



# NASZ ŚWIAT



POSTAW  
NA NAS  
Warszawska Fundacja  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną

# POD SIÓDMYM

Numer 106 (kwiecień 2023 r.)

[www.gorska7.pl](http://www.gorska7.pl)

CENA: 3 zł

Z okazji  
Świąt Wielkanocnych  
życzymy spokoju w sercu i myślach,  
dobrego czasu dla rodziny i przyjaciół  
oraz radości  
ze Zmartwychwstania Pańskiego  
życzy Redakcja





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

I  
M  
I  
E  
N  
I  
N  
YI  
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](http://www.gorska7.pl)



# 1 marca

Wiosnę było już czuć w powietrzu. Marzec przywitał nas pięknym słońcem, więc korzystając z tak pięknej pogody wybraliśmy się na spacer od Łazienek. Wypatrywaliśmy pierwszych oznak wiosny. Znaleźliśmy kwitnące przebiśniegi, oczar, ranniki zimowe, karmiliśmy kaczki, mandarynki, łabędzie i wiewiórki. Było bardzo miło. Sezon spacerów został właśnie rozpoczęty.



ŁAZIENKI  
KRÓLEWSKIE





## 3 marca

Wybraliśmy się na wycieczkę do Muzeum Azji i Pacyfiku na ul. Solec. Oglądając wystawy mogliśmy wybrać się w egzotyczną podróż do Mongolii, Indonezji i Azji. Oglądaliśmy piękne eksponaty związane z kulturą, religią, strojami i muzyką Azji. Szczególnie podobała

nam się pięknie zdobiona ceramika i misterna biżuteria. Mogliśmy zobaczyć jak wygląda mieszkanie w mongolskiej jurcie, posłuchać dźwięków egzotycznych instrumentów, spróbować swoich sił w tańcu. To była naprawdę ciekawa podróż.





## 6 marca

Zespół redakcyjny gazetki "Nasz świat pod siódmym" brał udział w zajęciach w Bibliotece dla dzieci i młodzieży nr XVIII. Tematem zajęć był transport. Pani Halinka pokazywała nam książki na temat różnych środków transportu, ich historii. To było bardzo ciekawe spotkanie. Na koniec odwiedziliśmy jeszcze Bibliotekę dla dorosłych. Pani Bożenka pokazała nam jak wygląda ta biblioteka, jakie książki można tam wypożyczyć. Każdy z nas dostał też prezent w postaci książki i zeszytu z krzyżówkami panoramicznymi.





# 7 marca



Braliśmy udział w bardzo ciekawych zajęciach. Przyjechał do nas przedstawiciel firmy C-Eye Pan Mirosław Smagieł. Pokazywał nam jak działa system C-Eye, czyli Cyber oko. Jest to specjalnie opracowany system komputerowy, który pozwala komunikować się za pomocą oczu. Każdy chętny uczestnik mógł sprawdzić, jak działa Cyber oko. System ten sprawdza się doskonale w pracy z osobami, z którymi niemożliwy jest kontakt werbalny. To były naprawdę bardzo ciekawe warsztaty.





## 8 i 10 marca

Z okazji Dnia Kobiet Panowie przygotowali dla Pań miłą niespodziankę. Najpierw był krótki występ artystyczny - zaśpiewali dwie piosenki. Potem każda z Pań została obdarowana słodkim upominkiem. Mikołaj Scholz podarował wszystkim Paniom piękne tulipany. To była naprawdę piękna niespodzianka, wszystkie Kobiety z naszego ośrodka poczuły się dzisiaj szczególnie docenione i szczęśliwe.

Dwa dni później, 10 marca, wypada Dzień Mężczyzn. Z tej okazji Panie również przygotowały niespodziankę. Życzyły Panom, aby ich dni były szczęśliwe i uśmiechnięte, a w prezencie zaśpiewały im piosenkę oraz podarowały słodkości.





## 21 marca

Tego dnia przypada Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa zwany też Dniem Kolorowej Skarpetki. Choć większość ludzi ten dzień kojarzy z pierwszym dniem wiosny, jest to także dzień zwrócenia szczególnej uwagi na potrzeby osób z zespołem Downa. My również, pamiętając o naszych koleżankach i kolegach z Zespołem Downa założyliśmy różnokolorowe skarpetki. Ten dzień to również początek kalendarzowej wiosny. Z tej okazji, żeby mieć pewność, że zima jednak nie wróci zrobiliśmy Marzannę i utopiliśmy ją w



naszym ogródkowym oczku. Mamy nadzieję, że zima już do nas nie wróci, tym bardziej, że do naszego ogródka wróciła zaprzyjaźniona para kaczuszek.







# 24 marca

W naszym ośrodku odbyło się kolejne z cyklu Spotkań z muzyką organizowane przez Dział Edukacji Filharmonii Narodowej. Tematem dzisiejszego spotkania była "Cygańska karawana". Muzykę tej mniejszości narodowej przybliżył nam zespół Czarnina. Koncert żywiołowej muzyki cygańskiej bardzo się wszystkim podobał. Trudno było usiedzieć spokojnie na miejscach, bo rytmy cygańskiej muzyki podrywały nas do tańca.





## 27 marca

W naszym ośrodku mieliśmy tego dnia miłego gościa. Odwiedził nas nasz przyjaciel ks. Michał Gąsiorowski. Przyjechał do nas, ponieważ zbliżały się święta Wielkanocne i tradycyjnie zorganizowany został Dzień Skupienia. Mieliśmy krótkie rekolekcje i każda chętna osoba mogła skorzystać z sakramentu pokuty. Na koniec spotkania ks. Michał odprawił w intencji naszej całej społeczności mszę świętą. Ta wieloletnia już posługa duszpasterska ks. Michała sprawowana dla naszego Ośrodka pozwala nam zawsze na dobre przygotowanie się do zbliżających się Świąt Wielkanocnych.





# Ewa Marczevska w Zielonej Górze



Zielona Góra to winnice, Bachus w licznych odstonach, sport żużlowy, piękna palmiarnia z pysznym jedzeniem. A przede wszystkim bardzo ładne, warte uwagi miasto.



## CIEKAWOSTKI O WARSZAWIE



Warszawa jest jednym z najchętniej odwiedzanych miast na Starym Kontynencie. W 2018 roku stolicę Polski odwiedziło ok. 10 mln turystów z kraju i ze świata. Oprócz naszych rodaków byli to przede wszystkim Brytyjczycy, Niemcy i Amerykanie.

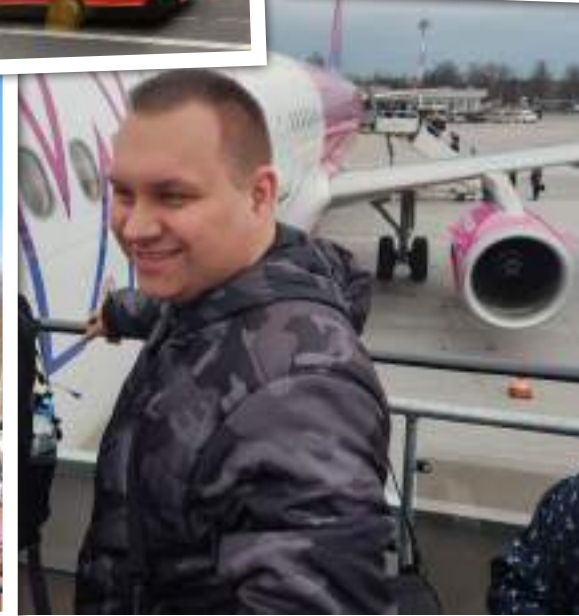
40% powierzchni Warszawy zajmuje zielen. W mieście znajduje się ponad 80 parków - najpopularniejsze to: Łazienki Królewskie, Park Skaryszewski, Ogród Saski oraz park w Wilanowie.





# Maciej Dorożała w Londynie

W marcu wybrałem się z mamą i siostrą do Londynu. Poleciałem tam samolotem. Była to moja pierwsza podróż tym środkiem transportu. Denerwowałem się trochę, ale jak już wsiadłem do samolotu bardzo mi się podobało. Lot trwał trochę ponad 2 godziny. Pierwszego dnia pobytu Londyn powitał nas deszczem i wiatrem. Z lotniska w Luton do miejsca docelowego jechaliśmy jeszcze autobusem i pociągiem - łącznie 3 godziny. W sobotę 25 marca wybraliśmy się na zwiedzanie Londynu. Byliśmy pod Pałacem Buckingham, siedzibą obecnego króla Karola. Widzieliśmy słynny zegar Big Ben oraz wiele innych atrakcji. Bardzo podobała mi się mocno rozbudowana sieć metra londyńskiego, jazda na górze piętrowego, czerwonego autobusu, a także jazda pociągiem bezobsługowym. W poniedziałek, 27 marca jeszcze trochę zwiedzaliśmy Londyn, aż przyszedł czas, żeby pojechać na lotnisko na samolot do Warszawy. Lot do Warszawy był opóźniony, ale mimo to szczęśliwie dotarliśmy do domu. To były niezapomniane chwile, chciałbym tam jeszcze wrócić.





Nasza grupa rozpoczęła turnusy w mieszkaniu treningowym stowarzyszenia "Bardziej Kochani". Turnus trwał od 12 marca do 5 kwietnia. To pierwszy turnus w tym roku.



**PAWEŁ**



**AGNIESZKA**



**NASI UCZESTNICY:**

**MIŁOSZ**



**ULA**



Grupa z Turnusu I wybrała się na koncert z okazji Światowego Dnia Osób z Zespołem Downa. To był wspaniały wieczór i wyśmienita zabawa!





## WYWIAD Z UCZESTNICZKĄ ZAJĘĆ MARTĄ GARBOWSKĄ, przeprowadził Krzysztof Kwaśniak

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

**Marta Garbowska:** Dzień dobry, z chęcią odpowiem na Pana pytania.

**K.K.:** Czy mogłaby się Pani przedstawić naszym czytelnikom?

**M.G.:** Nazywam się Marta Garbowska

**K.K.:** Gdzie Pani mieszka i z kim?

**M.G.:** Mieszkam w Warszawie razem z mamą i Zbyszkiem (tata).

**K.K.:** Jak długo już Pani chodzi do naszego ośrodka?

**M.G.:** Do tego ośrodka chodzę od niedawna, dopiero od września 2022 roku.

**K.K.:** A czy lubi Pani tu przychodzić i dlaczego?

**M.G.:** Tak, bo tak. W ośrodku wszystko mi się podoba.

**K.K.:** A którą pracownię lubi Pani najbardziej i dlaczego?

**M.G.:** Najbardziej lubię pracownię haftu i szycia, bo lubię, bo tak. A w ogóle to lubię wszystkie pracownie.

**K.K.:** Czy polubiła już Pani koleżanki i kolegów?

**M.G.:** Tak, bardzo.

**K.K.:** A kogo polubiła Pani najbardziej?

**M.G.:** Najbardziej lubię Agnieszkę Szymańską.

**K.K.:** Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

**M.G.:** Lubię słuchać muzyki, czytam książki, od czasu do czasu chodzę na konie, lubię spacerować. Lubię też robić bałagan (ha, ha).

**K.K.:** Czy lubi Pani muzykę i jaką?

**M.G.:** Bardzo lubię muzykę, a najbardziej piosenkę „Zielone słońce”.

**K.K.:** Czy ma Pani swoją ulubioną potrawę?

**M.G.:** Bardzo lubię słodkie placki z kremem czekoladowym, wątróbkę, sałatę ze śmietaną, zupę pomidorową z ryżem.

**K.K.:** Gdzie lubi Pani wyjeżdżać na



wakacje?

**M.G.:** Nie mam takiego ulubionego miejsca.

**K.K.:** Czy ma Pani jakieś zwierzątko?

**M.G.:** Nie mam żywego zwierzątka, ale mam dużo słoni - pluszowych, ceramicznych, bo ja bardzo lubię słońce.

**K.K.:** Czy jest coś, czego się Pani boi?

**M.G.:** Nie, niczego się nie boję.

**K.K.:** A jaką porę roku Pan lubi najbardziej?

**M.G.:** Lubię wszystkie pory roku, oprócz zimy (bo słońce nie lubię zimy).

**K.K.:** Czy ma Pani swój ulubiony kolor?

**M.G.:** Najbardziej lubię różowy kolor.

**K.K.:** Dziękuję Pani bardzo za wywiad.

**M.G.:** Ja też bardzo dziękuję.



## Przygotowania do świąt



### Moje hobby - Marta Garbowska

W wolnym czasie Marta bardzo lubi przeglądać książki, w których może znaleźć interesujące ją obrazki, czyli przede wszystkim słonie, które bardzo lubi. Chętnie słucha też muzyki z płyt. Marta jeździ też konno, zimą jeździ na nartach, a przez cały rok chętnie chodzi na długie spacery. Lubi też bardzo tenisówki, które kolekcjonuje.





# Kotleciki z kaszy bulgur

## Składniki:

- ▶ kasza bulgur 250 g
- ▶ marchewka
- ▶ papryka
- ▶ cebula
- ▶ ser
- ▶ szczypiorek/natka pietruszki/koperek
- ▶ ulubione przyprawy
- ▶ 3 jajka
- ▶ bułka tarta
- ▶ olej



## Przepis:

Kaszę ugotować w sporej ilości lekko osolonej wody i odcedzić. Dodatki pokroić w kostkę, smażyć na rozgrzanej patelni aż wszystko będzie miękkie. Wyłączyć ogień i wystudzić. Kaszę przełożyć do miski, dodać podsmażone składniki, wbić jajka i wymieszać masę (można dodać troszkę bułki tartej). Na patelni rozgrzać olej. Brać porcje masy, formować okrągłe kotleciki, panierować w bułce tartej i smażyć.







# W naszym ogrodzie

Tak pięknie zrobiło się w naszym ogrodzie! Rozkwitają kwiaty z cebulek, które wspólnie sadziliśmy jesienią.





# Krzyżówka Wielkanocna



1. Zwierzątko z cukru w koszyczku wielkanocnym
2. Ciasto wielkanocne kojarzące się z tańcem ludowym
3. Poniedziałkowa tradycja wielkanocna
4. Malowane jajka
5. Ozdobna gałązka święcona przed Wielkanocą
6. Czekoladowy symbol Wielkanocy
7. Wielkanocna zupa z jajkiem i kielbasą
8. W nim niesiemy święconkę do kościoła
9. Wkładamy ją do koszyczka w sobotę wielkanocną
10. Wielkanocna pora roku
11. Wiosenne kotki na drzewach
12. Biała w żurku
13. Święta Wielkanocne to inaczej święta ... Pańskiego
14. Jaki dzień tygodnia kojarzy się z palmą?