

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

numer 60 (Marzec 2016 r.)

cena 2 zł

Od redakcji



**Z okazji świąt Wielkanocnych
życzymy naszym Czytelnikom szczęśliwych,
spokojnych chwil w rodzinnym gronie,
smacznego jajka, mokrego dyngusa
i kolorowych pisanek
oraz dużo radości i spokoju.**

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 kwietniu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

KWIECIEŃ 2016						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej				1	2	3
4	5	6	7	8 Imieniny Dominika Szulc	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 Imieniny Agnieszka Szymańska	21	22	23 Imieniny Wojtek Kwil	24
25 Urodziny J. Szczepańska Imieniny M. Iżykowski	26 Imieniny Marzena Zalewska	27	28	29	30 Urodziny Monika Skrodzka	

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

2 marca 2016

Pojechaliśmy do Centrum Handlowego Złote Tarasy do Multikina na film pt. „Siedem rzeczy, których nie wiecie o mężczyznach”. Jest to komedia o miłości. Obsada filmu była bardzo dobra. Bardzo nam się podobało.

Red. Andrzej Nowak

8 , 10 marca 2016



Z okazji Dnia Kobiet koledzy wraz z terapeutami przygotowali dla wszystkich kobiet niespodziankę. Zrobili kawiarenkę. Była kawa, herbata, ciastka. Każda z nas dostała ślicznego lizaka w kształcie kwiatka. Dostałyśmy też piękne tulipany od Mikołaja Scholza. Na zajęciach komputerowych panowie przygotowali ciekawą prezentację, gdzie m.in. były zdjęcia wszystkich ośrodkowych pań. Później panowie śpiewali dla nas piosenki. Niespodzianka była bardzo miła.

My, w rewanżu, z okazji Dnia Chłopaka również przygotowaliśmy niespodziankę dla naszych kolegów. Kasia Uszyńska na zajęciach komputerowych zrobiła specjalną prezentację dla mężczyzn, gdzie były też ich zdjęcia, zaśpiewaliśmy im Sto lat, a w prezencie dostali od nas batony Lion, żeby mieli więcej siły.

Red. Monika Skrodzka

9 marca 2016

Grupa z pracowni stolarskiej wraz z terapeutą Mariuszem Wierzbickim pojechała w odwiedziny do WTZ na ulicy Karolkowej. Rozmawialiśmy z kolegami i koleżankami. Zaprosili nas na herbatę i kawę, opowiadali nam o tym, jakie mają zajęcia. Były też lody. Pogoda była ładna i miło było się spotkać z kolegami.

Red. Rafał Musch

10 marca 2016



Grupy z pracowni ceramicznej i haftu i szycia, pod opieką terapeutek Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej pojechały do Pruszkowa do Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego. Do Pruszkowa pojechaliśmy Szybką Koleją Miejską (SKM). Jazda pociągiem była dla nas dodatkową atrakcją. Muzeum mieści się w klasycystycznej oficynie dworskiej, która wraz z położonymi

nieopodal pałacem i parkiem tworzy zespół pałacowo-parkowy Potulickich (od nazwiska ostatnich właścicieli majątku). Na terenie



Pruszkowa i okolic archeolodzy odkryli starożytny ośrodek hutniczy. Znalezione dużo pieców do wytopu żelaza, t. zw. Dymarek. I właśnie w tym muzeum można zobaczyć, jak wyglądało życie w starożytnej osadzie. Widzieliśmy piec ceramiczny, warsztat

tkacki, piece do wytopu żelaza, ozdoby i inne skarby znalezione przez archeologów. Wystawa jest bardzo nowoczesna. Jest tam dużo prezentacji multimedialnych opowiadających o życiu, narzędziach i pracy naszych przodków. Widzieliśmy też manekiny ubrane w stroje rzymskich wojowników z tamtej epoki. Wystawa była bardzo ciekawa. W drugiej Sali obejrzeliliśmy też wystawę obrazów lokalnej artystki. Zwiedziliśmy też Muzeum z zewnątrz, gdzie oglądaliśmy największą i najstarszą w Europie lodownię, która spełniała w dawnych czasach funkcję lodówki. Wycieczka była bardzo udana i ciekawa. Przyjedziemy tu jeszcze na lekcję muzealną.

Red. Katarzyna Uszyńska

18 marca 2016



W naszym Ośrodku był Dzień skupienia- rekolekcje wielkopostne. Przyjechał do nas ksiądz Michał Gąsiorowski. Każdy z nas miał możliwość skorzystania z sakramentu pokuty. Najpierw ks. Michał rozmawiał z nami, żeby nas przygotować do dobrej spowiedzi. Potem poszedł do konfesjonału, który znajdował się w pracowni komputerowej i tam spowiadał. Około godziny 11 rozpoczęła się Msza św.

Ministrantami byli nasi koledzy, Krzysztof Wojnicki i Andrzej Nowak. Po Mszy podziękowaliśmy ks. Michałowi, za to, że zawsze o nas pamięta. Jeszcze trochę razem pośpiewaliśmy i powspominaliśmy czas, kiedy ksiądz przychodził do nas jako kleryk, żeby prowadzić katechazę. Potem zaprosiliśmy ks. Michała na obiad.

Red. Monika Skrodzka

21 marca 2016



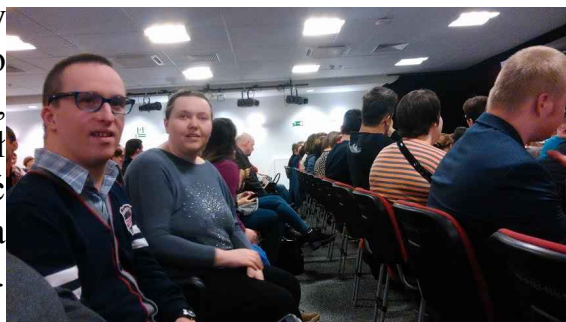
21 marca jest Światowym Dniem Osób z Zespołem Downa. Obchodzony jest już 11 raz. W ramach tych obchodów Stowarzyszenie BARDZIEJ KOCHANI zorganizowało okolicznościową imprezę dla osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz ich opiekunów.

Odbyła się ona w Sali Widowiskowej Urzędu Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy.



Pojechała tam 11 osobowa grupa pod opieką terapeutek Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej. Obejrzeliśmy polską komedię romantyczną „Dzień dobry, kocham cię”. Po filmie czekała na nas niespodzianka- spotkanie z aktorem Łukaszem Garlickim, który opowiadał nam o swojej pracy,

odpowiadał na pytania, rozdawał autografy i pozował do zdjęć z uczestnikami. Można było też obejrzeć wystawę fotografii zatytułowaną „Zespół Downa. Rysa na raju”. Impreza bardzo nam się podobała. Zaproszonych było wiele ośrodków z całej Warszawy. Spotkaliśmy dużo znajomych.



Red. Andrzej Nowak, Rafał Musch

22 marca 2016

W naszym Domu odbyło się spotkanie wielkanocne, t. zw. Jajeczko. Najpierw pani Dyrektor złożyła wszystkim świąteczne życzenia, podzieliliśmy się jajkiem. Potem siedzieliśmy razem przy pięknie przygotowanych stołach, jedliśmy ciasto i rozmawialiśmy. Przyszli też nasi klerycy- Artur i Stefan. Przekazali nam świąteczne życzenia od Rektora Seminarium. Było bardzo miło. Fajnie było się spotkać w miłym gronie koleżanek i kolegów.

Red. Rafał Musch



**WYWIAD Z PANIĄ GRAŻYNĄ DZIEDZIC,
WOŁONTARIUSZKĄ DZIAŁAJĄCĄ W
KRĘGACH WSPARCIA, KTÓRA UCZY JĘZYKA
ANGIELSKIEGO KATARZYŃĘ USZYŃSKĄ,
RAFAŁA MUSCHA I IME AKPANA.**



Wywiad przeprowadzili Katarzyna Uszyńska i Rafał Musch

Redakcja: Pani Grażynko, proszę nam powiedzieć, jak to się stało, że trafiła pani do naszego ośrodka?

Grażyna Dziedzic: Po prostu- myślałam, aby zostać wolontariuszką, spotkałam Panią Monikę Cwyl, a ona skontaktowała mnie z Panią Zosią Pągowską. Dalej poszło już szybko.

Red.: Czy jest pani nauczycielką, czy jest pani kimś innym z zawodu?

G. D.: Mam kilka zawodów, które wykonywałam. Nauczycielka to jeden z nich.

Red.: Czy uczyła pani języka angielskiego w szkole?

G. D.: Tak, wszystko zaczęło się od szkoły, a dokładniej od jednego z liceów na Pradze. Tam zdobywałam pierwsze szlify nauczycielskie.

Red.: Czy miała pani problem z nauczeniem się tego języka?

G. D.: Nauka języka obcego to nie jest działanie obliczone na szybki efekt. Podobał mi się ten język, no i miałam motywację, bo, planując moje przyszłe podróże, wiedziałam, że znajomość angielskiego jest warunkiem niezbędnym do spełnienia.

Red.: Czy oprócz nas uczyła pani kogoś tego języka?

G. D.: O tak! Miałam wiele uczennic i uczniów, głównie młodzież. Byłam też pierwszą nauczycielką angielskiego moich córek.

Red.: Czy dobrze się pani z nami pracuje?

G. D.: Bardzo, ze względu na bliskie wzajemne relacje i cenne doświadczenia, które u Was zbieram.

Red.: Czy lubi pani do nas przychodzić?

G. D.: Tak, lubię atmosferę bezpośredniości, jaka jest w Ośrodku, mogę podziwiać Wasze rękodzieło, które ozdabia sale Ośrodka, cenię też sobie przyjacielskie pogawędki z Wami i Waszymi instruktorami.



Red.: Czy jest pani warszawianką?

G. D.: Nie jestem rodowitą warszawianką, ale w Warszawie mieszkalam w czasie studiów i tutaj też cały czas pracuję.

Red.: Jakie jest pani ulubione miejsce w Warszawie?

G. D.: Bardzo lubię warszawskie parki, które są piękne i jest ich dużo w porównaniu z innymi miastami. Bardzo podobają mi się bulwary wiślane. To wspaniałe, że w ciepłe dni możemy się cieszyć spędzaniem czasu wolnego nad Wisłą.

Red.: Jak lubi pani spędzać wolny czas?

G. D.: Preferuję wypoczynek aktywny, w mieście spacer lub jazdę na rowerze. Staram się też możliwie często chodzić do kina.

Red.: Czy lubi pani podróżować?

G. D.: *O tak, to moja pasja, którą udaje mi się realizować. Każdego roku planuję swój urlop tak, aby poznać nowe miejsce w Polsce lub za granicą.*

Red.: Gdzie pani lubi jeździć na wakacje?

G. D.: *Odpowiedź na to pytanie wiąże się z moją wcześniejszą odpowiedzią. Tu chciałabym dodać, że bardzo lubię także polskie góry, a szczególnie okolice Zakopanego i wędrówki górskimi szlakami.*

Red.: Czy lubi pani słuchać muzyki i jakiej?

G. D.: *Nie mam swojego ulubionego rodzaju, czy gatunku muzyki, słucham muzyki pop i klasycznej, lubię także jazz.*

Red.: Czy ma pani zwierzątko?

G. D.: *Tak, mam w domu kota Nikodema. Jest czarny i ma zielone oczy. Bardzo lubi jeść i spać przy kaloryferze, jak za oknem jest zimno.*

Red.: Jakie jest pani największe marzenie?

G. D.: *Trudna odpowiedź, bo chyba nie mam takiego największego marzenia. Myślę, że moje marzenia są jednak związane z moimi bliskimi osobami, aby im się wszystko pomyślnie układało.*

Red.: Czy jest pani szczęśliwa?

G. D.: *Myślę, że tak!*

Red.: Pani Grażynko, dziękujemy za to, że zechciała pani odpowiedzieć nam na nasze pytania. Dziękujemy również za to, że przychodzi pani do nas, żeby uczyć nas angielskiego. Bardzo lubimy te lekcje i mamy nadzieję, że będziemy się jeszcze długo spotykać.

KACIK KULINARNY IMIĘ AKPANA

Salatka „Dla smakoszy”

Składniki:

- Ser feta 2 kostki
- Ser wędzony (może być oscypek lub dostępny odpowiednik)
- Trzy marchewki
- Paczka rodzynek
- Chrzan
- Miód do maku
- Jogurt naturalny
- Przyprawy: pieprz, czerwona papryka

Ser feta porwać lub pokroić w większą kostkę. Marchewkę zetrzeć na tarce. Ser wędzony zetrzeć na tarce lub pokroić w kostkę. Rodzynki namoczyć we wrzątku i dodać do pozostałych składników. Przygotować sos. Jogurt naturalny połączyć z chrzanem i dodać odrobinę miodu do smaku. Całość sosu wymieszać i dodać do salatk. Wyłożyć do półmiska, górę salatk przyozdobić czerwoną, słodką papryką w proszku.

Salatka „Sardynekowa nuta”

Składniki:

- Pierś wędzona z kurczaka
- Pomidory koktajlowe
- Jedna czerwona cebula
- Puszka sardynek w oleju
- Zielone oliwki (mogą być nadziewane, np. pastą paprykową)
- Trzy ząbki czosnku
- Sos sałatkowy (wg gustu)
- Przyprawy: majeranek, sól, pieprz

Kurczaka pokroić w większą kostkę. Pomidorki koktajlowe umyć i pokroić na połówki. Cebulę pokroić w piórka. Sardynki odcedzić i rozdrobnić widelcem. Zielone oliwki pokroić na połówki. Trzy ząbki czosnku posiekać lub wycisnąć. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Pomieszać z sosem sałatkowym i podać na talerz. Sałatkę można także podawać z ugotowanym wcześniej makaronem tagliatelle (wstążki) ugotowanym al dente.

WIOSNA W NASZYM OGRODZIE



Do naszego ogrodu nareszcie zawitała wiosna. Zakwitły pierwsze wiosenne kwiaty: krokusy, zawilce, hiacynty, żonkile, forsycja. Drzewa puszczają pąki. Przyleciały ptaszki:

szpaki, sikorki bogatki i sikorki modre, maleńki strzyżyk, drozdy. W oczku pływają kolorowe rybki. Zaczęliśmy już pierwsze wiosenne porządki. Mamy nadzieję, że już niedługo zrobi się cieplej i będziemy mogli wychodzić do naszego ogrodu.

Red. Andrzej Nowak



„Wiosennie mi”

Wiosną kwitną kwiaty tęcze,
Gałązki puszczają pąki,
Słońce świeci ciepłym blaskiem,
Na polanie na łące, wszędzie kwitną kwiaty,
W wazonie też kwitną kwiaty.
Jest ciepło i pięknie.

Autor: Katarzyna Sałkowska

CIEKAWOSTKI

Skąd wzięły się nazwy miesięcy: marzec

Marzec – trzeci miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 31 dni.

Nazwa miesiąca pochodzi od łacińskiej nazwy Martius (‘miesiąc Marsa’; zobacz: kalendarz rzymski). Od niej wywodzi się większość nazw tego miesiąca w językach europejskich. Staropolska nazwa marca to brzezień. Inna nazwa, obecnie niespotykana, to kazidroga.

W marcu następuje na półkuli północnej równonoc wiosenna, a na południowej równonoc jesienna. Meteorologicznie jest to w Polsce miesiąc wiosenny.

Materiał przygotowała Katarzyna Uszyńska

Kto ?

Foto Zagadka

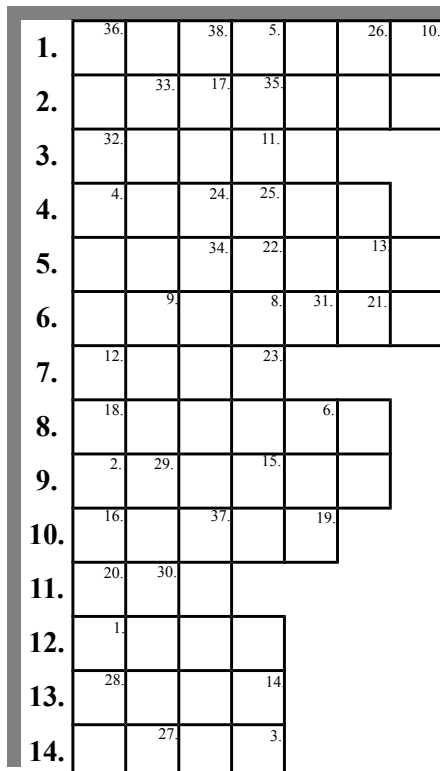


Mamy dla naszych Czytelników zagadkę.
Proszę zgadnąć, który z naszych kolegów znajduje się na tym zdjęciu.
Życzymy powodzenia :)

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

ROZRYWKA

Krzyżówka na marzec



1. książka dla pierwszoklasisty
2. pani pobierająca krew w przychodni lub szpitalu
3. kolorowy, do nadmuchiwania
4. pora roku, która zaczyna się w marcu
5. imię śpiącego rycerza w tatrach
6. dziecko kury
7. rozwijają się wiosną na drzewach
8. zakład, który produkuje deski
9. liściaste lub iglaste tworzą las
10. wykluwa się z niego pisklę
11. ostry przedmiot służących do krojenia
12. tatry, Pieniny lub Bieszczady
13. czerwone polne kwiatki
14. mamy je w ustach i służą do gryzienia

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																

Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Rafał Musch