

NASZ ŚWIAT



POSTAW
NA NAS
Warszawska Fundacja
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

POD SIÓDMYM

Numer 101 (listopad 2022 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 2 zł



**Witamy naszych drogich Czytelników.
Oddajemy w Państwa ręce już
101 numer naszej gazetki.
Można w nim znaleźć dużo ciekawych
informacji dotyczących naszego
życia codziennego, jest wywiad
z Pawłem Wijatkowskim,
który jest naszym nowym kolegą.
W kąciuku kulinarnym jest przepis na
wesołe kanapeczki, które robiliśmy
podczas zajęć kulinarnych.
Znajdziecie jeszcze wiele
ciekawych wiadomości.**



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



9 października

Już czwarty raz nasz ŚDS wziął udział w cyklicznej imprezie organizowanej przez Centrum ŁOWICKA - MOC TALENTÓW 4. Artystyczna fiesta w Centrum ŁOWICKA. Tradycyjnie była wystawa prac uczestników z różnych warszawskich placówek dla osób niepełnosprawnych. Wystawione były również nasze prace. Goście mogli również obejrzeć program artystyczny zespołu naszego ośrodka Duetu męskiego okazjonalnego, czyli Trio w składzie Marek Łżykowski, Maciej Dorożala oraz opieka artystyczno-terapeutyczna Krzysztof Tkaczyk. Oglądaliśmy również piękny występ taneczny grupy artystycznej z Centrum ŁOWICKA. Wszyscy artyści dostali dyplomy pamiątkowe oraz drobne upominki.





20 października



Na zaproszenie Bielańskiego Środowiskowego Domu Samopomocy wzięliśmy udział w premierze spektaklu pt. "Ogród rozkoszy". Przygotowali go artyści z Bielańskiego ŚDS. Oglądaliśmy również Wystawę -Instalację będącą podsumowaniem warsztatów, w których brali udział uczestnicy zajęć oraz ich opiekunowie. Przedstawienie było bardzo ciekawe. Artystom gratulujemy wspaniałych efektów ich pracy. Po drodze mieliśmy też okazję zobaczyć piękne bielańskie murale poświęcone dwóm polskim artystkom: Krystynie Sienkiewicz i Korze Jackowskiej.





25 października



Tego dnia w naszym Ośrodku mieliśmy piękną uroczystość. Nasza ośrodkowa Gazetka „Nasz Świat pod Siódmym”, z której jesteśmy bardzo dumni obchodziła 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 Kubery przygotowuje z dużym zaangażowaniem kolejne wydania Gazetki.

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 okrągłego jubileuszu Zespół Redakcyjny otrzymał podziękowania i gratulacje. A wszyscy po kawałku specjalnie przygotowanego ciasta.



26 października

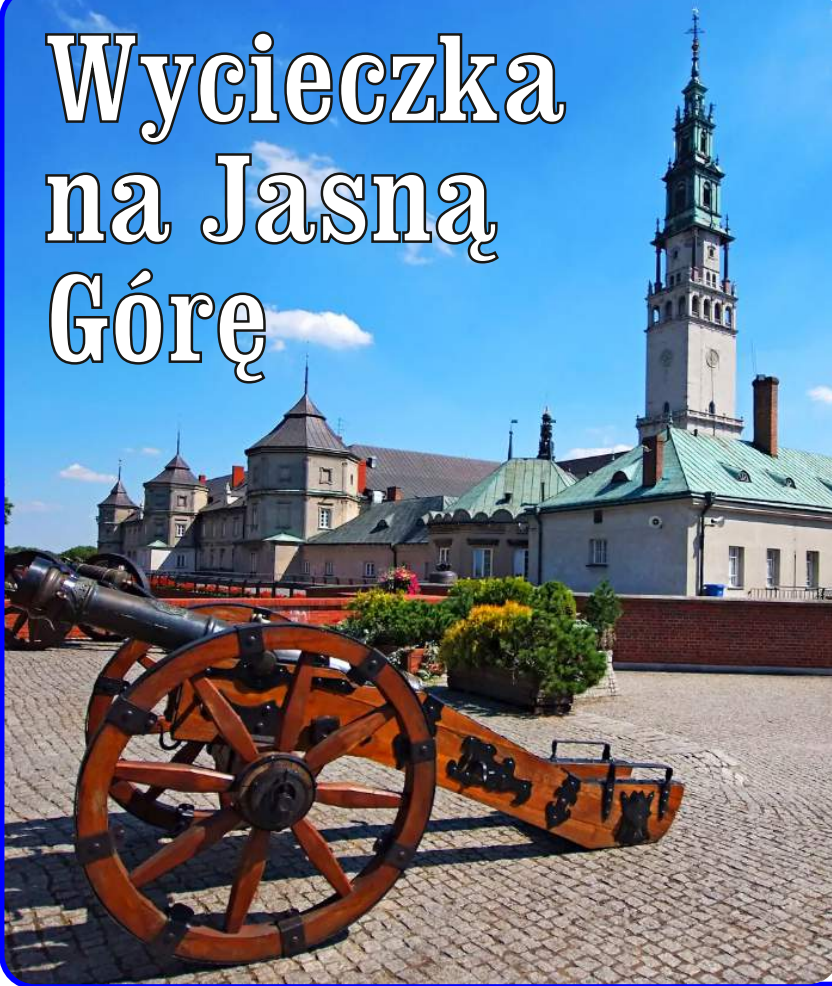
Z okazji zbliżającego się święta Zmarłych wybraliśmy się na spacer szlakiem mokotowskich miejsc pamięci związanych z II wojną światową i Powstaniem Warszawskim. Zabraliśmy ze sobą znicze, żeby zapalić symboliczne światełko.





Wycieczka na Jasną Górę

FOT. POLSKAZACHWYCA.PL



8 października 2022 r. w sobotę, pojechałem z mamą na wycieczkę do Częstochowy na Jasną Górę. Pojechalśmy samochodem, a podróż trwała trzy godziny. Najpierw byliśmy w kościele na mszy świętej o godzinie 13.30, a potem poszliśmy do restauracji na bardzo dobry obiad i podwieczorek. O godzinie 16.30 wróciliśmy do kościoła na różaniec, który trwał 30 minut. Widzieliśmy 14 stacji drogi krzyżowej, które znajdują się na zewnątrz kościoła. Każda stacja to inny obraz. Mam zdjęcie przy armatach, które dawno temu broniły Jasnej Góry. Bardzo podobał się mi wyjazd i szczęśliwie wróciliśmy wieczorem do domu.

Krzysztof Kwaśniak

Święto Niepodległości

Z okazji Święta Niepodległości pani Katarzyna Kozmana postanowiła przygotować niespodziankę dla każdej pracowni. We współpracy z panią psycholog, Karoliną Drzyzgłą, opracowała pięć flag w różnych technikach plastycznych. Dzień przed świętem, na porannym zebraniu społeczności, pani Katarzyna uroczyście wręczyła flagi terapeutom, które następnie zawisły w każdej z pracowni.



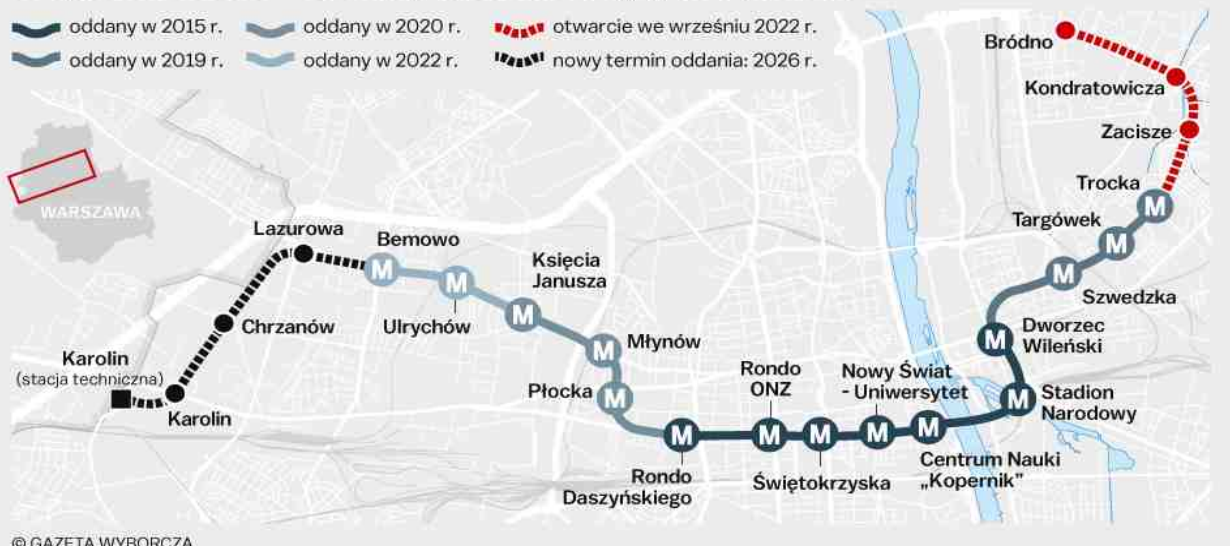


Miejskie nowości

Druga linia metra – terminy oddania kolejnych odcinków

 oddany w 2015 r.
  oddany w 2020 r.
  otwarcie we wrześniu 2022 r.

 oddany w 2019 r.
  oddany w 2022 r.
  nowy termin oddania: 2026 r.



© GAZETA WYBORCZA

Od 30 września 2022 powstały trzy nowe stacje metra na Bródnie: stacja Zacisze, Kondratowicza, Bródno. Są nawet pętle autobusowe na Bródnie, jedna pętla zaczyna się przy stacji metra Kondratowicza i druga pętla autobusowa jest przy stacji metra Bródno. Są nowe linie autobusowe takie jak 226, 356. Pierwsza linia autobusowa 226 jeździ z Metro Bródno na Zdziarska i też jest nowa trasa autobusowa linii 356, która ma swoje pętle

Metro Trocka i PKP Zacisze Wilno. Zapraszam wszystkich chętnych do zwiedzania 2 linii metra na Bródnie i można też robić ciekawe zdjęcia. Stacja Zacisze jest w kolorze pomarańczowym, druga stacja Kondratowicza jest koloru granatowego, a trzecia stacja Bródno ma kolor błękitno-różowy. Stacja Bródno jest blisko pętli tramwajowej Annapol i Żerań Wschodni tam, gdzie jeżdżą linie tramwajowe 1, 3, 4 oraz linia 25.



Halloween Jana Adam Kowalewskiego

Obchodziliśmy to święto w domu z moją siostrą i z moim kochanym Stasiem. Była zabawa, muzyka, maski i popcorn. Robiliśmy zdjęcia, była super szalona zabawa.





Wycieczka do Łodzi była Ewy urodzinowym życzeniem. Zbiegła się z dniem kawy, a więc oprócz atrakcji turystycznych obowiązkowo była kawa z ciastkiem w jednej z kawiarenek przy ul. Piotrkowskiej. Ulica Piotrkowska zachwyca pięknymi, starymi kamienicami. Dodatkowo rzeźby znanych postaci z przeszłości miasta jak np. poety Juliana Tuwima, czy przedsiębiorcy Izraela Poznańskiego, czy choćby bohatera bajek dla dzieci Misia Uszatka dodają uroku tej ulicy. Niekwestionowaną atrakcją naszej wyprawy było orientarium, a w nim podwodny tunel z widokiem na barwne ryby, płaszczki i młode rekiny. Polecamy!



Pozdrowienia
z Londynu
przesyła Ewa
Marczewska

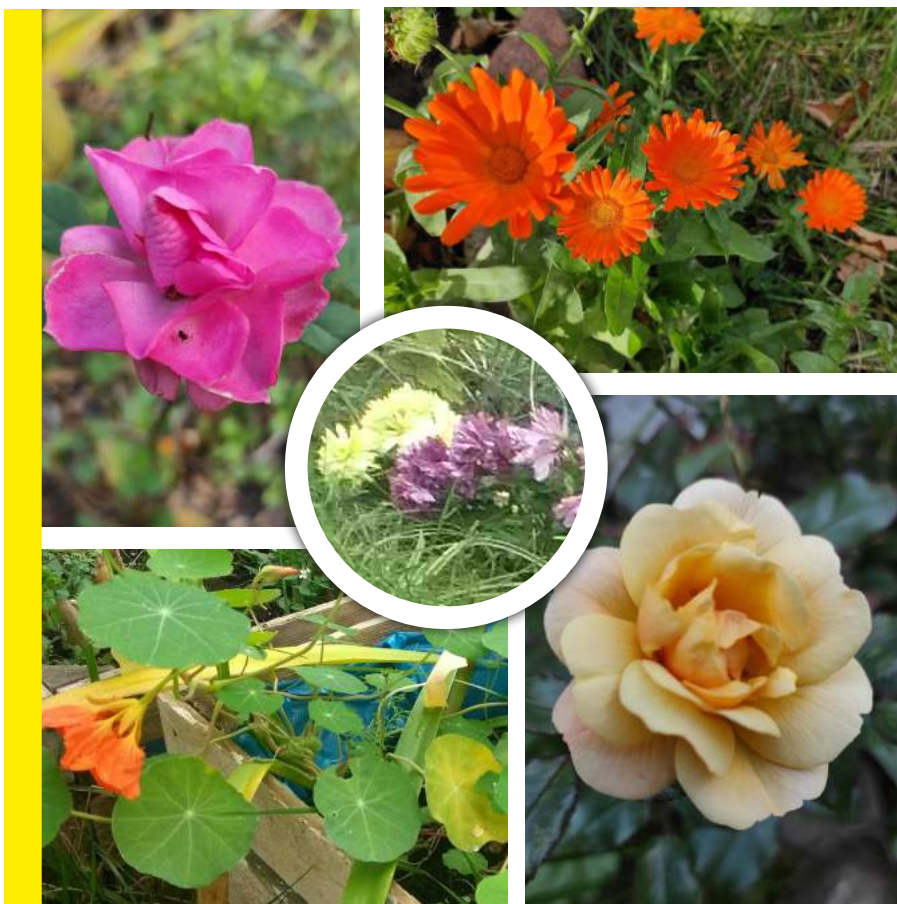
Podróż śladami
Piotrusia Pana



W naszym ogrodzie...

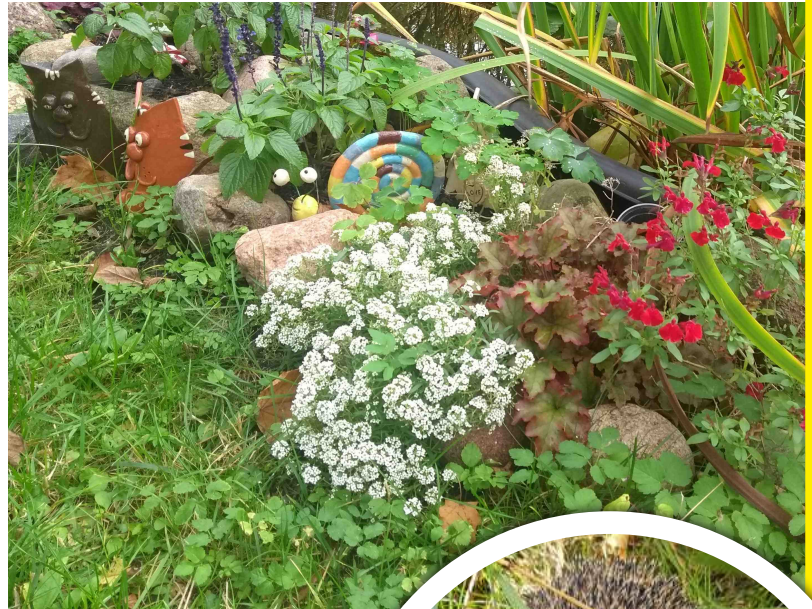
Do naszego ogrodu zawitała jesień. Z drzew zaczęły spadać liście i dlatego, jak tylko pogoda pozwala nieustająco je grabimy i pakujemy do worków. Wrzesień-październik to też jest najlepszy moment na sadzenie cebul wiosennych kwiatów. Posadziliśmy więc cebule tulipanów, czosnków, szafirków, żonkili i hiacyntów. Mamy nadzieję, że pięknie nam zakwitną na wiosnę. Na jednym z drzew zamontowany został specjalny karmnik dla wiewiórek, który powstał w

pracowni stolarskiej. Wkładamy tam orzechy, a nasza wiewiórka mieszkająca w naszym ogrodzie chętnie się częstuje. Dokarmiamy również jeża mieszkającego w naszym ogrodzie. Dostaje codziennie miche kociego jedzenia. Mimo jesieni w naszym ogrodzie nadal jest kolorowo - kwitną ostatnie kwiaty - marcinki, hortensje, róże, nagietki, nasturcja, chryzantemy. A jesień maluje liście na drzewach w piękne barwy. Dużo życia jest w naszym ogrodzie.





...piękna jesień





WYWIAD Z UCZESTNIKIEM ZAJĘĆ **Pawłem Wijatkowskim**, przeprowadził Krzysztof Kwaśniak

Krzysztof Kwaśniak: Dzień dobry, jestem redaktorem gazety „Nasz świat pod siódmym”. Czy mógłbym przeprowadzić z Panem wywiad?

Paweł Wijatkowski: Tak, proszę, będzie mi bardzo miło.

KK: Czy mógłbyś się przedstawić naszym Czytelnikom?

PW: Nazywam się Paweł Wijatkowski

KK: Gdzie mieszkasz i z kim?

PW: Mieszkam na Ursynowie, na ul. KEN. Mieszkam z tatą i mamą, rodzeństwa niestety nie mam.

KK: Jak długo już chodzisz do naszego Ośrodka?

PW: Zacząłem chodzić do Ośrodka od czerwca 2022 roku.

KK: Czy lubisz tu przychodzić i dlaczego?

PW: Bardzo lubię tu przychodzić na Górską. Lubię przebywać w towarzystwie tych koleżanek i kolegów, są fajne zajęcia, Ośrodek jest ładny i ma duży ładny ogród.

KK: Którą pracownię najbardziej lubisz?

PW: Lubię wszystkie pracownie, w każdej robię ciekawe rzeczy.

KK: Czy lubisz koleżanki i kolegów z Ośrodka?

PW: Tak lubię, zaprzyjaźniam się z kolejnymi osobami.

KK: Kogo do tej pory polubiłeś najbardziej?



PW: Najbardziej zaprzyjaźniłem się z Adamem i Ewą Marczewską.

KK: Jak lubisz spędzać wolny czas?

PW: Popołudniami lub w wolne dni lubię jeździć na rowerze, oglądać telewizję lub przeglądać informację na komputerze. Lubię też słuchać muzyki. Dużo spaceruję z rodzicami i jeżdżę na wycieczki.

KK: Jaką lubisz muzykę?

PW: Najbardziej lubię polską

muzykę rockową i popową, znam dużo tekstów i często podśpiewuję, gdy słyszę muzykę w radio. Nie lubię muzyki disco-polo, jest nudna!

KK: Czy masz ulubioną potrawę?

PW: Najbardziej lubię jeść naleśniki z serem i kluski z truskawkami. Nie lubię i nie jem w fast-foodach bo to sama chemia jest.

KK: Gdzie lubisz wyjeżdżać na wakacje?

PW: Najczęściej jeżdżę do Gdańska, nad morze. Czasami wyjeżdżam też w góry.

KK: Czy masz jakieś zwierzątko w domu?

PW: W domu nie mam żadnego zwierzątka, ale ciocia ma dwa psy Lolka i Bibi.

KK: Czy jest coś czego się boisz?

PW: Boję się pajaków i boję się za głęboko wchodzić w morze, strach bo można utonąć, trzeba uważać.

KK: Jaką lubisz porę roku?

PW: Najfajniej jest w lato, bo jest gorąco i dużo wolnego czasu.

KK: Czy masz swój ulubiony kolor?

PW: Ulubiony mój kolor to brąz.

KK: Dziękuję Panu bardzo za wywiad.

PW: Ja również dziękuję za rozmowę.



WIEŚCI Z SEKRETARIATU

Wchodząc do naszego ośrodka, pierwszą osobą, którą spotkamy jest Pani Danusia Kaczmarek, która króluje w sekretariacie. Ma bardzo dużo obowiązków. Cały dzień pracuje przy komputerze - zajmuje się dokumentacją naszego ŚDS-u i Warszawskiej Fundacji, odbiera i pisze maile, opisuje i rejestruje faktury. Pani Danusia jest również odpowiedzialna za kontakty z rodzicami, zamawia obiady, zbiera odpłatności za nie. Pilnuje też list obecności zarówno uczestników, jak i pracowników. Robi też zakupy dla ośrodka. Czasem wspomaga też terapeutów, np. kserując im materiały. Kiedy przyjdzie na to czas, Pani Danusia wspólnie z Panią Jolą rozkłada również nasze obiady. Do jej obowiązków należy również pilnowanie spraw Komitetu Rodzicielskiego, zajmuje się również organizowaniem grup do Mieszkania treningowego i wszelkiej dokumentacji dotyczącej tego mieszkania. A najważniejszą funkcją jaką pełni Pani Danusia jest zastępowanie Pani Dyrektora, kiedy zaistnieje taka potrzeba. Jak widać nasza Pani Danusia jest bardzo zapracowaną osobą, ale nie przeszkadza jej to mieć zawsze dla nas piękny uśmiech i bardzo dużo serca.



MOJE HOBBY - Mikołaj Scholz



Interesuję się wieloma rzeczami. Bardzo lubię jeździć na rowerze. Zawsze nie mogę się doczekać kiedy po zimie zacznie się nowy sezon rowerowy. Interesuję się sportem i lubię oglądać wiadomości sportowe. Lubię też oglądać stare polskie seriale na kanale TVP Seriale. Bardzo chętnie chodzę na spacer i do kawiarni. W domu oprócz oglądania telewizji lubię też słuchać muzyki z radia.



Przepis wykorzystany podczas zajęć kulinarnych

Wesołe bułeczki

Składniki:

- ▶ bułeczki kajzerki
- ▶ pomidorki koktajlowe
- ▶ szynka
- ▶ ser żółty i pleśniowy
- ▶ szczypiorek
- ▶ masło z czosnkiem i ziołami
- ▶ papryka
- ▶ jajko



Warzywa umyć, osuszyć i pokroić. Szczypiorek posiekać, paprykę pokroić w paseczki, pomidorki przekroić na pół. Szynkę pokroić w paseczki, a ser zetrzeć na tarce. Masło wymieszać z ziołami i czosnkiem. Bułeczki naciąć na krzyż i posmarować wewnątrz masłem ziołowym. Do powstałej w bułce kieszonki wcisnąć przygotowane wcześniej produkty - najpierw szynkę i ser, a potem warzywa. Wierzch bułek posmarować rozbełtanym jajkiem. Gotowe bułeczki wstawić do nagrzanego piekarnika i piec aż się zarumienią.





SKOKI NARCIARSKIE

Przyszedł czas na skoki narciarskie. Najważniejszy jest w skokach narciarskich Puchar Świata, który jest rozgrywany corocznie, pomiędzy listopadem, a marcem. Jest to cykl zawodów w skokach narciarskich, przeprowadzany przez Międzynarodową Federację Narciarską. Odbywa się głównie w krajach nordyckich i Europie Środkowej, z pojedynczymi konkursami w Japonii. W tym roku rozpoczął się wcześniej niż zwykle, a do tego jest rozgrywany na igelicie zamiast na śniegu.



Mamy już za sobą pierwsze skoki w Wiśle-Malince. Dawid Kubacki okazał się najlepszy w kwalifikacjach w Wiśle-Malince. Skoczył 134,5 metra i o pięć punktów wyprzedził drugiego Anze Laniska. W czołówce znalazł się jeszcze Piotr Żyła, który był piąty (128,5 metra). Niestety ta sztuka nie powiodła się Kamilowi Stochowi, który został zdyskwalifikowany.

Początek sezonu był wyśmienity dla Dawida Kubackiego. Zdominował rywalizację w Wiśle i założył żółtą koszulkę lidera klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Według jednego z trenerów Polak może dominować w kolejnych tygodniach. Jako szósty zawodnik w XXI wieku wygrał dwa pierwsze konkursy z cyklu Pucharu Świata. Początek zmagania nie oznacza jednak, że skoczkowie znaleźli się w sezonowym maratonie. Wręcz przeciwnie – teraz czeka na nich trzytygodniowa przerwa w

zawodach spowodowana rozpoczęciem mundialowych emocji w Katarze. Kolejne konkursy zaplanowano w dniach 26-27 listopada na obiekcie w Ruce.



Trzy tygodnie przerwy to nie jest jednak wyłącznie czas odpoczynku. Polski zespół już wrócił do pracy i to na pełnych obrotach.

Ważne, by w tym czasie zawodników nadmiernie nie przeciążyć i odpowiednio dopasować poziom wysiłku. Do tego służy platforma dynamometryczna, na której wykonuje się testy. Wówczas trener widzi kto w jakiej jest dyspozycji – czy ktoś jest bardziej zmęczony, czy nie. Jeśli skoczek jest w dobrej formie, to ma trening ciężki, a jeżeli inny na platformie spisywał się gorzej, trochę mu się odpuszcza. Wszystko po to, by zawodnik nie zrobił sobie krzywdy przed ważnym wydarzeniem.

Dawid Kubacki jest w takiej formie, że nikt na świecie nie ma prawa z nim wygrać. Musiałby się zdarzyć przypadek, by oddał prowadzenie w klasyfikacji generalnej. Wydaje się, że jeszcze długi czas będzie na topie.

Stara gwardia bryluje. Kamil Stoch i Piotr Żyła kontynuują to, co rozpoczęli pod koniec poprzedniego sezonu. Nie schodzą z pewnego poziomu. Szlaki przeciera Paweł Wąsek. Oprócz nich nie ma osób, które mogłyby im w jakikolwiek sposób zagrozić. Ale niestety młodzież nie dorównuje starej gwardii. Mówiło się, że

młodzież potrzebuje czasu. Otrzymali go. Szybko minął, a efektów nadal nie ma. Najprawdopodobniej nie będzie dużo lepiej. Patrząc na Andrzeja Stękała i Macieja Kota można stwierdzić, że zatrzymali się w sportowym rozwoju albo nawet się cofają.

Opracował Mikołaj Scholz





Krzyżówka listopadówka



1. Polska odzyskała ją 11 listopada 1918 roku
2. Leśny kapelusz na nóżce
3. Opadają z drzew jesienią
4. Często pada jesienią
5. Wróżą sobie wtedy wszystkie panny
6. Zapalamy je na grobach bliskich
7. Wróżą sobie wtedy wszyscy kawalerowie
8. Jedenasty miesiąc roku
9. Przeszawiamy je jesienią na czas zimowy
10. Duże, okrągłe, pomarańczowe warzywo
11. Jesienią jest coraz krótszy
12. Pierwszy poranny lód na trawie
13. Używamy go przy deszczowej pogodzie
14. Wiewiórka robi z nich zapasy na zimę
15. Duże zwierzę zapadające w sen zimowy
16. Obchodzi imieniny 30 listopada
17. Zbieramy je jesienią w sadach
18. Skarby z ogrodu wkładane do słoików
19. Obchodzi imieniny 25 listopada
20. Biało-czerwona ozdoba robiona z okazji Święta Niepodległości