

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 100 (październik 2022 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 2 zł

Witamy
naszych Czytelników po
wakacyjnej przerwie.
Numer, który oddajemy w Wasze
ręce jest podsumowaniem miesiący
wakacyjnych i września.
Jest to już setny numer naszej gazetki.
Istniejemy już ponad 12 lat!
W tym numerze będzie można przeczytać
ciekawe wywiady, wspomnienia z wakacji,
opisy wydarzeń i garść informacji.
Cieszymy się, że już wracamy po
wakacyjnej przerwie.
Życzymy wszystkim
miłej lektury!



*Naszym wspaniałym
solenizantom i jubilatom
życzymy dużo zdrowia, uśmiechu,
sukcesów w życiu, szczęścia w miłości
i spełnienia najskrytszych marzeń!*



U
R
O
D
Z
I
N
Y



I
M
I
E
N
I
N
Y



ZESPÓŁ REDKACYJNY

- 1) Katarzyna Uszyńska
- 2) Ewa Marczevska
- 3) Krzysztof Kwaśniak
- 4) Rafał Musch
- 5) Andrzej Nowak
- 6) Wojciech Kwil
- 7) Mikołaj Scholz (red. sportowa)
- 8) Sylwia Kaczmarek (red. honorowy)

Opiekun wydania:

Katarzyna Zduńska
Małgorzata Kubera

Skład i druk:

Katarzyna Zduńska
Małgorzata Kubera



Archiwalne numery
gazetki dostępne
na www.gorska7.pl



Ośrodkowa Gazetka „Nasz Świat pod Siódmym”, z której jesteście bardzo dumnie obchodzi w tym miesiącu Jubileusz jej 100 wydania. Gdy 12 lat temu Terapeutka Katarzyna Zduńska zgłosiła pomysł na jej utworzenie nikt nie przewidział tego, że tak bardzo wrośnie ona w życie naszego Domu, stając się jego prawdziwą Kroniką. I tak już tyle lat Zespół Redakcyjny, który tworzą Uczestnicy zajęć, pod kierunkiem Pani Katarzyny a od roku też Pani Małgorzaty Kubera przygotowuje z dużym zaangażowaniem kolejne wydania Gazetki.



Z okazji już 100-ego wydania numeru gazetki „Nasz świat pod siódmym”, pragnę złożyć najserdeczniejsze gratulacje i wyrazy szacunku dla Waszej twórczej pracy. Życzę całej Redakcji powodzenia i dalszych pięknych jubileuszy. „Nasz świat pod siódmym” to znany, lubiany i czytany tytuł wśród naszych Przyjaciół, Uczestników zajęć i ich Rodzin. Jesteście wielcy i tak trzymajcie! **Danusia Kaczmarek**

Nazywam się **MIKOŁAJ SCHOLZ** i w gazetce „Nasz świat pod Siódmym” jestem od początku jej istnienia redaktorem sportowym. Od zawsze interesował mnie sport i śledzę w telewizji wszystkie ważne imprezy sportowe. Oglądam mecze piłki nożnej, trzymam kciuki za siatkarki zarówno za drużyny mężczyzn jak i kobiet. Interesują mnie wyniki w tenisie, ale również oglądam zawody kolarskie i żużlowe, cieszą mnie sukcesy polskich sportowców, których ostatnio mamy niemało. Sam ze względu na moje zdrowie nie mogę wyczynowo uprawiać sportu, ale jeżdżę na moim trójkołowym rowerze i chętnie biorę udział we wszystkich ćwiczeniach rehabilitacyjnych w naszym Ośrodku. Bardzo lubię moją pracę w gazetce. Zbieram wycinki z gazet na temat sportu, a potem montuję moje artykuły.

Zamieszczane są tu relacje z życia naszej ośrodkowej społeczności, ciekawych wydarzeń, imprez spotkań. Można też w niej znaleźć wywiady przeprowadzane przez redaktorów, opowiadania, relacje sportowe, wiersze, rebusy, itp. Każde wydanie ma swój klimat jest zilustrowane zdjęciami i pięknie dopracowane w szczegółach. Przez lata Gazetka zyskała sobie wiernych czytelników i cieszy się dużym zainteresowaniem naszych Rodzin i Przyjaciół. Na jej kartach zapisuje się codzienna, barwna historia naszego Ośrodka, jego

życia, klimatu, relacji, przyjaźni. To nasz świat pod Siódmym, tak ważny dla nas wszystkich. Z okazji Jubileuszu 100 wydania Gazetki, Terapeutkom prowadzącym Paniom Katarzynie Zduńskiej i Małgorzacie Kubera oraz całemu Zespołowi Redakcyjnemu gratuluje dotychczasowych osiągnięć i życzę kolejnych owocnych lat pracy, dużo ciekawych tematów, relacji, wydarzeń, pomysłów i pisania tej naszej Ośrodkowej Kroniki do końca świata i jeden dzień dłużej...
**Dyrektor ŚDS
Zofia Pągowska**

W naszej gazetce pracuje mi się bardzo dobrze, lubię pisać artykuły, przeprowadzać wywiady. Redaktorem jestem od samego początku istnienia gazetki. Tworzyłem ją z kolegami i koleżankami redaktorami pod kierownictwem p. Katarzyny Zduńskiej od 2012 roku. Mam nadzieję, że jeszcze długo będziemy mogli tworzyć nasze piśmko. **RAFAŁ MUSCH**

W redakcji naszej gazetki pracuję od początku jej istnienia czyli od lutego 2012 roku. Bardzo cieszę się, że mogę być redaktorem. W gazetce zajmuję się opisywaniem wydarzeń, szukaniem ciekawostek, czasem przeprowadzam wywiady, piszę o swoich wędrowniach po Warszawie. Te 10 lat w redakcji minęły bardzo szybko i to już 100 numer. Jestem dumny z siebie i moich kolegów i koleżanek, że tak długo istnieje nasza gazetka. **ANDRZEJ NOWAK**

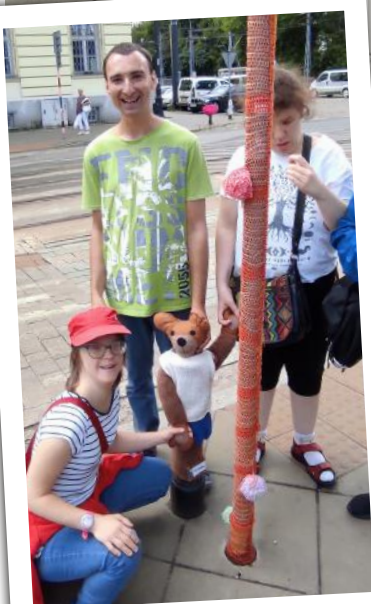


6 lipca



Wybraliśmy się na wycieczkę na warszawską Pragę, na ul. Kawęczyńską. Można było tam obejrzeć niecodzienną wystawę "Moc włóczki na Szmulkach". Słupki drogowe, drzewka i pustostany ubrane były w fantazyjne i kolorowe włóczkowo-filcowe wdzianka. Była włóczkowa syrenka, tort, koty, Bolek i Lolek, Muppety i wiele innych kolorowych

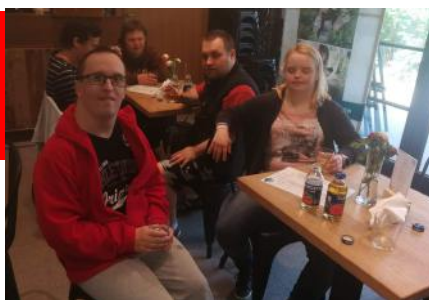
postaci. Wyglądało to niesamowicie. Podczas spaceru trafiliśmy przypadkiem na Plac Konesera i Centrum Praskie Koneser w dawnej Fabryce Wódki. Jest to bardzo ciekawe miejsce. Tam też zrobiliśmy sobie krótką przerwę na lody. Cała grupa, bardzo zadowolona z wycieczki wróciła do ośrodka na obiad.





7 lipca

Grupa z pracowni stolarskiej była na spacerze do Parku Łazienki. Wędrując po parku grupa dotarła do kawiarni Niepodległa. Miejsce spotkań. Tam grupa pokrzepiła się sokiem jabłkowym. Cały



spacer uwiecznił na zdjęciach nasz fotoreporter Maciej. Został zauważony podczas robienia zdjęć przez

Panią prowadzącą kawiarnię i zaproszony na warsztaty fotograficzne organizowane w tym miejscu.

Maciej został przedstawiony jako wokalista naszego ośrodkowego zespołu i zostaliśmy również zaproszeni na warsztaty muzyczne. To było bardzo miłe spotkanie i spacer.

14 lipca

Wybraliśmy się dzisiaj do Pałacu Kultury i Nauki na wystawę figur stalowych Galeria Figur Stalowych Pruszków Gallery of Steel Figures - GSF. Oglądaliśmy figury stworzone z różnych stalowych elementów. Przedstawiały bohaterów z różnych filmów i bajek, samochody, motory. Widzieliśmy bohaterów z filmu Avatar, z Władcy pierścieni, Muppety, Spidermana. Atrakcją była możliwość wejścia do samochodów i na motocykle. Wszystkim bardzo podobała się wystawa. Na koniec poszliśmy jeszcze na krótki spacer na Plac Grzybowski.





19 lipca

Tego dnia w Łazienkach Królewskich obchodzony był Dzień europejskich rezydencji królewskich PalaceDay. Wybraliśmy się więc na spacer do Łazienek. Przygotowane było wiele atrakcji dla zwiedzających. My zwiedziliśmy Pałac na wozie i wzięliśmy udział w warsztatach "Fauna i flora Parku Łazienki". Tworzyliśmy na płótnie wspólne dzieło malarskie. Spacerowaliśmy parkowymi alejkami wypatrując wiewiórek i pawi. Dodatkową atrakcją było wspólne jedzenie lodów.



1 września

Za oknem była piękna pogoda, idealna na spacer, wybraliśmy się więc na spacer do Łazienek. Było bardzo miło, obserwowaliśmy kaczki i wiewiórki, spacerowaliśmy alejkami. Jednym słowem miło spędziliśmy czas.





3 września

Drużyna z naszego Ośrodka „Dzielni Sikawkowi z Górskiej” brała udział w II Piaseczyńskich Zawodach Pożarniczych Anioły Floriana. W zawodach tych uczestniczyliśmy już po raz drugi. Pierwszą dyscypliną była sztafeta z prądownicą. Było ciężko, ale daliśmy radę w mistrzowskim stylu. W drugim zadaniu drużyna miała za zadanie uzbroić węża strażackiego i silnym strumieniem wody strącić pachółki i trafić do ruchomej tarczy. Konkurencja nie łatwa, ale poradziliśmy sobie śpiewając. Za udział w zawodach drużyna otrzymała pamiątkowe medale i upominki. Bawiliśmy się bardzo dobrze i już czekamy na zawody w przyszłym roku.





6 września

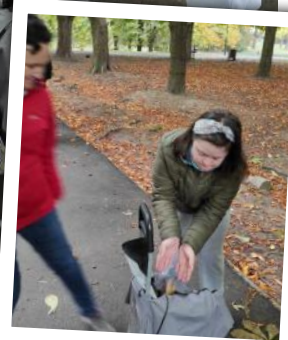
Tego dnia w naszym ośrodku mieliśmy Dzień Sportu. Terapeuci przygotowali dla nas w ogrodzie różne konkurencje sportowe. Był slalom, slalom z kijem hokejowym, rzucanie do celu, skakanie przez przeszkody, strzelanie do bramki, a na koniec rozegraliśmy szybki mecz piłki nożnej. Było bardzo wesoło, a pogoda była idealna.





27 września

Poszliśmy na spacer do Parku Morskie Oko i Promenada w poszukiwaniu jesieni. Spacerowaliśmy parkowymi alejkami, ćwiczyliśmy prawidłowe korzystanie z powierzchni publicznych jakimi są chodniki. Nazbieraliśmy też ogromną torbę kasztanów. To był bardzo miły spacer.



KONKURS: DOBRO MOIMI OCZAMI - NATURA 2022

W tym roku prace naszych uczestników zajęć wzięły udział w konkursie zorganizowanym przez Fundację Beneficjum - Dobro moimi oczami - "Natura 2022". Do konkursu zgłoszone zostały prace Urszuli Sagan, Ewy Marczewskiej, Marzeny Zalewskiej, Małgorzaty Stolarskiej i Agnieszki Makowskiej. Wszystkie zgłoszone prace były zaprezentowane na stronie facebookowej Fundacji. O wygranej danej pracy decydowała ilość polubień. Niestety żadna z naszych prac nie została wyróżniona. Każda z artystek dostała pamiątkowy dyplom, a ich dzieła zostały przekazane na aukcje organizowane przez Fundację Beneficjum.





Dni transportu publicznego



17 września br., w sobotę, byłem na Dniach Transportu Publicznego w zajezdni autobusowej „Stalowa”. Zwiedziłem autobusy niskopodłogowe i zabytkowe. Przejechałem się starym Jelczem (z miasta Bydgoszcz) koloru biało-pomarańczowego linii 30B z Zajezdni Stalowa do pętli przy ul. Jagiellońskiej na plac Haller. Policjanci pozwolili mi wsiąść do samochodu policyjnego za kierownicę, co bardzo podobało mi się. W niedzielę 18 września, byłem na dalszych

obchodach DTP na ul. Wąwozowej na Kabatach i zwiedzałem parowozownię stacji metra. Tegoroczne Dni Transportu Publicznego były bardzo udane, dużo zwiedziłem i zobaczyłem nowe pojazdy, co sprawiło mi wielką przyjemność. Byłem bardzo zadowolony bo dostałem

koszulkę z napisem „Zjazd do zajezdni”, kolorowe skarpetki z autobusami, breloczek do kluczy, smycz z motywem autobusów, kubek z logiem MZA i magnes z liniami autobusowymi. Warto było wybrać się na DTP.

Przygotował:
Krzysztof Kwaśniak

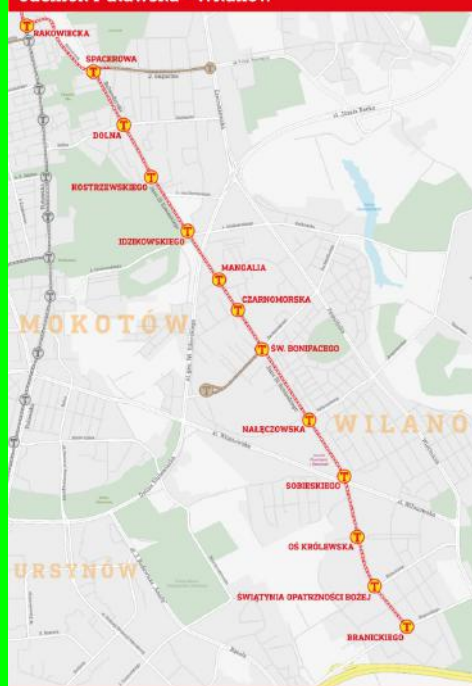


Remonty na Mokotowie - tramwaj do Wilanowa

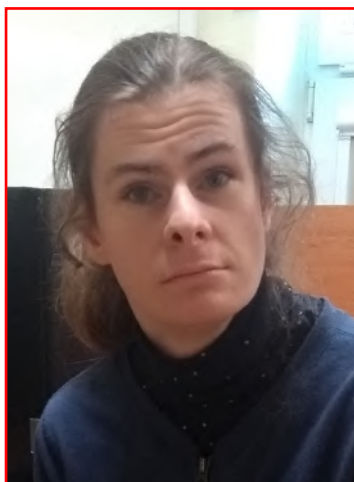
Remont na ul. Gagarina zaczął się 15 sierpnia 2022 r. Budują tu tory tramwajowe, od ul. Sułkowskiej aż do ul. Czerniakowskiej. Będzie tu zielone torowisko o długości ponad 1 km. Prace trwają długo, bo powstaje również nowy kolektor ściekowy. Ten kolektor zapewni bezpieczeństwo podczas dużych opadów deszczu. Przebudowy rozpoczęto też na ul. Puławskiej i Goworka, skąd tramwaj będzie zjeżdżał na Dolny Mokotów. Później pojedzie prosto ulicami Belwederską i Sobieskiego, w kierunku Miasteczka Wilanów. Zakończy bieg u zbiegu al. Rzeczypospolitej i Branickiego. Przystanki na nowej trasie będą przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, opiekunów z dziećmi w wózkach i seniorów. Będą ustawione elektroniczne tablice z rozkładem jazdy. Na całej trasie będzie działał system zielonej fali, dzięki któremu tramwaje nie będą musiały czekać przed skrzyżowaniami na zielone światło. Prace budowlane zostaną zakończone na początku 2024 roku.

Przygotował Krzysztof Kwaśniak

TRAMWAJ DO WILANOWA odcinek Puławska - Wilanów



Mapka nowych przystanków na powstającej linii tramwajowej.



Od 1 czerwca tego roku powitaliśmy w naszym gronie nowych uczestników zajęć - ◀ **Martę Garbowską i Pawła Wijatkowskiego.** ▶ Cieszymy się z tych nowych znajomości. Mamy nadzieję, że będzie im dobrze z nami i w naszym ośrodku.



Od 1 września powitaliśmy w gronie terapeutycznym Panią psycholog **Karolinę Drzyzgutę** ▶. Bardzo cieszymy się, że będzie z nami pracować i pomoże nam rozwiązywać nasze codzienne problemy. Życzymy p. Karolinie owocnej pracy.



We wrześniu do zespołu terapeutycznego dołączył również nowy fizjoterapeuta, Pan **Michał Sowula** ▼. Cieszymy się, że zadba o naszą kondycję i sprawność fizyczną. Mamy nadzieję, że będzie mu się dobrze z nami pracowało.



Od 1 lipca tego roku pożegnaliśmy się z naszym fizjoterapeutą **Mateuszem Stasiakiem**. Pracował z nami od 2018 roku czyli 4 lata. Bardzo żałujemy, że od nas odszedł, bo bardzo go lubiliśmy i lubiliśmy zajęcia, które prowadził. Życzymy mu szczęścia i powodzenia w życiu osobistym i zawodowym.





Agnieszka Makowska

Moje wakacje rozpoczęły się już w czerwcu, kiedy to razem z rodziną poleciałam samolotem na Maltę. Było pięknie, ale o tym już pisałam w poprzednim numerze. W lipcu spędziłam dwa tygodnie na rodzinnej działce na Mazurach w okolicach Szczytna. Dużo wypoczywałam na hamaku, jeździłam na rowerze, chodziłyśmy z mamą na spacer do lasu, nad jezioro, zbieraliśmy jagody. Wieczorami rozpalaliśmy ognisko i piekliśmy kiełbaski. Było bardzo wesoło. Po powrocie do Warszawy czekały na nas miejskie atrakcje- byliśmy w ZOO, na wycieczce w Powsinie. Parę dni spędziłam u swojego brata, który mieszka w Wawrze i ma ładny ogródek. Pomagałam tam kosić trawę i pilić chwasty. W sierpniu wyjechałam z mamą do Krakowa, gdzie mieszka moja ciocia i wujek. Byliśmy tam jednak krótko, bo Kraków znamy już dosyć dobrze. Udałyśmy się więc do Niepołomic, do mojej siostry ciotecznej i jej wspianej rodziny.

Wizytówką Niepołomic jest Zamek Królewski z XIV w., zbudowany przez Kazimierza Wielkiego. Znajduje się tam Muzeum Niepołomickie, gdzie oglądałam wystawę trofeów myśliwskich prezentującą ptaki i zwierzęta żyjące w Puszczy Niepołomickiej. Zamek otoczony jest ogrodem królowej Bony, a przy wejściu do niego stoi odlany z brązu pomnik Kazimierza Wielkiego. Na tyłach zamku znajduje się klub jeździecki „Pod żubrem”. Widziałam jak ćwiczą piękne koniki. W niedalekiej odległości od rynku znajduje się Kopiec Grunwaldzki, na szczycie którego stoi krzyż z pamiątkową tablicą. Można wejść na ten kopiec, ale my nie dałyśmy rady. Chodziliśmy rodzinnie na spacer po Puszczy Niepołomickiej do stadniny żubrów. Miło spędziłam czas z siostrą cioteczną i jej gromadką dzieciaczek, a ma ich piątkę. Trudno było się rozstać, ale nadszedł czas powrotu. Wakacje dobiegły końca.





Marek Iżykowski

Tegoroczne wakacje spędziłem, jak co roku w Zakopanem. Bardzo czekałem na ten wyjazd, bo kocham góry i dobrze się tam czuję. Tatry powitały nas piękną, słoneczną pogodą i przez cały mój trzytygodniowy pobyt pogoda dopisywała. Robiliśmy też z mamą, a czasem też wujkiem, bliższe i dalsze wycieczki.

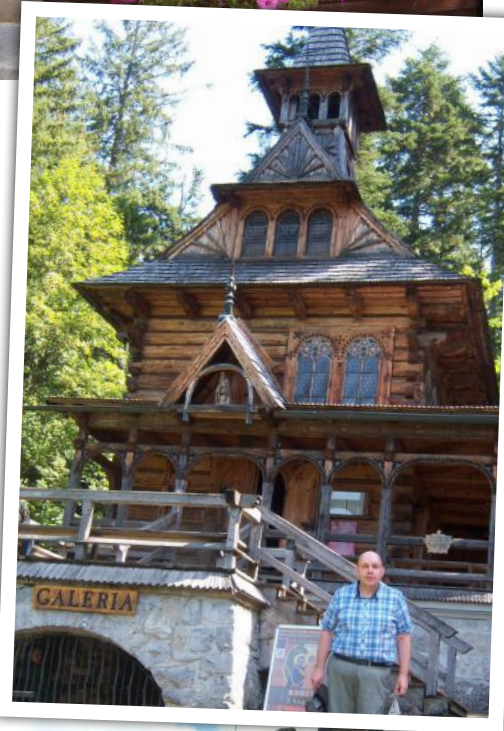
Odwiedziliśmy wiele ciekawych miejsc w Zakopanem i okolicach na Podhalu.

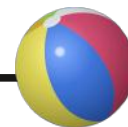
Któregoś dnia pojechaliśmy do Czorsztyna-miejscowości położonej w Pieninach nad Dunajcem, gdzie zbudowano zaporę wodną i zalew. Znajdują się tam ruiny zamku z XIV w.

Z Czorsztyna popłynęliśmy statkiem przez zalew do Niedzicy, gdzie wznosi się piękny zamek gotycki o nazwie Dunajec, do dziś zamieszkanym, gdzie znajdują się też różne placówki kulturalne. Jest on przystosowany do zwiedzania, a jak głosi legenda nocami zjawia się tam duch byłej właścicielki. Wracając do Zakopanego odwiedziliśmy Ludźmierz i Sanktuarium Matki Bożej tzw. „Gaździny



Podhala”, które w roku 1983 gościło Papieża Jana Pawła II. Innym razem wybraliśmy się do Szczawnicy, znanego uzdrowiska położonego na brzegach Dunajca i okolicznych wzgórzach. Uzdrowisko, którego historia sięga XVI w. znane jest z leczniczych wód mineralnych, dzięki którym powstało tam wiele zakładów wodoleczniczych. Do dziś czynna jest pijalnia kilku rodzajów wody, np. Jan, Szymon, Waleria i inne, pitych w zależności od potrzeb organizmu. Dziś Szczawnica jest nie tylko uzdrowiskiem, ale też miejscowością turystyczną i wypoczynkową z wieloma szlakami wycieczkowymi, kolejką i wyciągami narciarskimi. Bardzo ciekawie spędziłem wakacje i myślę, że za rok znów odwiedzę tak bliskie mi miejsca i nacieszę się ich pięknem.





Mikołaj Scholz

W czasie wakacji wyjechałem z rodzicami do Kazimierza nad Wisłą. Wiele razy odwiedzaliśmy to miejsce, ale dopiero teraz odkryliśmy tuż obok hotelu przerobionego ze spichlerza Park Miniatur – Kresowe Klimaty.

Kresy to ziemie należące do dawnej Rzeczypospolitej, które nie znalazły się w obecnych granicach Polski, a współcześnie stanowią terytorium Litwy, Łotwy, Estoni, Białorusi, Ukrainy, Słowacji, a nawet Rosji. Kresy to różnorodność kulturowa, etniczna i wyznaniowa. Kresy to również bogactwo naszej polskiej tradycji kulinarnej wynikającej z ogromnej różnorodności, której zawdzięczamy żury, chłodniki, pierogi, kołduny, bliny, krupniki i barszcze. Kresy to również zabytkowe miasta słynące z niezwyklej architektury jak Wilno, Grodno Żółkiew, Kamieniec Podolski, czy Lwów. Pokażę teraz kilka miniatur z tamtych stron, które wkomponowane są w ogród tysiąca róż. W otoczeniu róż moje zdjęcie z rodzicami, a obok Katedra unicka we Lwowie, którą w 2001 roku odwiedził Jan Paweł II. Następne zdjęcie to zamek w Podhorcach zwany Wersalem Podola, który był siedzibą znakomitych rodów magnackich; Koniecpolskich, Sobieskich, Rzewuskich i Sanguszków.



Zamek w Żółkwi to siedziba rodowa Żółkiewskich i ulubiona rezydencja królewska Jana III Sobieskiego, który był prawnukiem słynnego hetmana Żółkiewskiego. Było to miejsce najważniejszych europejskich uroczystości po zwycięstwie nad Turkami w bitwie pod Wiedniem. Kamieniec Podolski to najpotężniejsza warownia kresowa Rzeczypospolitej. Zyskała przydomek „twierdzy niezwyciężonej”. A jak przypomnieć sobie „Ogniem i Mieczem” to miejsce bohaterskiej śmierci pułkownika Wołodyjowskiego. A na drodze zwiedzania róże



i róże...

A na koniec naszej wędrówki w świecie miniatur Chocim miejsce chwały i triumfu nad Turkami. Zwycięska bitwa pod Chocimiem w 1673 r., której przewodził hetman wielki koronny Jan Sobieski utorowała mu drogę do korony polskiej.





Paweł Wijatkowski

W pierwszej części wakacji Paweł zwiedził Sudety. Ciekawe miasteczka z pjalniami rzeńskiej, źródlanej wody - Lądek Zdrój, Duszniki Zdrój i Polanicę Zdrój. Odwiedził Jaskinię Niedźwiedzia, która przywitała pięknymi, długimi korytarzami po starej kopalni i mineralnymi soplami stalaktytu. Wspinał się na szczyt polski Śnieżkę i Czarną Górę oraz czeski, z kolejką górską i rozrywkowym budynkiem Sky Walk - po którym idzie się długo, prawie do nieba, długą spiralną kładką. I najdłuższym mostem na świecie, łączącym dwa szczyty. Przejście po nim to była odwaga, jak i również wędrówki po siatce na szczycie budynku wymagało sporo samozaparcia. W dalszej części wakacji odwiedził Gdańsk, plażę, pływał z radością w morzu. Pod koniec wakacji spotkał się z koleżankami i kolegami w Aniołach Floriana i rywalizował w angażujących Zawodach Strażaka.





Maciej Dorożała

Wakacje 2022 roku zapowiadały się bardzo ciekawie. W lipcu pojechałem z mamą do Łeby, nad morze. Mieszkaliśmy tam w domku z ogrodem. Do godziny 13 siedzieliśmy przeważnie w ogrodzie, później obiad i wyjście na plażę. Do morza było dość daleko, bo 1800 metrów, ale spacer przez las był bardzo przyjemny. W godzinach wieczornych zwiedzaliśmy miasteczko.

Tydzień szybko minął i trzeba było wracać. Następny wyjazd to turnus rehabilitacyjny w Brennej. Miałem tam kilku znajomych, było wiele atrakcji, dużo śmiechu, ale też produktywnego wypoczynku. Niestety 3 tygodnie szybko minęły i znów trzeba było pakować walizki. Moje wakacje były bardzo udane, pogoda dopisała, szkoda tylko, że wszystko, co miłe szybko się kończy. Żegnaj lato na rok.



Anna Nasitowska

Wakacje w tym roku spędziłam nad ukochanym morzem w miejscowości Władysławowo.



Rafał Musch

Moje tegoroczne wakacje spędziłem raczej w domu. Byłem w odwiedzinach u mojej cioci. Niestety spędziłem też sporo czasu w szpitalu, bo przeszedłem udar i musiałem dojść do siebie. Takie trochę nie wesołe były moje wakacje.



Joanna Kulik

Wakację spędziła nad morzem w Krynicy Morskiej.





Andrzej Nowak

W tym roku na wakacje pojechałem na kolonie do Brennej. Jest to malownicza górська miejscowość położona w Beskidzie Śląskim. Jest to bardzo piękna okolica i bardzo mi się tam podobało. Chodziliśmy na spacer, podziwialiśmy występy zespołów regionalnych. Każdego ranka mieliśmy gimnastykę, mieliśmy też różne zabiegi rehabilitacyjne, zajęcia na siłowni i na basenie. Mieliśmy też czas wolny, i wtedy mogliśmy spędzać czas w świetlicy, mogliśmy napić się herbaty albo kawy. Bardzo dużo czasu przebywaliśmy na świeżym powietrzu. Podziwialiśmy piękne zachody słońca. Razem ze mną na tych koloniach byli też **Krzysztof Wojnicki, Maciej Dorożala oraz Agnieszka Kłos**. Bardzo podobało mi się na tych koloniach.



Agnieszka Kłos



Maciej Borkowski

Wakacje spędziłem na działce z najbliższymi.



Krzysztof Kwaśniak

Od 11 do 25 sierpnia 2022 roku byłem z mamą na turnusie rehabilitacyjnym w ośrodku Rzemieślnik w miejscowości Międzywodzie. Codziennie mieliśmy trzy posiłki, na śniadanie i kolacje był to tzw. szwedzki stół. Na obiad kucharz rozdawał posiłki i desery. Miałem trzy zabiegi dziennie: ćwiczenia na przyrządach oraz ćwiczenia i masaże na kręgosłup i plecy. Często robiłem sobie spacer po promenadzie i plaży. Poznałem dużo nowych kolegów i koleżanek. Zorganizowane było też ognisko i pieczenie kiełbasek, był też grill i różne wieczorki. Mieliśmy też dwie wycieczki autokarowe. Pierwsza do Świnoujścia i do granicy z Niemcami, a druga do Międzyzdrojów. Pływałem też statkiem. Był też rejs promem po Zalewie Kamieńskim. Z wyjazdu wróciłem szczęśliwy i wypoczęty.





WYWIAD Z UCZESTNIKIEM ZAJĘĆ Ewą Marczewską

Redakcja: Dzień dobry, jesteśmy redaktorami gazety „Nasz świat pod siódmym”. Czy zechciała by Pani udzielić nam wywiadu?

Ewa Marczeńska: Oczywiście, z miłą chęcią.

Red.: Czy mogłaby się Pani przedstawić naszym czytelnikom?

E.M.: Nazywam się Ewa Marczeńska.

Red.: Gdzie Pani mieszka i z kim?

E.M.: Mieszkam w Warszawie, na Sadybie razem z moimi rodzicami i z kotką.

Red.: Jak długo już Pani chodzi do naszego ośrodka?

E.M.: Pierwszy raz na zajęcia na Górską przyszedłam 1 kwietnia 2019 roku, czyli już 3 lata.

Red.: A czy lubi Pani tu przychodzić i dlaczego?

E.M.: Lubię być z nami w ośrodku. Miło było poznać wszystkich. Bardzo lubię wszystkich terapeutów, koleżanki i kolegów. Dla mnie zajęcia w ośrodku są ciekawe.

Red.: A którą pracownię lubi Pani najbardziej i dlaczego?

E.M.: Lubię pracować w pracowni haftu i szycia, plastycznej, ceramicznej, stolarskiej i komputerowej.

Red.: Czy lubi Pani koleżanki i kolegów?

E.M.: Oczywiście, dobrze się czuję w waszym towarzystwie.

Red.: A kogo polubiła Pani najbardziej?

E.M.: Ja lubię bardzo moją sympatię Jana Adama Kowalewskiego. A tak naprawdę lubię wszystkich.

Red.: Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

E.M.: W wolnym czasie chodzę na zajęcia z capoeiry, wieczorami rozmawiam na Messengerze z moimi przyjaciółmi- z Mają Kowalczyk, Grzegorzem Brandtem i moją najlepszą przyjaciółką Gosią. Pomagam też mamie w kuchni sprzątać.

Red.: Czy lubi Pani muzykę i jaką?

E.M.: Lubię muzykę i taniec. Moim ulubionym rodzajem muzyki jest disco-polo i pop.



Red.: Czym się Pani interesuje?

E.M.: Muzyką, tańcem i capoeirą.

Red.: Gdzie lubi Pani wyjeżdżać na wakacje?

E.M.: Lubię wyjeżdżać na kolonie z moimi przyjaciółmi ze Stowarzyszenia „Bardziej kochani”. Lubię też wyjeżdżać na wakacje z rodzicami na naszą działkę w lesie.

Red.: Czy ma Pani jakieś zwierzątko i jakie?

E.M.: Mam zwierzątko, wabi się Miszka i jest kotką.

Red.: Czy podoba się Pani nasza gazetka i czy dobrze się Pani pracuje w naszej redakcji?

E.M.: Bardzo podoba mi się nasza gazetka i dobrze mi się pracuje w jej redakcji.

Red.: Dziękujemy Pani bardzo za wywiad. Było nam bardzo miło.



Wiadomości z pracowni haftu i szycia



W pracowni haftu i szycia jest wesoło, zawsze gra muzyka. Uczymy się tam dużo różnych umiejętności praktycznych- prasowania, przyszywania guzików, nawlekania igieł. Robimy też inne rzeczy- uczymy się wyszywać różnymi ściegami, robimy pompony, układamy mozaiki z koralików, naszywamy kolorowe aplikacje z kawałków materiału lub

koralików, robimy maskotki z włóczki na szydełku. Naszym zajęciom zawsze towarzyszy wesoła muzyka, często wspólnie śpiewamy podczas zajęć. Oprócz zajęć typowo krawieckich robimy też inne rzeczy- wytwarzamy kolorowe mydełka, mamy zajęcia ogrodnicze. W pracowni haftu i szycia można się dużo nauczyć.





Wywiad z grupą z mieszkania treningowego

Piątka naszych uczestników zajęć od dnia 2 września zamieszkała w Mieszkaniu treningowym Stowarzyszenia Bardziej Kochani na ul. Narbutta 53. Będą tam mieszkać i uczyć się samodzielności do 24 września. Nasza wielka piątka to: Ewa Marczevska, Urszula Sagan, Małgorzata Stolarska, Miłosz Lobert i Jan Adam Kowalewski. Jesteśmy bardzo ciekawi, jak im się mieszka razem, czego się nauczyli, jak spędzali czas. Zadaliśmy im więc kilka pytań.



Jak wam się mieszka w mieszkaniu treningowym?

- Super się mieszka, jesteśmy bardzo zadowoleni, że możemy razem mieszkać.

O której godzinie chodzicie spać?

- Zazwyczaj chodzimy spać o godzinie 22.

Jak podzieliliście się pokojami? Kto z kim zamieszkał?

- Dziewczęta, czyli Ula, Gosia i Ewa zamieszkały w jednym pokoju, a panowie - Miłosz i Janek w drugim.

Czego ciekawego, nowego nauczyliście się podczas pobytu w mieszkaniu?

- Ula: ja nauczyłam się robić kawę w ekspresie, wstawiać pranie, przygotowywać pyszne żeberka.

- Miłosz: nauczyłem się robić pyszną sałatkę francuską, sprzątać toaletę i korzystać ze swoich pieniędzy.

- Małgosia: nauczyłam się

robić pranie, sama robiłam kawę w ekspresie, robiłam zakupy.

- Ewa: nauczyłam się smażyć racuchy, wstawiać pranie, robić zapiekanek z cukinii.

- Janek: ja robiłem pierwszy raz drożdżówki ze śliwką, knedle i ciasto drożdżowe, nauczyłem się też wstawiać pranie w pralce.

Czy mieliście jakieś ciekawe wycieczki i jakie?

- Mieliśmy dużo wycieczek i atrakcji, byliśmy w kinie na filmie „Mój przyjaciel lew”, na zawodach strażackich, na zajęciach w szkole na ul.

Czarneckiego -

kibicowaliśmy podczas meczu koszykówki, na urodzinach Placu Wilsona (uczyliśmy się pierwszej pomocy medycznej bawiliśmy się).

Po imprezie na Placu Wilsona Janek był przewodnikiem grupy i doprowadził grupę

komunikacją miejską do mieszkania. Chodziliśmy na spacer do Łazienek.

Co jest w mieszkaniu takiego, co robicie tam, a nie robicie w domu, a chcielibyście robić?

- Ula: chciałabym robić rodzicom kawę

- Gosia: chciałabym sama sobie robić kawę i wstawiać pranie.

Czy jak wrócicie do domów, to nie będzie wam siebie nawzajem brakowało?

- Bardzo będziemy tęsknić. Dobrze, że będziemy się spotykać w ośrodku.

- Gosia: cieszę się, że wracam do domu, ale będę tęsknić za mieszkaniem.

Kiedyś chętnie tam jeszcze wrócę.

- Miłosz: tęsknię do domu, ale chętnie jeszcze kiedyś wrócę do mieszkania.

- Janek: będę tęsknił, bo bardzo się zżyłem ze



wszystkimi.

- Ewa: bardzo mi się tu podoba i chciałabym jeszcze zostać, ale już trochę tęsknię za domem.

Czy zamieszkalibyście na stałe w takim mieszkaniu?

- Janek: to jest moje wielkie marzenie, żeby zamieszkać na stałe w mieszkaniu chronionym.

- Ula: ja tak, bardzo chętnie.

- Gosia: nie, nie chciałabym, wolę mieszkać z mamą.

- Miłosz: o nie, w życiu. Wolę mieszkać z rodzicami.

- Ewa: nie wiem, czy dałabym radę mieszkać bez rodziców.

A kto jeszcze z wami na co dzień mieszka?

Na co dzień mieszkają z nami trenerzy. Zmieniają się codziennie. Są to: p. Ania, p. Alicja, p. Magda, p. Paweł, p. Adam, p. Kasia. Opiekują się nami, uczą nas nowych umiejętności, organizują wolny czas.

Czy sami przygotowywaliście posiłki?

- Tak, sami robiliśmy śniadania i kolacje, bo obiady jedliśmy w ośrodku. A w weekendy

przygotowywaliśmy też obiady. Wszystko oczywiście przy wsparciu trenera. Codziennie naradzamy się, co chcielibyśmy zjeść i losujemy, kto będzie to przygotowywać. Robiliśmy też desery i podwieczorki: ciasta i drożdżówki. W naszym menu były zapiekanki, hot-dogi, jajecznica, żeberka, drożdżówki ze śliwką, ciasto drożdżowe, tort bezowy dla Ewy na urodziny, racuchy z jabłkami.

Co robiliście popołudniami?

Oglądaliśmy telewizję, graliśmy w gry planszowe, rozmawialiśmy, żartowaliśmy.

Kiedy sprząталиście mieszkanie?

- Mieszkanie sprzątaliśmy w weekendy - odkurzaliśmy, wycieraliśmy kurze, Gosia podlewała kwiaty, wstawialiśmy pranie, myliśmy mopem podłogi, wynosiliśmy śmieci, myliśmy toalety.

Co najbardziej podobało się wam w mieszkaniu?

- Najbardziej podobało nam się mieszkanie razem z przyjaciółmi i samodzielność.





Legenda o Bazyliszku

Legend o Bazyliszku jest wiele. Różne postacie wcielają się w role bohaterów, raz jest to krawczyk jak w naszej legendzie, raz oskarżony niesłusznie o zabójstwo kamrata Jan Ślăzak, a jeszcze innym razem dzielna dziewczynka o imieniu Magda. Niezależnie od tego kto pokonał stwora, zawsze ginął on w ten sam sposób, a było to tak...

Dawno, dawno temu w piwnicach jednej z kamienic przy ulicy Krzywe Koło mieszkał straszliwy stwór zwany Bazyliszkiem. Był to ogromny zwierz, ze skrzydłami jak nietoperz i krokodylim ogonem. Ciało miał pokryte łuską, a łapy zakończone ostrymi pazurami. Jednak najgorsze było jego spojrzenie – na kogo skierował swój wzrok, ten zamieniał się w kamień. Bazyliszek był też bardzo uciążliwy dla mieszkańców Warszawy. W dzień spał, ale w nocy niszczył wszystko co napotkał na swojej drodze, wznicał pożary, burzył mury, zabijał i zjadał zwierzęta. Co jakiś czas pojawiał się śmiaćek, który uzbrojony w miecz i tarczę próbował zgładzić potwora, ale zawsze kończyło się to tragicznie. Choć tak stawał się kolejnym kamiennym posągim.



Pewnego dnia do miasta przybył wędrowny krawczyk. Chłopak był drobnej postury, nie miał broni, o walce wiedział tyle co nic, za to miał wielkie serce i hart ducha. Gdy usłyszał, co się dzieje w Warszawie, postanowił pomóc. Ludzie bardzo się dziwili, że taki zwykły chłopak porywa się na tak wielkiego zwierza. Przecież więksi, zaprawieni w boju rycerze nie podolali zadaniu, a on? Cóż on może? Krawczyk miał jednak plan. Wziął ze sobą największe lustro jakie znalazł i ruszył. W piwnicy panował półmrok i bałagan. Chłopak musiał bardzo uważać, aby nie narobić zbędnego hałasu i nie zbudzić Bazyliszka przedwcześnie. Gdy szedł korytarzami zobaczył, że stwór zgromadził tam niemałe bogactwa oraz zrozumiał jak wielu ludzi próbowało zgładzić bestię. Widok ten nappełnił go strachem, jednak chłopak



szedł dzielnie naprzód. Stał na progu komory, w której spał zwierz, wyciągnął przed siebie lustro i kopnął w stojącą obok metalową bańkę na mleko. Bazyliszek obudzony hałasem zerwał się na równe nogi, podniósł łeb i... skamieniał. Zobaczył bowiem w lustrze własne odbicie i spojrzenie. Krawczyk z emocji wypuścił z rąk zwierciadło, które rozprysło się na wiele kawałków, a każdy z nich odbijał promienie słońca wpadające przez małe, podsufitowe okienko. W pomieszczeniu zrobiło się jasno, a wszystkie posągi na powrót stały się żywymi ludźmi. Łzom szczęścia i ogólnej radości nie było końca. Wszyscy mieszkańcy Warszawy odetchnęli z ulgą i chcieli podziękować swojemu wybawcy jednak okazało się, że krawczyka już nie było, poszedł dalej w swoją stronę...

Oprac. Katarzyna Uszyńska



Iga Świątek

Liderka światowego rankingu w 2020 i 2022 roku wygrała French Open w Paryżu. Ale od czerwcowej wygranej w stolicy Francji prezentowała się jednak słabiej, m.in. odpadając już w 3. rundzie Wimbledonu. Do formy tenisistka doszła podczas wielkoszlemowego turnieju US Open w Nowym Jorku wygrywając po kolei wszystkie spotkania, aby ostatecznie pokonać w finale rozstawioną z numerem piątym w rankingu tenisistkę Ons Jabeur i tym samym wygrać US Open.

W krótkim wywiadzie Iga powiedziała: „To był czas pełen wyzwań. Po wygraniu Szlema trudno wraca się do formy. Musiałam na nowo skupić się na celach. Poza tym to Nowy Jork - szalone miejsce pełne znanych ludzi, mnóstwo pokus. Jestem z siebie dumna, że mentalnie sobie z tym poradziłam”

To było piąte spotkanie tych finalistek i trzecia wygrana Świątek. Polka górą była w 2019 roku w Waszyngtonie i w obecnym sezonie w finale w Rzymie. Tunezyjka wygrywała w 2021 roku w Wimbledonie i w Cincinnati.

Za triumf w US Open Świątek otrzymała 2,6 mln dolarów, a Jabeur połowę tej kwoty.

SKOKI
NARCIARSKIE

Dawid Kubacki

Nasz skoczek wygrał konkurs w Klingenthal i klasyfikację generalną Letniej Grand Prix w skokach narciarskich. Kubacki w całym sezonie zdobył 380 pkt i czwarty raz w karierze triumfował w Letniej Grand Prix. Jest pierwszym skoczkiem, który to osiągnął. Wcześniej dokonał tego w 2017 r., 2019 r. i 2020 r.

Katarzyna Zdziebło



Zawodniczka zapisała się po raz kolejny w historii polskiego sportu.

25-latka

wywalczyła drugi srebrny medal w lekkoatletycznych

mistrzostw świata w Eugene (USA). Po sukcesie w chodzie sportowym na 20 km wywalczyła też podium na 35 km, bijąc o ponad dziewięć minut rekord Polski. Tym razem musiała walczyć nie tylko z rywalkami, ale też z kontuzją.

Reprezentacja Polski siatkarzy

Reprezentacja Polski siatkarzy wygrała dwa poprzednie finały mistrzostw świata. W trzecim w tym roku we wrześniu musiała uznać wyższość Włochów, którzy rozegrali kapitalne spotkanie i zasłużenie zdobyli złoty medal.



Aleksandra Lisowska

Sprawiła wielką sensację w lekkoatletycznych mistrzostwach Europy. 31-letnia Polka została pierwszą zawodniczką z naszego kraju, która wywalczyła złoty medal Mistrzostw Europy w maratonie. Do tego wraz z koleżankami dołożyła brązowy medal w rywalizacji drużynowej.

- Na początku przygotowań zrobił mi się odcisk na stopie i nie wiedziałam, co będzie. Dlatego ostatni tydzień był dla mnie trudny psychicznie. Taki mały odcisk mógł mnie bowiem wykluczyć z walki o medale. Udało się jednak dobiec i sięgnąć po złoto - powiedziała Aleksandra Lisowska, która sensacyjnie została w Monachium mistrzynią Europy w maratonie.



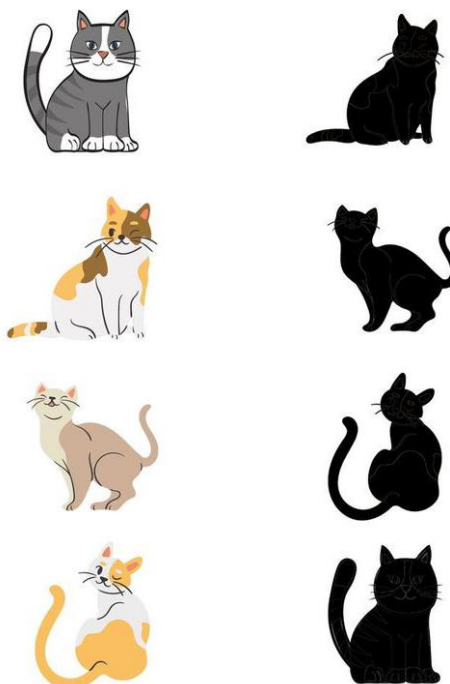
Opracował Mikołaj Scholz



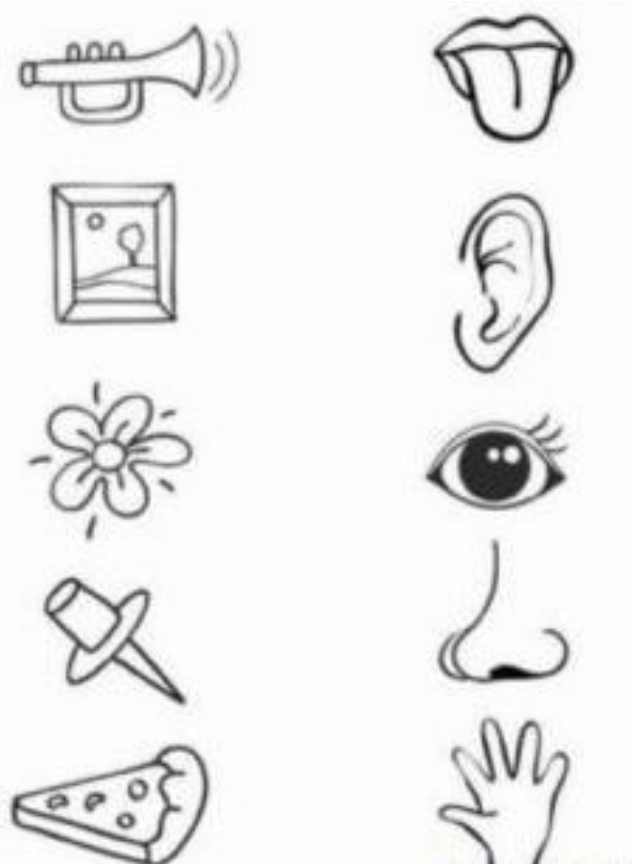
Idź do namiotu, a po drodze policz grzyby:



Połącz w pary:



Połącz w pary:



Znajdź różnice:

