

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



POSTAW
NA NAS

Warszawska Fundacja
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

Numer 103 (styczeń 2023 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł



W Nowym Roku
2023

życzymy naszym
Czytelnikom

dużo szczęścia, uśmiechu
i miłości, mnóstwa
pieniędzy i zdrowia.

Bądźmy wszyscy
szczęśliwi w tym nowym roku!

Zespół redakcyjny





*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



Ewa Marczevska:



Nowy Rok przywitałam w Białowieży

Białowieża to było Ewy kolejne życzenie urodzinowe. "Bardziej Kochani" postanowili tam witać Nowy Rok. Zabraliśmy się w drogę z nimi. Poznaliśmy trochę okolicę, kawaleczek Puszczy Białowieskiej. Widzieliśmy z daleka stado żubrów. Smakowaliśmy miejscowe specjały takie

jak kartacze, zupełną soliankę, wyśmienite ciasto "Marcinek" i oczywiście miody. W Dworze Bartnika w Narewce, w odświętnych strojach, z kieliszkami szampana, w blasku kolorowych fajerwerków weszliśmy z przytupem i w dobrych humorach w 2023 r. I powodów do takich dobrych humorów,



pomyślności i zdrowia w Nowym Roku wszystkim życzymy.

Miłosz Lobert:

Koncert w Hamburgu

W naszej rodzinie mamy taki zwyczaj, że wieczór sylwestrowy spędzamy w filharmonii lub operze. Robimy to już od wielu lat. Na koncerty chodzę razem z rodzicami. Staramy się w każdym roku pojechać na koncert do innego miasta i połączyć to ze zwiedzaniem. Ostatni Sylwester był szczególny, bo spędziliśmy go w Hamburgu. Poleciliśmy



tam samolotem. Trochę zwiedzaliśmy. Hamburg to bardzo piękne miasto, ciągle było tam wiele dekoracji świątecznych, więc wrażenia były niezapomniane. Pierwszego dnia poszliśmy do bardzo fajnego muzeum samochodowego - widzieliśmy niespotykane samochody, które w większości pozostały tylko prototypami. Tacie się bardzo podobało, a najwięcej było prototypów Porsche. Chciałbym mieć prawo jazdy i jeździć takimi samochodami. Byliśmy na dwóch koncertach: w sylwestra i Nowy Rok, każdy z nich był w innej filharmonii, bo



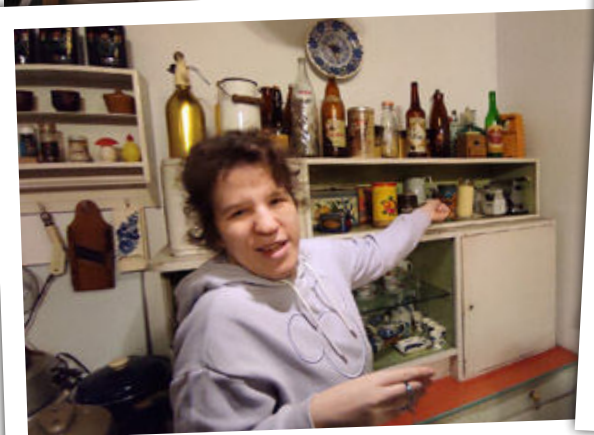
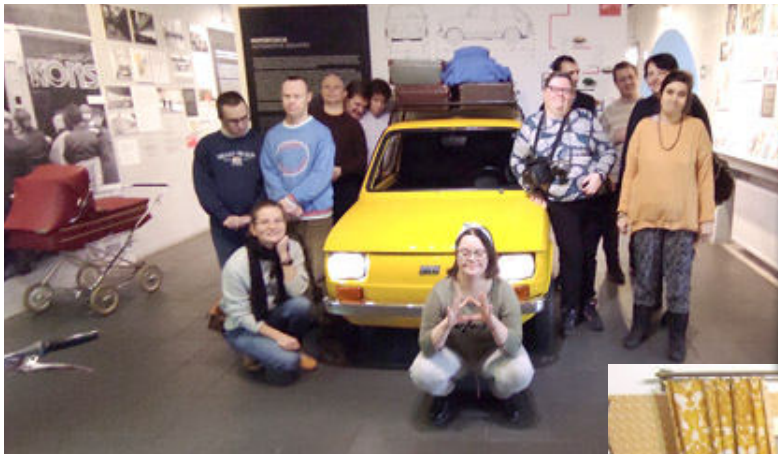
są dwie w Hamburgu. Ta nowa - Elbphilharmonie była ogromna i piękna. Muzyka była też bardzo piękna. Siedzieliśmy na parterze, bo ja nie lubię miejsc na balkonie - trochę się boję. W Nowy Rok poszliśmy do włoskiej restauracji. Jadłem pizzę. To był bardzo fajny wyjazd, a mama już myśli, gdzie spędzimy Sylwestra w tym roku.

5 grudnia

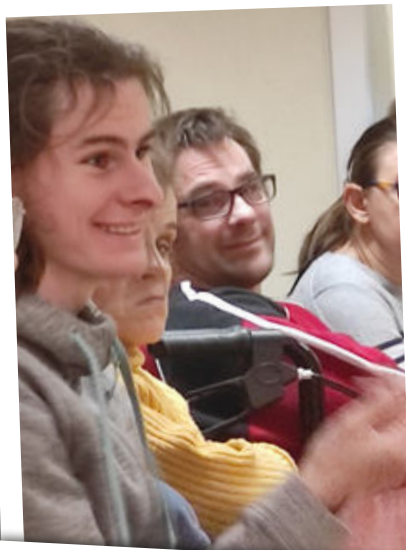
Byliśmy na bardzo ciekawej wycieczce w Muzeum Życia w PRL. Poczuliśmy się tam, jakby wehikuł czasu przeniósł nas do przeszłości, do lat dzieciństwa. Było bardzo dużo eksponatów z czasów życia w PRL- sprzęty gospodarstwa domowego, meble, aparaty fotograficzne, opakowania po produktach codziennego użytku. Był nawet

bardzo popularny w tamtych czasach samochód Fiat 126p potocznie zwany Maluchem. Każdy z nas mógł usiąść za jego kierownicą. Odżyło wiele wspomnień. Po wystawie oprowadzał nas cudowny przewodnik, Pan Ryszard Kluge. Bardzo polecamy odwiedziny w tym Muzeum. To bardzo ciekawe miejsce.

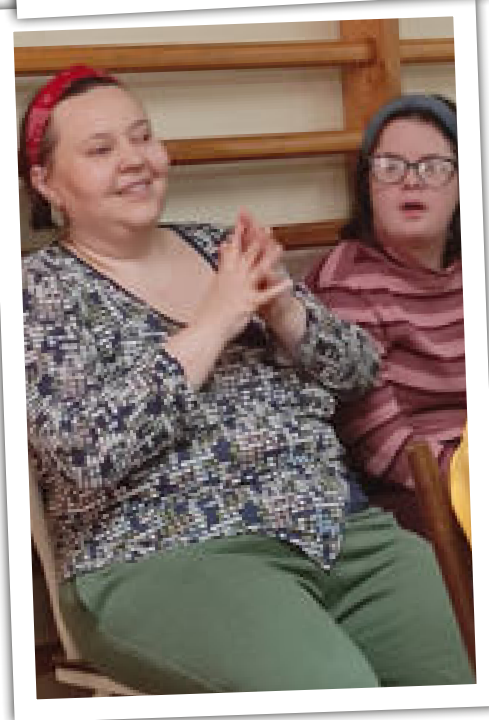
herbata 100 g 1989-8	kawa 600 g 1989-8	herbata 500 g 1989-8	kawa 100 g 1989-8	bilet normalny 24 zł
kawa 500 g 1989-8				normal ticket 24 zł
tea 500 g 1989-8				bilet ulgowy 16 zł
coffee 100 g 1989-8	tea 600 g 1989-8	coffee 500 g 1989-8	tea 100 g 1989-8	reduced ticket 16 zł



9 grudnia



Tego dnia odbyły się już drugie zajęcia z cyklu Spotkania z Muzyką, organizowane przez Dział Edukacji Filharmonii Narodowej. Tematem przewodnim tego spotkania była muzyka skandynawskich kompozytorów "W królestwie trolli - muzyka północy". Wysłuchaliśmy kilku utworów kompozytorów pochodzących z dalekiej północy - Norwegii, Danii, Finlandii. Przeniosły nas one w świat fiordów, gór, jezior i pięknej skandynawskiej przyrody, która dała serce tej muzyce. Wszyscy zasłuchali się w ten czarowny świat tworzony przez muzyków. To dla każdego z nas nowe, piękne doświadczenie, bo przecież nie słuchamy na co dzień takiej muzyki.





14 grudnia



Mieliśmy przyjemność uczestniczyć w tradycyjnym już przed świętami Dniu Skupienia. Od wielu lat wspiera nas duchowo nasz przyjaciel ks. Michał Gąsiorowski. I tym razem przyjechał do nas, żeby

przygotować nas duchowo do świąt Bożego Narodzenia. Wszyscy chętni mogli skorzystać z sakramentu pokuty, a na zakończenie ks. Michał odprawił dla nas Mszę św.

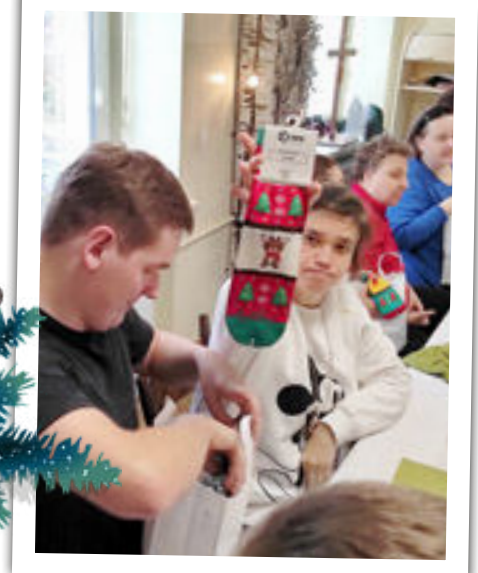
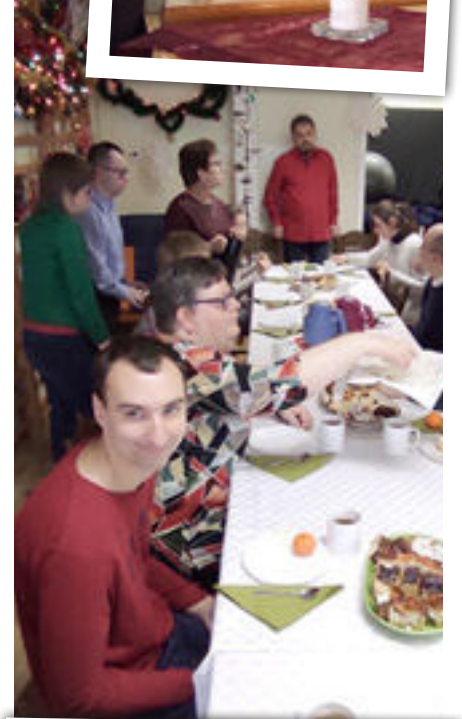




20 grudnia



W naszym ośrodku odbyło się tego dnia Spotkanie opłatkowe. Złożyliśmy sobie świąteczne życzenia, zapaliliśmy piękną świecę wigilijną, którą dostaliśmy od naszego przyjaciela ks. Michała Gąsiorowskiego. Stoły ugięły się od słodkości. I chyba wszyscy byli grzeczni, bo każdy dostał prezent - świąteczną paczkę.





Postanowienia i marzenia do zrealizowania w 2023

Ewa Marczevska marzy o podróży do Rygi na Łotwie.

Maciej Borkowski marzy o posiadaniu psa, najlepiej jamnika, z którym mógłby chodzić na spacer.

Marzena Zalewska w tym roku chciałaby pojechać do Zakopanego.

Krzysztof Kwaśniak chciałby pojechać w Bieszczady albo Karkonosze, chciałby też zrobić przemeblowanie w swoim pokoju, kupić sobie nowe meble.



Agnieszka Szymańska marzy o dalekiej podróży pociągiem.

Agnieszka Kłos chciałaby, żeby wszyscy byli zdrowi.



Pani Danuta Kaczmarek w tym roku chciałaby wyjechać na wakacje i wreszcie odpocząć.

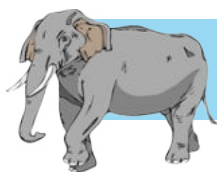
Joanna Kozakowska marzy o podróżach w góry i nad morze.

Pani Małgorzata Kubera w tym roku planuje odświeżyć swój ogródek.

Urszula Sagan w tym roku chciałaby wygrać zawody narciarskie.

Pani Jola Dorożala-Zięba życzy sobie, żeby wszyscy byli zdrowi.

Justyna Golańska chciałaby spotkać się ze swoją sympatią Pawłem, żeby mama była zdrowa, bo ją bardzo kocha.



Marta Garbowska bardzo chciałaby zobaczyć i dotknąć prawdziwego słonia.

Miłosz Lobert ma postanowienie, żeby nie obrażać się na kolegów.



Michał Piróg ma marzenie, żeby zobaczyć pałac sułtana.

Paweł Wijatkowski w nowym roku chciałby mieć więcej zajęć z Panem Krzysztofem.

Rafał Musch marzy żeby pojechać na wycieczkę do Paryża do Disneylandu.





Pani Katarzyna Zduńska w tym roku zamierza pojechać w podróż do Florencji i tym samym zrealizować jedno ze swoich największych marzeń.



Anna Gniadek chciałaby w tym roku więcej chodzić do kina z bratem.

Pan **Adam Krauze**



ma postanowienie, żeby jeszcze bardziej poprawić swoją kondycję fizyczną, żeby mógł zrealizować swoje marzenie - zakończyć zdobywanie szlaku turystycznego w Tatrach - Orleju Perci, który uchodzi za najtrudniejszy szlak dostępny dla turystów w naszych najwyższych górach.

Pani Agnieszka Zaniewicz w tym roku planuje więcej się ruszać, spacerować i ograniczyć słodycze.



Jan Adam Kowalewski postanowił, że nie będzie już uciekał i będzie sumiennie przychodził do ośrodka. Ma też marzenie, żeby zawsze być z rodziną i z przyjaciółmi.

Pani Aleksandra Sroka chciałaby spróbować rzucić palenie. Chciałaby też pojechać w tym roku na wakacje do ciepłych krajów np. do Egiptu lub Turcji. A najbardziej chciałaby wygrać w Lotto, żeby móc spełnić swoje marzenia.

Marek Iżykowski bardzo chciałby pojechać na jakąś długą wycieczkę autokarową, np. do Płocka.



Joanna Kulik bardzo chciałaby mieć znów psa.



Maciej Dorożala marzy o zabawie choinkowej. Chciałby też pojechać w podróż do Wrocławia pociągiem i kupić sobie nowy statyw.

Pan **Michał Sowula** planuje w tym roku wybrać się w podróż rowerową po Norwegii.

Andrzej Nowak chciałby zostać historykiem czytając dużo książek dotyczących historii Polski i świata w XVI-XVIII wieku. Chciałby też pojechać do Francji na wycieczkę śladami Napoleona.

Pani Zofia Pagowska w tym roku chciałaby mieć święty spokój, chciałaby więcej odpoczywać. Chciałaby też zrealizować swój plan zbudowania domu stałego pobytu dla naszych uczestników zajęć. A najbardziej chciałaby wydać wreszcie tomik ze swoją poezją.



Pan **Krzysztof Tkaczyk** ma marzenie, żeby ktoś wynalazł lekarstwo na wszystkie choroby.



Uruchomiony przystanek Torwar

Przed świętami Bożego Narodzenia został uruchomiony przystanek Torwar i wszystkie linie zwykłe i przyspieszone zatrzymują się tam. Linie przyspieszone zatrzymują się "na żądanie". Od 2

stycznia został wyłączony ruch przy ul. Siedleckiej na Rozbrat i linie 162 i 108 skręcają w ulicę Górnośląską. Pod Mostem Łazienkowskim zatrzymują się linie 107 i 159. Przejeżdżają przez ulicę

Górnośląską i Torwar w stronę Trasy Siekierkowskiej, a linia 171 i 109 dojeżdża do ulicy Cecylii Śniegockiej przez Pomnik Sopera i ulicę Górnośląską.

Oprac. Krzysztof Kwaśniak

Grudzień zaskoczył nas śniegiem

11 i 12 grudnia 2022 r Warszawa została zasypana, ponieważ była śnieżycą i padał silny śnieg. Były ciężkie warunki na drogach i kierowcy ślizgali się i zakopywali w śniegu.

Pługii jeździły i odśnieżały śnieg z ulic oraz sypały piachem, żeby ułatwić jazdę samochodem i komunikacją miejską. Niestety nie można było szybko odśnieżyć wszystkich ulic.

Było bardzo zimno i był mróz na dworze. Pieszym również bardzo źle się chodziło, bo chodniki były grubo zasypane śniegiem i robiło się coraz bardziej ślisko.

Oprac. Krzysztof Kwaśniak

Świąteczna komunikacja miejska

fot. WOJCIECH SURDZIEL



Po warszawskich ulicach jeździł przystrojony świątecznie tabor. Wyjątkowe autobusy, tramwaje i pociągi metra wyruszyły na trasy w sobotę, 3 grudnia i kursowały aż do 8 stycznia.



fot. PAP

Podwyżka ceny naszej gazetki

Z powodu galopującej inflacji, po 22 latach ukazywania się naszej gazetki, jesteśmy zmuszeni podnieść cenę do 3 zł :(



Krzysztof Ciepłota

1968 - 2022

Rok 2022 niestety kończy się dla naszej Ośrodkowej społeczności smutną wiadomością. Dnia 31 grudnia zmarł nasz wieloletni Uczestnik zajęć Krzysztof Ciepłota. Krzysztof był z nami od początku istnienia Ośrodka. Zawsze pogodny i uśmiechnięty, chętny do każdej pracy, do zabawy. Miał duży talent aktorski, brał udział we wszystkich przedstawieniach, które przygotowywaliśmy na różne imprezy integracyjne. Krzysztof bardzo kochał zwierzęta i muzykę. Lubił pracę w ogrodzie, wycieczki, był ciekawy świata i ludzi. Niestety w 2020 r. ciężko zachorował i już pozostał w domu pod troskliwą opieką swojej wspaniałej mamy Pani Ewy. Krzys zostanie na zawsze w naszych wspomnieniach, bo przeżyliśmy razem wiele pięknych chwil w różnych ośrodkowych aktywnościach. Żegnaj Krzysiu.





Red.: Dzień dobry Panie Michale, czy zechciałby Pan udzielić nam odpowiedzi na kilka pytań?

Michał Sowula: Dzień dobry, z przyjemnością odpowiem na wszystkie Państwa pytania.

Red.: Skąd Pan pochodzi? Czy jest Pan warszawiakiem, czy nie?

M.S.: Urodziłem się w Warszawie, ale od urodzenia mieszkałem w Łomiankach. Teraz wróciłem do Warszawy i mieszkam na Bielanach.

Red.: Jakie jest Pana hobby poza pracą?

M.S.: Lubię grać w szachy, jeżdżę na rowerze i słucham muzyki.

Red.: Jaka jest Pana ulubiona potrawa i deser?

M.S.: Bardzo lubię pad thai- jest to tajskie danie z makaronu i warzyw. A ze słodkich rzeczy najbardziej lubię ciasto marchewkowe, bo jest mało słodkie i łatwo się je robi.

Red.: A czy sam Pan gotuje i czy ma Pan jakieś swoje danie popisowe?

M.S.: Całkiem dużo gotuję, a moim daniem popisowym jest właśnie pad tai.

Red.: Jakiego rodzaju muzyki lubi Pan słuchać najbardziej?

M.S.: Słucham każdego rodzaju muzyki, ale najbardziej lubię słuchać rocka i metalu.

Red.: Jak to się stało, że



pracuje Pan w naszym Ośrodku?

M.S.: To bardzo skomplikowana historia. W skrócie wyglądało to tak, że zadzwonił do mnie kolega, którego samochód z reklamą jego usług p. Danusia zobaczyła na skrzyżowaniu. Szybko zadzwoniła do

niego z pytaniem, czy nie chciałby pracować w naszym Ośrodku. On niestety nie mógł, ale zadzwonił do mnie, no i jestem.

Red.: Czy lubi Pan podróże i czy ma Pan swoją wymarzoną podróż?

M.S.: Bardzo lubię podróże, a moim aktualnym



Z FIZJOTERAPEUTĄ Michałem Sowulą

marzeniem podróźniczym jest dłuższa wycieczka rowerowa po Norwegii.

Red.: Czy ma Pan zwierzątko?

M.S.: Nie mam, ale bardzo marzę o psie.

Red.: Jest Pan jedynakiem, czy ma Pan rodzeństwo?

M.S.: Nie jestem jedynakiem, mam 4 lata starszego brata.

Red.: Lubi Pan kino? Jaki jest Pana ulubiony film?

M.S.: Nie jestem fanem kina, jest mi raczej obojętne.

Jestem fanem serii „Gwiezdne wojny”.

Red.: Gdzie i jak lubi Pan spędzać wakacje?

M.S.: Wakacje lubię spędzać aktywnie. Zawsze musi być dłuższa podróż - wczasy, a także wyjazdy z paczką znajomych. Poza tym dużo jeżdżę na rowerze.

Red.: Czy podoba się Panu w naszym Ośrodku i czy dobrze się Panu z nami pracuje?

M.S.: Bardzo mi się tu podoba i dobrze się pracuje. Z radością przychodzę do pracy.

Red.: Jaki jest Pana ulubiony sport? Czy jakiś Pan uprawia?

M.S.: Moim ulubionym sportem jest koszykówka, w którą też lubię grać.

Red.: Czy coś Pan kolekcjonuje?

M.S.: Chyba tak, bo z każdego wyjazdu przywożę jakąś charakterystyczną pamiątkę i nie jest to magnes.

Red.: Czy jest coś, czego Pan się boi?

M.S.: Tak najbardziej obawiam się tafli lodu np. na chodnikach.

Red.: Gdyby nie był Pan fizjoterapeutą, to jaki zawód by Pan wykonywał?

M.S.: Kiedyś chciałem zająć się chemią, ale gdybym nie był fizjoterapeutą to pewnie byłbym informatykiem.

Red.: Co sprawia Panu przyjemność, jak się Pan relaksuje?

M.S.: Żeby się zrelaksować gram w gry komputerowe, gram w szachy, od czasu do czasu lubię napić się alkoholu, robię sam nalewki i gotuję.

Red.: Czy lubi Pan tańczyć?

M.S.: Lubię, tzw. taniec użytkowy czyli np. na weselach czy imprezach.

Red.: A gdzie wolałby Pan jechać na urlop - w góry czy nad morze?

M.S.: Oczywiście wolałbym pojechać w góry.

Red.: Czy jest Pan śpiochem czy rannym ptaszkiem?

M.S.: Jestem raczej rannym ptaszkiem.

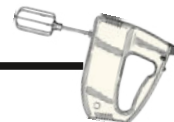
Red.: Dziękujemy Panu za udzielenie wywiadu i poświęcony nam czas.

M.S.: Ja również dziękuję, było mi bardzo miło.

Moje hobby Marzena Zalewska

Bardzo lubię chodzić na spacer. Kiedy miałam psa, chodziliśmy razem. Lubię też jeździć na wycieczki w różne ciekawe miejsca. Chętnie chodzę też do kawiarni. W wolnych chwilach lubię oglądać w telewizji różne teleturnieje i niektóre seriale.





To wspaniała baza do wszelkich farszy

Pieczony naleśnik

Składniki:

- ▶ 250 g mąki pszennej
- ▶ 600 ml mleka
- ▶ 2 jajka
- ▶ 1 łyżka oleju
- ▶ szczypta soli



Do miski wlać i wsypać wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe i dokładnie wymieszać. Ciasto ma być rzadkie.

Błachę od piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia. Papier wysmarować masłem i delikatnie oprószyć mąką.

Na tak przygotowany papier na blasze, wylać ciasto naleśnikowe, wstawić na środkową półkę do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C (tryb góra-dół). Piec 20-30 minut. Upieczony naleśnik wraz z papierem zdjąć z blachy, posmarować ulubionym farszem i zwinąć jak roladę, powoli ściągając papier do pieczenia.



Propozycja podania:

- ▲ Farsz z grzybów (lub pieczarek) ze śmietaną. Do tego sałata z pomidorkami.
- ◀ Serek pleśniowy z sosem musztardowy, do tego ulubiona sałatka.



TURNIEJ CZTERECH SKOCZNI

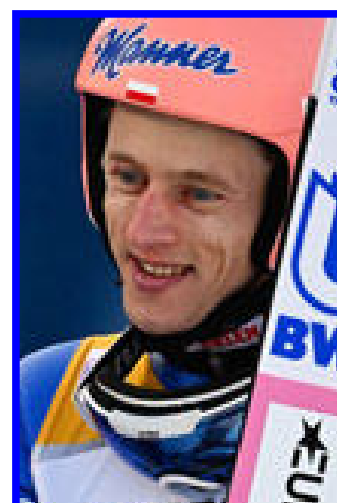
Turniej Czterech Skoczni, w skrócie TCS – międzynarodowa impreza w skokach narciarskich mężczyzn, organizowana cyklicznie od 1953 na przełomie grudnia i stycznia każdego roku. Turniej odbywa się w czterech miastach: dwóch niemieckich (Oberstdorf, Garmisch-Partenkirchen) i dwóch austriackich (Innsbruck, Bischofshofen).

Turniej Czterech Skoczni 2022/2023 to jedno z najważniejszych wydarzeń w sezonie Pucharu Świata, które odbywa się każdego roku. Przypomnijmy, że poprzednie zawody wygrał Ryoyu Kobayashi. Co ciekawe, w pierwszej dziesiątce nie znalazł się wtedy żaden reprezentant Polski! Kibice wierzyli w dobry wynik Dawida Kubackiego, który prezentuje świetną formę i był jednym z faworytów do sięgnięcia po trofeum TCS 2022/23. Zawody rozpoczęły się kwalifikacjami w Oberstdorfie 28 grudnia. I oczekiwania kibiców się spełniły chociaż nie w 100 procentach. Szanse Kubackiego na ostateczny triumf wydawały się duże, ale strata do Norwega była zbyt duża.

Triumfotorem całego turnieju został Norweg Halvor Egner Granerud. Na podium uplasowali się także Dawid Kubacki i Anze Lanisek na trzecim miejscu. Czołową piątkę uzupełniają kolejni Polacy: Piotr Żyła i Kamil Stoch. W piątek 6 stycznia jak co roku został rozegrany ostatni konkurs Turnieju Czterech Skoczni. Losy turnieju wydawało się niemal przesądzone, ponieważ Halvor Egner Granerud miał 23,3 punktu przewagi nad drugim Dawidem Kubacki. Mimo to Polak nie złożył broni i walczył do końca.



fot. Julia Piątkowska



fot. Tadeusz Mieczyski



fot. Christian Bruna

PIERWSZA DZIESIĄTKA TURNIEJU CZTERECH SKOCZNI:

1. Halvor Egner Granerud (Norwegia) - 1191,2 pkt
2. Dawid Kubacki (Polska) - 1158,2 pkt
3. Anze Lanisek (Słowenia) - 1129 pkt
4. Piotr Żyła (Polska) - 1090 pkt
5. Kamil Stoch (Polska) - 1087,9 pkt
6. Stefan Kraft (Austria) - 1077,5 pkt
7. Michael Hayboeck (Austria) - 1068,6 pkt
8. Daniel Tschofenig (Austria) - 1061,1 pkt
9. Jan Hoerl (Austria) - 1056,3 pkt
10. Manuel Fettner (Austria) - 1050,9 pkt





KRZYŻÓWKA NOWOROCZNA

1. Uroczysta rodzinna kolacja poprzedzająca Boże Narodzenie
2. Pieśni śpiewane w okresie Bożego Narodzenia
3. Ryba, która pływa w wannie przed świętami
4. Wigilijna potrawa z farszem kapuściano-grzybowym
5. Warzywo, z którego robi się barszcz na święta
6. Zielone drzewko przystrojone bombkami i światełkami
7. Znajdujemy je w Wigilię pod choinką
8. Dzielimy się nim składając sobie życzenia
9. Wkładamy je w Wigilię pod obrus
10. Msza święta odprawiana o północy
11. Zabawa kończąca stary rok
12. Odchodzi stary, przychodzi nowy
13. Pijemy go o północy w Sylwestra
14. Kolorowe światełka wystrzeliwane w sylwestrową noc
15. Okres zabaw rozpoczynający się w sylwestrową noc
16. Pierwszy miesiąc roku
17. Robimy je na nowy rok
18. W wigilijną noc podobno mówią ludzkim głosem
19. Jest budowana w każdym kościele na Boże Narodzenie
20. Przedstawienie opowiadające o narodzeniu Jezusa

