

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

Środowiskowy
Dom
Samopomocy
ul. Górka 7 w
Warszawie



numer 93 (wrzesień 2019 – styczeń 2020 r.)

CENA: 2 zł

OD REDAKCJI

Witamy naszych drogich Czytelników po tak długiej przerwie. Spowodowana ona była najpierw przerwą wakacyjną, a potem generalnym remontem naszej placówki. Niestety nie mieliśmy za bardzo warunków do tworzenia naszej gazetki . Najpierw z użytkowania wyłączona była cała strona z pracownią haftu i szycia, jadalnią pracownią komputerową i salą gimnastyczną. My pracowaliśmy w pracowniach plastycznej, ceramicznej i stolarskiej. Było nam ciężko, bo pracownie te pełniły również funkcję jadalni. Potem, kiedy pierwsza część remontu była prawie skończona, musieliśmy opróżnić pozostałe pracownie sekretariat, szatnie i gabinet pani Dyrektor. Równocześnie posprzątaaliśmy już wyremontowane pomieszczenia żebyśmy mogli się do nich przenieść. Na szczęście remont już za nami i wróciliśmy do normalnego trybu pracy. Dziękujemy wszystkim za wyrozumiałość i okazaną pomoc. Szczególnie dziękujemy pani Maryli Piróg, panu Mateuszowi Kuligowi i Ime Akpanowi za ogromną pomoc w sprzątaniu i ustawianiu mebli. Ten numer gazetki jest podsumowaniem tych miesięcy, bo mimo remontu uczestniczyliśmy w różnych imprezach. 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)

Opiekun: Katarzyna Zduńska

Skład i druk: Katarzyna Zduńska

SOLENIZANCI I JUBILACI



LUTY 2020						
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	29	

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

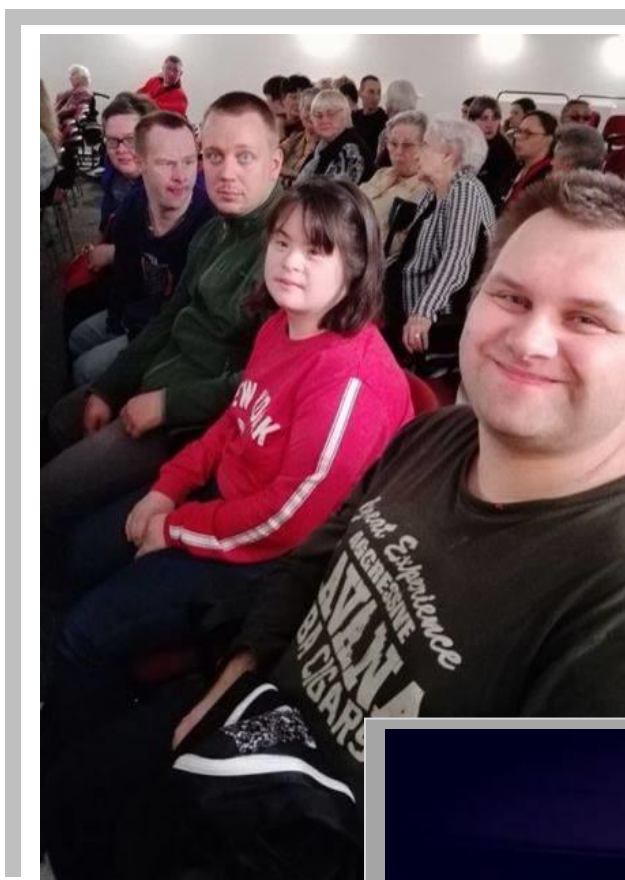


WYDARZENIA MINIONYCH MIESIĘCY

24.09.2019

Wzięliśmy udział we wspólnym wydarzeniu. W sali widowiskowej Urzędu dzielnicy Bielany nasi przyjaciele z Bielańskiego Środowiskowego Domu Samopomocy z ul. Grębałowskiej wystawiali swoje przedstawienie pt. "Wszyscy jesteśmy bohaterami". Jego scenariusz powstał z ich marzeń. Było piękne. Mogliśmy również obejrzeć wystawę prac plastycznych uczestników zajęć BŚDS. Impreza bardzo nam się podobała. Fajnie było zobaczyć koleżanki i kolegów na dużej scenie. Gratulujemy artystom udanego występu.

Red. Andrzej Nowak



27.09.2019

Tego dnia uczestniczyliśmy w super imprezie, XII Eko-Pikniku. Organizatorem był Ośrodek Wsparcia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z ul. Rozłogi na Bemowie. Tym razem odbywał się pod hasłem "Wiem, co jem". Każdy zaproszony ośrodek miał za zadanie przygotować krótką scenkę dotyczącą zdrowego trybu życia. Ze względu na remont w naszym ośrodku byliśmy zwolnieni z tego zadania. Następnym zadaniem dla wszystkich drużyn było przygotowanie zdrowych przekąsek. My zrobiliśmy pyszne "Koreczki na raz". Na pamiątkę naszego spotkania każda placówka dostała torbę ekologiczną pełną owoców. Zorganizowana była również loteria, z której dochód przekazany będzie dla Fundacji "Przytul psa". Na zakończenie imprezy wszyscy bawiliśmy się przy muzyce. Jak zwykle impreza była bardzo udana.

Red. Katarzyna Uszyńska



13.11.2019

Grupa zawodników z naszego ośrodka uczestniczyła w V Żoliborskim Turnieju Tenisa Stołowego. Jak co roku odbywał się on w Klubie Sportowym "Spójnia". Współorganizatorem imprezy był ŚDS z ul. Rydygiera. Na sali sportowej odbyły się zawody między uczestnikami różnych ośrodków. Sportowcy grali zachowując zasady gry oraz zasady fair-play pod opieką weteranów tenisa stołowego oraz terapeutów. Każdy z zawodników zdobył złoty medal za uczestnictwo. Wszyscy bawiliśmy się doskonale.

Red. Andrzej Nowak, Katarzyna Uszyńska



24.11.2019

W ramach Partnerstwa Sieleckiego w dniu 24.11.2019 r. nasz ŚDS uczestniczył w imprezie Jesienny Piknik na Sielcach. Odbywał się on w gościnnych progach Teatru Baza. Impreza adresowana była głównie dla dzieci. Organizacje działające w Partnerstwie przygotowały różne atrakcje. Przy naszym stanowisku dzieci miały możliwość pomalowania twarzy. Motywem wiodącym były postacie z bajek Disneya. W trakcie zajęć dla dzieci, odbywała się debata dla mieszkańców dotycząca Partnerstwa Moje Sielce.



Redakcja

28.11.2019

Nasi Przyjaciele z OWIRONu na Bemowie zaprosili nas na Zabawę Andrzejkową. Samorząd złożony z uczestników zajęć przygotował muzykę do tańca, wróżby i zabawy. Dodatkową atrakcją była zabawa w rytmie zumby pod okiem profesjonalnej trenerki. Jak zawsze bawiliśmy się wyśmienicie.

Redakcja



29.11.2019

Braliśmy udział w II Przeglądzie Twórczości Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie „Bajkowy Duet” w Teatrze Baza. Organizatorem Przeglądu była Warszawska Fundacja na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną „POSTAW NA NAS”. Każda z zaproszonych placówek miała za zadanie przygotować wylosowane wcześniej bajkowe pary oraz krótką prezentację. Wszystkie ośrodki wywiązały się doskonale z tego zadania. Powstały prawdziwe arcydzieła. Można je było obejrzeć na przygotowanej wystawie.

Red. Katarzyna Uszyńska



3.12.2019

We wtorek 3 grudnia 2019 roku świętowaliśmy Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami uczestnicząc w Rozgrywkach Sportowych Ośrodków Wsparcia Dziennego. Impreza organizowana była przez Warszawskie Koło PSONI. Nasza drużyna zajęła I miejsce w rozgrywkach Bocce i III miejsce w rozgrywkach w piłkę nożną. Oprócz rozgrywek sportowych odbywały się również warsztaty zdrowego stylu życia przygotowane przez Fundację im. Marii Grzegorzewskiej. Wszyscy bawiliśmy się dobrze.

Red. Katarzyna Uszyńska



8.12.2019

W niedzielę 8 grudnia, jak co roku nasz ośrodek brał udział w Sieleckiej Gwiazdce w Teatrze Baza. Prezentowaliśmy nasze świąteczne rękodzieło. Przygotowane było także wiele atrakcji, takich jak przedstawienie teatralne dla dzieci, rodzinne warsztaty świąteczne, wspólne kolędowanie i spotkanie z Mikołajem.

Redakcja



20.12.2019

W piątek 20 grudnia spotkaliśmy się na skromnej w tym roku Wigilii ośrodkowej. Dla nas był to jeszcze czas końcówki remontu, ale chcieliśmy się spotkać, żeby się przytulić i złożyć sobie życzenia. Zawsze jest to dla nas czas integracji naszej ośrodkowej społeczności. Przy okazji obchodziliśmy też urodziny Macieja i imieniny Ewy.

Redakcja



17.01.2020

Tego dnia sezon na bale karnawałowe został oficjalnie rozpoczęty . Bawiliśmy się wspaniale na balu w WTZ przy ul. Orzyckiej. Spotkaliśmy też znajomych z innych placówek. Organizatorzy przygotowali różne wesołe konkursy i słodki poczęstunek. Szczególnie miło było naszym uczestnikom Asi i Maćkowi, którzy wybrani zostali Królową i Królem Balu.

Red. Rafał Musch



29.01.2020

Kolejny bal za nami. Tym razem bawiliśmy się wspólnie z gośćmi z ŚDS-ów z ul. Grębałowskiej i ul. Rydygiera oraz WTZ z ul. Orzyckiej w naszym ośrodku. Tegoroczna impreza odbywała się pod hasłem „Taneczny krok w nowy rok”. Oprawę muzyczną przygotował DJ Wojtek. Podczas zabawy odbyły się dwa konkursy taneczny i na Królową i Króla Imprezy. Konkurs tańca wygrali Ewa i Adam z naszej placówki. Królową Imprezy została Kasia z ŚDS z ul. Grębałowskiej, a Królem nasz Krzysiek. Gratulujemy wygranym. Bawiliśmy się tak dobrze, że nawet nie zauważyliśmy, że nadszedł czas rozstania.

Red. Andrzej Nowak



INFORMACJE

Wysiłkiem całej naszej społeczności i osób zaprzyjaźnionych uzbieraliśmy ok. 350 kg plastikowych nakrętek. W dniu 29 września nasze zbiory przekazaliśmy Firmie Skup Surowców Wtórnych Warszawa Bielany. Dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do naszego małego sukcesu. Od tego czasu nzebieraliśmy już całkiem dużą ilość nowych korków. Dziękujemy bardzo wszystkim, którzy aktywnie pomagają nam w naszej zbiórce.



MÓJ WYJAZD DO SANATORIUM

Rafał Musch

Dnia 6 stycznia 2020 roku pojechałem z mamą do Sanatorium w Ustroniu Górskim koło Wisły. Miałem tam wiele różnych zabiegów- naświetlania miejscowe kręgosłupa, borowiny na stopy, gimnastykę masaż wałkami, kąpiele wirowe rąk i nóg. W Sanatorium odbywały się różne koncerty np. kolędowanie. W wolnym czasie chodziliśmy na spacer do miasta na zakupy. Było bardzo fajnie. Byliśmy też na wycieczce na Równicy i w karczmie góralskiej. Chodziliśmy też na wieczorki taneczne. Jestem bardzo zadowolony z wyjazdu do Sanatorium. Do domu wróciliśmy 27 stycznia.



WIADOMOŚCI SPORTOWE

Robert Lewandowski najlepszym strzelcem Bundesligi!

Bayern Monachium pokonując 5:1 Eintracht Frankfurt zapewnił sobie siódmy z rzędu tytuł mistrza Niemiec, a Robert Lewandowski znów został królem strzelców Bundesligi. Tym razem do zdobycia tego wyróżnienia wystarczyły mu 22 bramki. Lewandowski jest pierwszym od 21 lat piłkarzem, który tytuł króla strzelców ligi niemieckiej wywalczył dwa razy z rzędu. Poprzednio udało się to Ulfowi Kirstenowi, który triumfował w tej klasyfikacji w 1997 i 1998 roku. Pod względem strzelonych bramek to był najłabszy sezon Roberta Lewandowskiego w Bundeslidze od 4 lat. W ostatnich trzech sezonach Polak zdobywał co najmniej 29 bramek. Tym razem rozgrywki zamknął z 22 trafieniami na koncie i to wystarczyło, by wyprzedzić Paco Alcacera. Hiszpański napastnik Borussii Dortmund strzelił 18 bramek. Warto jednak dodać, że Lewandowski do swojego ligowego dorobku może dodać aż 10 asyst, a pod tym względem w Bayernie nie był jeszcze tak skuteczny. W tym sezonie Lewandowski najwięcej bramek strzelił w marcu i na początku kwietnia - w tym czasie w 5 kolejnych meczach wpisywał się na listę strzelców a zdobył łącznie aż 8 bramek, czyli 1/3 całego dorobku z tego sezonu. W końcowej części rozgrywek bramek naszego napastnika zaczęło już brakować. Lewandowski zagrał w 33 ligowych meczach Bayernu i co ciekawe, tylko raz został zmieniony w trakcie spotkania. Jeszcze we wrześniu Niko Kovac podziękował mu za grę w 79. minucie, a później opuścił mecz z Augsburgiem. Poza tym grał od deski do deski. Co ciekawe, po raz pierwszy od sezonu 2014/2015 Lewandowski nie skompletował w Bundeslidze ani jednego hat-tricka. Kapitan reprezentacji Polski swój pierwszy triumf w rywalizacji o tytuł króla strzelców Bundesligi wywalczył w 2014 roku jeszcze w barwach Borussii Dortmund. Strzelił wtedy 20 bramek, a chwilę później grał już w koszulce Bayernu. Pierwszy sezon po zmianie klubu polski napastnik zakończył z 17 bramkami i przegrał walkę o kolejny prymat z Alexandrem Meierem grającym w Eintrachcie Frankfurt, który do siatki rywala trafił o dwa razy więcej. Kolejne dwa sezony w wykonaniu Lewandowskiego były niemal perfekcyjne. W rozgrywkach 2015/2016 i 2016/2017 Polak kończył sezony z 30 bramkami na koncie. O ile za pierwszym razem wystarczyło to do wygrania klasyfikacji strzelców to w drugim przypadku o jednego gola lepszy okazał się Pierre-Emerick Aubameyang. W sezonie 2017/2018 Lewandowski jednak znów nie miał sobie równych. Zagrał w 30 spotkaniach i zapisał na swoim koncie 29 trafień. Nils Petersen z Freiburga - drugi na liście strzelców miał zaledwie 15 goli. Czwarty triumf reprezentanta Polski w klasyfikacji strzelców Bundesligi pozwolił mu przesunąć się na drugie miejsce listy wszechczasów. Najwięcej bo aż 7-krotnie królem strzelców ligi niemieckiej zostawał Gerd Muller. Po trzy takie triumfy mają w karierze Karl-Heinz Rummenigge i wspomniany już Kirsten. Gratulujemy Lewandowskiemu tego sukcesu i liczymy na wiele bramek w Mistrzostwach Europy 2020 na korzyść naszej drużyny.

SKOKI NARCIARSKIE



Wśród polskich skoczków narciarskich najbardziej znany jest Kamil Stoch. Znajomość Dawida Kubackiego, zwycięzcy ostatniego Turnieju Czterech Skoczni, deklarowało w 2019 roku o 8 p. proc. więcej osób niż w 2018. Sezon Pucharu Świata w skokach narciarskich w pełni, co pociąga za sobą wzmożone zainteresowanie Polaków tą dyscypliną sportu. Z roku na rok rośnie odsetek osób, które przyznają, że znają dobrze lub bardzo dobrze skoczków narciarskich, czyli znają ich osiągnięcia, interesują się nimi. Jednocześnie maleje odsetek osób, które zupełnie nie kojarzą skoczków, niezależnie od tego, czy interesują się skokami narciarskimi czy też nie. Przed rozpoczęciem 68. Turnieju Czterech Skoczni jednym z głównych faworytów do wygrania go był Kamil Stoch. Ostatecznie to jednak jego kolega z drużyny, Dawid Kubacki dał polskim kibicom ogromne powody do radości. Dawid Kubacki na medale i zwycięstwa na skoczniach pracował długo i zawzięcie. Był odsuwany od kadry A, postawił więc na rewolucyjne zmiany w treningu i pracę z psychologiem. Efekty są oszałamiające. W TCS rósł z każdym konkursem. W Oberstdorfie i w Garmisch-Partenkirchen zajął trzecie miejsce, na niezbyt szczęśliwej dla siebie do tej pory skoczni w Innsbrucku był drugi. Na koniec w Bischofshofen nie miał sobie równych. W końcu tam należy do niego rekord obiektu (145 m) . Do historii przeszedł już rok temu, gdy po szalonym konkursie na normalnej skoczni zdobył tytuł mistrza świata. Teraz doprawił go zwycięstwem w prestiżowym Turnieju Czterech Skoczni. A przecież w 2018 świętował też brązowy medal olimpijski, zdobyty w drużynie. Ostatnie lata są dla Dawida Kubackiego wspaniałe. A przez to – także dla polskich skoków narciarskich. On jest niesamowity. Dawid Kubacki wygrał w Titisee-Neustadt w sobotę, rządził na niemieckiej skoczni także w niedzielę. Czapki z głów. Niemiecki portal sportschau.de okrzyknął Dawida Kubackiego "królem Titisee-Neustadt". Nic dziwnego - Polak w pięknym stylu wygrał dwa konkursy u naszych zachodnich sąsiadów i ruszył w pogoń za Karlem Geigerem w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. "Kubacki świętował po raz drugi w ciągu 24 godzin, ale tym razem jego przewaga nad drugim Ryoyu Kobayashim wyniosła zaledwie 0,3 punktu" . Życzymy mu z całego serca dalszych sukcesów!!!

Opracował Mikołaj Scholz

DZIEWCZYNA MIESIĄCA



W styczniu dziewczyną miesiąca została Agnieszka Szymańska. Gratulujemy!

