

NASZ ŚWIAT

POD SIÓDMYM



POSTAW
NA NAS

Warszawska Fundacja
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

Numer 107 (maj 2023 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł



Kochane Mamy!

Z okazji

Dnia Matki

zyczymy Wam dużo

zdrowia, radości,

miłości, szczęścia,

spełnienia

wszelkich

marzeń,

cierpliwości

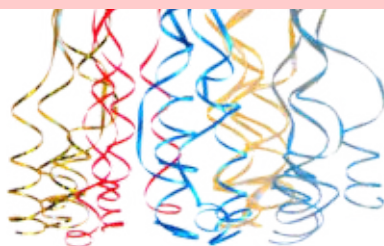
i uśmiechu

na twarzy

każdego dnia!



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



4 kwietnia



W naszym ośrodku odbyło się spotkanie Wielkanocne. Pani Dyrektor złożyła wszystkim piękne świąteczne życzenia, tradycyjnie podzieliliśmy się jajeczkiem. Były też pyszne słodkości, a nawet słodki podarunek od zajączka. Bardzo miło spędziliśmy ten wspólny czas.





11 kwietnia



Wreszcie zrobiło się ciepło i słonecznie. Poszliśmy więc na spacer do Łazienek, żeby spalić kalorie nagromadzone podczas świąt. Było bardzo miło, ptaki śpiewały, wiewiórki

ganiały się po drzewach, zakwitło już mnóstwo kwiatów. Przy okazji zobaczyliśmy jak idą prace przy układaniu torów tramwajowych na ul. Gagarina.





18 kwietnia

Odwiedziła nas grupa uczniów z wychowawcami i mamami ze Szkoły Specjalnej Przystosowanej do Pracy z ul. Elektoralnej. Grupa zapoznała się z funkcjonowaniem Ośrodka, obejrzała wszystkie nasze pracownie, poznała uczestników zajęć i naszych terapeutów. To było bardzo miłe spotkanie z osobami, które za rok kończą szkołę i będą szukać miejsca w takich placówkach jak nasz Ośrodek. Wszystkim bardzo podobało się u nas i chętnie jeszcze nas odwiedzą.



Nasze prace Pracownia haftu i szycia

W pracowni haftu i szycia powstał worko-plecak autorstwa Marzeny Zalewskiej - Kogucik. Marzena pracownicy naszywała ręcznie na materiał poszczególne elementy kogucika. Powstała wyjątkowo piękna i kolorowa aplikacja.





20 kwietnia



Piękne słońce za oknem, aż szkoda było siedzieć w murach. Grupa z pracowni plastycznej wybrała się więc na spacer do Łazienek. Było pięknie, wszystko dookoła kwitnie, ptaki śpiewają, wiewiórki biegają. Taką wiosnę to my lubimy najbardziej.



21 kwietnia

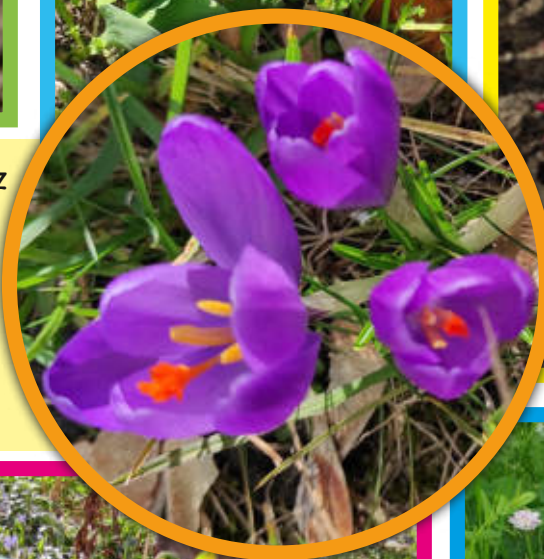
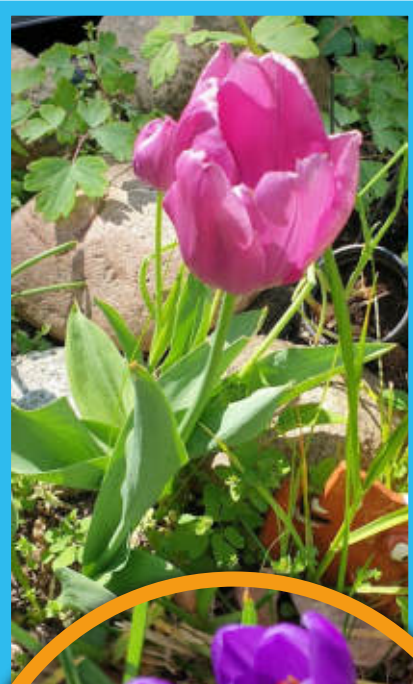
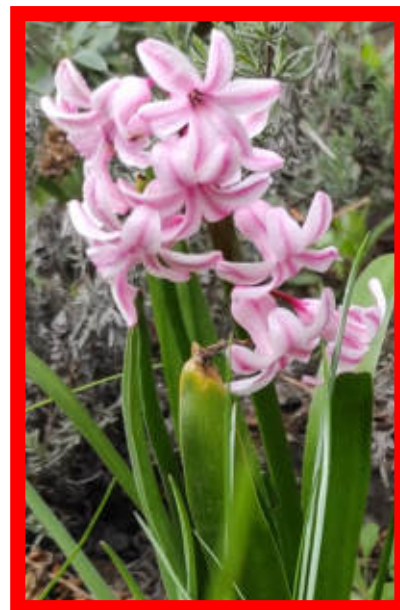


Tego dnia dzięki pięknej muzyce wybraliśmy się w egzotyczną podróż po Ameryce Południowej. Już po raz kolejny odwiedzili nas muzycy z Filharmonii Narodowej w ramach Spotkań z muzyką. Mogliśmy posłuchać pięknych tang, bossa novy, rumbi i samby. Wysłuchaliśmy też ciekawostek o krajach, z których ta muzyka się wywodzi. Jak zwykle Spotkanie z muzyką było bardzo ciekawe.



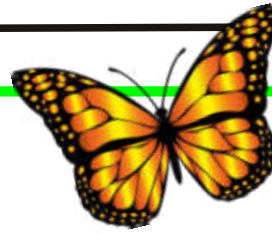


W naszym ogrodzie



Czujemy wiosnę! Pogoda coraz piękniejsza, a w ogrodzie coraz weselej. Zobaczcie, jakie kwiaty już zakwitły. Każdego dnia jest ich więcej. Teraz czekamy na pierwsze motyle!





Cykl rozwojowy motyli

Motyle są owadami, u których dokonuje się pełne. Jaja motyli w zależności od gatunku mają różne kształty, różne kolory, niekiedy z deseniem w postaci kropek lub kresek. Aby powstało jajo, musi dojść do zapłodnienia. Sporą rolę odgrywają w tym procesie substancje zapachowe. Wabi i jedna i druga strona. Samice składają jaja. Miejsca i sposoby składania są bardzo różnorodne. Wiele motyli nocnych umieszcza jaja głęboko w pęknięciach kory. Większość motyli dziennych przykleja je do roślin. Niektóre ćmy rozrzucają jaja w trawie w czasie lotu.

Gąsienica pazia królowej

Z jaja wykluwa się gąsienica - larwa motyli. Bardzo często pierwszym pokarmem jest otoczka jaja, z którego się wykluła. Pożywieniem gąsienic większości gatunków są miękkie części roślin, choć są i takie, które żyją w drewnie drzew. Gąsienica jest jedynym stadium rozwojowym, w którym motyl rośnie, dlatego pobiera bardzo duże ilości pokarmu. Poczwaraka to kolejne stadium rozwoju motyla. Gąsienica przestaje przyjmować pokarm. Przytwierdza się bokiem za pomocą przędzy do najbliższego ciała obcego. W stadium poczwarki motyl nie odżywia się i nie pobiera płynu. Komórki podlegają istotnym zmianom, rozwijają się narządy

motyla. Przede wszystkim skrzydła, aparat gębowy i narządy rozrodcze. Po wyjściu z poczwarki skrzydła są jeszcze krótkie i zmięte, ale jak tylko owad stanie na pewnym podłożu, zaczyna je rozpościerać przez pompowanie hemolimfy. Zewnętrzny szkielet z chityny, początkowo miękki i plastyczny, schnie i przez to twardnieje. Po wyschnięciu materiał staje się sztywny i wytrzymały, przy równoczesnej lekkości i elastyczności. Powstaje dorosły owad - imago. Żyją do kilku miesięcy (na przykład latolistek cytrynek).

Przygotował z internetu - Krzysztof Kwaśniak



CIEKAWOSTKI O WARSZAWIE



Nazwa „Warszawa” najprawdopodobniej pochodzi od zdrobnienia popularnego w średniowieczu imienia Warcisław - Warsz.

Stolica Polski została przeniesiona z Krakowa do Warszawy w 1596 roku z rozkazu Zygmunta III Wazy. Jednak dopiero Konstytucja Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej z 1952 r. była pierwszym dokumentem, który wprost określił Warszawę jako stolicę kraju. „Stolicą Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej jest miasto bohaterskich tradycji Narodu Polskiego - Warszawa” - brzmiał art. 90. ustawy zasadniczej.





Miłosz Lobert

Magia Stanów Zjednoczonych

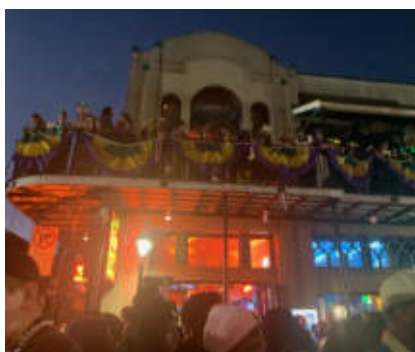
Na koniec karnawału poleciliśmy z rodzicami do Stanów Zjednoczonych. Pierwszy raz pojechałem do tego kraju.

Wszyscy się trochę baliśmy jak ja zniósę podróż, bo to jest bardzo długi lot, ale wszystko przebiegło bardzo dobrze. Panie stewardessy były miłe i serwowały dobre jedzenie.

Poleciliśmy do Miami Dreamlinerem, a potem jeszcze odbyliśmy krótki lot do Nowego Orleanu w stanie Luisiana. Chcieliśmy spędzić ostatki - zakończenie karnawału w tym mieście. Jest to bardzo słynne miasto, w którym odbywają się wesole i kolorowe parady ostatkowe. Najwięcej zabawy jest w dzielnicy francuskiej. To co jest bardzo fajne i niezwykle - to fakt, że tego wieczoru wszyscy chodzą w bardzo błyszczących koralach. Wszyscy to znaczy, że mężczyźni też. Te korale są w kolorach zielonym,



fioletowym i złotym. To narodowe kolory Luizjany. Ja też miałem na sobie całe pule tych koralów. Chodziliśmy ulicami w dzielnicy francuskiej, grała muzyka bardzo głośna, a ludzie stali na balkonach i rzucali nam coraz to nowe korale. Ale było fajnie. Potem dokładnie o północy wjechała policja na koniach i kazała wszystkim ludziom





ić do domów , bo właśnie skończył się karnawał. Nowy Orlean to miasto jazzu. Jednego dnia popłynęliśmy statkiem po rzece Missisipi i na tym statku grała orkiestra jazzowa. Rodzice lubią jazz i ja chyba też. Kolejnego dnia pojechaliśmy na wycieczkę na bagna - oglądać zwierzęta i też aligatory. To była taka męska wycieczka - tylko z Tatą.

W Nowym Orleanie najbardziej mi smakowała potrawa, która nazywa się jambalaya. To taka dość ostra mieszanka ryżu, warzyw i kurczaka. A potem to już była długa wycieczka samochodowa z Nowego Orleanu, aż do



Miami. Po drodze zatrzymaliśmy się w miasteczku Panama City Beach. Jednego popołudnia poszliśmy tam do takiego baru, w którym była muzyka. Był też duży parkiet do tańca. I tam zaprosiła mnie do tańca jedna pani. Zatańczyliśmy, a potem rodzice z nią rozmawiali okazało się, że pani jest Amerykanką, a jej rodzice pochodzili z Polski i nazywali się Sobczak. Ale

to dziwne spotkanie. Potem pojechaliśmy do Tamy - tam mieszka koleżanką mojej ciotki - pani Magda. Spotkaliśmy się z nimi, a dwa wieczory spędziliśmy na grze w domino meksykańskie. Bardzo lubię tę grę. Grałem w jednej drużynie z panią Magdą. Potem pojechaliśmy do Fort Lauderdale, które jest obok Miami. Tam też trochę zwiedzaliśmy i pojechaliśmy do Miami na South Beach. To tam kręca bardzo dużo filmów. Zwiedzaliśmy dużo. To był fajny dzień dla mamy , bo mama lubi architekturę Art Deco, a tam było mnóstwo budynków w tym stylu. Jedliśmy dużo owoców i piliśmy soki. Spędziliśmy w USA 2,5 tygodnia. To był super wyjazd. Może jeszcze kiedyś tam pojedę znowu.





WYWIAD Z TERAPEUTKĄ-PSYCHOLOG KAROLINĄ DRZYZGUŁĄ, przeprowadził Krzysztof Kwaśniak

Krzysztof Kwaśniak: Jak to się stało, że zaczęła Pani pracować w naszym Ośrodku?

Karolina Drzyzguła:

Zaczęło się od tego, że zobaczyłam, że szukacie do pracy psychologa i wysłałam swoje CV do p. Dyrektora. Ale okazało się, że już jest ktoś zatrudniony i otrzymałam odmowę. Po jakimś czasie zauważyłam ponownie ofertę pracy i znów wysłałam swoje CV. Tym razem zostałam zaproszona na rozmowę i po niej zostałam przyjęta do pracy.

K.K.: Czym się Pani zajmowała wcześniej?

K.D.: Oprócz zawodu psychologa jestem również technikiem elektro-radiologii. Miałam staż w Centrum Zdrowia Dziecka na oddziale Neurologii. Tam rozwijałam zarówno wiedzę, jak i umiejętności praktyczne w dziedzinie diagnostyki obrazowej. Pracuję również jako psycholog w ŚDS typu D na ul. Odolańskiej. Jestem również wykładowcą w Policealnej Szkole START i wykładam tam Komunikację alternatywną i interpersonalną.

K.K.: Jest Pani warszawianką, czy pochodzi Pani z innego miasta?

K.D.: Nie jestem warszawianką. Pochodzę z najpiękniejszego moim zdaniem miasta na Warmii i Mazurach- ze Szczytna. Do Warszawy przyjechałam po maturze i tu zaczęłam nowe życie.



K.K.: Czy ma Pani jakieś zwierzątko?

K.D.: Kiedyś miałam kanarki i zeberki. Teraz nie mam żadnego zwierzątka, bo wynajmuję mieszkanie i dlatego nie mogę mieć.

K.K.: Jakiej muzyki lubi Pani słuchać?

K.D.: Najbardziej lubię słuchać muzyki country i rocka.

K.K.: Czy ma Pani jakieś hobby?

K.D.: Uwielbiam gotować, pływać i czytać książki.

K.K.: Skoro uwielbia Pani gotować, to jaka jest Pani popisowa potrawa?

K.D.: Moją popisową potrawą jest makaron z łososiem w sosie beszamelowym posypany pietruszką.

K.K.: Czy ma Pani w Warszawie jakieś ulubione miejsce?

K.D.: Oczywiście, że mam. Bardzo lubię spacerować po Łazienkach Królewskich i

karmić wiewiórki. Lubię też Stare Miasto.

K.K.: Czy poznała Pani już wszystkich w naszym Ośrodku?

K.D.: Oczywiście.

Pracuję już od września 2022 i miałam dużo czasu, żeby poznać wszystkich dogłębnie.

K.K.: Lubi Pani podróże?

K.D.: Uwielbiam. Odwiedziłam już Włochy (Rzym, Watykan, Wenecję), Albanii i Bułgarię.

K.K.: Jakie jest Pani największe marzenie?

K.D.: Moim największym marzeniem jest założyć rodzinę i być szczęśliwą.

K.K.: Czy ma Pani przyjaciela?

K.D.: Myślę, że mój narzeczony jest moim najlepszym przyjacielem.

K.K.: Jaki jest Pani ulubiony kolor?

K.D.: Najbardziej lubię kolor różowy.

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

K.D.: Najbardziej boję się burzy i pajaków.

K.K.: Czy podoba się Pani w naszym Ośrodku?

K.D.: Bardzo mi się tutaj podoba. Bardzo dobrze mi się z wami pracuje.

K.K.: Czy jest Pani szczęśliwa?

K.D.: Jestem bardzo szczęśliwa.

K.K.: Dziękujemy bardzo za udzielenie wywiadu.

K.D.: Ja również dziękuję. Było mi bardzo miło.



Roladki na kolację

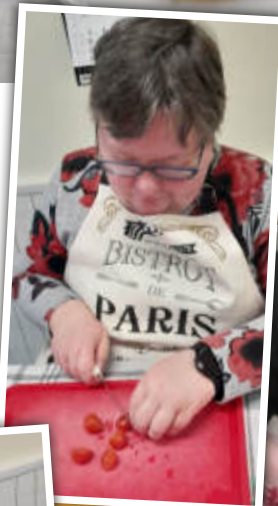
Składniki:

- ▶ gotowy płac ciasta francuskiego
- ▶ żółty ser
- ▶ papryka
- ▶ szczypiorek
- ▶ pomidorki
- ▶ szynka
- ▶ ulubione przyprawy
- ▶ jajko



Przepis:

Przygotowane produkty pokrój w drobna kosteczkę. Rozwiń płac ciasta francuskiego. Potnij na prostokąty, a następnie na każdym z nich ułóż pokrojone plasterki szynki i dalej resztę przygotowanych składników. Każdy prostokąt ciasta zwiń ostrożnie w roladkę. Posmaruj rozbełtanym jajkiem wymieszanym z ulubionymi ziołami. Piecz w piekarniku w temperaturze 200 st. C, aż do zarumienienia. Smacznego!





Witaj w ogrodzie



1. Wyrasta z nigo np. kwiatek
2. Rosną w niej rośliny w ogrodzie
3. Krzaczek kwitnący wiosną na żółto
4. Ustawione w ogrodzie, żeby na nich odpoczywać
5. Narzędzie służące do zgrabiania np. liści
6. Narzędzie służące do kopania dołków na sadzonki
7. Największe rośliny w ogrodzie, które dają nam cień
8. Podlewamy nią rośliny
9. Maszyna do koszenia trawy
10. Miseczka z wodą dla ptaków
11. Niejadowity, a gumowy, podlewa ogródek
12. Malutki kwiatek rosnący w trawie z żółtym środkiem i białymi płatkami
13. ... to są kwiatki z bajki, proszą, żeby o nich nie zapominać
14. Lęgowa dla ptaków
15. Wiosenne, żółte kwiatki, które są symbolem Powstania w Getcie Warszawskim
16. Owady, dzięki którym mamy miód
17. Owady z pięknymi kolorowymi skrzydłami