

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

numer 64 (Wrzesień 2016 r.)

cena 2 zł

Od redakcji

Witamy naszych Czytelników po wakacyjnej przerwie. Bardzo tęskniliśmy za Wami.

Mamy nadzieję, że Wy za nami również.

Wypoczęci, zabieramy się rażno do pracy. W tym numerze będą wspomnienia z wakacji, opisy wydarzeń wrześniowych, będziemy się chwalić. Życzymy Państwu 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



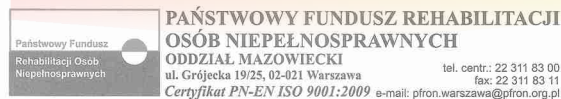
We wrześniu i październiku urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

WRZESIEŃ 2016						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Urodziny Katarzyna Uszyńska	13	14 Urodziny Michał Piróg	15	16 Imieniny Urodziny Edyta Sołtysiak	17	18
19	20 Imieniny Michał Piróg	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

PAŹDZIERNIK 2016						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej					1	2
3 Urodziny Ime Akpan	4	5	6 Urodziny Wojciech Kwil	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 Urodziny Renata Tolak	30
31						

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

Chwalimy się :)



O-07/ORP2/16.7.1.../2016/BN
Znak sprawy: O-07.0RP2.4141.1.2016

Warszawa, dnia.....16.09.2016...

Środowiskowy Dom Samopomocy
Warszawskiego Koła Polskiego
Stowarzyszenia na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym

ul. Górska 7
00-740 Warszawa

Dotyczy: XIV Edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego pn. „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

Szanowni Państwo,

uprzejmie informuję, że w dniu 1 lipca br., utworzona w Oddziale Mazowieckim PFRON, Wojewódzka Komisja Konkursowa dokonała wyboru prac, ocenionych jako dzieła najbardziej interesujące, o wyraźnych walorach artystycznych.

Z wielką przyjemnością informuję, że praca:
Pani Małgorzaty Stolarskiej pt. „Muzyka serca” została wyróżniona w kategorii tkanina i aplikacja.

Zgodnie z regulaminem Konkursu dla autorów wyróżnionych prac przewidujemy pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Z tej okazji planujemy zorganizować specjalne spotkanie, o terminie którego poinformujemy w odrębnym zaproszeniu.

Jednocześnie informuję, że praca Pani Małgorzaty Stolarskiej została przekazana do Biura PFRON, gdzie weźmie udział w ogólnopolskim etapie Konkursu. Życzę dalszych sukcesów i pragnę serdecznie podziękować wszystkim Uczestnikom.

Pozostałe prace proszę odebrać w terminie do 14 października 2016 r, w siedzibie Oddziału, Warszawa, ul. Grójecka 19/25, od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 16.00, po wcześniejszym, telefonicznym uzgodnieniu terminu odbioru.

Z poważaniem

Zastępca Dyrektora
Oddziału Mazowieckiego PFRON

Grzegorz Pałkowski
Gr. Pałkowski

Osoby prowadzące sprawę:
Pani Beata Nociński (tel. 0 22/ 311 83 45)
Pan Paweł Kowalski (tel. 0 22/ 311 83 40).

W kwietniu dostaliśmy zaproszenie do udziału w XIV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka osób niepełnosprawnych”, którego temat brzmiał „Gdy w sercu kwitnie muzyka”. Konkurs ten organizowany jest przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

W naszym Ośrodku powstały dwie prace, jedna w pracowni plastycznej, a druga w pracowni haftu i szycia. Na początku lipca dostarczyliśmy je pod wskazany przez PFRON adres, i przez wakacje zapomnieliśmy o nich. Byliśmy bardzo zaskoczeni, gdy 16 września dostaliśmy pismo z PERON-u, że jedna z naszych prac została wyróżniona. Utworzona w Oddziale Mazowieckim PFRON Wojewódzka Komisja Konkursowa „dokonała wyboru prac, ocenionych jako dzieła najbardziej interesujące, o wyraźnych walorach artystycznych”. Jedną z tych prac było dzieło naszej koleżanki Małgorzaty

Stolarskiej pt. „Muzyka serca”, która została wyróżniona w kategorii tkanina i aplikacja.



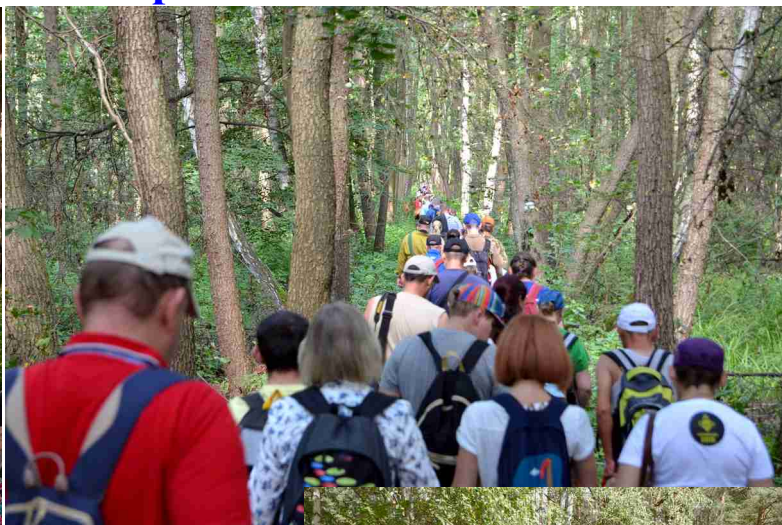
Zgodnie z regulaminem Konkursu wyróżniona artystka dostanie pamiątkowy dyplom i nagrodę rzeczową, a jej praca została przekazana do Biura PFRON, gdzie weźmie udział w ogólnopolskim etapie konkursu. Swoją pracę Małgosia wydziergała na szydełku w

pracowni haftu i szycia, kierowana i wspierana przez terapeutkę prowadzącą tę pracownię-Katarzynę Zduńską. Serdecznie gratulujemy naszej koleżance i trzymamy kciuki za dalsze sukcesy. Załączamy również zdjęcie artystki i jej nagrodzonego dzieła, oraz pismo z PEFRON-u informujące o nagrodzie.

Redakcja

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

24 sierpnia 2016



Jak co roku, w sierpniu pojechaliśmy do Łubca na Rajd Pieszy i Rowerowy szlakami Puszczy Kampinoskiej. Z roku na rok przyjeżdża tam coraz więcej Placówek z całego Mazowsza. W tym roku



był to już XII Rajd. Wzięło w nim udział

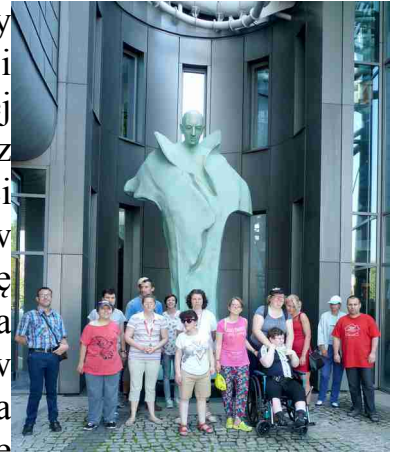
25 placówek zaprzyjaźnionych i współpracujących z ośrodkiem w Łubcu. Część osób wzięła udział w rajdzie pieszym, a chętni pojechali na rowerach. Przewodnikami po kampinoskich ścieżkach byli panowie leśnicy, pracujący na co dzień w Kampinoskim Parku Narodowym. Po powrocie ze spaceru była przerwa na obiad. Później nastąpiła część oficjalna, czyli wręczenie pamiątkowych statuetek, upominków, oraz podziękowań dla uczestników Rajdu. Gospodarze przygotowali również występ artystyczny. W tym roku było to przedstawienie muzyczne „Skrzypek na dachu”. Po zakończeniu części oficjalnej mogliśmy wziąć udział w licznych atrakcjach. Była loteria fantowa, dyskoteka, strzelanie z wiatrówki, przejażdżka na koniu. Jak zwykle impreza była wspaniała. Już czekamy na następny rajd.

Red. Andrzej Nowak

9 września 2016



Grupy z pracowni plastycznej, ceramicznej i haftu i szycia pojechały na wycieczkę na ul. Woronicza. Pojechaliśmy tam, żeby obejrzeć budynek Telewizji Polskiej. Miejsce naszej wycieczki związane było z Przeglądem Twórczości Artystycznej- Mokotów w Miniaturze, który odbędzie się w październiku. Każda zaproszona do udziału w Przeglądzie Placówka ma za zadanie wykonać miniaturę budowli charakterystycznej dla Mokotowa. Nasz Ośrodek wylosował właśnie budynek TVP. Makietę już zrobiliśmy. Pojechaliśmy obejrzeć oryginał. Pani Ola opowiedziała nam trochę o tym budynku. Zrobiliśmy



sobie zdjęcia na jego tle. Pogoda była ładna, w sam raz na spacer. Kiedy już obejrzeliśmy wszystko, wróciliśmy do Ośrodka.

Red. Monika Skrodzka, Katarzyna Uszyńska

12 września 2016

Nasz Ośrodek dostał z Centrum Łowicka zaproszenie do wzięcia udziału w cyklu Warsztatów: bębniarskich i z animacji filmowej. Oprócz naszej Placówki zaproszony został również WTZ z ul. Karolkowej i Warszawski Oddział Terenowy Krajowego Towarzystwa Autyzmu z ul. Orzyckiej. Z każdego Ośrodka zaproszona jest 5-6 osobowa grupa. Warsztaty



bębniarskie prowadzi pan Krzysztof Wawrzyniak, a z animacji filmowej pani Urszula Ścibor- Rylska i pan Marek Sobolewski. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w poniedziałek, przez dwa miesiące. Pierwsze spotkanie odbyło się 12 września. Pojechała na nie 6 osobowa grupa pod opieką pana Mariusza Wierzbickiego. Wszyscy uczestnicy podzieleni są na dwie grupy. Jedna grupa ma warsztaty bębniarskie,

a w tym samym czasie druga grupa ma zajęcia z animacji filmowej. Potem następuje zmiana. Jest też przerwa na oddech i słodki poczęstunek. Na warsztatach bębniarskich uczymy się, jak prawidłowo grać na bębnach, jak uderzać z odpowiednią siłą i wyczuciem rytmu. Na zajęciach z animacji filmowej tworzymy wspólnie film animowany. Każdy z nas rysuje



obrazki, które potem zostaną wykorzystane do naszego filmu. Efektem tych zajęć będzie nasz własny film animowany. Zajęcia te są bardzo ciekawe, uczymy się dużo nowych umiejętności. Mamy też możliwość spotkania się z naszymi kolegami z innych ośrodków. Jednym z nich jest Kamil Bonk, który kiedyś uczęszczał do naszego Ośrodka.

Red. Rafał Musch

13 września 2016



Tego dnia grupy z pracowni ceramicznej i stolarskiej, pod opieką terapeutów Danuty Kaczmarek i Mariusza Wierzbickiego poszły do kawiarni. Odwiedziliśmy kawiarnię Truskawka, która znajduje się na ul. Chełmskiej. Każdy z nas miał ze sobą 15 zł. Za tę kwotę mieliśmy sobie zamówić, to na co mieliśmy ochotę. Większość zamówiła sobie kawę i ciastko. Każdy sam składał swoje zamówienie i płacił za nie. W kawiarni było bardzo przyjemnie. Wróciliśmy spacerkiem do Ośrodka na obiad.



Red. Rafał Musch

Moje wakacje w Rowach

W tym roku na wakacje znowu pojechałem nad morze do miejscowości Rowy. Pojechałem tam z moimi kolegami z mieszkania chronionego na ul. Hożej, gdzie mieszkam. Jak tylko dojechaliliśmy na miejsce, od razu poszliśmy na kolację. Potem poszliśmy przywitać się z morzem. Zobaczyliśmy piękny zachód słońca. Codziennie chodziliśmy na spacer nad morze, do miasteczka, gdzie kupowaliśmy sobie pamiątki i kartki pocztowe. Ja kupiłem sobie sygnet, o którym zawsze marzyłem. Wieczorami mieliśmy organizowane różne imprezy: dyskoteki, karaoke, ognisko. Na zakończenie turnusu była olimpiada sportowa. Wszyscy zawodnicy dostali medale. Był też słodki poczęstunek. W Rowach bardzo mi się podoba i chciałbym polecić wszystkim to miejsce na wakacyjny wypoczynek.

Andrzej Nowak

WIADOMOŚCI SPORTOWE

LIGA MISTRZÓW

Po dwudziestu latach polski klub Legia wrócił do Ligi Mistrzów. 14-go września niestety przegrała Legia z Borussia Dortmund 6:0. Następni grupowi rywale to Sporting CP i zdobywca Champions League Real Madryt, z którym klub polski zmierzy się 18 października. Legia nie popisała się też w niedzielę 18.09. gdyż przegrała 3:2 na własnym boisku z KGHM Zagłębiem Lublin. Tuż po przegranej prezes Legii Warszawa Bogusław Leśnodorski ogłosił na Twitterze, że trener Besnik Hasi przestanie pracować z zespołem. Tymczasowym następcą Albańczyka zostanie Aleksandar Vuković. Samobój Pazdana, zmarnowany karny Nikolica przypieczętował porażkę mistrza. "Od jutra drużynę prowadzi Vuko" - krótko i treściwie napisał Leśnodorski. Są też dobre wieści o naszych piłkarzach. Arkadiusz Milik okazał się najczęściej strzelającym zawodnikiem w Europie. Polak wyprzedza między innymi Messiego. Polski napastnik włoskiego klubu SSC Napoli, Arkadiusz Milik, odnotował świetny początek sezonu klubowego 2016/2017. Ten urodzony w 1994 roku piłkarz zdobył do tej pory sześć goli (dublety w starciach z AC Milan, Dynamem Kijów i Bologna FC), strzelając średnio co 53 minuty. Jak się okazuje, jest to najlepszy wynik w Europie.

PARAOLIMPIADA W RIO

Do 37 wzrosła liczba wywalczonych medali przez reprezentantów Polski na igrzyskach paraolimpijskich w Rio de Janeiro! Tym razem dwa srebra stały się udziałem Anny Harkowskiej (kolarstwo), Janusza Rokickiego (pchnięcie kulą), a złoto kobiecej ekipy tenisa stołowego w składzie Natalia Partyka, Karolina Pęk, Katarzyna Marszał! Kolejne krawczyki sprawiły, że nasi sportowcy pobili już rekord z Londynu, z którego przywieźli 36 medali! 42-latek Rokicki dołożył w Brazylii do swojej kolekcji srebrny trzeci medal po zawodach w Atenach i Londynie. W Rio kulomiot uzyskał 14,92 m, co dało mu drugie miejsce. 37-my rekordowy medal padł łupem polskiej drużyny tenisistek stołowych, które pokonały w finale paraolimpijskich zmagani Chinki 2:1! Zwycięska ekipa zagrała w składzie Natalia Partyka (drugie złoto w Rio), Karolina Pęk i Katarzyna Marszał. Brawo!

Opracował : Mikołaj Scholz

Sałatka jesienna

- sałatka rzymska (mix sałat)
- 4-5 niewielkich pomidorów – najlepiej w różnych kolorach
- 3-6 twardych śliwek – ilość zależy od wielkości
- 2 kolby kukurydzy, lub kukurydza w puszcze
- 10 ugotowanych na twardo jajek przepiórczych
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 1 łyżka miodu
- sok z ½ pomarańczy
- sok z cytryny do smaku
- 3-4 łyżki oliwy

Liście sałaty, umyć osuszyć, podzielić ewentualnie usunąć..... ja usuwam. Kukurydzę ugotować/z blanszować w lekko osolonej i ocukrzonej wodzie (wystarczy gotować dwie minuty od zagotowania), ostudzić i odciąć ziarna. Pomidory pokroić w części. Na talerzu ułożyć sałatę, pomidory, śliwki, posypać kukurydzą i ozdobić połówkami jajek.

Musztardę wymieszać z miodem, sokiem z pomarańczy, sokiem z cytryny, oliwą – po wymieszaniu trzeba sprawdzić smak i ewentualnie dodać czegoś więcej. Sałatkę polać sosem.

CIEKAWOSTKI

Skąd wzięła się nazwa miesiąca: Wrzesień

Wrzesień – dziewiąty miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 30 dni. Nazwa miesiąca (według Brücknera) pochodzi od kwitnących w tym miesiącu wrzosów. Dawniej używano również nazwy pajęcznik od nici babiego lata. Łacińska nazwa September ('siódmy miesiąc'; zobacz: kalendarz rzymski) została zapożyczona przez większość języków europejskich. We wrześniu następuje równonoc jesienna na półkuli północnej, a wiosenna na półkuli południowej. Pod względem meteorologicznym jest to w Polsce miesiąc jesienny.

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 czerwiec

1.	31.	16.		19.	36.	
2.	17.	26.		11.	4.	
3.		30.	33.	6.	35.	
4.			8.	28.		32.
5.				29.		
6.	13.		2.			
7.			20.			
8.					15.	3.
9.			7.		18.	
10.	9.		27.	24.		
11.		14.				
12.	10.					
13.	5.		1.		23.	
14.		22.		34.		
15.	25.		21.	12.		

1. zwinne leśne zwierzę z dużym, rozłożystymi rogami
2. człowiek, który pracuje w sądzie i wydaje wyroki
3. pora roku zaczynająca się we wrześniu
4. część roślin, która jest w ziemi
5. rdzenny mieszkaniec Ameryki, który ma czerwoną skórę i nosi pióropusz
6. plastikowy pojemnik do noszenia wody lub nabierania jej ze studni
7. duże zwierzę, które nosi siodło
8. podwyższona temperatura w czasie choroby
9. używają ich pająki lub rybacy
10. służy do mycia lub do picia
11. duży czarny ptak, kuzyn wrony
12. zastawiają je kłusownicy w lesie
13. owad, który buduje sieci
14. słuchamy w nim codziennie muzyki lub wiadomości
15. zakładamy je na nogi, kiedy chcemy wyjść na spacer

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																									

Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Michał Piróg