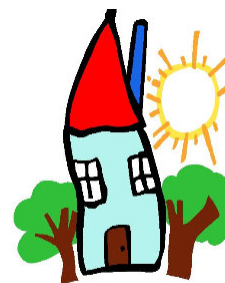


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

Środowiskowy
Dom
Samopomocy
ul. Górska 7 w
Warszawie



numer 89 (marzec 2019 r.)

CENA: 2 zł



OD REDAKCJI

Witamy naszych szanownych Czytelników. To już 89 numer naszej gazetki, a w niej podsumowujemy, co działo się u nas w marcu. Chcemy też życzyć wszystkim Paniom z okazji Dnia Kobiet wszystkiego najlepszego, uśmiechów, radości i samych słonecznych dni. 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



KWIECIEŃ 2019						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	8	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 Imieniny Agnieszka S.	21
22	23 Imieniny Wojtek K.	24	25	26 Imieniny Marzena Z.	27	28
29	30					

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 marca 2019

Środa Popielcowa. Wszystkie chętne osoby poszły do kościoła na pl. Zbawiciela na Mszę św. odprawiał ją dla nas nasz przyjaciel ks. Michał Gąsiorowski. Po mszy ks. Michał zaprosił nas do zakrystii na kawę i herbatę. Porozmawialiśmy opowiedzieliśmy co u nas słychać. Było bardzo miło i sympatycznie.



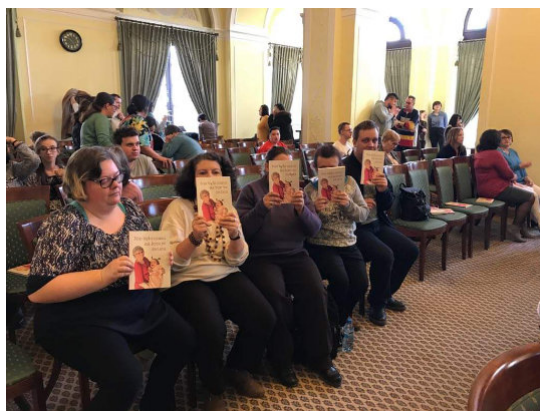
Red. Andrzej Nowak

8 marca 2019

W ten piątek pojechaliśmy do Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego na pl. Bankowym. Wzięliśmy tam udział w konferencji prasowej promującej książkę pt. „Nie było czasu na koniec świata”, wydaną przez Stowarzyszenie „Bardziej kochani”. Było też spotkanie z mamami- bohaterkami tej książki. Opowiadały one o swoich niepełnosprawnych dzieciach i życiu z nimi. W konferencji brali też udział uczestnicy zajęć z WTZ przy ul. Równej. Wszyscy słuchacze i uczestnicy dostali w prezencie tę książkę. To było bardzo ciekawe spotkanie.



Red. Katarzyna Uszyńska, Krzysztof Kwaśniak



8 marca 2019

Tego samego dnia reszta grupy, korzystając z pięknej pogody poszła na spacer do Łazienek Królewskich. Wzięliśmy ze sobą ziarno i orzechy. W parku karmiliśmy ptaki i wiewiórki, spacerowaliśmy alejkami, szukaliśmy pierwszych oznak wiosny.

Red. Rafał Musch



15 marca 2019

W ramach cyklu „Spotkania z ciekawymi ludźmi” przyjechał do naszego ośrodka niezwykle gość. Przyszedł do nas pan Radosław Parol, zawodnik trenujący sztuki walki- karate Kyokushin. Opowiedział nam na czym polega ta sztuka walki, pokazał jak wygląda strój zawodnika a także swój certyfikat i puchar. Obejrzeliśmy też krótki film z jego walki. Potem pan Radek przebrał się w swoje kimono, poprowadził z nami rozgrzewkę i pokazał kilka chwytów karate. Pokazał nam, jak się bronić. Bardzo nam się podobały te zajęcia. Świetnie się bawiliśmy. Pan Radek obiecał, że jeszcze nas odwiedzi.



Red. Katarzyna Uszyńska, Rafał Musch





20 marca 2019

W ramach zajęć edukacyjnych dla uczniów Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Nauczycieli Tajnego Nauczania nr 330 ul. Mandarynki prowadziliśmy spotkanie w klasie Va. Opowiadaliśmy o naszych zainteresowaniach i aktywnościach na zajęciach w ośrodku oraz w czasie wolnym. Spotkanie było interesujące dla nas i dla uczniów, wymieniliśmy się informacjami na temat swoich hobby.

Red. Krzysztof Kwaśniak



21 marca 2019

Z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa zostaliśmy zaproszeni przez Stowarzyszenie " Bardziej Kochani" na zajęcia jogi. Odbływały się one w studiu Nieboskłon. Instruktorka pokazała nam kilka ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych jak prawidłowo stać, przeciągać się. Zajęcia były bardzo ciekawe.

Red. Katarzyna Uszyńska



27 marca 2019

W naszym ośrodku tego dnia odbyło się I Integracyjne Spotkanie Artystyczne pt. „Wiosna w moim oknie”. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy gości z trzech placówek: ŚDS z ul. Wilczej, ŚDS z ul. Rydygiera i z ŚDS z Łubca. Każda placówka miała za zadanie przygotować krótki występ o tematyce wiosennej. Nasz zespół muzyczny również przygotował krótkie przedstawienie. Było bardzo wesoło. Występy naszych kolegów były świetne. Po przerwie na słodki poczęstunek każdy z ośrodków dostał pamiątkowy dyplom i piękny kolorowy kapelusz. Później zrobiliśmy sobie tzw. jam session. Pan Krzysztof z panem Marcinem, terapeutą z Łubca grali różne melodie i piosenki, a my włączaliśmy się klaszcząc i śpiewając. Było bardzo wesoło. Nasze spotkanie było bardzo udane.

Red. Krzysztof Kwaśniak



29 marca 2019

Pożegnaliśmy się tego dnia z naszą koleżanką Dominiką Szulc. Podziękowaliśmy jej za wspólnie spędzony czas. Dominika przygotowała dla nas słodki poczęstunek. Mamy nadzieję, że będzie o nas pamiętała i odwiedzi nas czasami. Będzie nam smutno bez Dominiki.



Redakcja

NASZE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Andrzej Nowak

Dnia 25 marca 2019 roku wraz z kolegami z mieszkania na u. Hożej poszliśmy do Teatru Komedia na koncert zespołu Lombard. Był to już XV Koncert Marzeń organizowany przez Stowarzyszenie BARDZIEJ KOCHANI. Jako suport zaśpiewał najpierw Paweł Pastuszak. Po nim na scenę wyszedł zespół Lombard i zaśpiewał swoje największe przeboje. Na koniec wszyscy razem zaśpiewaliśmy piosenkę „Przeżyj to sam”. Każdy z nas na pamiątkę dostał płytę z nagraniami zespołu. Koncert był bardzo udany, bawiliśmy się super.



Koncert spełnionych marzeń

Dominika Szulc

W dniu 25 marca uczestniczyłam w XV Koncercie Marzeń, który odbył się w teatrze „Komedia” na warszawskim Żoliborzu. Na koncercie spotkałam koleżanki i kolegów z naszego Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Górskiej 7. Ja zaprosiłam na koncert kolegę Bartka i razem świetnie się bawiliśmy. Na otwarcie koncertu przywitała nas Pani prezes Fundacji „Bardziej Kochani”. Następnie odbył się koncert Pawła Pastuszaka, naszego rówieśnika, który przyjechał specjalnie dla nas, z rodzicami i młodszym bratem Dominikiem, z dalekiego Jaworzna, miejscowości znajdującej się na południu Polski. Zaprezentował nam piękne utwory muzyczne, które wszystkim bardzo się podobały. Najpiękniejsza piosenka jaką zaśpiewał na scenie mówiła o wielkiej miłości do mamy. Jedną z piosenek zaprezentował też jego brat w duecie z mamą. Wszystkich wynagrodziliśmy za wspaniały występ głośnymi brawami.

Po krótkiej przerwie odbyła się druga część koncertu. Wystąpił dla nas zespół Lombard ze wspaniałą, roześmianą wokalistką Magdą Cugier, która cały czas zachęcała nas do wspólnej zabawy i śpiewu razem z nią. Zespół zaprezentował wiele utworów muzycznych ze swojego repertuaru takich jak: „Szklana pogoda”, „Gołębi puch”, „Droga Pani z TV”. Wszyscy bardzo ładnie bawiliśmy się na koncercie. Młodzież otrzymała na pamiątkę tego spotkania płytę z piosenkami zespołu. Teraz w zaciszu mojego pokoju słucham nagrań z płyty i w myślach wspominam wspaniały koncert. Następnego dnia już z samego rana w szatni zgodnie z kolegą Rafałem orzekliśmy, że na koncercie „daliśmy czadu” i zespół i młodzież zgromadzona w teatrze. To był bardzo mile spędzony wieczór.



Niedzielny spacer

Dominika Szulc

W jedną z niedziel marca wybrałam się na długi spacer do Parku Zdrojowego w Konstancinie. Jest to miejscowość położona 20 kilometrów na południe od Warszawy. Park znajduje się w najstarszej części miasta. Pojawiły się tam liczne rodziny spacerujące alejkami i korzystające z uroków natury. Trudno było znaleźć wolną ławkę aby choć na chwilę móc przysiąść i wsłuchać się w śpiew ptaków i podziwiać przyrodę. Spacerowałam alejkami tuż obok tężni solankowej, która bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie. W Parku Zdrojowym znajduje się też amfiteatr, jest on usytuowany w centralnej części Parku. Na widowni znajduje się wiele miejsc do siedzenia. Latem odbywają się tu liczne koncerty i imprezy kulturalne. Spacerując alejkami napotkaliśmy też skwer rekreacyjny z siłownią na świeżym powietrzu. Tu może każdy poćwiczyć na przyrządach gimnastycznych przyczyniając się tym samym do poprawy sprawności fizycznej. Przy wejściu do Parku Zdrojowego napotykamy pomnik ku czci naszego rodaka papieża Jana Pawła II. Pod pomnikiem liczne kolorowe kwiaty i wiązanki upiększają pomnik. Na zakończenie spaceru skosztowałam pyszne owocowe lody w kawiarence, która znajduje się tuż przy wyjściu z Parku Zdrojowego. Zachęcam wszystkie koleżanki i kolegów do odwiedzenia tego urokliwego miejsca.



Wernisaż prac malarskich

Dominika Szulc

W dniu 15 marca zostałam zaproszona na wernisaż wystawy prac malarskich Pana Romana Filipowicza. Wystawa odbyła się w Galerii Domu Kultury na Saskiej Kępie. Na początku spotkania było uroczyste powitanie autora wystawianych prac, jak również nastąpiło uroczyste powitanie licznie przybyłych gości. Następnie powitał nas sam artysta, opowiadał nam o swoim życiu i twórczości artystycznej. Zebrani tłumnie goście oglądali i podziwiali wystawione prace malarskie. Tematyka prac nawiązywała do pejzaży oraz architektury Polski. Na wystawie było zgromadzonych łącznie 150 prac. Wystawione obrazy były malowane farbami akwarelowymi z szeroką gamą barw. Najbardziej spodobał mi się obraz przedstawiający rynek z kamieniczkami w Kazimierzu Dolnym. Na zakończenie spotkania odbyło się losowanie wcześniej wypełnionych losów ze swoimi danymi i umieszczonych w szklanej kuli. Osoby wylosowane otrzymały obrazy namalowane przez artystę. Wpisałam się też do wystawionej książki pamiątkowej wyrażając swój podziw i uznanie dla autora prac. To był bardzo mile spędzony wieczór wśród kolorowych i licznych obrazów.





Wiadomości sportowe



HALOWE MISTRZOSTWA EUROPY W GLASGOW

Halowe Mistrzostwa Europy dobiegły końca i nasi lekkoatleci wrócili 6 marca do kraju jako zwycięzcy. Ostatecznie nasza drużyna zakończyła zmagania w HME Glasgow 2019 z dorobkiem siedmiu medali, w tym pięć złotych i dwa srebrne i tym samym zapewniła sobie zwycięstwo drużynowe. Dwa lata temu z Belgradu reprezentacja Polski przywiozła więcej, bo 12 medali. Oprócz siedmiu złotych jeden srebrny i cztery brązowe. Choć w tym roku zdobyła siedem - pięć złotych i dwa srebrne - to również wygrała klasyfikację medalową. - Jesteśmy potęgą. Każdy z tych medali to wielki powód do dumy i pokazuje, że idziemy w dobrym kierunku - podkreślił minister sportu Witold Bańka. - Wszyscy walczyli jak lwy - dodał prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. - Scementowanie drużyny już widać, wszyscy za jednego, jeden za wszystkim, jak pisał Alexander Dumas. Tak to wygląda. Myślę, że ten zespół pokaże pazur w Dausze podczas mistrzostw świata. I mam nadzieję, że sukcesy się nie znudzą. Najważniejsze zawody w lekkoatletycznym kalendarzu odbędą się w Katarze na przełomie września i października. W Glasgow nie startowało kilka lekkoatletycznych gwiazd - z wyboru lub charakterystyki imprezy. Celem podkreślanym niemal na każdym kroku to igrzyska olimpijskie, które odbędą się w Tokio w 2020 r. W Glasgow nie zabrakło jednak sztafety kobiet 4x400 m, na którą w ostatnich latach nie ma mocnych. Aniołki Aleksandra Matusińskiego przyjechały do Glasgow w roli faworytek. Dwa lata temu, w Belgradzie, Polki również w pięknym stylu wygrały bieg sztafetowy 4x400 metrów. W Glasgow broniły zatem tytułu. I nie miały sobie równych. W pewnym momencie wręcz miażdżyły swoje rywalki. A Justyna Święty-Ersetic na ostatniej zmianie po prostu zrobiła swoje. Do samego końca nie wiadomo było dokładnie, w jakim składzie Polki pojawią się na starcie sztafety. A to dlatego, że w zanadrzu mamy kilka uzdolnionych rezerwowych. Ostatecznie na pierwszej zmianie pobięła Anna Kielbasińska. I nie zawiodła. Iga Baumgart-Witan i Małgorzata Hołub-Kowalik natomiast wypracowały ogromną przewagę nad rywalkami. Justyna Święty-Ersetic z kolei z wielkim spokojem ją utrzymała. Takie sukcesy w sztafecie żeńskiej odnosiliśmy ostatnio za czasów Ireny Szewińskiej. Złote medale zdobyli również Ewa Swoboda (bieg na 60 m), Michał Haratyk (pchnięcie kulą), Paweł Wojciechowski (skok o tyczce) i Marcin Lewandowski (bieg 1500 m). Srebrne - Sofia Ennaoui (1500 m) i Piotr Lisek (skok o tyczce).

Opracował: Mikołaj Scholz

PRZYSŁOWIA NA KWIECIEŃ

Kwiecień, plecień, bo przeplata, trochę zimy, trochę lata.
Kiedy w kwietniu słońko grzeje, wtedy chłop nie zubożeje.
Ciepły kwiecień, mokry maj, będzie żytko jako gaj.
Deszcze częste w kwietniu wróżą, że owoców będzie dużo.
Choć w kwietniu słońko grzeje, nieraz pole śnieg zawieje.
Grzmot w kwietniu dobra nowina, mróz już liści nie pościna.
Kwiecień gdy deszczem plecie, maj ustroi w kwiecie.
Gdy w kwietniu słońko na dworze, nie będzie pustek w komorze.



DZIEWCZYNA MIESIĄCA



W marcu dziewczyną miesiąca
została Joanna Kulik.
Gratulujemy!

