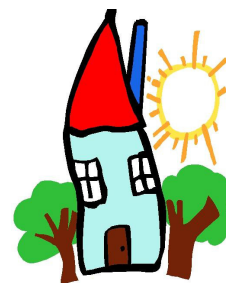


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

Środowiskowy
Dom
Samopomocy
ul. Górska 7 w
Warszawie



numer 86 (grudzień 2018 r.)

CENA: 2 zł

OD REDAKCJI



*Z okazji świąt Bożego Narodzenia życzymy naszym
drogim Czytelnikom, aby te święta upłynęły w miłej
rodzinnej atmosferze, spełnienia marzeń, dużo zdrowia i
radości oraz szampańskiej zabawy w sylwestrową noc, a
także pomyślności i sukcesów w Nowym Roku 2019*

życzy Zespół Redakcyjny gazetki
NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM

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



STYCZEŃ 2019						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4 Urodziny Agnieszka Makowska	5	6
7	8	9	10	11 Urodziny Mikołaj Scholz	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Imieniny Agnieszka Kłos Agnieszka Makowska	22	23	24	25	26	27
28	29	30 Imieniny Maciej Dorożala	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

6 grudnia 2018

Tego dnia w naszym ośrodku mieliśmy bardzo szczególnych gości. Przyjechały do nas panie- terapeutki z Białorusi i Kazachstanu. Chciały zobaczyć jak wyglądają ośrodki dla osób niepełnosprawnych w Polsce, jak się tu pracuje. Opowiedziały nam też, jak u nich wygląda opieka nad niepełnosprawnymi. Opowiadały jakie zajęcia mają w swoich placówkach. My też mówiliśmy, co robimy u nas na zajęciach. Musieliśmy rozmawiać przez tłumacza, ponieważ nasi goście mówili po rosyjsku. To było bardzo ciekawe spotkanie.

Red. Rafał Musch

9 grudnia 2018



W Teatrze Baza, jak co roku odbyła się Sielecka Gwiazdka. My również braliśmy udział w tej imprezie. Nasz ośrodek miał przygotowane stoisko z naszymi pracami związanymi z tematyką świąteczną. Oprócz naszego były też inne stoiska. Była gra świąteczna i różne warsztaty gdzie można było sobie zrobić różne ozdoby świąteczne. Wszyscy goście zaproszeni byli do wspólnego śpiewania kolęd. Dla dzieci wystąpił Piotr Boruta ze swoim Czocherem. Dla głodnych i spragnionych przygotowany był poczęstunek. Na zakończenie imprezy przyszedł czas na niespodziankę, na którą czekały wszystkie dzieci- przyszedł św. Mikołaj. Było dużo radości i śmiechu.

Red. Katarzyna Uszyńska





18 grudnia 2018

W naszym ośrodku odbyło się Spotkanie opłatkowe. Na początku Pani Dyrektor składała wszystkim uczestnikom i ich rodzicom życzenia świąteczne. Gościem specjalnym była zaprzyjaźniona z nami pani Joanna Mioduchowska. Wspólnie z naszym terapeutą Krzysztofem Tkaczykiem zagrali koncert kolęd. Śpiewaliśmy razem z nimi znane nam kolędy. Na nasze spotkanie przybył również oczekiwany przez wszystkich gość- św. Mikołaj z wielkim worem prezentów i swoim pomocnikiem Elfem. Było bardzo wesoło. Każdy dostał w prezencie paczkę. Później był słodki poczęstunek, o który zadbali nasi rodzice. Spotkanie upłynęło w miłej i serdecznej atmosferze.

Red. Krzysztof Kwaśniak



PO GODZINACH...

10 grudnia 2018 roku w Teatrze Komedia odbył się Koncert Marzeń zorganizowany przez Stowarzyszenie „Bardziej Kochani”. Na początku wystąpił zespół Muzyczni Czarodzieje. Zespół ten razem z profesjonalnymi muzykami tworzą uczestnicy zajęć z ŚDS-ów z ulic Suwalskiej, Wilczej i Rydygiera. To było bardzo mocne brzmienie. Jak to się mówi potocznie, koledzy dali czadu. Po przerwie przyszedł czas na koncert Urszuli. Na koncercie byłem razem z mamą, ciocią Ewą i ciocią Jolą. Było dużo ludzi. Spotkałem wielu kolegów z innych ośrodków. Wszyscy bardzo dobrze się bawili. Nam też się ten koncert podobał. W prezencie każdy dostał płytę Urszuli i słodczyce. Impreza była udana.

Rafał Musch



Święta, święta i po świętach !

Najpiękniejsze święta w roku, to dla mnie Święta Bożego Narodzenia. Spędzamy je zawsze w gronie rodzinnym. Przed świętami jest zawsze dużo pracy, sprzątanie mieszkania, robienie zakupów, no i oczywiście ubieranie choinki. Czas oczekiwania na święta umilamy sobie pieczeniem pierników. Te przygotowane wcześniej akurat zdążą zmięknąć do Wigilii. Jeśli w dodatku będą bardzo pięknie ozdobione, tym lepiej. Wszystkim będą smakować wybornie przy stole.

Choinkę stroimy zawsze w wigilię Bożego Narodzenia. Już od rana cieszymy się na to, że w naszym domu stanie piękna choinka pachnąca lasem, pod którą znajdziemy prezenty od Świętego Mikołaja. Choinka jest najpiękniejszą ozdobą, stroimy ją w bombki, łańcuchy i światełka. Bombki wybieramy różnej wielkości i w różnych kolorach. Na mojej choince co roku zawieszam też ptaszka wykonanego z bibułki, którego to wykonałam samodzielnie, kiedy byłam jeszcze mała i uczęszczałam na zajęcia do przedszkola. Na czubku choinki wieszamy gwiazdę jako symbol gwiazdy betlejemskiej, która prowadziła pasterzy do szopy, gdzie narodził się Pan Jezus. Jeśli ktoś nie ma miejsca na duże drzewko, zastąpić je mogą świeże gałązki. Ładnie wyglądają wstawione do wazonów, ułożone w girlandy i ozdobione światełkami. Mogą być dekoracją stołu albo wisieć na drzwiach czy ścianie. Wszyscy domownicy starają się pomagać i wzajemnie uzupełniać w przygotowaniu Świąt Bożego Narodzenia.



Czas Wigilii, to czas niezwykle ważny dla każdego z nas. Gdy na niebie zaświeci pierwsza gwiazdka, którą zawsze wypatruję z niecierpliwością zasiadamy do stołu pięknie nakrytego białym obrusem. Na stole kładziemy sianko i opłatek, którym będziemy się dzielić składając życzenia. Dodatkowo jest jedno wolne miejsce przy stole dla zbłąkanego wędrowca. Obowiązkowo na stole jest przygotowanych dwanaście potraw wigilijnych. Podawany jest barszczyk czerwony z uszkami, smażony karp w dzwonkach, ryba po grecku, ryba w galarecie, kluski z makiem jako symbol dobrobytu, pierogi z kapustą i z grzybami które bardzo mi smakują zwłaszcza podczas tej uroczystej kolacji, jest też smaczny śledź pod pierzynką i wiele innych smacznych potraw. Każdej z potraw należy spróbować obowiązkowo.

Śpiewamy przy stole kolędy oraz jemy smakowite potrawy i nagle słyszymy dzwonek do drzwi. To przybył do nas Święty Mikołaj, ale ponieważ ma jeszcze dużo wizyt po domach, aby móc rozwieść prezenty dla dzieci, pozostawia nam prezenty, które odnajdujemy pod choinką, a sam sunie dalej saniami zaprzęgniętymi w renifery do innych dzieci.

Moje ulubione kolędy, które śpiewam podczas wigilii i świąt to „Bóg się rodzi”, „Cicha noc”, „Dzisiaj w Betlejem”, „Pójdźmy wszyscy do stajenki”, „Gdy się Chrystus rodzi” i wiele, wiele innych. Kto wytrwa do północy udaje się na pasterkę do kościoła.

Pozostałe dwa dni Świąt Bożego Narodzenia spędzamy rodzinnie, również korzystamy ze spacerów ciesząc się spadającymi płatkami śniegu. Święta jednak szybko mijają i na następne trzeba będzie czekać cały rok, ale przecież warto o czym wie każdy z nas.

Życzymy wszystkim wesołych Świąt !!

Dominika Szulc

KĄCIK KULINARNY

PIERNIKOWE CAŁUSKI

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 0,5 szklanki miodu naturalnego lub sztucznego
- 20 dkg cukru (niepełna szklanka)
- 10 dkg margaryny
- 1 całe jajo
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka przyprawy do pierników
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej

Mąkę przesiać na stolnicę. Miód zagotować z przyprawami i wrzącym zaparzyć mąkę. Masę posiekać nożem, a po przestygnięciu połączyć z cukrem, tłuszczem, sodą i jajami. Wyrobić ciasto i rozwałkować na grubość 0,5- 1 cm. Piec w temperaturze 180 stopni około 10- 15 minut.



Ten przepis wykorzystaliśmy podczas zajęć kulinarnych

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Przepis Dominiki Szulc

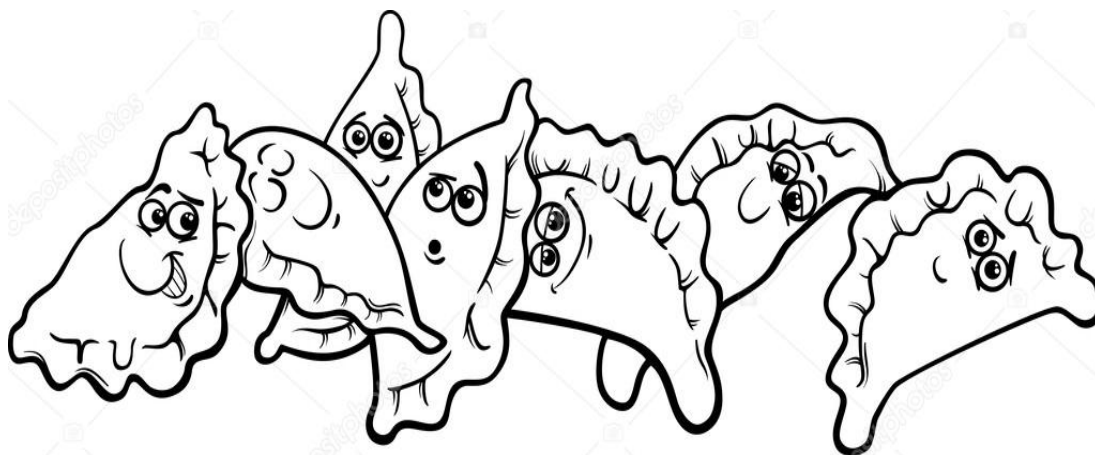
Weż:

- 4 garście suszonych grzybów
- 1,5 l wody
- 750 gr kiszzonej kapusty
- 5 łyżek oleu
- 3 cebule
- 3 łyżki masła
- szczypta soli i pieprzu
- liść laurowy
- 2 ziele angielskie

Ciasto:

- 3 szklanki mąki
- szklanka wrzącej wody
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli

Grzyby gotuj ok. godzinę. W tym czasie podsmażna oleju na jednej patelni drobno pokrojoną kapustę, a na drugiej na maśle pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Kiedy cebula zmięknie dodaj ją do kapusty i dalej duś. Kiedy grzyby się ugotują, przecedź wywar i dodaj go do duszonej kapusty. Grzyby drobno pokrój i wrzuć do kapusty. Dalej duś. Przypraw solą, pieprzem, liściem laurowym i ziele angielskim. Teraz ciasto: wszystkie składniki wymieszaj i zagnieć. Podziel je na cztery części. Każdą cienko rozwałkuj i wycinaj w niej szklanką koła. Układaj na nich farsz i zlepiaj pierogi. Gotuj je w osolonej wodzie. Czekać aż wypłyną i gotuj jeszcze przez 2 minuty. Wyjmij je łyżką cedzakową. Podawaj okraszone podsmażoną cebulką.





Wiadomości sportowe



Żyła , Stoch , a może Kubacki

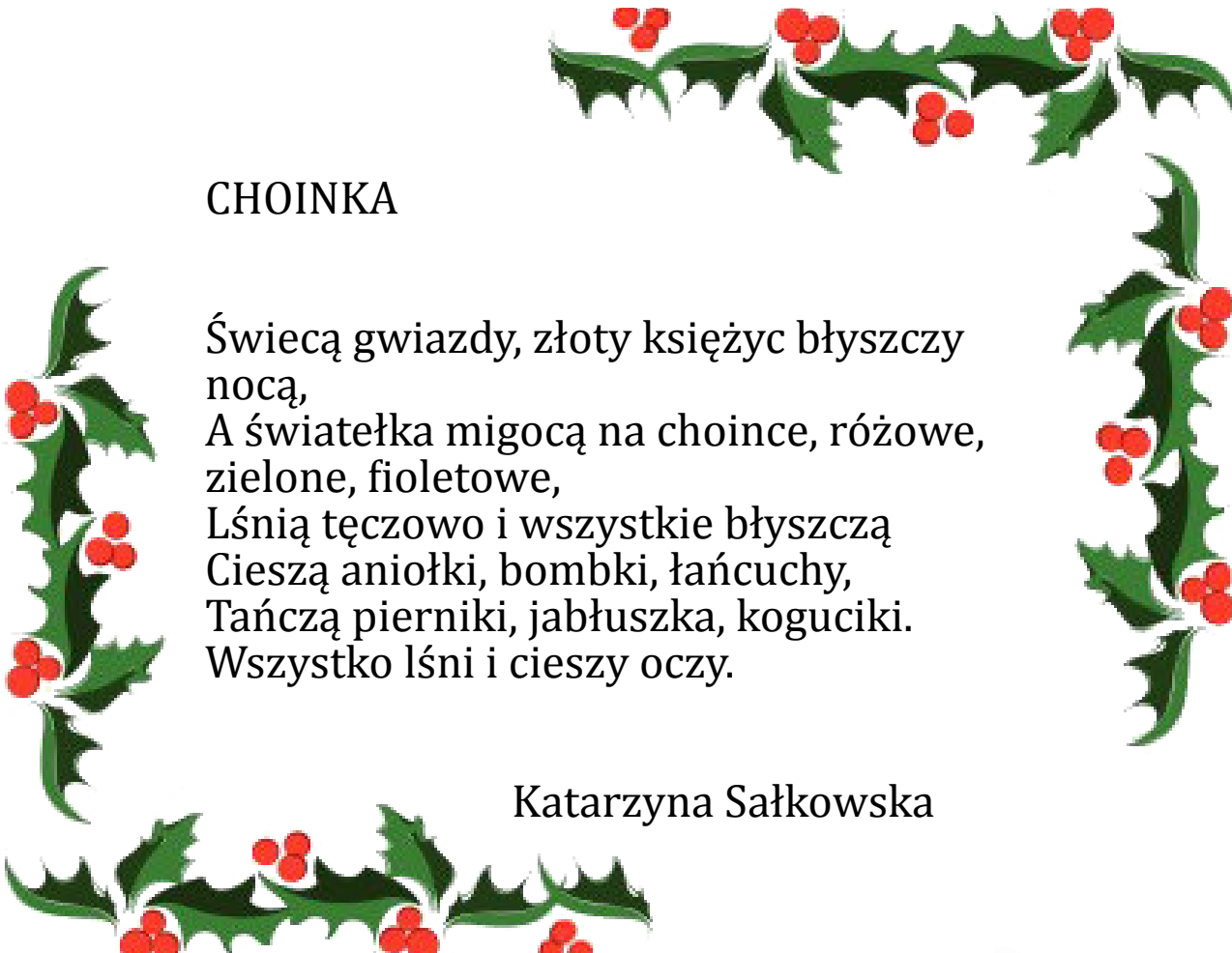
Kamil Stoch czy Piotr Żyła? To pytanie, które coraz częściej muszą sobie zadawać polscy kibice. Skoki narciarskie w naszym kraju nie miały takiego luksusu, by o zwycięstwa w Pucharze Świata biło się dwóch zawodników. Polacy to najlepsi skoczkowie na świecie. Rozpędzają się z każdym startem.

-Liczę na ogromne doświadczenie i rutynę Kamila. Ma jeszcze dużo do osiągnięcia. Choć wydaje się, że mógłby już odpuścić. Cieszy również postawa Żyły. To może być jego sezon. Bardzo się zmienił. Solidnie prezentuje się także Kubacki. Może doczekamy chwili, w której w końcu trzech Polaków stanie na podium. Wciąż są mistrzami świata, to zobowiązuje do wielkich wyników – mówi Wojciech Fortuna mistrz olimpijski z 1972 r. Przeciętny kibic zainteresował się skokami narciarskimi w Polsce w czasach, gdy pierwsze zwycięstwa zaczął odnosić Adam Małysz. Sportowiec z Wisły bił kolejne rekordy w konkursach Pucharu Świata, ale był osamotniony i nie miał wsparcia w kolegach z reprezentacji, przez co trudno było mu o sukcesy z drużyną. Gdy Małysz postanowił zejść ze sceny, rozbłysła gwiazda Kamila Stocha. Skoczek z Zębu przejął pałeczkę po mistrzu. A wkrótce do niego dołączył Żyła i dzielnie podąża za nim mi Kubacki. Polskie skoki nie doczekały się jednak sytuacji, w której przed zawodami w ciemno można by typować dwóch naszych reprezentantów do walki o najwyższą pozycję. Nawet gdy sukcesy zaczęła odnosić drużyna, to ze zdecydowanym liderem w postaci Stocha. Sytuacja zmieniła się w tym sezonie . Za nami kilka turniejów PŚ i w klasyfikacji generalnej sezonu mamy sytuację, o której jesienią mało kto by pomyślał. Stoch nie jest najlepszym polskim skoczkiem. Nie oznacza to, że skacze słabo. Jest trzeci z dorobkiem 365 punktów. Tyle że jeszcze lepszy jest Żyła, który jest drugi w klasyfikacji. Obaj gonią liderującego Kobayashiego. Polski kibic wreszcie ma dylemat. Jedni wolą Stocha, inni Żyłę. Obaj pochodzą z dwóch różnych światów. Stoch dorobił się opinii wyważonego mistrza, przez lata zdążył zbudować sobie zaplecze wiernych fanów. Żyła to jego przeciwieństwo. Jeszcze do niedawna brylował w telewizji dzięki swoim zabawnym wypowiedziom. Dziś życiową formę przeżywa właśnie Piotr Żyła. Równa forma Żyły powoduje, że Polacy mają problem bogactwa, jakiego nie mieli nigdy wcześniej. Być może Biało-Czerwoni wkrótce będą mieć większy „problem” , bo do dwójki Żyła-Stoch dołączy Dawid Kubacki. Metamorfoza i wyciszenie pomogły Żyle. To jedno. Jednak jego dobre wyniki pokazują, że sztab trenerski wykonał bardzo dobrą robotę. Nie zapominajmy, że jest też Dawid, który pokazuje się w tej czołówce. Może wkrótce on właśnie będzie tym trzecim , którego też pokochają Polacy.

Red. Mikołaj Scholz

POEZJA

CHOINKA



Świecą gwiazdy, złoty księżyc błyszczący
nocą,
A światełka migocą na choince, różowe,
zielone, fioletowe,
Lśnią tęczowo i wszystkie błyszczą
Cieszą aniołki, bombki, łańcuchy,
Tańczą pierniki, jabłuszka, koguciki.
Wszystko lśni i cieszy oczy.

Katarzyna Sałkowska

Przysłowia ludowe na zimę

W zimie odkryte ucho, to w lecie sucho!

Co zima przychłodzi, lato wynagrodzi!

Gdy w grudniu śnieg pada, drugi rok taki sam zapowiada!

Jak Jan Apostoł (27 grudnia) ośnieżony, święty Józef (19 marca) już zielony!

Idzie luty obuj ciepłe buty!

DZIEWCZYNA I CHŁOPAK MIESIĄCA



W grudniu dziewczyną miesiąca została Joanna Kozakowska, a chłopakiem miesiąca Michał Piróg
Gratulujemy!

