawa była świetna. Bardzo nam się podobało spotkanie z tancerzami. Było ciekawe.

Redakcja



Rafał Musch :Czy mógłbyś nam powiedzieć, kiedy poczułeś powołanie do służby Bogu?

Artur Kaczyński : *Nie pamiętam dokładnie, ale pierwsze myśli pojawiły się już w szkole podstawowej. Później to przychodziło i odchodziło z różnym natężeniem, aż wreszcie w szkole średniej poczułem najsilniejsze powołanie. Wtedy jeszcze się wahałem , bo miałem inne pomysły na życie.*

R. M.:Co robiłeś zanim poszedłeś do Seminarium?

A. K.: *Po szkole średniej zastanawiałem się nad pójściem do Seminarium, ale ostatecznie wybrałem studiowanie matematyki. Chciałem zostać naukowcem, a przy okazji też wykładowcą na uczelni.*

R. M.:Czy masz rodzeństwo?

A. K. .: *Tak, mam dwóch młodszych braci.*

R. M.:Czy jesteś warszawiakiem, czy przyjechałeś do Warszawy z innego miasta

A. K.: *Pochodzę spod Warszawy. Mieszkalem w Solcu, koło Góry Kalwarii, ale od 9 lat mieszkam w Warszawie.*

R. M.:Jaka jest twoje hobby?

A. K.: *Oczywiście matematyka. Ale również jeżdżenie na rowerze, krótkie spacer, dłuższe wyprawy rowerowe. Objechałem ze znajomymi rowerem prawie całą Polskę wzdłuż granic.*

R. M.:Czy lubisz przychodzić do nas na praktyki ?

A. K.: *Bardzo lubię.*

R. M.:Gdybyś nie był księdzem, to kim byś był?

A. K.: *Pewnie byłbym matematykiem.*

R. M.: Czy masz przyjaciela?

A. K.: *Mam, nawet kilku.*

R. N.: Na którym roku studiów już jesteś?

A. K.: *Teraz jestem już na III roku w Seminarium, a studiuje już 6 rok.*

R. M.: Jakie są twoje obowiązki w Seminarium?

A. K.: *Teraz pełnię obowiązki pralniarza. Odpowiadam za pralnię i suszarnię-ustalam dyżury, czasem sam piorę.*

R. M.: Czy jesteś szczęśliwy?

A. K.: *Jestem.*

R. M.: Dziękuję bardzo za udzielenie mi wywiadu.

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Puchar Świata w Falun: trzynasty triumf Therese Johaug w sezonie, Justyna Kowalczyk szósta

Najlepszy start w sezonie 2015/2016 biegowego Pucharu Świata w sobotę zanotowała Justyna Kowalczyk. Na 5 kilometrów stylem klasycznym w Falun Polka zajęła szóste miejsce i pokazała, że wraca do wysokiej formy. Wygrała liderka PŚ Therese Johaug, a za nią uplasowały się trzy kolejne biegaczki z Norwegii. Kolejny start Justyny Kowalczyk w tegorocznym sezonie Pucharu Świata przypadł na szwedzkie Falun i zmagania biegaczek na dystansie 5 kilometrów stylem klasycznym. Polka na tym dystansie zazwyczaj deklasowała rywalki, ale w sobotę musiała zmierzyć się z potężną koalicją norweską i ze swoją formą, coraz lepszą, ale wciąż nie mistrzowską. Polka na trasę ruszyła jako dziesiąta w stawce, mocno pracowała od początku biegu i zaraz usadowiła się na pozycji liderki, mając 10-12 sekund przewagi nad rywalkami. Z racji niezbyt wysokiej pozycji w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata nasza faworytka startowała z niezbyt mocnymi rywalkami, ale im więcej biegaczek miało punkt pomiarowy (1700 metrów), tym mocniej przekonywaliśmy się, że Kowalczyk jest w formie biegowej.

Puchar Świata w skokach: zmiana w polskiej kadrze

Kamil Stoch, Piotr Żyła, Stefan Hula, Andrzej Stękała, Dawid Kubacki i Klemens Murańka - to skład polskiej kadry skoczków narciarskich na zawody Pucharu Świata w Lahti (19-21 lutego) i Kuopio (22-23 lutego). W porównaniu do lotów w Vikersund w reprezentacji zaszła jedna zmiana. Miejsce Macieja Kota, który pozostanie teraz w domu, zajął Klemens Murańka. Zakopiańczyk w sobotę zajął czwarte w zawodach Pucharu Kontynentalnego w Zakopanem. W niedzielę zaś nie awansował do serii finałowej.

U Piotra Żyły, który ostatnie tygodnie spędził na startach w Pucharze Kontynentalnym, znowu wróciła radość ze skakania. Wiślanin na zawodach Pucharu Świata w Vikersund zgromadził 35 punktów. To kilka "oczek" więcej niż we wszystkich dotychczasowych występach w tym sezonie. Żyła liczy na to, że na zawodach w Lahti i Kuopio, które teraz przed skoczkami, znowu pokaże, że najgorszy czas w ostatnich latach już za nim. W

Vikersund zajął 12. miejsce w niedzielnym konkursie. To jego najlepszy rezultat w tym sezonie. Żyła liczy na to, że w Finlandii też będzie tak dobrze, choć wiadomo, że w Vikersund było trochę inne skakanie. Tam było naprawdę ekstremalnie. Była wielka frajda ze skakania. Liczy na to, że na innych skoczniach też będzie tak przyjemnie. Zresztą nawet w zawodach Pucharu Kontynentalnego, choć w nich nie wygrywał, to jednak oddawał dobre skoki, co go cieszyło i pozwalało złapać luz. Inny nasz skoczek Jan Ziobro po trzynastu miesiącach przerwy znowu stanął w zimie na podium indywidualnych zawodów. Nasz zawodnik zajął trzecie miejsce w Pucharze Kontynentalnym w skokach narciarskich w Zakopanem.

Opracował: Mikołaj Scholz

KĄCIK KULINARNY IMIĘ AKPANA

Naleśnikowe wariacje

1. Naleśniki wypełnione serem ze śliwką z nutą kurczaka

Składniki nadzienia:

- pierś z wędzonego kurczaka
- kostka sera feta
- ser gorgonzola
- suszone śliwki
- przyprawy : przyprawa gyros pomieszana z odrobiną jogurtu naturalnego

Ser, kurczaka pokroić w kostkę, dodać pokrojone śliwki, doprawić przyprawą gyros do smaku lub innymi przyprawami wg gustu. Zwinąć naleśniki i podawać podgrzane na patelni.

2. Naleśniki z jajkiem, pieczarkami i wędzonym łososiem.

Składniki nadzienia:

- trzy jajka ugotowane na twardo
- wędzony łosoś (tacka – ok 100 g.)
- pieczarki
- cebula
- majonez (ewentualnie musztarda)
- przyprawy :sól, pieprz, czosnek

Jajka obrać ze skorupki i pokroić w kostkę razem z żółtkiem. Łososia porwać na dowolnej wielkości kawałki. Pieczarki pokroić w kostkę i podsmażyć z pokrojoną w kostkę cebulą. Doprawić wszystko solą, pieprzem, czosnkiem do smaku. Połączyć wszystkie składniki z majonezem i przyprawami. Zawinąć naleśniki i podawać podgrzane.

Na słodko i zimno

1. Naleśnikowy, słodki frykasik

Składniki nadzienia:

- kostka twarogu białego (tłustego lub półtłustego)
- truskawki (mrożone, jeżeli nie ma świeżych)
- jogurt naturalny

- sos żurawinowy – śliwkowy
- cukier do smaku

Twaróg ugnieść z truskawkami i dodać jogurt naturalny z cukrem. Dodać sos żurawinowo-śliwkowy. Wszystko wymieszać. Zawinąć naleśniki i podawać na zimno z bitą śmietaną lub słodką śmietaną.



„Wiosna”

Co o wiosnie?

Wiosna jest piękna i słoneczna,
Kolorowa, pełna słońca i blasku.

Lśni, świeci i błyszczy,
Pełna tęczy, kwiatnych dywanów,
Kwitną słoneczniki piękne jak słońce
Autor: Katarzyna Sałkowska

CIEKAWOSTKI

Skąd wzięły się nazwy miesięcy: luty

Luty – drugi miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 28, a w latach przestępnych 29 dni.

Luty jest miesiącem zimowym na półkuli północnej, a letnim na południowej. Nazwa miesiąca (według Brücknera) pochodzi od określenia srogich mrozów (por. ukr. *лютий* / *lutyj*, biał. *люты* / *luty*). Dawniej używane były również nazwy *sieczeń* (por. ukr. *січень* / *siczeń* i chorw. *siječanj* ‘styczeń’) lub *strąpacz*. Łacińska nazwa *Februarius* została zapożyczona przez większość języków europejskich.

Materiał przygotowała Katarzyna Uszyńska

Kto ?

Foto Zagadka

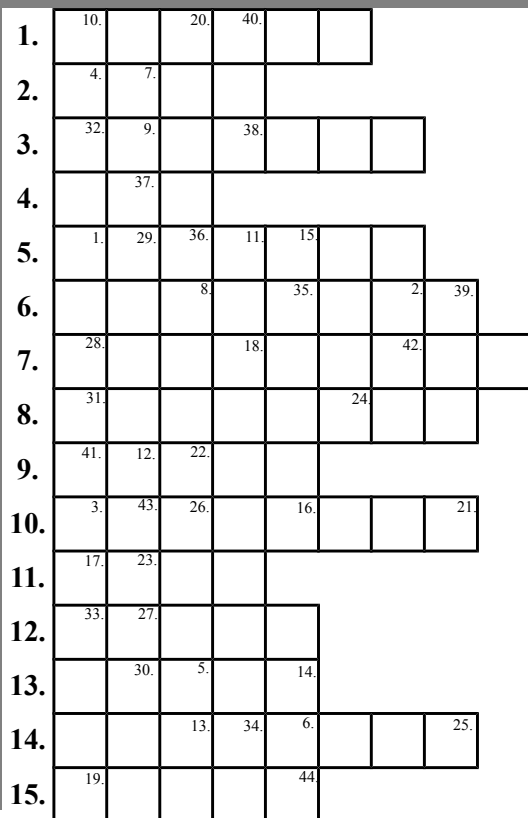


Mamy dla naszych Czytelników zagadkę.
Proszę zgadnąć, która z naszych koleżanek znajduje się na tym zdjęciu.
Życzymy powodzenia :)

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

ROZRYWKA

Krzyżówka na luty



1. biała pierzynka pływająca po niebie
2. szkło powiększające
3. kwaśny, żółty owoc
4. dużo drzew – iglastych lub liściastych
5. zielone gałązki, pod którymi można się całować w Boże Narodzenie
6. kolorowy – puszcza na wiatr
7. czerwone korale rosnące na drzewie
8. służy do zaznaczania stron w książce, którą czytamy
9. koń w białe-czarne paski
10. powstaje z mleka, może być bita do deserów
11. kończyna górna
12. może być z kukłką, odmierza czas
13. uparte zwierzę
14. nosimy go na głowie
15. kolorowy, kładziemy go na podłodze

Hasło:

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	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44										

Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Agnieszka Makowska