

# NASZ ŚWIAT



POSTAW  
NA NAS

Warszawska Fundacja  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną

# POD SIÓDMYM

Numer 108 (czerwiec 2023 r.)

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

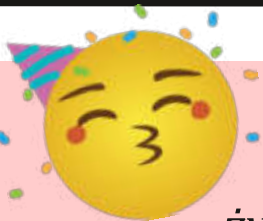
CENA: 3 zł



## Kochany Tato!

Przyszedeł czerwiec, będzie lato  
i Twój dzień kochany Tato,  
dam Ci uśmiech dziś w prezencie  
choź zrobimy sobie zdjęcie!

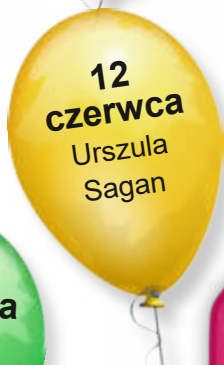
Zawiesimy je na ścianie,  
niech pamiątka wisi na niej  
to jest tylko nasz czas Tato  
bardzo Ciebie kocham za to!



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





# Nasze świąty

W pracowni plastycznej powstały prace na konkurs plastyczny organizowany przez Change4good "Świat Nikiforów". Wykonały je Katarzyna Uszyńska i Edyta Sottysiak techniką kolażu z papieru kolorowego.



Pragniemy przekazać smutną informację, że w dniu 26 maja 2023 zmarła w wieku 74 lat Pani **Aniela Stolarska** mama naszej wieloletniej Uczestniczki Zajęć Małgorzaty Stolarskiej. W imieniu całej naszej Ośrodkowej społeczności składamy wyrazy współczucia w tym trudnym dla niej czasie Małgorzacie oraz jej całej Rodzinie.





# 6-7 maja



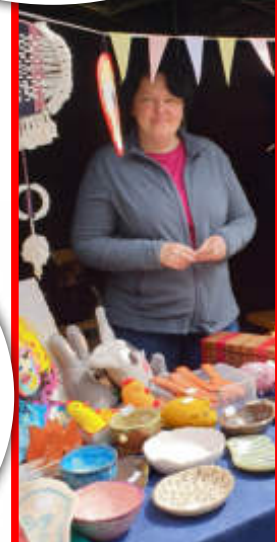
Dnia 6 maja odbył się pierwszy dzień tegorocznego Festiwalu Grzesiuka. Mimo niesprzyjającej aury nasi artyści czyli Duet Męski Okazjonalny czyli Trio na scenie wypadli znakomicie. W konkursie Piosenki z ulicy dostali nagrodę publiczności. Duże brawa dla naszych artystów. Pierwszy utwór konkursowy wykonany przez Duet Męski Okazjonalny czyli Trio to Lambeth Walk. Drugim utworem zaprezentowanym przez naszych artystów była piosenka Stanisława Grzesiuka- U cioci na imieninach. Brawa dla naszych artystów i serdeczne podziękowania dla wszystkich osób głoszących na występ naszego Duetu Męskiego Okazjonalnego czyli Trio.







Drugi dzień Festiwalu Grzesiuka był dniem dla rodzin. Oprócz stoisk wielu sieleckich organizacji można było znaleźć również stoisko z kiermaszem prac wykonanych w naszym ŚDS-ie przy Górskiej 7. Nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem, szczególnie, że są to prace oryginalne i niepowtarzalne. Bardzo cieszymy się, że tego dnia pogoda była dla nas bardziej łaskawa i nawet świeciło słońce.







# 8 maja



Z okazji Dnia Bibliotekarza grupa redakcyjna naszej gazetki wybrała się do zaprzyjaźnionej biblioteki, żeby złożyć najlepsze życzenia wszystkim pracownikom tej biblioteki. Nasza niespodzianka sprawiła wiele radości i miłego zaskoczenia. Jeszcze raz wszystkim Bibliotekarkom i Bibliotekarzom życzymy wiele satysfakcji z ich pracy.



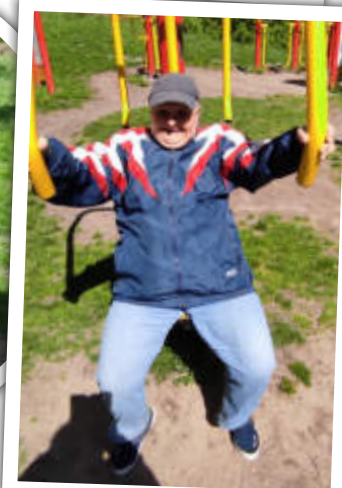




# 10 maja



W ramach treningu umiejętności społecznych poszliśmy na spacer do pobliskiego Parku Arkadia. Jest tam bardzo pięknie, szczególnie przy tak słonecznej pogodzie. Widzieliśmy małe kaczuśki. Skorzystaliśmy też z siłowni pod chmurką i trochę poćwiczyliśmy.





# 19 maja

Tego dnia odbyło się kolejne z cyklu Spotkań z muzyką przygotowane przez Filharmonię Narodową. Temat spotkania to "Kurtyna idzie w górę - w świecie opery i operetki". Mieliśmy okazję posłuchać pięknych arii operowych i operetkowych autorstwa m.in. Straussa, Bizeta, Pucciniego, Verdiego. To była cudowna podróż w świat pięknej muzyki, tak innej od tej, której słuchamy na co dzień.







## Mariola Wasiuk we Włoszech



W maju Mariola razem z mamą wybrały się na wycieczkę autokarową do Włoch. Odwiedziły różne włoskie miasta- Rzym z Watykanem, Florencję, Asyż. Po drodze zwiedzały również miasteczka w mijanych po drodze krajach, np. w Czechach. To była piękna i ciekawa podróż.



## CIEKAWOSTKI O WARSZAWIE

1. Przedwojenna Warszawa ze względu na swój dorobek była przez lata nazywana „Paryżem północy”.

2. Od 1938 r. herbem miasta stołecznego Warszawy jest wizerunek **Syrenki**. Z kolei barwami są umieszczone na fladze kolory **żółty i czerwony**.



3. Pierwszym prezydentem Warszawy był **Ignacy Wyssogota Zakrzewski**. Najdłużej panującym wódcą miasta był Jerzy Majewski, który rządził w stołecznym ratuszu w latach 1967-1982. Obecny prezydent stolicy jest Rafał Trzaskowski.





**Miłosz Lobert:**

# Majówka w Amsterdamie

W środę, z samego rana, na lotnisku Chopina w Warszawie, zjawiała się drużyna poszukiwaczy przygód – Gabrysia z Tymonem oraz Miłosz z Agnieszką. Do walizek zapakowaliśmy świetne humory, a na buzie przykleiliśmy wielkie uśmiechy i ruszyliśmy w fantastyczną podróż do Amsterdamu – stolicy Holandii. Lot zajął nam 2 godziny. Z lotniska pociągiem pojechaliśmy na stację kolejową Amsterdam Centralny, a stamtąd 5 minut pieszo i byliśmy w naszym hotelu. Jak na prawdziwych poszukiwaczy przygód przystało, po krótkim spacerze po mieście i posiłku, wsiedliśmy w metro aby dojechać do absolutnie fantastycznego miejsca – „The UpsideDown Museum”, czyli Muzeum do góry nogami. To dopiero była fantastyczna zabawa, na miejscu czekał nas szalejący most, po którym musieliśmy przejść, ławeczka z kwiatami na której robiliśmy sobie zdjęcia, basen z kulkami, lustrzany labirynt, pociąg metra w którym z sufitu w dół rosły tulipany, różowy samolot i wiele, wiele innych.

Drugiego dnia postanowiliśmy pojechać na wycieczkę, aby bliżej poznać historię Holandii i dowiedzieć się wielu ciekawostek. Pierwsze kroki skierowaliśmy do Zaanse Schans gdzie oglądaliśmy wiatraki – symbol Holandii. Później pojechaliśmy do miejscowości Volendam – gdzie zapoznaliśmy się z tajnikami wyrobu żółtego sera Gouda a następnie wsiedliśmy na łódź, aby dopłynąć do Marken, gdzie uczestniczyliśmy w demonstracji wyrobu tradycyjnych holenderskich drewniaków. A przy okazji, wiecie że flaga holenderska ma 3 kolory: czerwony, biały i niebieski. Wieczorem czekała nas jeszcze jedna atrakcja – byliśmy w muzeum Rijksmuseum na wystawie Johannes'a Vermeera, jednego z najznamienszych malarzy holenderskich. Po drodze wstąpiliśmy jeszcze do muzeum tulipanów oraz pomachaliśmy królowi Holandii, gdyż przechodziliśmy obok jego pałacu – czyli takiego olbrzymiego domu. Amsterdam, jest pięknym miastem, pełnym kamieniczek i uliczek wybrukowanych kostką. Miasto przecina sieć kanałów, stąd też Amsterdam



nazywany jest miastem mostów, niektórzy mówią, że jest ich nawet 1500. To bardzo dużo! Holendrzy uwielbiają pić kawę. A wiecie, że w Amsterdamie jest więcej rowerów, niż mieszkańców.

Ani się obejrzelismy, a tu już piątek i nasza ekipa była gotowa na kolejne emocje. Tym razem ruszyliśmy w 40-minutową wyprawę autobusem do ogrodu tulipanów Keukenhof. To dopiero rarytas!!! 32 hektary powierzchni, to tyle co 60 boisk piłkarskich. Ogród rozkwita 7 milionami kwiatów cebulowych – tulipanami, hiacyntami, żonkilami, krokusami, z których czarodzieje ogrodnicy tworzą przepiękne kompozycje







kwiatowe w przeróżnych kształtach. W ogrodzie moglibyśmy śmiało grać w kolory, były absolutnie wszystkie – od białych, beżowych, żółtych, pomarańczowych, różowych, fioletowych, nakrapianych, pierzastych. Wszystkie kolory, oprócz czarnego. Jeszcze nikomu nie udało się wyhodować czarnego tulipana.

Uwaga, park czynny jest tylko 2 miesiące w roku od połowy marca do połowy maja, więc pamiętajcie o tym, planując wycieczkę do ogrodu. My polecamy pojechać tam pod koniec kwietnia lub na początku maja, bo wtedy macie gwarancję napawania się różnorodnością barw. Jest po prostu najpiękniej.

Tulipany są dobrem narodowym Holandii, a olbrzymie, kolorowe łany tulipanów widoczne są nawet z samolotu.

I nie wiadomo jak to się stało, a już za progiem przyczała się sobota, czyli ostatni dzień naszego wyjazdu. Jako że słonko postanowiło nas porozpieszczać i grzało z całych sił, postanowiliśmy naładować akumulatory w parku oddalonym 20 minut jazdy metrem od centrum Amsterdamu. To był ponownie strzał w dziesiątkę. Najpierw park

objechaliśmy kolejką elektryczną, aby zapoznać się z topografią miejsca. A później ruszyliśmy pieszo, eksplorując przeróżne zakątki i zakamarki. Ach co my tam znaleźliśmy – mini zoo,

mostki, wiatrak, aleję rododendronów. Rododendrony to przepiękne krzewy kwitnące na żółto, czerwono, różowo i biało. Poza tym ponownie szukaliśmy wyjścia z labiryntu – tym razem stworzonego z zimozielonych roślin. Ale czas nieubłagalnie biegł i słyszeliśmy coraz głośniejsze tykanie zegara - tik tak, tik tak, proszę wycieczki czas się zbierać i wracać do domu. Nie pozostało nam nic innego, jak zabrać nasze bardzo ciężkie walizki, bo teraz dodatkowo wypełnione cudownymi wspomnieniami i ruszyć w drogę powrotną do Warszawy. To był fantastyczny wyjazd, pełen radości, wrażeń, doświadczeń. Prawdziwi podróżnicy na szlaku przygód to byliśmy my!



**A teraz dla uważnych Czytelników mini test, zobaczmy co zapamiętaliście:**

1. Co jest stolicą Holandii?
2. 3 najbardziej charakterystyczne symbole Holandii?
3. Jakie kolory ma flaga holenderska?
4. Co lubią pić Holendrzy?
5. Czego więcej jest w Amsterdamie ludzi czy rowerów?
6. Ile mostów jest w Amsterdamie?
7. Czy istnieje czarny tulipan?

1. - Oczywiście Amsterdam
2. - Tulipan, ser, drewniane chodaki.
3. - Czerwony, biały i niebieski.
4. - Oczywiście, kawę.
5. Tak, masz rację - rowerów jest więcej niż ludzi.
6. Brawo dla tych, co zapamiętali, że to aż 1500.
7. - Nie, jeszcze nie udało się wyhodować czarnego tulipana.





**Paweł Wijatkowski:**

## Majówka we Włoszech

Podczas majówki odwiedziliśmy Włochy. To jest nasz kolejny wylot, przy którym jak zwykle było sporo emocji i ciekawostek. Na lotnisku są niesamowite urządzenia, komputery, tablice informacyjne i dużo, krążących, zabieganych pasażerów z walizkami. - Szybko znalazłem się w samolocie zająłem miejsce przy oknie, skąd mogłem dokładnie oglądać ruch samolotów na tafli lotniska.

Poruszały się powoli w kierunku pasa startowego. Po paru minutach ustawiliśmy się do startu, widziałem jak piloci dokładnie skierowali na południe i nabrali prędkości. Gdy oderwaliśmy się od ziemi ogarnęła nas radość. Cieszyłem i śmiałem się od ucha do ucha, że mogłem oglądać już Warszawę z góry. Po 2 godzinach lotu byliśmy w Neapolu, wsiedliśmy do taxi i po 25 minutach już w dzielnicy Vomero. Zamieszkałem przy ogromnym kolorowym bazarze, który przez cały dzień tętnił życiem. Zauważyliśmy, iż w całym mieście są wąskie i szersze ulice, koniecznie ozdobione niebieskimi, białym wstążkami, tasiemkami, flagami drużyny



piłkarskiej NAPOLI, która właśnie po 33 latach

zdołała zdobyć mistrzostwo Włoch. Nie zabrakło też zdjęć piłkarzy, najwięcej było Maradony, ale był też Polak Piotr Zieliński. Wisiały także sznurki z koszulkami i spodenkami

przypominającymi chorągiewki, typowe dla obrazu miasta. Na ulicach było wielkie świętowanie, starzy i młodzi, kobiety i mężczyźni, wszyscy tańczyli, śpiewali, trąbili i odpalali

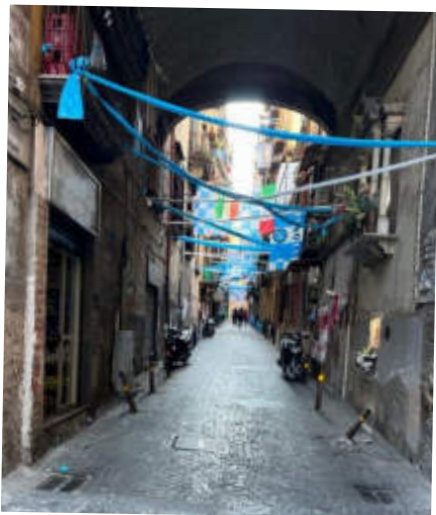
fajerwerki. My też się cieszyliśmy z mamą i tatą bo bardzo lubimy piłkę nożną. Uliczki Neapolu były pełne sklepików, restauracyjek i pizzerii. Dużo wędrowaliśmy po nich, wśród skuterów, aut i tłumów ludzi. Ulice Neapolu biegną w górę i

dół, przez to odsłaniają wiele kolorowych domów, starych kościołów i dużo egzotycznej roślinności jak krzewy cytrynowe, pomarańczowe czy palmy. Często korzystaliśmy ze starego metra zjeżdżając pod ziemię długimi, okazałymi schodami, dzięki temu mogliśmy dotrzeć do wielu ciekawych miejsc. Widziałem katedrę Neapolitańską, Zamek Św. Elma – z wieloma korytarzami, werandami i tarasami z zegarem tykającym na odwrót, Zamek Alsmeyer, Castel Nuovo z pięknymi starymi komnatami, pełnymi obrazów, Pałac Królewski z ogromnym skwerem i oraz efektowną Galerię handlową Umberto.

Pociągami dojechaliśmy do starożytnego miasta – Pompeje, które zostało częściowo zniszczone i przysypane popiołem po erupcji wulkanu w 79 roku n.e. W Pompejach było dużo starych uliczek, pomników, domów, kolumn, kuchni, basenów, świątyń udekorowanymi starymi

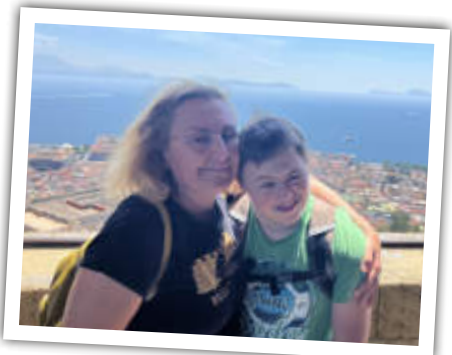






obrazkami i freskami, na centralnym placu stał pomnik Centrauriona. Wędrowaliśmy też po dzielnicy portowej, przy brzegu Zatoki Neapolitańskiej, wyłożonym kamieniami, z molo i przystanią dla jachtów, łodzi rybackich oraz promów płynących do okolicznych wysp. Udało nam się trochę popływać po morzu podziwiając z łodzi kształty ogromnego Wezuwiusza oraz panoramę miasta. Pewnego dnia wyruszyliśmy promem na malowniczą wyspę Capri, o górskim krajobrazie, więc trochę się wspinaliśmy i trochę jeździliśmy kolejką. Z brzegu było widać morskie skały o kształcie łuków, przez które przepływały jachty.

Przed powrotem do Warszawy poszliśmy na typową neapolitańską pizzę do restauracji gdzie byliśmy jedynymi obcokrajowcami, pizza bardzo nam smakowała, a wokół nas było wesoło i głośno. Będziemy chcieli wrócić bo w Neapolu jest wiele ciekawych miejsc, do których nie udało nam się dotrzeć.



**Andrzej Nowak:**

## Lubię podróże

W tym roku razem z **Klubem Przyjaciół** ja i moi współlokatorzy z Mieszkania chronionego na ul. Hożej odwiedzamy różne ciekawe miejsca.

Najpierw byliśmy na wycieczce w Ogrodzie botanicznym w Powsinie. Była piękna pogoda, świeciło słońce, ptaszki śpiewały. Zrobiliśmy sobie mały piknik na trawie. Spacerowaliśmy ogrodowymi alejkami i podziwialiśmy rośliny tam rosnące. Na koniec poszliśmy na lody.

Następną wycieczką było wspólne wyjście do Warszawskiego ZOO. Oglądaliśmy różne zwierzęta. Pogoda znowu na dopisała. Byliśmy też wieczorem na Podzamczu i oglądaliśmy iluminację świetlną w Parku Fontann. To było bardzo piękne przedstawienie.



Ostatnią naszą wycieczką był wyjazd do Skansenu Ziemi Łowickiej w Maurzycach. Zwiedzaliśmy stare chałupy, mogliśmy zobaczyć jak żyli kiedyś ludzie na wsi. To było bardzo ciekaw. Potem pojechaliśmy do Łowicza. To bardzo ładne miasteczko. Trochę zwiedzaliśmy i poszliśmy razem na frytki.





## WYWIAD Z ARTYSTAMI TWORZĄCYMI DUET MĘSKI OKAZJONALNY CZYLI TRIO, KTÓRZY REPREZENTOWALI NASZ OŚRODEK W KONKURSIE "PIOSENKI Z ULICY" NA TEGOROCZNYM FESTIWALU GRZESIUKA

Duet Męski Okazjonalny czyli Trio tworzą uczestnicy zajęć Maciej Dorożała i Marek Łżykowski pod kierownictwem terapeuty Krzysztofa Tkaczyka



**Redakcja:** Panowie, czy moglibyście powiedzieć nam jak długo ćwiczyliście śpiewanie piosenek do występu na Festiwalu Grzesiuka?

**Krzysztof Tkaczyk:** Do tego występu przygotowaliśmy się około 3 tygodnie, ale ćwiczymy cały rok.

**Maciej Dorożała:** Bardzo dużo ćwiczyliśmy przed występem.

**Red.:** Czy mieliście tremę przed występem, a jeśli tak, to czy po wyjściu na scenę nadal ją odczuwaliście?

**Marek Łżykowski:** Ja raczej nie odczuwałem tremy, może trochę przed wejściem na scenę, ale jak już na nią weszliśmy, to przeszło. Cieszyłem się, że będę występował na scenie.

**Maciej Dorożała:** Czuję tremę, ale dałem sobie radę. Najbardziej bałem się, czy poradzę sobie z graniem na instrumencie i śpiewaniem równocześnie.

**Krzysztof Tkaczyk:** Czuję lekki niepokój, bo były bardzo złe warunki pogodowe. A także dlatego, że po raz pierwszy jeden z Panów używał podczas występu



rekwizytu czyli katarynki, którą zrobiliśmy podczas zajęć w pracowni stolarskiej. Ale na szczęście niepotrzebnie się denerwowałem, bo wszystko wyszło bardzo dobrze.

**Red.:** Czy te piosenki są dla was trudne do zaśpiewania?

**Maciej Dorożała:** Dla mnie łatwe, dosyć szybko nauczyłem się nowego tekstu do piosenki Lambeth walk.

**Marek Łżykowski:** Dla mnie też było to łatwe, nie miałem problemu z zapamiętaniem nowej piosenki.

**Krzysztof Tkaczyk:** Jestem bardzo zadowolony, że Panowie tak szybko nauczyli się nowego, trudnego tekstu i zajęło im to tylko 3 tygodnie.

**Red.:** A kto wybierał piosenki do waszego występu?



Nasze dyplomy z Festiwalu Grzesiuka

**Krzysztof Tkaczyk:**

Odpowiedzialny za repertuar byłem ja. Na konkurs mieliśmy przygotować jedną piosenkę z repertuaru Stanisława Grzesiuka, a druga mogła być dowolna, ale związana z folklorem warszawskim.

**Red.:** Dlaczego akurat te piosenki zostały wybrane?

**Krzysztof Tkaczyk:** Pierwsza pochodząca z repertuaru Grzesiuka to „U cioci na imieninach”. Wybraliśmy ją, bo jest ciekawa i dynamiczna. Drugi utwór to Lambeth walk.





Wybraliśmy ją, bo chcieliśmy zaprezentować publiczności coś nowego, co w jakimś stopniu powstało w naszym ośrodku (tekst).

**Red.: A kto był odpowiedzialny za wasz wizerunek sceniczny?**

**Maciej Dorożala:** Za nasz wizerunek sceniczny odpowiadała pani Katarzyna Zduńska. Niestety nie mogliśmy go zaprezentować na scenie, bo tego dnia było bardzo zimno i lał deszcz.

**Red.: Czy był to wasz pierwszy występ na Festiwalu Grzesiuka, czy już wcześniej tu występowaliście?**

**Krzysztof Tkaczyk:** Na

Festiwalu Grzesiuka występowaliśmy już czarty raz i za każdym razem wracamy z niego z nagrodą.

**Red.: Panie Macieju, czy podobało się Panu granie na katarynce?**

**Maciej Dorożala:** Bardzo mi się podobało, a szczególnie kręcenie korbą. Czuję się wyjątkowo grając na tej katarynce.

**Red.: A czy nauczyliście się czegoś przez to śpiewanie,**

**występowanie na scenie?**

**Krzysztof Tkaczyk:** Panowie na pewno nauczyli się jak zachowywać się na scenie. Udało się też w dużym stopniu różne niepożądane podczas występu zachowania, typu drapanie się, chrząkanie, podciąganie spodni. Wydaje mi się, że są bardziej skupieni podczas występu i zachowują się prawie jak profesjonalni artyści.

**Red.: Czy w konkursie „Piosenki z ulicy” coś wygraliście?**

**Maciej Dorożala:** W tym roku w konkursie wywalczyliśmy nagrodę publiczności.

**Red.: A co było nagrodą za wygraną?**

**Marek Łżykowski:** Jako zespół dostaliśmy Dyplom, każdy z artystów dostał torbę z drobnymi upominkami, a dla ośrodka była nagroda pieniężna w wysokości 500 zł.

**Red.: Czy planujecie wziąć udział w kolejnym Festiwalu?**

**Maciej Dorożala:** Oczywiście bardzo byśmy chcieli, jeżeli to będzie możliwe w przyszłym roku znów wziąć w nim udział.

**Krzysztof Tkaczyk:** Uważam, że udział w tym Festiwalu jest bardzo ważny, bo konkurujemy tu jak równy z równym z zespołami złożonymi często z profesjonalnych muzyków, którzy posiadają bardzo bogate instrumentarium. I mimo to, nasze występy są tak samo wysoko oceniane, jak profesjonalnych artystów. Marek Łżykowski, Maciej Dorożala: Stojąc na scenie czujemy się jak prawdziwi artyści.

**Red.: Czy trudno jest występować i śpiewać na scenie?**

**Maciej Dorożala:** Trochę trudno, trochę ciężko mi było równocześnie grać na katarynce i śpiewać, ale dałem radę.

**Red.: Jak długo już razem śpiewacie?**

**Krzysztof Tkaczyk:** W tej formie występujemy już razem 4 lata, ale ten Duet jest częścią większego projektu jakim jest ośrodkowy zespół Siódma nuta.

**Red.: Dziękujemy bardzo za wywiad i życzymy wam dalszych sukcesów na scenie.**



# Justyna Golańska Capoeira



W dniu 27 maja 2023 r. brałam udział w uroczystościach związanych z Dniem Sportu Capoeira, która odbyła się w Hali Sportowej w Rembertowie. Zawodnicy z różnych Klubów prezentowali swoje umiejętności. Capoeira - to brazylijska sztuka walki, której formy są rytmiczne, akrobatyczne i skupiają się na kopnięciach. Ruchy capoeira są

bardzo płynne i rytmiczne. Jest to sztuka walki, w której bardzo ważne są instrumenty, śpiew i taniec. W trakcie uroczystości odbyło się rozdanie sznurów. Ja dostałam swój pierwszy – biało żółty, to kolor sznura, który można zdobyć po roku treningu. Na uroczystości byli Mistrzowie Capoeiry z Ameryki Południowej i Brazylii. Były obecne koleżanki i moi koledzy, którzy zdobyli pasy w innych kolorach, ponieważ dłużej trenują capoeire tak jak Ewa Marczevska i Wojtek Manterys. Była muzyka i śpiew. Było super.



## Moje hobby Joanna Kozakowska



Największą pasją Asi jest muzyka - uwielbia słuchać piosenek, śpiewać i tańczyć. Asia jest bardzo aktywna, lubi jeździć na rowerze, regularnie uczęszcza na pływalnię. Po takich aktywnościach fizycznych lubi zjeść pucharek ulubionych lodów czekoladowych!



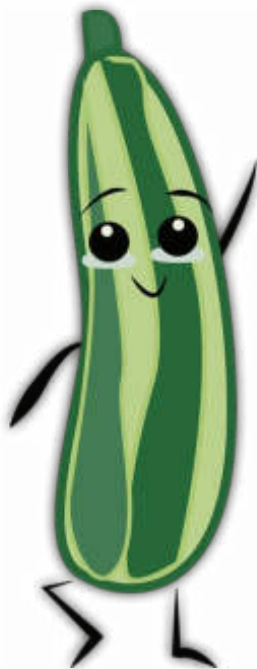




# Zupa ogórkowa

## Składniki:

- ▶ Kostki rosółowe 1 szt/ 0,5 - litra
- ▶ Paczka ogórków kiszonych - polecamy "Z Charsznicy"
- ▶ Włoszczyzna
- ▶ Ziemniaki /średniej wielkości 5-6 szt na litr zupy/
- ▶ Śmietana
- ▶ Można dać natkę pietruszki lub koperek



Po zagotowaniu wody dodajemy kostki rosółowe, włoszczyznę startą na tarce lub pokrojoną w cieszące około paseczki lub plasterki, tu pełna dowolność artystyczno- apetyczna. Po kilku minutach ziemniaczki pokrojone w kostkę.

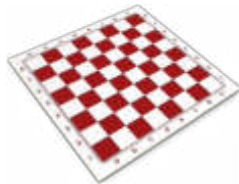
Gdy warzywa i ziemniaki są już prawie miękkie, na ostatnie 5 minut gotowania dokładamy obrane ze skórki, starte na tarce /duuuże oczka/ ogórki kiszone pochodzące od ulubionego producenta. Jeśli ktoś lubi to już na talerzu doprawiamy zupkę śmietanką - można nią namalować, serduszka lub jakiś miły dla oka symbol, na powierzchni zupki. Niech sobie konsument sam rozmiesza- zamiesza. A może ktoś lubi dodać natkę pietruszki lub koperek. Smacznego!







# Dyscypliny sportowe



- 1) Ściganie się w wodzie
- 2) ... nożna - można ją podawać tylko nogą
- 3) Odbijanie rakieta żółtej piłki
- 4) Odbijanie piłki nad siatką
- 5) Skoki, które uprawiał Adam Małysz
- 6) Odbijanie kijem kulek po stole
- 7) Puszczamy kulę po torze, żeby zbiła ich jak najwięcej
- 8) Mogą być przez płotki, na czas lub na 500 m

- 9) Zawodnicy jeżdżą na łyżwach i odbijają kijem krążek
- 10) Jadą w wyścigu na rowerach
- 11) Wrzucanie piłki do kosza
- 12) Podnoszą je bardzo silni zawodnicy
- 13) Może być młotem lub oszczepem
- 14) Wzwyż lub w dal
- 15) Sport, którego podstawowym wyposażeniem są rękawice