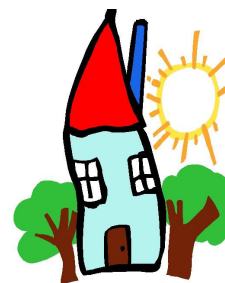


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta Warszawskiej
Fundacji na rzecz
Osób z
Niepełnosprawnością
Intelktualną
POSTAW NA NAS

Środowiskowy
Dom
Samopomocy
ul. Górską 7 w
Warszawie



numer 85 (listopad 2018 r.)

CENA: 2 zł

OD REDAKCJI

Witamy naszych Czytelników, oddajemy w Państwa ręce już 85 numer naszej gazetki. Do naszego redaktorskiego grona dołączyła Dominika Szulc, w tym numerze będzie można przeczytać jej artykuł o tym jak spędziła święta zmarłych oraz jej wspomnienia z wakacji. Oprócz tego znajdziecie Państwo stałe pozycje, w tym numerze powrócił także kącik kulinarny redagowany przez naszą nową redaktorkę. Życzymy miłej lektury.

Zespół redakcyjny

Zespół Redakcyjny:

1. Katarzyna Uszyńska
2. Katarzyna Sałkowska
3. Krzysztof Kwaśniak
4. Rafał Musch
5. Andrzej Nowak
6. Mikołaj Scholz (redakcja sportowa)
7. Wojciech Kwil (sprzedaż gazetki)
8. Sylwia Kaczmarek (redaktor honorowy)
9. Dominika Szulc

Opiekun: Katarzyna Zduńska

Skład i druk: Katarzyna Zduńska

SOLENIZANCI I JUBILACI



GRUDZIEŃ 2018						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	5	6 Imieniny Mikołaj Scholz	7	8	9 Urodziny Ewa Fijałkowska
10	11	12	13 Urodziny Katarzyna Sałkowska	14	15	16
17	18	19	20	21 Urodziny Maciej Borkowski	22	23
24 Imieniny Ewa Fijałkowska	25 	26 	27	28	29	30
31						

Wszystkim solenizantom i jubilatam życzymy sukcesów w życiu, szczęścia w miłości, dużo uśmiechów, dużo radości, spełnienia wszystkich najskrytszych marzeń i samych przyjemnych w życiu zdarzeń.

Kalendarz stworzony podczas zajęć
w pracowni komputerowej

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

8 listopada 2018

Braliśmy udział w IV Żoliborskim Turnieju Tenisa Stołowego Osób Niepełnosprawnych. Turniej odbywał się w Klubie Sportowym Spójnia. Współorganizatorem Turnieju był ŚDS z ul. Rydygiera. Zaproszonych było kilka placówek z terenu Warszawy. Konkurencja była duża, bo zawodnicy z innych ośrodków byli bardzo dobrzy w tenisie stołowym. Nasz ośrodek reprezentowało siedmioro zawodników. Wszyscy dzielnie walczyli. Za udział w Turnieju nagrodzeni zostali medalami. Oprócz rozgrywek organizatorzy przygotowali również dodatkowe zabawy prowadzone przez animatorów. Była też dyskoteka i słodki poczęstunek. Bardzo dobrze się bawiliśmy.

Red. Krzysztof Kwaśniak





23 listopada 2018

W piątek 23 listopada zorganizowaliśmy w naszym w ośrodku Zabawę Katarzynkowo-Andrzejkową. Zaprosiliśmy gości z Warsztatów Terapii Zajęciowej z ul. Głogowej i Środowiskowego Domu Samopomocy z ul. Wilczej. Na specjalnie udekorowanej sali gimnastycznej była dyskoteka, gdzie wszyscy razem dobrze się bawiliśmy.

Przygotowaliśmy też słodki poczęstunek dla wszystkich. Tradycyjnie przygotowane były też różne wróżby. Można było poznać przyszłość z kart, wylosować imię swojej ukochanej lub ukochanego, wylosować szczęśliwy los, przepowiadają przyszłość. Najfajniejsze było to, że mogliśmy spotkać się z koleżankami i kolegami z innych ośrodków i razem się bawić. Wszyscy goście bardzo byli zadowoleni ze zorganizowanej przez nasz Ośrodek imprezy.

Red. Rafał Musch, Krzysztof Kwaśniak



Czas wspomnień

Po kilkumiesięcznej przerwie powróciłam do swoich obowiązków w ŚDS przy ul. Górskiej 7.

Zostałam bardzo mile przyjęta przez koleżanki i kolegów oraz Panie i Panów terapeutów na czele z Panią dyrektorką. Moja dłuższa przerwa w zajęciach była podyktowana przeniesieniem się na okres wiosenno-letnio-jesienny w inny rejon Polski, na Kujawy. To moje ulubione miejsce na ziemi, gdzie bardzo lubię przebywać w swoim domu otoczonym zielenią. Mile tam spędzałam czas oddając się swojej pasji – grze na gitarze.



Podczas upalnego lata często chodziliśmy nad jezioro kąpać się. Pojechaliliśmy też do Uniejowa, gdzie znajduje się kompleks basenów z wodą termalną, która wypływa z tamtejszych źródeł. Tam w ciepłej wodzie relaksowałam się zażywając podwodnych masażów.

Wybraliśmy się też na wycieczkę do Ciechocinka oraz do uzdrowiska Wieniec-Zdrój, gdzie znajduje się pijalnia wód mineralnych. Bardzo smakowała mi woda mineralna, którą tam piłam i która posiada właściwości zdrowotne.

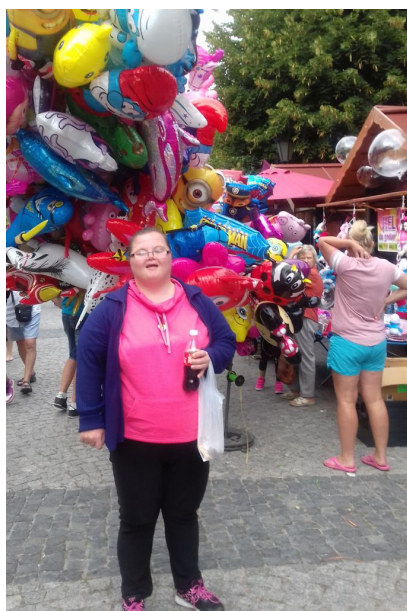
Uczestniczyłam też w folklorystycznym festynie w pobliskim skansenie ziemi kujawskiej w Kłóbce. Tam podziwiałam na straganach wyroby tamtejszych twórców ludowych, przyglądałam się jak dawniej gospodynie robiły masło, zostałam też poczęstowana pajdą chleba z masłem, przyglądałam się jak dawniej gospodarze kisili kapustę, brałam udział w warsztatach robienia świecy z wosku pszczelego oraz przyglądałam się uruchomieniu wiatraka, tak zwanego kozaka.

Podziwiałam też występy artystyczne zespołów ludowych, ich przyśpiewki i przedstawienia, które zawsze bardzo mi się podobają i zawsze długo ich okłaskuję na zakończenie występów. Zawsze podczas pobytu w skansenie przywożę na pamiątkę wyrób artystyczny twórców ludowych.



Podczas lata pomagałam zbierać do koszyka gruszki i jabłka. Najbardziej podobało mi się, jak mój szwagier Karol wszedł na drzewo gruszy i z samego czubka drzewa zrywał gruszki, które spadały do mojego koszyka.

Chodziłam też na długie spacerów, gdzie podziwiałam otaczającą nas przyrodę, wsłuchiwałam się w śpiew ptaków, a jesienią patrzyłam na odlatujące bociany i żurawie, które zbierały się w malownicze klucze i odlatywały do ciepłych krajów. Jesienią zbierałam opadłe liście z drzew do kosza.



Latem odwiedził mnie mój kolega Bartek wraz z mamą. Przyjechali pociągiem, a my wyjechaliśmy po nich na dworzec kolejowy. Czekaliśmy chwilę na peronie na przyjazd pociągu. Bartek ucieszył się bardzo na ten przyjazd i jeszcze tego samego dnia pojechaliśmy na wspólną pizzę aby uczcić to nasze spotkanie.



Odwiedziła nas też moja siostra Agnieszka ze szwagrem Karolem, ciocia Ania, ciocia Bożenka, Iwonka, Danusia, Basia, Sandra, wujek Dominik, Radek i Dzidek. Całe dni spędzaliśmy na świeżym powietrzu przebywając w miłej atmosferze. Pomagałam mamie w sprawowaniu codziennych zajęć. Do moich obowiązków należało codziennie nakrywanie do stołu. Posiłki jadaliśmy

na werandzie w ogrodzie, gdzie przy stole mam swoje stałe i ulubione miejsce w wygodnym fotelu. Często też spotykaliśmy się z naszymi zaprzyjaźnionymi sąsiadami, którzy są dla mnie bardzo mili, a szczególnie polubiłam panią Irenkę z panem Stefanem.

Mile spędzony czas na ziemi kujawskiej pozostanie w moich wspomnieniach na długi czas. Będę teraz oczekiwać wiosny aby, móc tam ponownie wrócić i cieszyć się urokami pięknej przyrody, wśród której bardzo lubię przebywać.

Dominika Szulc



Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki

Dzień 1 listopada, to dzień Wszystkich Świętych. W naszej tradycji jest, aby w tym dniu i następnym, to jest 2 listopada, kiedy to przypada Dzień Zaduszny, odwiedzać groby osób nam szczególnie bliskich i znajomych, których już zabrakło wśród nas i od nas odeszli.



W pierwszym dniu pojechałam na jeden z warszawskich cmentarzy, aby odwiedzić groby mojej rodziny. Byłam na grobie mojej ukochanej babci Wandy i wujka, gdzie zapaliłam światełka, udekorowałam grób kwiatami i pomodliłam się za spokój ich duszy. Nieopodal dalej zapaliłam znicze na grobie mojego taty i również złożyłam kwiaty na grobie. W chwili zadumy pomodliłam się za wieczne spoczywanie jego duszy. Tu przy grobie spotkałam się z moją siostrą Agnieszką i szwagrem Karolem oraz z ciocią Anią. Po wyjściu z cmentarza przemieściłam się na inny cmentarz, gdzie znajdują się również groby mojej rodziny. Tutaj też zapaliłam znicze na grobie mojego dziadka, pradziadków oraz cioci i wujka. Groby były ładnie udekorowane pięknymi kwiatami, paliło się dużo zniczy, ja też zapaliłam światełka. Na cmentarzach było bardzo dużo ludzi, wszyscy podążali do grobów swoich bliskich osób, rodziny, przyjaciół i znajomych, którzy już odeszli na wieczne spoczywanie. Po wyjściu z cmentarza poszliśmy spacerkiem do cioci Bożenki, która mieszka w pobliżu i tradycyjnie jak co roku zaprasza nas na obiad. Przy rodzinnym stole powspominaliśmy bliskie nam osoby których już zabrakło wśród nas. Był to czas zadumy i głębokich refleksji o przemijaniu życia. Późnym wieczorem powróciłam do domu. Następnego dnia 2 listopada uczestniczyłam we mszy świętej w moim parafialnym kościele Świętego Patryka, gdzie modliłam się za bliskie mi osoby, których już nie ma wśród nas aby ich dusze spoczywały w pokoju wiecznym. To piękna tradycja, że pamiętamy o tych którzy od nas już odeszli i czcimy szczególnie to święto.

Dominika Szulc

KĄCIK KULINARNY

ROLADA SZPINAKOWA Z ŁOSOSIEM

Przepis Dominiki

Poniższy przepis pozwala przygotować lekką przystawkę w formie eleganckiej rolady, czyli dania, które pod różnymi postaciami figuruje w jadłospisach wielu krajów europejskich, ale nie tylko. Rolady kojarzą nam się najczęściej z mięsem, w które zawijane są warzywa, ser, owoce lub inne mięsa. Takie są, np. nasze zrazy, ukraińskie zawijaki, włoskie braciole, francuskie paupiette, niemieckie rouladen, czy w końcu japońskie sushi

Pora: święta, wizyta gości

Rodzaj dania: przystawka

Czas przygotowania: ok. 60 minut

Porcja: kilka osób

Składniki:

- 150 g mrożonego szpinaku
- 4 jajka
- 6 pełnych łyżek mąki
- 300 g serka twarogowego (kanapkowego)
- 100 g wędzonego łososa
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku



Zmrożony szpinak wrzucamy na wrzątek (ok. 3/4 szklanki) i gotujemy. Kiedy woda się zredukuje doprawiamy solą, pieprzem i przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku. Odstawiamy na bok do ostudzenia. Białka jajek ubijamy ze szczyptą soli na sztywno. Do zimnego szpinaku dodajemy żółtka, mąkę, mieszamy i dodajemy do piany z białek. Całość delikatnie łączymy ze sobą, a powstałą masę wylewamy na dużą blachę (ok. 35×40 cm), wyłożoną wcześniej papierem do pieczenia. Pieczemy przez 10-15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Po wyjęciu ciasta zostawiamy je do całkowitego ostygnięcia. Serek kanapkowy równomiernie rozsmarowujemy na całej powierzchni ciasta. Wzdłuż jednego z dłuższych boków układamy plastry wędzonego łososa.

Ciasto zwijamy w roladę, a następnie zawijamy w papier do pieczenia i wkładamy do lodówki. Wyciągamy po kilku godzinach i kroimy na plastry. Podajemy gościom.



Wiadomości sportowe



OPOWIEŚĆ O DWÓCH RYWALIZUJĄCYCH SKOCZKACH NARCIARSKICH

Stefan Horngacher nie dokonał zmian w kadrze Bialo-Czerwonych na zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w Niżnym Tagile. Do Rosji udadzą się ci sami skoczkowie, którzy rywalizowali w miniony weekend w Ruce: Kamil Stoch, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Jakub Wolny, Stefan Hula i Maciej Kot.

W obu konkursach w Finlandii Kamil Stoch stał na podium. Skoczek z Zębu najpierw uplasował się na drugim, a następnie na trzecim miejscu. W pierwszych zawodach trzecią lokatę zajął Piotr Żyła. W klasyfikacji generalnej Pucharu Świata po trzech konkursach prowadzi dwukrotny zwycięzca z Kuusamo Japończyk Ryoyu Kobayashi - 260 pkt, przed Stochem - 190 i Żyłą - 145. Dzisiaj opowiemy sobie o tych dwóch konkurentach w skokach Japończyku **Ryoyu Kobayashi** i Polaku **Kamilu Stochu**.

Ryoyu Kobayashi jest wielką sensacją początku sezonu Pucharu Świata w skokach narciarskich. Podobnie jak jego starszy o pięć lat brat Junshiro (skacze także starsza siostra Yuka) próbował swoich sił w kombinacji norweskiej, ale raczej od początku skupiał się na tym, by zostać skoczkiem narciarskim. Profesjonalną karierę rozpoczął w marcu 2013 roku, kiedy to po raz pierwszy pojawił się w zawodach FIS Cup. Nie notował jednak wielkich sukcesów, podobnie zresztą jak w Pucharze Kontynentalnym. Jego talent eksplodował w 2016 roku w Zakopanem. Najpierw Ryoyu wystąpił w konkursie drużynowym Pucharu Świata na Wielkiej Krokwi imienia Stanisława Marusarza, w którym razem z kolegami zajął ósme miejsce. Z kolei w konkursie indywidualnym, w swoim debiucie, ukończył rywalizację na siódmej pozycji. Miesiąc później został podwójnym medalistą mistrzostw świata w Rasnovie. W konkursie indywidualnym i drużynowym sięga po brązowy medal. Sezon 2016/2017 był dla niego kompletnie nieudany. Nie zdobył ani jednego punktu do klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Błysnął za to w roku olimpijskim. Najpierw latem stanął na podium zawodów Letniej Grand Prix w Hakubie, a następnie na igrzyskach w Pjongczangu dwukrotnie meldował się w czołowej "10". Zaraz po igrzyskach wskoczył do "10" PŚ w Lahti. Ubiegłej zimy był gwiazdą Internetu. Wszystko za sprawą skoku z mistrzostw Japonii w Sapporo. Na Okurayamie, na której punkt K wynosi 123 metry, Kobayashi pofrunął na 148. metr. W trakcie skoku zdał sobie sprawę, że leci zbyt wysoko, dlatego bardzo

wcześnie zaczął skracać skok. Gdyby tego nie zrobił, mogłoby dojść do tragedii. To był jednak sygnał, że w tym zawodniku drzemia olbrzymie możliwości. W tym momencie to zawodnik z najmocniejszym odbiciem wśród wszystkich skoczków. Zameldował się w wielkim stylu w światowej czołówce i raczej prędko się z niej nie odmelduje - mówił Werner Schuster, trener niemieckiej kadry. Kobayashi zakłada, że w tym sezonie wygra dziesięć konkursów. To pozwoliłoby mu realnie myśleć o zdobyciu Kryształowej Kuli. Prywatnie Kobayashi pasjonuje się grami na smartfonie i samochodami, uwielbia robić zakupy



Kamil Wiktor Stoch – reprezentant Polski w skokach narciarskich. Zawodnik klubu KS Eve-nement Zakopane. Trzykrotny złoty medalista zimowych igrzysk olimpijskich, dwukrotny mistrz świata, indywidualnie i w drużynie, srebrny medalista mistrzostw świata w lotach, dwukrotny triumfator Kryształowej Kuli, zwycięzca zawodów z cyklu: Raw Air, Willingen Five oraz Planica 7. Dwukrotny triumfator Turnieju Czterech Skoczni. Kilkadziesiąt razy zwyciężał w zawodach Pucharu Świata. Kamil Stoch urodził się 25 maja 1987 roku w Zakopanem. Ma 173 cm wzrostu i waży 55 kg. Swoją pierwszy skok oddał mając zaledwie 4 lata. W Pucharze Świata zadebiutował 17 stycznia 2004 roku w Zakopanem (49. miejsce). Swoje pierwsze zwycięstwo odniósł siedem lat później na „Wielkiej Krokwi”. W sumie, triumfował w zawodach PŚ ponad 30 razy, jest multimedalistą igrzysk olimpijskich oraz mistrzostw świata. Stanowi o sile drużyny narodowej. Najczęściej występuje w niej z: Maciejem Kotem, Dawidem Kubackim, Piotrem Żyłą lub Stefanem Hulą. Obok Adama Małysza jest jednym z najbardziej utytułowanych polskich skoczków. Uznawany przez międzynarodowych ekspertów za jednego z najwybitniejszych zawodników w historii dyscypliny. Kamil Stoch obok Adama Małysza jest najsłynniejszym polskim skoczkiem narciarskim. Rozpoznawany jest przez kibiców na całym świecie. Jego profil na Facebooku śledzi blisko milion użytkowników. Na Instagramie obserwuje go blisko ćwierć miliona osób. Kamil wychowywał się w Zębie, koło Zakopanego. Jego rodzicami są Krystyna oraz Bronisław Stochowie. Ojciec jest psychologiem, mama urzędniczką. Ma dwie starsze siostry - Annę i Natalię. W 2006 roku Kamil ukończył Szkołę Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. W 2012 został absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie z tytułem magistra wychowania fizycznego. 7 sierpnia 2010 roku poślubił Ewę Bilan, którą poznał podczas zawodów w Planicy. Aktualnie Ewa jest menadżerką mistrza.

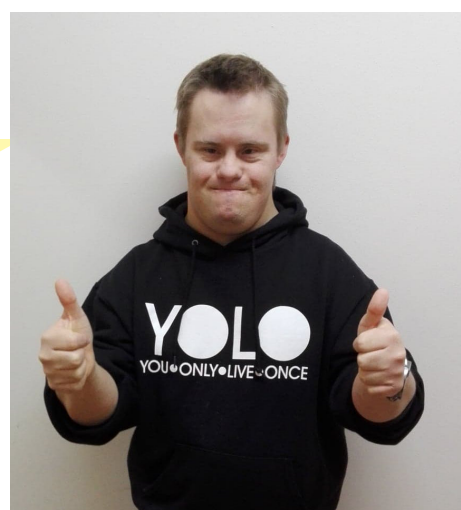
Opracował: Mikołaj Scholz

DZIEWCZYNA I CHŁOPAK MIESIĄCA



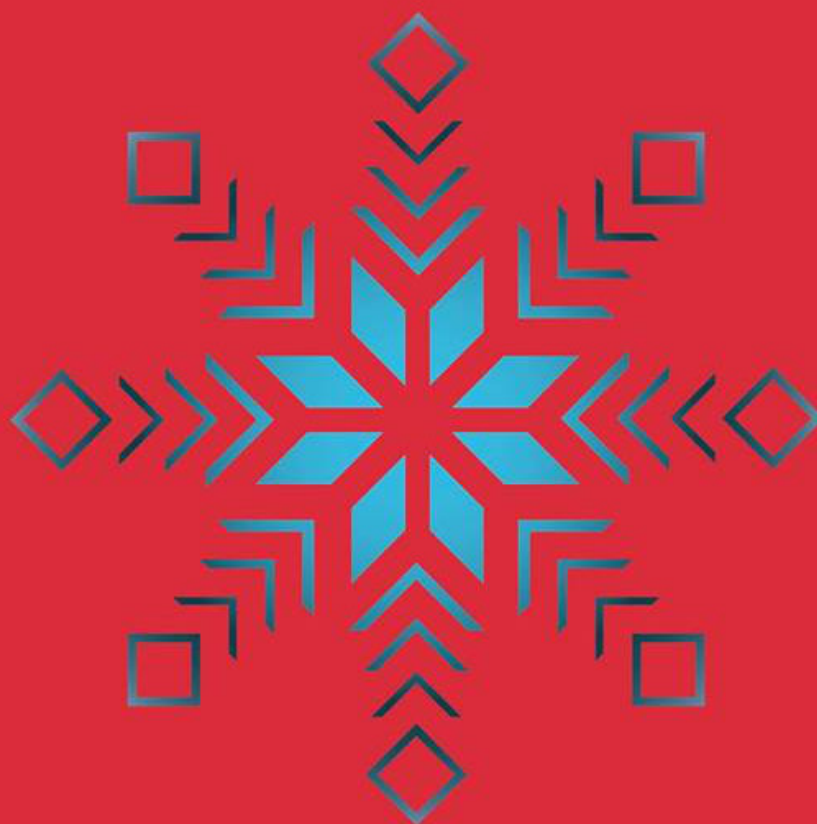
W listopadzie dziewczyną miesiąca została Katarzyna Kozmana, a chłopakiem miesiąca Krzysztof Kwaśniak
Gratulujemy!

Do naszego Ośrodka zaczął uczęszczać nowy kolega
Wojciech Manterys.
Cieszymy się, że do nas dołączył, życzymy żeby było mu u nas dobrze.



Serdecznie zapraszamy na kolejną Sielecką Gwiazdkę, która odbędzie się w Teatrze Baza w niedzielę 9 grudnia 2018 roku. Zapraszamy także na nasze stoisko kiermaszowe, na którym będzie można kupić wykonane przez nas ozdoby świąteczne.

SIELECKA GWIAZDKA



Partnerstwo dla Mokotowa
„Moje Sielce” serdecznie zaprasza na:

- Wspólne śpiewanie kolęd
- Wizytę Mikołaja
- Warsztaty ozdób choinkowych
- Kiermasz ozdób świątecznych
- Poczestunek
- Występ artystyczny dla dzieci Piotra Boruty z lalką "Czocher"

09. 12. 2018 r. (niedziela)
12.00 - 15.00
Teatr Baza
ul. Podchorążych 39
WSTĘP WOLNY

