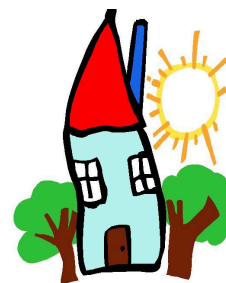


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

Środowiskowy
Dom
Samopomocy
ul. Górską 7 w
Warszawie



numer 87 (styczeń 2019 r.)

CENA: 2 zł

OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy, oddajemy w Wasze ręce już 87 numer naszej gazetki. Zbliżamy się już coraz bardziej do 100 numeru. Mamy nadzieję, że lektura naszej gazetki ociepli Wam trochę tę zimową porę. Możecie przeczytać, co wydarzyło się w naszym ośrodku w styczniu, zobaczyć parę zdjęć. Jest też kącik Dominiki Szulc. Życzymy wszystkim 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



LUTY 2019						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2	3
4	5	6	7 Urodziny Agnieszka Szymańska	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 Urodziny Agnieszka Kłos	28 Urodziny Małgorzata Stolarska			

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

24 stycznia 2019

W naszym ośrodku odbył się bal karnawałowy pod hasłem „Z głową w chmurach”. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy koleżanki i kolegów z ŚDS- ów z ul. Wilczej i ul. Rydygiera. Były tańce, konkursy i wybory Królowej i Króla Balu. Świątowaliśmy też urodziny jednej z koleżanek z ŚDS- u z ul. Wilczej- Natalii. Zaśpiewaliśmy dla niej tradycyjne Sto lat. Była bardzo szczęśliwa. Przygotowaliśmy też słodki poczęstunek. Impreza udała się wspaniale. Wszyscy bardzo dobrze się bawili.

Red. Krzysztof Kwaśniak



26 stycznia 2019

W tę sobotę, w Centrum Kultury ŁOWICKA odbył się I Przegląd Twórczości Osób Dorosłych z Niepełnosprawnością Intelektualną MOC TALENTÓW.

Zorganizowany był wernisaż prac uczestników zajęć z różnych warszawskich placówek. Były tam również pokazane prace osób z naszego Domu. Każdy z artystów dostał w nagrodę kartę podarunkową do Empiku. Wszystkim gościom bardzo podobały się nasze dzieła. Po obejrzeniu wystawy odbył się koncert bębniarskiego zespołu STUKI PUKI. Każdy mógł wziąć czynny udział w muzykowaniu. Było bardzo fajnie. Na koniec był słodki poczęstunek.

Red. Katarzyna Uszyńska



28 stycznia 2019

Grupy z pracowni ceramicznej oraz pracowni haftu i szycia pojechały na wycieczkę do Centrum Kultury ŁOWICKA. Oglądaliśmy tam wernisaż prac naszych koleżanek i kolegów. Wystawa powstała w ramach I Przeglądu Twórczości Dorosłych Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną. Były tam również prace artystów z naszego Domu. Bardzo nam się podobała ta wystawa. Była piękna pogoda, więc spacer był bardzo miły.

Red. Krzysztof Kwaśniak



Wspomnienie Świąt Bożego Narodzenia i Powitanie Nowego Roku 2019

Święta Bożego Narodzenia i powitanie Nowego Roku 2019 spędziłam w Kołobrzegu. Pojechaliśmy tam pociągiem Pendolino. Jechałam po raz pierwszy tym pociągiem i z podróży byłam bardzo zadowolona, ponieważ pociąg jechał bardzo szybko, był bardzo wyciszony i miał bardzo wygodne miejsca do siedzenia. Ja miałam zarezerwowane na bilecie kolejowym miejsce przy oknie gdzie mogłam podziwiać piękne widoki polskich miast, wsi i otaczającej przyrody. W pociągu tym był również serwowany poczęstunek. Ja poprosiłam o herbatkę owocową, która mi bardzo smakowała.

Kołobrzeg to piękne miasto, które leży nad samym Morzem Bałtyckim. Jest to jedno z najstarszych miast na Pomorzu. Wśród najważniejszych zabytków miasta znajdują się: Bazylika Mariacka, pomnik Sanitariuszki i Żołnierza, pomnik Zaślubin Polski z Morzem, który jest ciekawie usytuowany. Z jednej strony widać go spacerując po plaży, a z drugiej strony widać go z pięknego parku, gdzie w jego otoczeniu miejsce na wernisaż znajdują artyści malarze wystawiając swoje prace.

Być w Kołobrzegu i nie zobaczyć latarni morskiej? To niemożliwe. Ta wspaniała budowla, z której jest przepiękny widok na morze i panoramę miasta należy do obowiązkowego programu zwiedzania miasta. Latarnia morska znajduje się tuż przy porcie i na początku promenady nadmorskiej, nie jest może najwyższa wśród wszystkich latarni w Polsce, ale pięknie wygląda zwłaszcza wieczorową porą. Często chodziłam tam na spacer.

Pomnik sanitariuszki i żołnierza usytuowany jest w parku w części uzdrowskiej miasta. To bardzo wzruszająca rzeźba przedstawiająca sanitariuszkę i konającego żołnierza. Jest on hołdem dla kobiet niosącym pomoc rannym żołnierzom podczas II wojny światowej.



Codziennie chodziliśmy na spacer, często spacerowaliśmy też po molo, które ma 250 m. długości, skąd roztaczają się piękne widoki. Spacerując bulwarami czasami zachodziliśmy do kawiarni na gorącą czekoladę i inne pyszności. Z okien kawiarni podziwialiśmy piękne widoki i fale morskie bijące o brzeg.

Wigilia Świąt Bożego Narodzenia miała bardzo uroczysty charakter. Przygotowana była kolacja wigilijna z postnymi potrawami, a było ich zgodnie z tradycją dwanaście, dzieliliśmy się opłatkiem składając życzenia. Podczas kolacji wigilijnej odbył się też piękny koncert kolęd, gdzie usłyszałam moje ulubione kolędy, które wspólnie śpiewaliśmy.

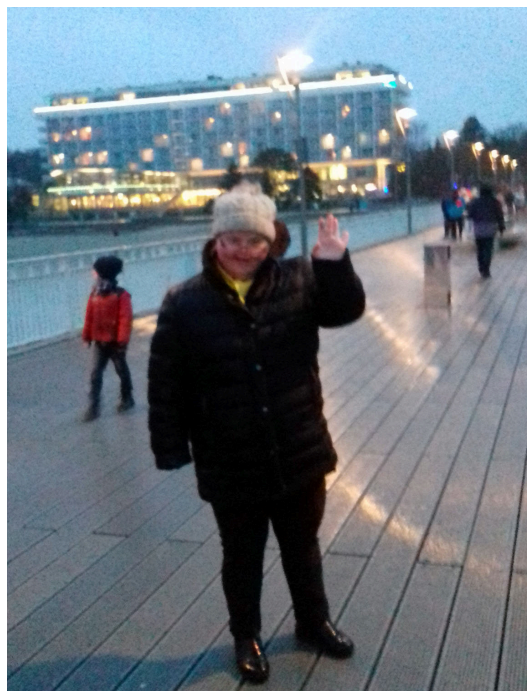
W pierwszy i drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia po świątecznym śniadaniu udaliśmy się do pobliskiego kościoła (dawniej mieściło się tam kasyno wojskowe)

gdzie uczestniczyliśmy we mszy świętej. Tutaj również śpiewaliśmy piękne staropolskie kolędy o narodzeniu Pana Jezusa. Podziwiałam też szopkę wystawioną w kościele.

Powitanie Nowego Roku 2019 przebiegło również w uroczystej atmosferze. Na ten wieczór i noc sylwestrową przygotowana była smakowita kolacja, zespół muzyczny grał i śpiewał wesołe utwory przy których zgromadzeni goście bawili się do białego rana.

Czas pobytu w Kołobrzegu szybko nam upłynął i wsiadając do pociągu, który nas zawiózł do Warszawy pomachałam na pożegnanie i do zobaczenia dla miasta Kołobrzeg.

Dominika Szulc



KĄCIK KULINARNY

Jak zrobić pizzę – zaczynamy od ciasta

Pizzę można zamówić albo kupić mrożoną. O ile jeszcze ta z pizzerii, bardzo często jest smaczna i ma ciekawie skomponowany farsz, to paczkowane pizzę naprawdę rzadko kiedy zachwycają. Pizza domowej roboty przyrządzona według właściwego przepisu z pewnością spełni oczekiwania nawet najbardziej wybrednej osoby.

Na porcję ciasta drożdżowego będziesz potrzebować 30 dag mąki pszennej, 20 g świeżych drożdży, 1 łyżkę oliwy z oliwek, łyżeczkę cukru, pół łyżeczki soli i pół szklanki ciepłej wody.

Najlepiej ciasto wyrabiać w większej misce lub na stolnicy. Zaczynaj od delikatnego podgrzania połowy wody, rozpuść w niej drożdże i cukier. Zamieszaj, aż całe drożdże znikną. Możesz je pokruszyć, żeby przyspieszyć cały proces. Odstaw na 5 minut, ale nie chowaj do lodówki.

Przesyp mąkę przez sitko, dodaj rozpuszczone drożdże, oliwę, sól i pozostałą wodę. Bardzo ważne jest, aby wszystkie składniki szybko połączyć ze sobą. Zanim zaczniesz wyrabiać ciasto możesz wymieszać mąkę z płynami za pomocą łyżki. Na początku wyrabiania ciasto będzie oblepiać Ci ręce, ale w trakcie wygniatania przestanie się kleić.

Idealne ciasto ma być elastyczne, gładkie i jednolite. Jeśli wyrabiałaś je na stolnicy, przełóż je do miski, nakryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość. Najczęściej potrzebuje do tego 30-40 minut.

Skoro przygotowujesz pizzę w domu warto również zająć się domowym sosem pomidorowym. Dla mniej wymagających polecamy wymieszać kilka łyżek koncentratu pomidorowego z bazylią i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Jeśli jednak wolisz wszystko przyrządzić samodzielnie na oliwie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, następnie dodaj puszkę pomidorów. Sos powinien być gęsty i aromatyczny. Dopraw go solą, pieprzem oraz bazylią.



Jakie dodatki do pizzy?

Wszystko zależy od tego, co lubisz. Najpopularniejszy farsz to sos pomidorowy, posiekane pieczarki i pokrojona w kostkę wędlna, a wszystko posypane jest żółtym serem lub mozzarellą. Z kolei do margherity wykorzystuje się tylko sos

pomidorowy, mozzarellę i świeżą bazylię. Ciekawą propozycją jest pizza z tuńczykiem, papryką i pomidorami. Bardzo smaczna jest również pizza ze świeżą rukolą, szynką parmeńską i pomidorkami koktajlowymi.

Właściwie, gdy masz przepis na domowej roboty ciasto przygotowanie farszu zależy tylko od Twojej wyobraźni i zawartości lodówki. Nie bez powodu przecież pizza we Włoszech uznawana jest jako danie resztkowe.

Uformuj placek i nałóż farsz

Kiedy ciasto wyrośnie, rozwałkuj je lub podziel na cztery części i przygotuj mniejsze pizzerinki. Możesz uformować kształt koła lub prostokąta w zależności od foremki do pieczenia. Posmaruj ciasto sosem pomidorowym, ułóż składniki i posyp wszystko serem. Piecz przez 20 minut w temperaturze 180 stopni C.

Przepis Dominiki Szulc



PRZYSŁOWIA NA LUTY

Gdy mróz w lutym ostro trzyma, wtedy jest niedługa zima.

W lutym śnieg i mróz stały, w lecie będą upały.



Luty bywa w lód okuty.



Luty ciepły obiecuje, wiosny zimnej nie daruje.

W lutym śnieg i mróz stały czynią w lecie upał trwałe.

Silne wiatry przy końcu lutego, spodziewaj się zatem lata żyznego.

Wiadomości sportowe

Rekordowy transfer polskiego piłkarza

Włosi oszaleli na punkcie Krzysztofa Piątka, którym żyje telewizja, żyją gazety, żyją media społecznościowe. Absolutny szal! A jak to się stało?

Reprezentant Polski Krzysztof Piątek po rewolucyjnym półroczu w Genui zdecydował się na ważny krok, czyli na transfer za kwotę 35 mln euro do AC Milan, który od lat nie może wrócić do dawnej świetności. Być może receptą na sukces będzie właśnie sprowadzenie 23-letniego Krzysztofa Piątka. Teraz były napastnik Cracovii będzie tworzył historię Milanu, występując na legendarnym San Siro.

Piątek przywitał się z San Siro w najlepszy możliwy sposób. W starciu pucharowym z Napoli po raz pierwszy wyszedł w wyjściowej jedenastce Milanu i już po niespełna 27 minutach miał w dorobku dwie bramki. Rozegrał ocierający się o perfekcję mecz, więc nie dziwiło nawet, że tuż po końcowym gwizdku fani pozostali na trybunach, by śpiewać na jego cześć. Wszyscy są niezwykle dumni z tego chłopaka, który dał się pokochać w mgnieniu oka. Piątek-mania rozpoczęła się w Mediolanie na dobre, a sam piłkarz potrzebował do jej rozkręcenia raptem 103 minuty. Dzień po meczu z Napoli wszyscy mówili tylko o nim, choć on sam pozostał zaskakująco skromny twierdząc jedynie, że czuje się gotowy na grę w tym klubie i właśnie to udowodnił.

Szkoleniowiec Milanu Gennaro Gattuso nie krył radości po zwycięstwie nad Napoli. Jednocześnie przyznał, że jest pod ogromnym wrażeniem możliwości Krzysztofa Piątka. – Jest wspaniałym napastnikiem – miał trzy szanse i zdobył dwie fantastycznie bramki – powiedział tuż po meczu. „Jest bardzo cichym facetem, ale w ciągu pięciu miesięcy zdobył 13-14 bramek, co oznacza, że to fantastyczny napastnik. Lubię jego zapał, jest niesamowity, świetnie że Milan kupił tak fantastycznego piłkarza” – przyznał Gattuso.

Dlaczego bramki reprezentanta Polski nie zrobiły wrażenia na Janie Tomaszewskim, legendarnym bramkarzu? Stwierdził on, że to w głównej mierze zasługa zmian, jakich dokonano w szkole trenerskiej w Polsce. Dublet Piątka potwierdza, że zmiany jakich dokonał w systemie szkolenia trenerów prezes Boniek dają obecnie owoce. Zmienił on w ogóle system szkolenia i szkołę trenerską, która jest w Białej Podlaskiej. Szkoła ta siedem lat temu zaczęła szkolić trenerów, których głównym celem było przygotowanie młodych zawodników do gry w seniorach. Po prostu Boniek dostosował ją do zachodnich wzorów. Tam nikogo nie interesuje, kto jest ME juniorów, tylko ile młodzieżowców przejdzie do pierwszej reprezentacji. To ma teraz swój efekt. Brawo dla prezesa. On teraz zbiera żniwa i mamy nadzieję, że będzie zbierał w postaci następnych „Piątków”.

Opracował Mikołaj Scholz

POEZJA

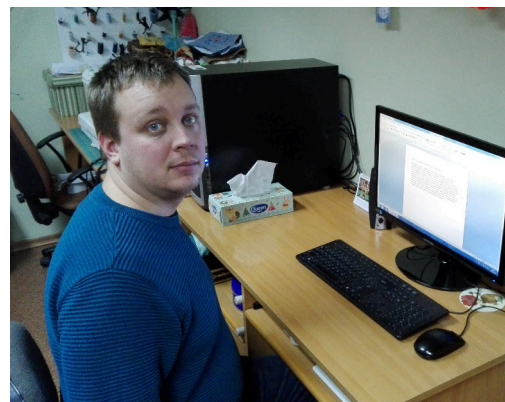
Tęsknota za wiosną

Kwiaty na łące kolorowe,
Słodkie i soczyste pączki na drzewach,
A tu wciąż biały śnieg.
W lesie zielone choinki też w białym śniegu,
W ogrodzie też puchowy dywan.
Na niebie świecą złote gwiazdy i lśni księżyc,
Nocą fruwać anioły
i podjadają pyszne tęczowe ciasteczka
w kształcie serca.
A tu wciąż zima.

Katarzyna Sałkowska

Moje życie w mieszkaniu treningowym

Od 2 stycznia, już po raz trzeci mieszkam w mieszkaniu treningowym chronionym na ul. Oszmiańskiej 10. Razem ze mną mieszkają tam jeszcze trzej koledzy: Krzysztof, Łukasz i Krystian. Ja mieszkam w pokoju z Krystianem. Dobrze mi się z nim mieszka. Jesteśmy w tym mieszkaniu po to, żeby się nauczyć samodzielności. Każdego dnia mamy przydzielone różne dyżury. Przygotowujemy wspólnie posiłki, sprzątamy kuchnię, nasze pokoje, łazienki, wstawiamy pranie. Mamy też czas wolny. Zajmujemy się wtedy swoimi sprawami. Oglądamy telewizję, rozwiązujemy krzyżówki, układamy puzzle, rozmawiamy. Do naszych obowiązków należy też robienie zakupów. Najpierw wspólnie robimy listę potrzebnych produktów i potem idziemy razem do sklepu. Chodzimy też w różne ciekawe miejsca, na wycieczki, do kina, czasem chodzimy do restauracji, do kawiarni na kawę i ciastko. Czasem odwiedzają nas nasi znajomi. Mamy miłe trenerki panią Kingę, panią Ewelinę, panią Martę i panią Adę. Tęsknię za swoim domem i swoimi rodzicami, ale jest szansa, że wytrzymam do końca turnusu.



Krzysztof Kwaśniak

DZIEWCZYNA I CHŁOPAK MIESIĄCA



W styczniu dziewczyną miesiąca została Dominika Szulc, a chłopakiem miesiąca Wojciech Manterys. Gratulujemy!

