

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górską 7 w Warszawie

numer 72 (maj 2017 r.)
Od redakcji



cena 2 zł

Z okazji Dnia Matki chcieliśmy życzyć wszystkim naszym wspaniałym Mamom dużo radości, zdrowia, szczęścia, uśmiechu, cierpliwości i spełnienia marzeń. Chcielibyśmy, żebyście były zawsze z nas zadowolone i wiedziały, że bardzo Was kochamy. Bądźcie zawsze naszymi Przyjaciółkami na wszystkie dni, radości i smutki.

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 czerwcu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

CZERWIEC 2017						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 Urodziny Anna Gniadek	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

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

6 maja 2017



W tę sobotę w Parku Sieleckim odbywał się Festiwal Grzesiuka. Nasz ośrodek również brał w nim udział, ponieważ należymy do Partnerstwa Sieleckiego. Mieliliśmy jak zawsze stoisko z naszymi pracami. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji. Były różne fajne stoiska, gdzie można było np. nauczyć się robić „bobiny” na szydełku, uszyć serduszko, kupić ciekawe książki, dowiedzieć się czegoś o Grzesiuku i jego życiu. Była scena, na której artyści z Teatru Baza przedstawili spektakl na podstawie piosenek Grzesiuka pt „Ferajna”. Był też konkurs piosenki. Dla dzieci była karuzela, malowanie pociągu do Sielec, bańki mydlane. Pogoda była bardzo ładna, więc impreza się udała.



Red. Katarzyna Uszyńska

9 maja 2017

Grupa złożona z 10 osób, pod opieką terapeutek Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej pojechała do Sejmu RP. Zostaliśmy tam zaproszeni z okazji Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. W holu była wystawa „Widoczni dla świata” zorganizowana przez Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym Centrum



Edukacyjno- Rehabilitacyjnego „Do celu” z Radomia. Wystawę otworzyła pani Minister Elżbieta Rafalska. Potem zostaliśmy zaproszeni do Sali Kolumnowej, gdzie obejrzelśmy spektakl przygotowany przez młodzież z radomskiego gimnazjum pt „Peregrinus- władca serc”. Było ono bardzo wzruszające. Obejrzelśmy jeszcze wystawę i spacerkiem wróciliśmy do ośrodka.

Red. Rafał Musch, Mikołaj Scholz, Wojtek Kwil

12 maja 2017



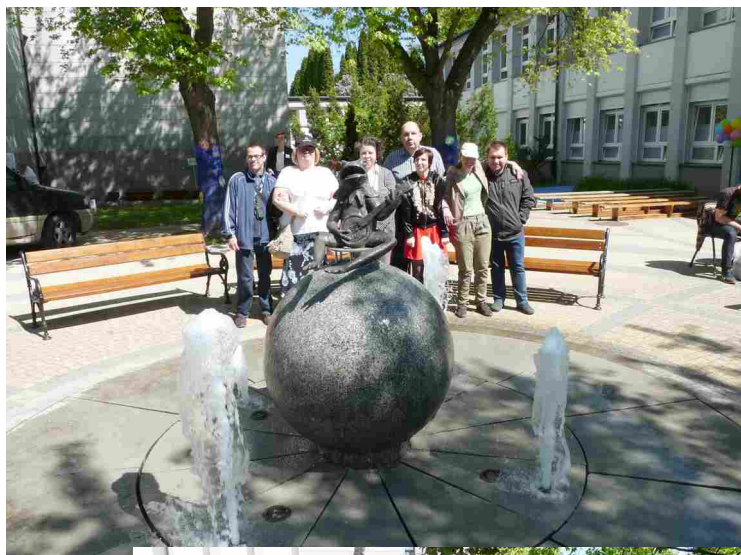
Dowiedzieliśmy się, że odchodzi od nas terapeuta pan Mariusz Wierzbicki. Postanowił zmienić pracę. Z tej okazji zorganizowaliśmy dla niego imprezę pożegnalną. Było ciasto, kawa, herbata. Podziękowaliśmy panu Mariuszowi za 9 lat wspólnej pracy. Na pamiątkę dostał od nas grupowe zdjęcie, żeby o nas pamiętał. Życzyliśmy mu sukcesów w dalszej pracy.

Red. Monika Skrodzka

17 maja 2017



Zostaliśmy zaproszeni do Zespołu Placówek Szkolno- Wychowawczo- Rewalidacyjnych nr 1 na ul. Bełskiej na Jubileusz 50 lecia placówki. Pojechali absolwenci tej szkoły pod opieką terapeutki Katarzyny Zduńskiej oraz wolontariuszki Katarzyny Szymańskiej. Gości powitała pani Dyrektor. Były przemówienia i podziękowania dla wszystkich osób, które w jakiś sposób zasłużyły się dla placówki. Potem była część artystyczna i występy uczniów tej szkoły oraz młodzieży z DK Dorożkarnia. Na koniec był piękny czekoladowy tort. Był bardzo dobry. Był też poczęstunek dla wszystkich.



Na imprezie obecni byli również Strażacy i Policjanci. Można było obejrzeć ich sprzęt bojowy, posiedzieć w radiowozie albo na motocyklu policyjnym. Festyn był bardzo udany. Powspominaliśmy stare szkolne czasy, spotkaliśmy nasze nauczycielki. Było bardzo miło.

Red. Rafał Musch

25 maja 2017



Tego dnia odbywała się XI Edycja konkursu „Kucharz doskonały”, którego organizatorem było Stowarzyszenie Otwarte Drzwi. Reprezentantami naszego ośrodka byłem ja (Rafał Musch) i Marzena Zalewska. Jako kibice pojechali z nami Katarzyna Kozmana i Maciej Drożała. W przygotowaniach do konkursu wspierała nas pani Danuta Kaczmarek. Osobą prowadzącą imprezę była znana aktorka, pani Joanna Brodzik. W konkursie brało udział 12 placówek. Jako potrawy konkursowe przygotowaliśmy: na przystawkę - roladki z papieru ryżowego „spring rolls” z sałatką orientalną, a na danie główne rybę dorsz w sosie koperkowym z warzywami na parze oraz ryżem. Przygotowanie tych potraw nie było łatwe, sprawiło nam trochę problemów. Zajęliśmy czwarte miejsce. W nagrodę otrzymaliśmy dla ośrodka dyplom pamiątkowy i blender. A ja z Marzeną dostaliśmy noże firmy Zepter oraz rękawice kuchenne. Po zakończeniu konkursu zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcie z panią Joanna Brodzik. Wróciliśmy bardzo zadowoleni z udziału w konkursie na smaczny obiad.

Red. Rafał Musch

26 maja 2017



Zostaliśmy zaproszeni na dyskotekę do naszych przyjaciół z OWIRON-u na Bemowie.

Pojechaliśmy pod opieką terapeutów Aleksandry Sroki i Adama Krauze. Bawiliśmy się bardzo dobrze. Były też konkursy- taniec na gazetach i tzw taniec z krzesłami. Był też słodki poczęstunek. Zabawa była świetna.

Red. Katarzyna Uszyńska

31 maja 2017



Tego dnia w OWIRON-ie na Bemowie odbywała się II Edycja Festiwalu Mimstory. Wcześniej dostaliśmy do przygotowania tekst wiersza Kornieja Czukowskiego „Muszka

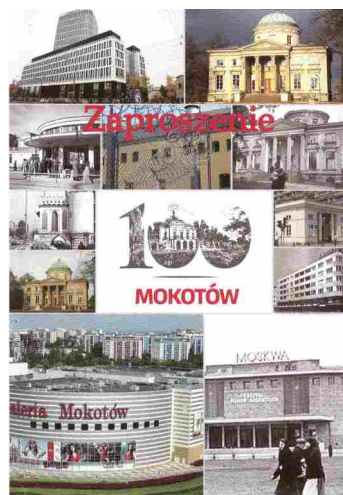
Złotobrzuska”. Został on podzielony na 5 aktów, ponieważ tyle drużyn zostało zaproszonych do udziału w Festiwalu. Musieliśmy przygotować wszystkie akty, bo nie wiedzieliśmy, który będziemy przedstawiać. Grupa teatralna mogła liczyć tylko 5 osób. Pojechaliśmy tam pod opieką terapeutek Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej. Najpierw było uroczyste powitanie wszystkich gości i wyłonienie jury. Potem losowane były ośrodki i akty, które te ośrodki miały przedstawiać. My dostaliśmy akt V. Dostaliśmy 15 minut na przygotowanie się. Potem po kolei odgrywaliśmy nasze sceny. Poszło nam bardzo dobrze. Wszyscy bili brawo. Potem była przerwa na poczęstunek, a jury poszło na obrady. Po poczęstunku przyszła pora na podsumowanie naszych występów. Wszystkie grupy zostały wyróżnione za wspaniałą grę.



Dostaliśmy podziękowania i pamiątkową statuetkę. Potem obejrzelismy jeszcze występ aktorów Teatru Osób Niepełnosprawnych działającego przy Teatrze Kamienica. Wystawili dla nas „Brzydkie kaczątko”. Na koniec organizatorzy postanowili zrobić eksperyment i wystawić jeszcze raz „Muszkę Złotobrzuszkę”, ale w trochę innym składzie. Zaprosili po jednej osobie z każdej drużyny. Nasz ośrodek reprezentował Krzysztof Wojnicki. Grał rolę komara. Aktorzy grali bez wcześniejszej próby. Zagrali bardzo dobrze. Dostali duże brawa. Impreza była bardzo fajna. Już szykujemy się, żeby wystąpić za rok.

Red. Monika Skrodzka

Mokotów w MiNiaTurze



Królikarnia – klasycystyczny pałac w Warszawie położony przy ul. Puławskiej 113a na Mokotowie na skarpie wiślanej. Jego nazwa pochodzi z czasów saskich, kiedy to znajdował się tu zwierzyniec, w którym polowano na króliki.



Pierwotnie na terenie Królikarni znajdowały się browar, cegielnia, karczma, młyn i stodoła, a także położony na zboczu wąwozu budynek kuchni, dla którego inspiracją był rzymski grobowiec Cecylii Metelli. Obiekt został zaprojektowany przez architekta Dominika Merliniego, który

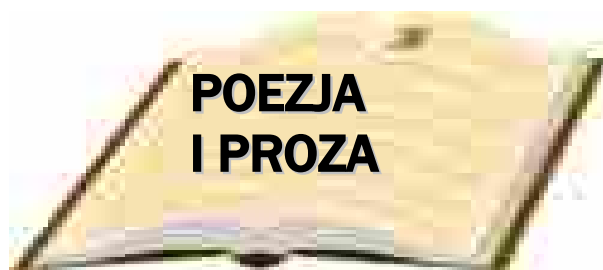
wzorował się na słynnej renesansowej rezydencji Villa Rotonda koło Vicenzy, autorstwa Andrei Palladio. Budowę prowadzono w latach 1782–1786. W 1794, podczas insurekcji kościuszkowskiej w pałacu rezydował Tadeusz Kościuszko. Z rąk pierwotnego właściciela – szambelana królewskiego Karola de Thomatis, pałac przeszedł w 1816 w ręce Radziwiłłów, a w 1849 zakupił go rodzina Pusłowskich. W 1879 częściowo naruszony w wyniku pożaru. Jego rekonstrukcję wykonał Józef Huss. Zniszczony ponownie we wrześniu 1939. W



1944 na terenie ogrodu powstańcy warszawscy prowadzili z Niemcami walki, w trakcie których spłonęła kuchnia, zniszczony został taras z grota i drzewostan. Pałac odbudowano w 1964 z funduszy SFOS i Wojska Polskiego. Projekt odbudowy wykonał Jan Bieńkowski, a parku Longin Majdecki. Z wnętrza pałacowych pierwotny charakter przywrócono tylko sali okrągłej.

Po zakończeniu odbudowy w pałacu zlokalizowano Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego, które zostało otwarte 26 stycznia 1965. Odbývają się w nim czasowe wystawy prezentujące polskich i zagranicznych artystów współczesnych w pokazach indywidualnych i zbiorowych. Wokół Królikarni rozciąga się park o tej samej nazwie. W otoczeniu drzew i krzewów znajduje się Park Rzeźby, w którym prezentowane są wybrane prace z bogatej kolekcji Muzeum Narodowego w Warszawie. Od 2008 o zwrot nieruchomości starają się spadkobiercy rodziny Kasińskich. W 2014 wystąpili oni do sądu o eksmisję Muzeum Narodowego z budynków Królikarni.

Materiał przygotowała Katarzyna Uszyńska



„...”

Dzisiaj jest poniedziałek,
Maj, wiosna, kwitną kwiaty,
słońce świeci, jest ładna pogoda,
My kobiety błyszczy my,
Ja sama jestem kobietą,
Ale jestem zmęczona, głowa mnie boli,
Chyba się nie wyspałam.

Autor Katarzyna Sałkowska

Przepisy z „Kucharza Doskonałego 2017 r.”

Do przygotowania roladki z papieru ryżowego z kurczakiem i warzywami:

- papier ryżowy 6 szt.
- pierś z kurczaka około 150g
- marchew 1 szt.
- ogórek szklarniowy 1 szt
- papryka czerwona 200 g
- dymka 1 pęczek
- imbir marynowany 50 g
- sos ostrygowy 50 ml
- sezam 30 g

Wykonanie roladek z kurczakiem i warzywami

Pierś z kurczaka kroimy na małe kawałki, doprawiamy sosem sojowym, pastą z ostrej papryki, dodajemy łyżkę sezamu i podsmażamy na patelni. Marchew trzemy na tarce (grube oczka), ogórek i paprykę kroimy na wąskie paski. Papier ryżowy kładziemy na talerzu namaczamy go lekko wodą, tak aby zmiękł i zrobił się przezroczysty. Papier smarujemy sosem ostrygowym, na środku układamy startą marchew, podsmażonego kurczaka, pokrojonego w paski ogórka i paprykę warzywa i kawałki kurczaka. Delikatnie zawijamy papier ryżowy w rulonik i gotowe. Układając roladki na talerzu najlepiej jest zostawić między nimi małą przerwę aby się do siebie nie przykleiły.

Salatka do roladek

- ogórek 1 szt
- papryka 200 g
- ananas 100 g
- kolendra 1 doniczka
- sos sojowy 100 ml

- sos ostrygowy 50 ml
- kielki z soi 100 g

Sposób wykonania

1. umyć warzywa
2. pokroić ogórka i kolendrę
3. pokroić ananasa, paprykę
4. dodać kielki sojowe
5. doprawić do smaku sosem ostrygowym, sojowym
6. wymieszaną sałatkę rozkładamy na trzy
7. dekorujemy talerz

Surówka z kiszanej kapusty

1. kapusta kiszona
2. marchewka
3. ogórek świeży
4. koperek świeży
5. sól i pieprzem
6. olej

Przygotowanie

1. marchewkę i ogórka myjemy
2. obieramy marchewkę
3. obieramy ogórka obieramy
4. wyciskamy kapustę i kroimy
5. ogórka ścieramy na grubej tarce i odciskamy nadmiar soku
6. marchewkę ścieramy na tarce o średnich oczkach
7. wszystkie składniki doprawiamy i mieszamy w misce

Dorsz w sosie koperkowym

1. filet z dorsza
2. świeże oregano
3. świeży majeranek
4. natka pietruszki
5. śmietana
6. woda
7. mąka
8. sok z cytryny
9. tymianek
10. rozmaryn
11. szczypta ostrej papryki
12. koperek
13. olej

Przygotowanie

1. rybę umyć i osuszyć

2. rybę podzielić na trzy kawałki
3. skropić cytryną
4. posolić i popieprzyć
1. naczynie natłuścić
2. ułożyć w naczyniu rybę
3. posiekać koperek
4. w garnku podgrzać mocno śmietanę
5. w wodzie rozpuścić mąkę
6. wlać mąkę do gorącej śmietanki
7. zgotować ok 1 min
8. doprawić tymiankiem, rozmarynem, papryką oraz solą i pieprzem
9. na koniec dodajemy posiekany koperek
10. wymieszać wszystko
11. gotowym sosem zalać rybę
12. piec ok 25 min w temp. 180 stopni

Warzywa na parze

1. cukinie
2. brokuły
3. kalafior
4. marchewka
5. zioła
6. sól, pieprz

Przygotowanie

1. umyć wszystkie warzywa
2. obrać marchew
3. przygotować kalafior i brokuł
4. marchew i cukinie pokroić na plastry
5. warzywa ułożyć na sicie od garnka na parze
6. gotować ok 25 min
7. ugotowane warzywa ułożyć na talerzu i przybrać oregano i koperkiem

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Gwiazdy sportu i kina na Grand Prix Polski: Radwańska, Hołowczyc, Mroczek i wielkie emocje na Narodowym.

To było wielkie święto czarnego sportu. Zawodnicy dostarczyli kibicom w Warszawie niezapomnianych emocji. Wśród VIP-ów na trybunach pojawiło się wiele znanych osobistości ze świata sportu i showbiznesu. Fredrik Lindgren wygrał sobotnie ściganie w GP Polski. Obok Szweda na podium stanął Maciej Janowski i Jason Doyle. Wydarzenie przyciągnęło na trybuny PGE Narodowego tysiące kibiców. Wśród nich nie mogło

zabraknąć VIP-ów.

"Wspaniały żużel na Narodowym! Polak na podium! Niewiarygodny poziom zawodów" - napisał popularny kierowca rajdowy Krzysztof Hołowczyc. Agnieszka Radwańska powiedziała, że skoro się samemu nie ściga to trzeba być na takich zawodach. W zeszłym roku była jak występował Gollob i przekazała mu życzenia szybkiego powrotu do zdrowia. Mariusz Czerkawski oglądał GP Polski w doborowym towarzystwie. Byłemu hokeiście NHL towarzyszył czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie, Robert Korzeniowski oraz szef PZN, Apoloniusz Tajner. Jakub Kwiatkowski po raz pierwszy w życiu oglądał na żywo zawody żużlowe. "Żużlowy debiut. Nigdy bym nie pomyślał, że trafię na taką imprezę" - przyznał rzecznik PZPN. Rafał Mroczek ścisłał kciuki za Patryka Dudka. Jakub Wesołowski to kolega po fachu Mrocza. On również sobotni wieczór zarezerwował na emocje żużlowe i dobrze się bawił.

Oglądając sobotnie ściganie w stolicy miało się wrażenie, że wielu zawodników rzuciło na szalę wszystkie siły i środki. W ruch poszły łokcie, nogi i najszybsze silniki. Były oczywiście błędy (zła jazda, źle dobrane ścieżki), ale była też pasja i niesamowita chęć odniesienia wygranej. Z furją ruszył do ostatniego biegu rundy zasadniczej Piotr Pawlicki. Już wiedział, że nie wejdzie do półfinału, ale raz jeszcze chciał poczuć ten smak wygranej, chciał podziękować trzymającym w rękach biało-czerwone karteczkami kibicom.

Finałową walkę Macieja Janowskiego z Fredrikiem Lindgrenem trzeba było zobaczyć i przeżyć po swojemu. Maciej chciał, żeby zagrali Mazurka Dąbrowskiego, ale drugie miejsce to też jest kapitalna sprawa. Rok temu Janowski błądził w ciemnościach, musieli go ratować dziką kartą. U progu tego sezonu doznał kontuzji, a teraz pokazał, że to były tylko złe miłego początki.

Powrót po sześciu latach Roberta Kubicy.

Po raz pierwszy od groźnego wypadku z 2011 roku czyli po sześciu latach Robert Kubica zasiadł za sterem bolidu Formuły 1. Polak testował pojazd na torze w Walencji. Ekipa Renault po próbnej jeździe Kubicy bolidem Lotus E20 z 2012 roku zamieściła w sieci zdjęcie 32-letniego kierowcy. I podpisali „To naprawdę Robert Kubica powrócił po sześciu latach do jednego z naszych samochodów.” Ostatnie przygotowania do meczu z Rumunia na Stadionie Narodowym. Robert Lewandowski przekonany jest, że Rumuni będą walczyć. A nasza drużyna chce pokazać, że są lepsi, bo mają mentalność zwycięzców. Nie chcą schodzić poniżej pewnego poziomu. Czują, że im więcej wygrywają tym każdy następny mecz jest trudniejszy. Oczekiwania ich własne, kibiców, selekcjonera rosną. Wszyscy patrzą na styl, czas utrzymywania się przy piłce, akcje skrzydłami, coraz więcej strzałów. Chcą pokazywać że są lepszym zespołem i dominować w meczach. Chcą cały czas się doskonalić. Sztuką nie jest wejść na szczyt, tylko się na nim utrzymać – powiedział Lewandowski i dodał, że my jeszcze na ten szczyt nie weszliśmy. Muszą być czujni, aby nie roztrwonić przewagi jaką mają nad przeciwnikami, mają szansę ją powiększyć.

Opracował: Mikołaj Scholz



Foto – Zagadka

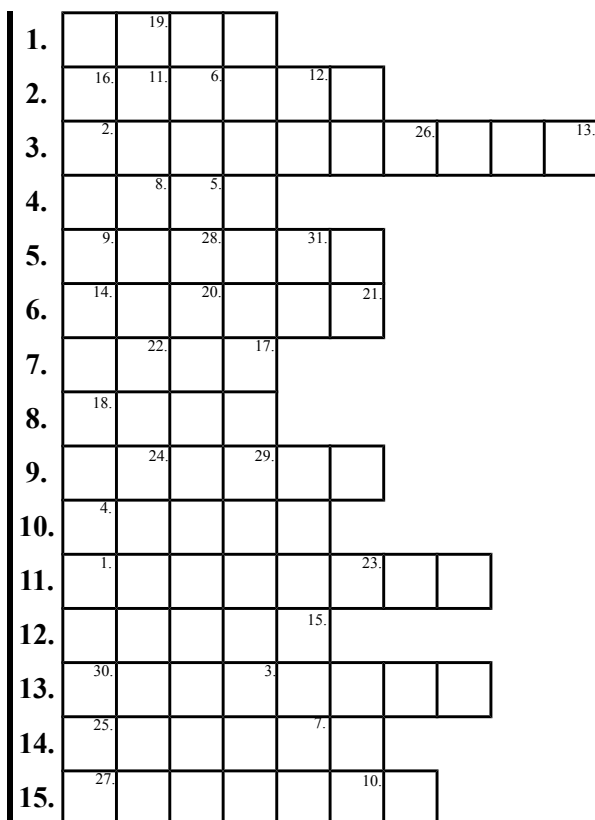
Mamy dla naszych Czytelników zagadkę.
Proszę zgadnąć, która z naszych koleżanek
znajduje się na tym zdjęciu.

Życzymy powodzenia :)

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

ROZRYWKA

Krzyżówka na maj



1. pyłek zbierający się na półkach, podłodze...
2. wróg anioła z rogami i ogonem
3. lekarz zajmujący się leczeniem chorób skóry
4. do żucia
5. mieszkaniec muszli
6. pisze książki
7. kończyzna górna
8. duże zwierzę z trąbą
9. maluje obrazy lub ściany
10. wozi się w nim małe dzieci
11. wysoka temperatura u chorego
12. myjemy nią ciało razem z mydłem i wodą
13. kieruje orkiestrą
14. wiersze to ...
15. kielbasa, szynka, baleron to ogólnie ...

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													

Archiwalne numery gazety: www.gorska7.pl

Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Anna Gniadek