



NASZ ŚWIAT

POD SIÓDMYM

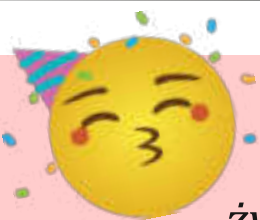


Numer 110 (październik 2023 r.)

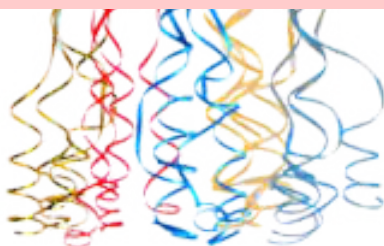
www.gorska7.pl

CENA: 3 zł





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



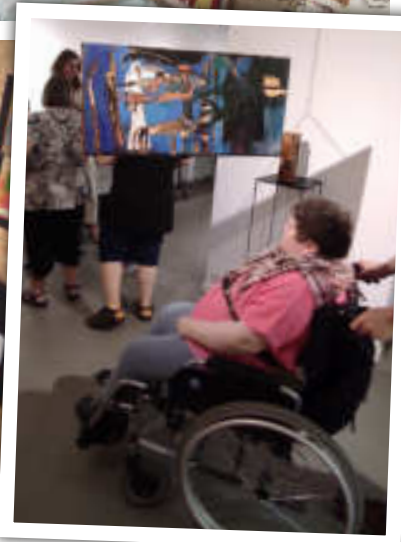
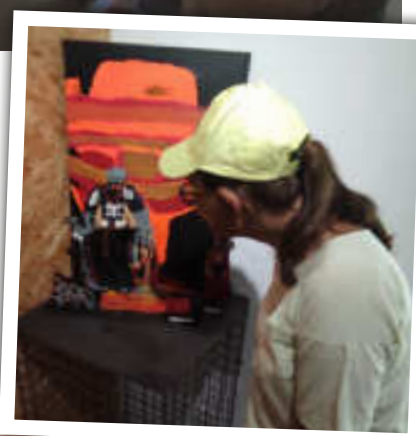
Archiwalne numery
gazetki dostępne
na www.gorska7.pl



4 lipca

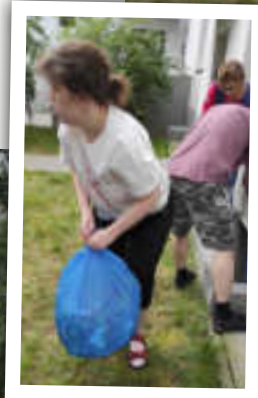


W ramach treningu umiejętności społecznych wybraliśmy się do Rotacyjnego Domu Kultury na Jazdowie na wystawę "Planeta Pana Misia". Była to wystawa prac śląskiego artysty z autyzmem. Prace były wyjątkowo pomysłowe i kolorowe. Byliśmy też w tzw. otwartym domu, gdzie można zobaczyć kurki pochodzące z Azji i króliki. Obejrzeliśmy też społeczny ogród, do którego mogą przyjść popracować wszyscy chętni. Spacerowaliśmy też przy okazji po Parku Ujazdowskim. To była bardzo ciekawa i przyjemna wycieczka.



6 lipca

Cały rok nasza Społeczność i przyjaciele pracownicy zbierała plastikowe korki. I wreszcie przyszedł czas, żeby oddać je do skupu. Musieliśmy wynieść wszystkie wypełnione korkami worki z piwnicy, gdzie były składowane. Pracę bardzo ułatwiła nam winda konstrukcji naszego terapeuty z pracowni stolarskiej. Sprawnie wyjęliśmy worki z korkami przez piwniczne okienko. Pan, który zawsze odbiera od nas zebrane korki zważył wszystkie worki. Okazało się, że **zebraliśmy 715 kg i zarobiliśmy 643 zł.** Pieniążki te przeznaczymy na dofinansowanie wycieczki. Bardzo dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w naszą zbiórkę.

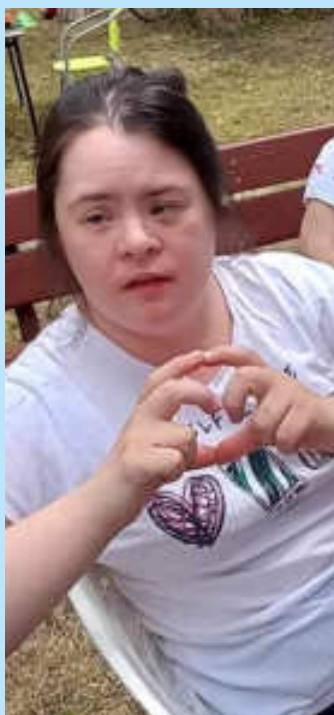


715
kilogramów



7 lipca

Tego dnia ponownie wybraliśmy się do kina Wisła na pl. Wilsona. Oglądaliśmy super film pt. "Indiana Jones i artefakt przeznaczenia". Film bardzo nam się podobał. Przy okazji znów mogliśmy spotkać znajomych z innych ośrodków.



OGŁOSZENIE

Z dniem 1 września z naszego ośrodka odeszła nasza koleżanka **Justyna Golańska**. Przeniósła się do innego ośrodka, który jest blisko jej domu.

Na jej miejsce powitaliśmy nowego kolegę - **Jakuba Żelazo**. Kuba jest wielkim fanem baletu, a szczególnie lubi Jezioro łabędzie. Sam nauczył się pięknie tańczyć, jak prawdziwy baletmistrz. Mamy nadzieję, że nowemu koledze będzie się podobało w naszym ośrodku i że dobrze będzie się czuł wśród nas.





13 lipca



W naszym ośrodku mieliśmy wizytę sympatycznych Przyjaciół z OWIRONU z ul. Rozłogi. Pogoda pozwoliła na piknik w ogrodzie, który rozpoczął się od kawki, towarzyskich rozmów i śpiewów przy gitarze. Wystąpiła Małgosia Stolarska z najnowszym repertuarem. Potem były pieczone kielbaski, a na deser słodycze i truskawki od naszych Gości. Zagraliśmy w wielką grę planszową, którą specjalnie na ten dzień przygotowywali nasi Uczestnicy. Wygrała grupa "Fioletowych" w składzie: Edyta Sołtysiak i Rafał Musch. Drugie miejsce zajęli "Czerwoni" czyli nasi Goście: Paulina, Jacek i Krzysiek. Tuż za nimi na trzecim miejscu

znaleźli się "Niebiescy" Kasia Kozmana z Pawłem Wijatkowskim, a ostatnie miejsce zajęli "Pomarańczowi" Kasia Uszyńska i Miłosz Lobert. Oczywiście zawodnikom rozdano nagrody. Kolejną atrakcją były precyzyjne skrzydła zrobione z pomponów, przy których długie dni pracowali wszyscy Uczestnicy na Górskiej. Każdy zrobił sobie pamiątkowe zdjęcie, zamieniając się na chwilę w wielobarwnego motyla. Imprezę uważamy za bardzo udaną, tym bardziej, że pogoda była dla nas łaskawa do końca pikniku. Dziękujemy za odwiedziny i już czekamy na kolejne spotkanie towarzyskie.







19 lipca

Połączyliśmy przyjemne z pożytecznym i w ramach treningu ekonomiczno-społecznego wybraliśmy się na lody i kawę do Cukierni Truskawka. Każdy samodzielnie składał zamówienie, za które potem zapłacił wziętymi ze sobą pieniżkami. Było bardzo miło. Piliśmy pyszną kawę cappuccino, jedni jedli lody, a inni zdecydowali się na ciasto. Na zakończenie spaceru zjrzeliśmy jeszcze po drodze do Parku Sieleckiego, gdzie relaksowaliśmy się na huśtawkach.





6 września

Grupa uczestników z naszego ośrodka rozpoczęła trening w Mieszkanium Treningowym na ul. Narbutta prowadzonym przez Stowarzyszenie „Bardziej Kochani”. Będą tam mieszkać aż do 9 października. Trzymamy kciuki za Małgorzatę Stolarską, Joannę



Kozakowską, Jakuba Żelazo i Krzysztofa Kwaśniaka i ich trening samodzielności.

Ciekawostki o Warszawie

1. Warszawa jest jedynym polskim miastem, w którym kursuje metro. Podziemna kolej została uruchomiona w 1995 roku. Obecnie składa się z dwóch linii i 38 stacji - trzecia linia warszawskiego metra planowana jest na końcówkę 2028 r. lub początek 2029 r.



2. Wybudowany na Euro 2012 Stadion Narodowy w Warszawie jest największym obiektem sportowym w Polsce. Na trybunach zasiąść może ponad 58 tys. osób.



3. Na Liście Światowego

Dziedzictwa UNESCO znajduje się 17 obiektów z Polski. Jednym z nich jest warszawska Starówka, która oficjalnie została wpisana na listę w 1980 roku. „Ponad

85% zabytkowego centrum Warszawy zostało zniszczone przez nazistowskie oddziały okupacyjne. Po wojnie mieszkańcy Warszawy podjęli dzieło



odbudowy, które doprowadziło do odtworzenia kościołów, pałaców i domów będących symbolem polskiej kultury i narodowej tożsamości. Jest to wyjątkowy przykład całkowitej rekonstrukcji zespołu historycznego” - zaznaczył w swoim komunikacie Komitet Światowego Dziedzictwa UNESCO.

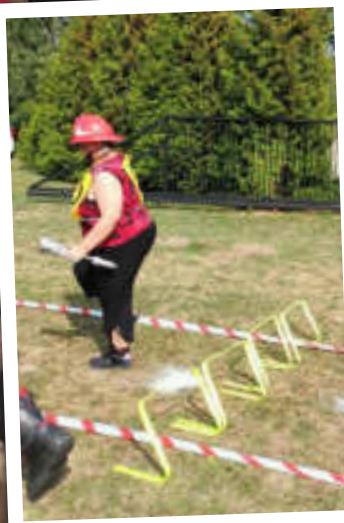




9 września



W sobotę 9 września Drużyna z naszego Ośrodka „Dzielni Sikawkowi z Górskiej” już po raz trzeci brała udział w Piaseczyńskich Zawodach Pożarniczych Anioły Floriana. Pierwszą dyscypliną była sztafeta z prądownicą. Było ciężko, ale zawodnicy dali radę w mistrzowskim stylu. W drugim zadaniu drużyna miała za zadanie uzbroić węża strażackiego i silnym strumieniem wody strącić pachołki i trafić do ruchomej tarczy. Konkurencja nie łatwa, ale poradzili sobie śpiewająco. Za udział w zawodach drużyna otrzymała pamiątkowe medale i upominki. Atmosfera i pogoda podczas zawodów była wspaniała. Dziękujemy Aniołom Floriana za zaproszenie. Wszyscy bawili się bardzo dobrze. Już czekamy na zawody w przyszłym roku.

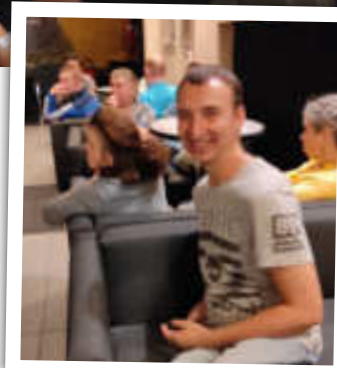






18 września

Byliśmy tego dnia w żoliborskim kinie Wisła na filmie pt. "O psie, który jeździł koleją". Film się chyba wszystkim bardzo podobał, bo na koniec seansu widzowie głośno klaskali.



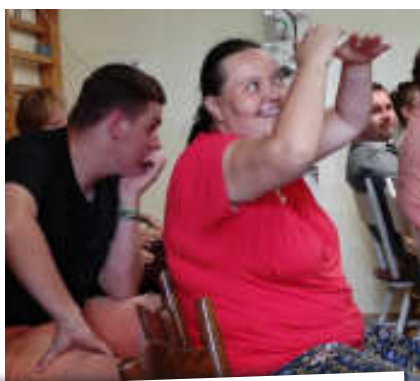
20 września



W ramach treningu umiejętności społecznych poszliśmy na spacer do Łazienek Królewskich. Ćwiczyliśmy poruszanie się w grupie w miejscach publicznych - chodnikach, alejkach parkowych, przejściach dla pieszych.

Wspólnie rozpoznawaliśmy i nazywaliśmy drzewa rosnące w parku - lipy, kasztanowce, osiki, cisy, sosny, rododendrony. Szukaliśmy też pierwszych oznak jesieni, ale na szczęście w Łazienkach ich jeszcze nie było. To był bardzo przyjemny spacer.

22 września



Razem z muzykami Filharmonii Narodowej przenieśliśmy się na chwilę do Ogrodu księżniczki Libuszy, do czeskiej Pragi. Słuchaliśmy utworów czeskiego kompozytora Antonina Dvoraka, piosenek czeskich artystów - Heleny Vondračkovej i Karela Gotta. Ale chyba najbardziej podobał się ostatni przebój, Jožin z Bažin.



Jak zawsze było to dla naszej ośrodkowej społeczności duże przeżycie. Nasi Uczestnicy zajęć już niecierpliwie czekali na kolejne koncerty dlatego cieszymy się, że możemy je kontynuować również w tym sezonie artystycznym. Dziękujemy Dyrekcji Filharmonii i Artystom.





28 września

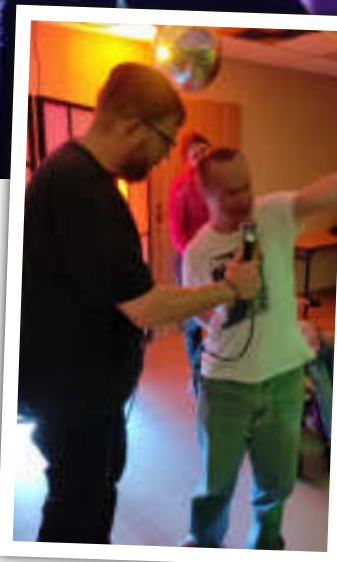
Po raz kolejny w tym miesiącu byliśmy w kinie Wisła na pl. Wilsona. Tym razem obejrzelśmy film pt. "Teściowie 2". Było bardzo wesoło.

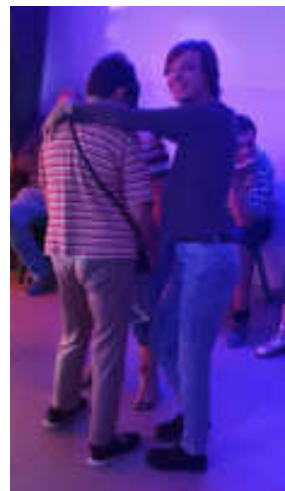
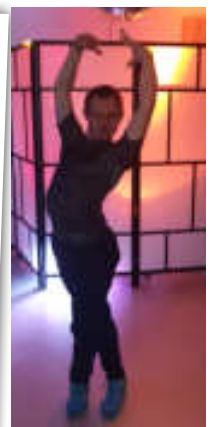
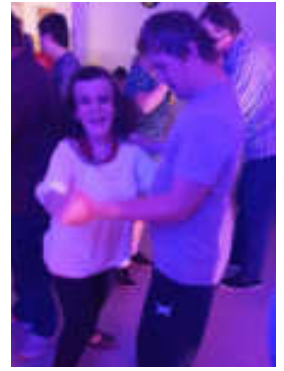
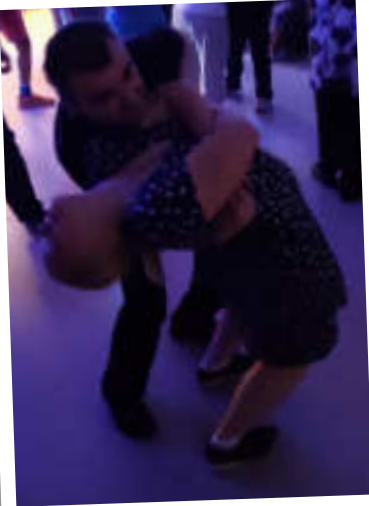


29 września



Byliśmy na dyskotecie u naszych przyjaciół w OWIRON na Bemowie. Zabawa była super, humory dopisywały. Tańczyliśmy wspólnie, rozmawialiśmy, był też słodki poczęstunek przygotowany przez uczestników zajęć na zajęciach kulinarnych. Bardzo fajnie było się znowu spotkać i wspólnie bawić. Bardzo dziękujemy za świetną imprezę.







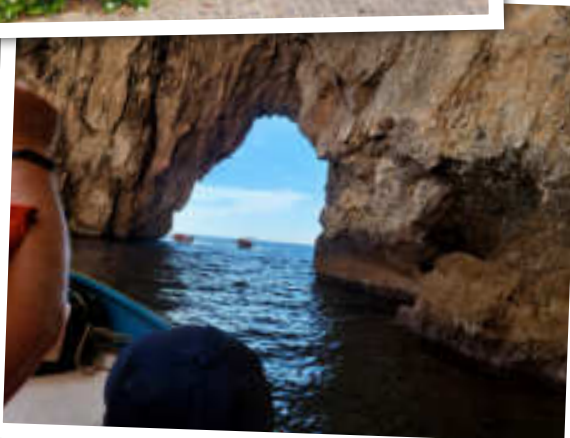
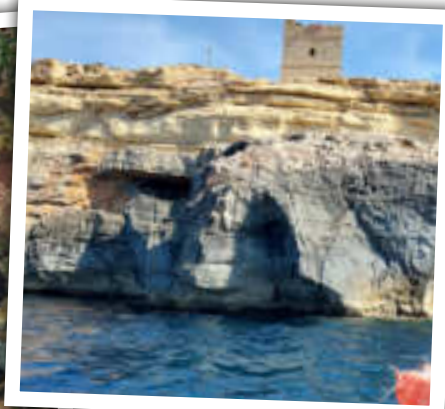
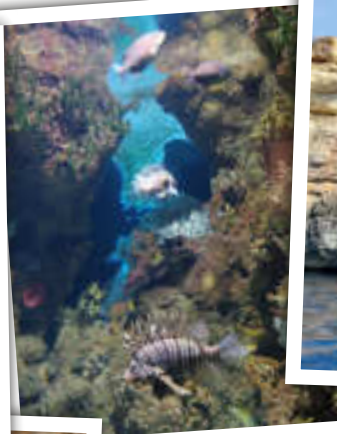
Słoneczne wakacje na Malcie

We wrześniu Przemek razem z Rodzicami poleciał samolotem na tydzień na Maltę. Zamieszkaliśmy w apartamencie naszych znajomych. Malta jest niewielką wyspą nad Morzem Śródziemnym. Pogoda była bardzo ładna, gorąco i świeciło mocne słońce. Plaże na Malcie są przeważnie kamieniste, ale my jeździliśmy autobusem na ładne, piaszczyste plaże. Woda była ciepła, Przemek z Tatą się kąpali i pływali w bardzo słonym morzu. Stolicą Malty jest Valetta - bardzo ładne stare miasto z ciekawymi zabytkami do zwiedzania. Malta jest krajem katolickim i ma 365 kościołów. Dużo zwiedzaliśmy - np. błękitne groty, które wyrzeźbiło



morze. Płynie się małymi łódkami i ogląda je od strony wody. Woda jest błękitna i czysta - stąd nazwa. Widoki przepiękne. Byliśmy w Oceanarium, gdzie są ogromne baseny z różnymi rybami np. rekinami,

płaszczkami, piraniami i małymi, kolorowymi rybkami. Czas nam minął bardzo szybko i szkoda było już wracać do Polski. Wszyscy wróciliśmy bardzo zadowoleni z wakacji.

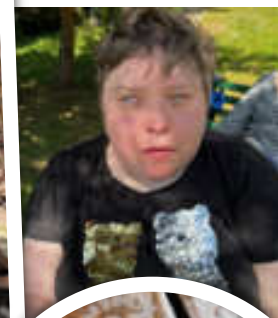




Wypoczynek na Mazurach

W tym roku wakacje spędziłam z mamą, Zosią i Adamem w Balewie na Mazurach. Mieliśmy piękny domek z bali, a dla mnie największą atrakcją było okno panoramiczne, przez które mogłam podziwiać widok na jezioro. Pogoda niestety czasami robiła niespodzianki, przeżyliśmy huragan z gradobiciem. Czas spędzaliśmy wypoczywając nad jeziorem. Zwiedzaliśmy okoliczne atrakcje. Byliśmy w zamku w Kwidzynie i Sztumie. Niestety nie mogłam zwiedzić komnat w zamkach, bo nie były przystosowane dla osób na wózku. Mieliśmy też miłych gości, odwiedziła nas Kasia ze swoją siostrą Iwoną. Czas wakacyjny wspominam bardzo miło, żał było wracać do domu.

Sylwia Kaczmarek





Nowe torowisko na Puławskiej

Od poniedziałku, 4 września 2023 roku, tramwaje znowu powróciły na ul. Puławską i jeżdżą w kierunku Mokotowa, Woli i Pragi Północ. Są to tramwaje o numerach 4, 10, 18. Nowe torowiska na ul. Puławskiej obsadzono zimozielonym rozchodnikiem, czyli roślinką, która będzie przez cały rok zielona.

Przygotował:
Krzysztof Kwaśniak



Andrzej Nowak: Pojechałem do Dyniolandii



Na początku września, klub Przyjaciel, do którego należę, zorganizował wycieczkę do Dyniolandii. Pogoda była piękna, a nawet upalna. Był z nami przewodnik, który oprowadzał nas po całym terenie Dyniolandii. Pokazał nam wspaniały labirynt i wiele dyń o



przeróżnych kształtach, kolorach i rozmiarach. Mogliśmy również karmić zwierzątka, były gęsi i króliczki. Na koniec przygotowano słodki poczęstunek. To był bardzo miły dzień. Do mieszkania wróciliśmy komunikacją miejską.

Powróciły po wakacjach

Od 4 września 2023 r. tramwaje i autobusy zawieszane na czas wakacji wróciły do kursowania. Wyjechało na ulice o ok. 200 autobusów więcej i 100 tramwajów niż w czasie wakacji. Powrócił autobus E-2 oraz inne przyspieszone linie.

Krzysztof Kwaśniak

Pamiętaj!

W nocy z 28 na 29 października 2023 r. przestawiamy zegarki z godz. 3.00 na godz. 2.00.





Więści z pracowni plastycznej

Konkurs "Moja sztuka"



Tak wyglądało przygotowanie prac na konkurs plastyczny pt. "Moja sztuka" organizowany przez Stowarzyszenie Otwarte Drzwi. Pod kierownictwem terapeutki

Aleksandry Sroki w pracowni plastycznej nasze uczestniczki Ewa Marczevska i Urszula Sagan stworzyły piękne kolorowe prace, które miały pokazać jak widzą temat



"Radość życia". Gotowe prace zostały wysłane na konkurs, gdzie będą oczekiwać na ocenę Jury. Mocno trzymamy kciuki za nasze artystki.



***O Górskiej pamiętali
i karteczkę z wakacji
przystali!***





Babeczki bananowe

Składniki:

- ▶ 1,5 szklanki mąki tortowej
- ▶ 3 dojrzałe banany (rozgnieść na pulpę)
- ▶ 1 lub 2 małe jajka
- ▶ 70 ml oleju lub 70 g roztopionego masła
- ▶ 6 łyżek cukru (ok. 100 g)
- ▶ Po pół łyżeczki proszku do pieczenia i sody oczyszczonej
- ▶ Można dodać cynamon, czekoladę, orzechy lub banana



Do dużej miski wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia i sodę. Wszystko razem wymieszać. Jeśli nie ma sody można dodać 1 łyżeczkę proszku do pieczenia. Banany rozgnieść widelcem na pulpę. Do kolejnej miseczki wsypać cukier i jajko., Zmiksować razem. Pod koniec miksowania wlać olej lub masło (przestudzone). Do miski z mąką wlać masę jajeczną i wymieszać. Potem

dodać pulpę z bananów i wymieszać aż zrobi się jednolita masa (konsystencja gęstego budyniu). Do formy na muffinki włożyć papilotki i każdą wypełnić ciastem do $\frac{3}{4}$ wysokości. Do każdej muffinki włożyć plasterki banana albo kostkę czekolady czy orzechy. Babeczki piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez ok. 25 minut, aż będą rumiane.





SYTUACJA POLAKÓW W GRUPIE ELIMINACJI EURO 2024

NIŻEJ TYLKO WYSPY OWCZE - A jak do tego doszło?

Polska rozpoczęła rywalizację od przegranej 1:3 w Pradze z Czechami, później przyszedł czas na rehabilitację – na Narodowym z Albanią. Ucieszył nas wynik Biało-Czerwoni wygrali 1:0, zmazali plamę za porażkę na otwarcie, ale nie zachwycała nas gra.

Gdyby rywale mieli lepiej wyregulowane celowniki, a Wojtek Szczęsny był mniej klasowym bramkarzem, to spotkanie z Albanią mogłoby zakończyć się dla naszej kadry równie źle, jak czerwcowe spotkanie z Mołdawią.

Umiarkowanie dobre humory w reprezentacji Polski to już jednak przeszłość.

W następnym meczu w Kiszyniowie nasza drużyna się skompromitowała

przegrywając z Mołdawią 2:3, choć prowadzili już 2:0. Później były meczarnie z Wyspami Owczymi, ale zakończone zwycięstwem 2:0.

Niestety w kolejnym spotkaniu zespół Fernando Santosa kompletnie zawiódł i przegrał na wyjeździe 0:2 z Albanią.

Awans Biało-Czerwonych do EURO miał być formalnością.

Tymczasem przed wrześniową rundą eliminacji Polacy są daleko w tyle. Niżej są tylko Wyspy Owcze.

Po ostatniej porażce selekcjoner Santos stracił w Polsce posadę.

Prawdopodobnie jego miejsce zajmie polski selekcjoner.

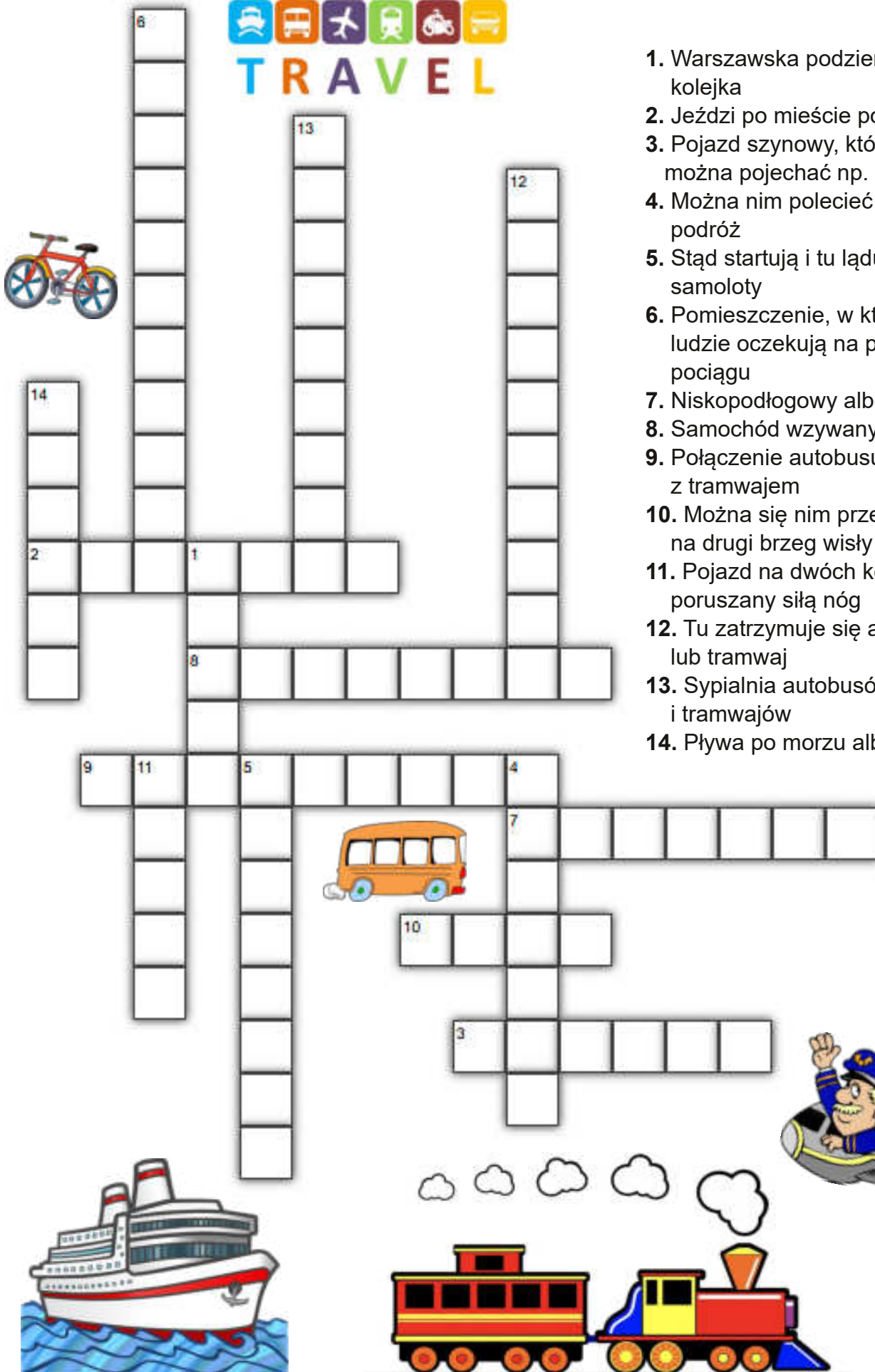
Kolejne mecze zostaną rozegrane w październiku: na wyjeździe z Wyspami



Owczymi oraz u siebie z Mołdawią. Po zwolnieniu Fernando Santosa naszą kadre poprowadzi nowy selekcjoner. Wszystko zakończy listopadowe starcie z Czechami u siebie. Niestety nawet w przypadku dwóch zwycięstw w najbliższych spotkaniach, sytuacja Polaków może wcale się nie poprawić. Bardzo ważny będzie mecz Albanii z Czechami (12 października w Tiranie). Jeśli goście wygrają, to w listopadzie prawdopodobnie nie wszystko będzie zależało od postawy biało-czerwonych. Scenariusz, gdy nasza reprezentacja nie znajdzie się w czołowej dwójce grupy, nie będzie musiał oznaczać końca szans na występ w mistrzostwach Europy. Wtedy Polacy prawdopodobnie zagrają jeszcze w barażach, na podstawie wyników z ostatniej edycji Ligi Narodów.

Opracował Mikołaj Scholz





1. Warszawska podziemna kolejka
2. Jeździ po mieście po szynach
3. Pojazd szynowy, którym można pojechać np. nad morze
4. Można nim polecieć w daleką podróż
5. Stąd startują i tu lądują samoloty
6. Pomieszczenie, w którym ludzie oczekują na przyjazd pociągu
7. Niskopodłogowy albo ikarus
8. Samochód wzywany na telefon
9. Połączenie autobusu z tramwajem
10. Można się nim przedostać na drugi brzeg wisły
11. Pojazd na dwóch kołach, poruszany siłą nóg
12. Tu zatrzymuje się autobus lub tramwaj
13. Sypialnia autobusów i tramwajów
14. Pływa po morzu albo rzece

