

NASZ ŚWIAT



POSTAW
NA NAS
Warszawska Fundacja
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

POD SIÓDMYM

Numer 111 (listopad 2023 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł



**Witamy naszych
Czytelników.**

**Oddajemy w Państwa ręce już
111 numer naszej gazetki.**

**Można w nim znaleźć dużo ciekawych
informacji dotyczących naszego
życia codziennego, są wieści z ogrodu,
relacja z wycieczki do Łodzi,
Przedstawiamy nowego kolegę!
Znajdziecie jeszcze wiele
ciekawych wiadomości.**



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

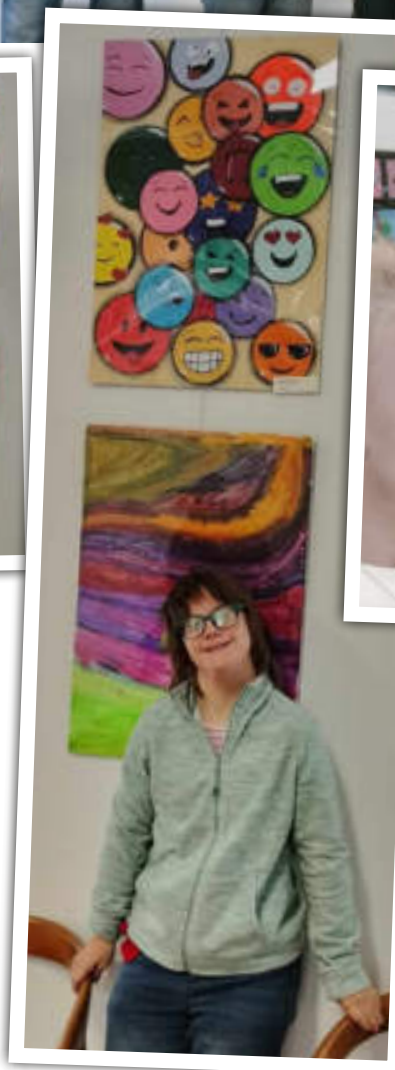
Skład i druk:
Katarzyna Zduńska
Małgorzata Kubera



Archiwalne numery gazetki dostępne na www.gorska7.pl

10 października

Wybraliśmy się na wystawę, która znajdowała się w Pałacyku Konopackiego na Pradze. Oglądaliśmy tam wystawę prac, które powstały na konkurs "Radość życia" zorganizowany przez Stowarzyszenie "Otwarte drzwi". Wśród prac uczestników z różnych ośrodków znajdowały się również prace Ewy Marczewskiej i Urszuli Sagan.





13 października



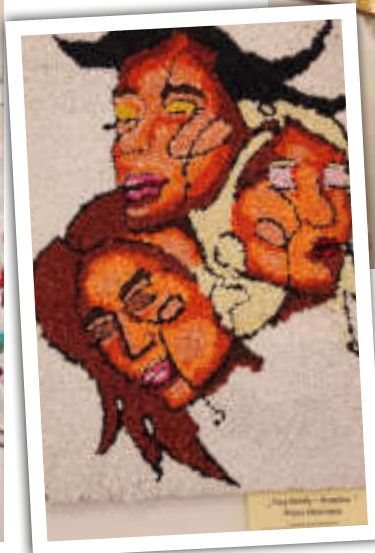
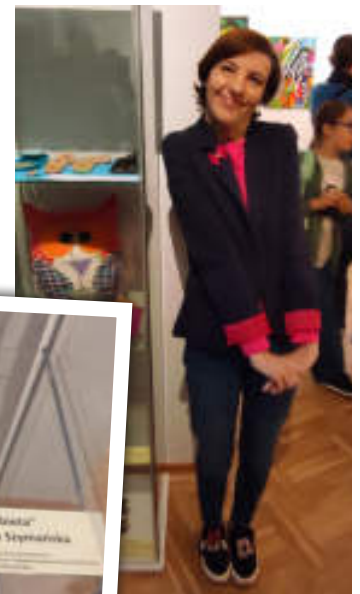
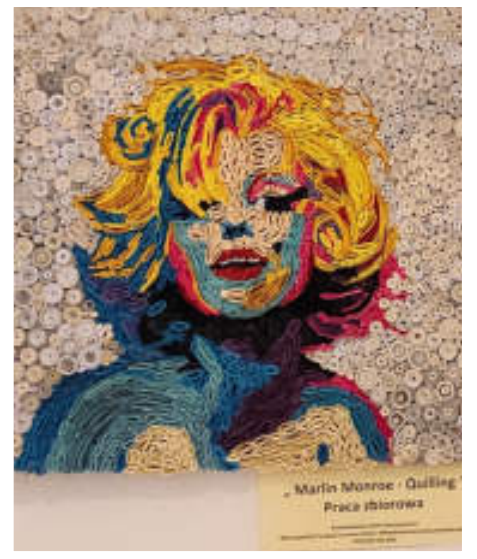
W naszym ośrodku odbyło się kolejne z cyklu "Spotkanie z muzyką" przygotowane przez artystów Filharmonii Narodowej. Dzisiaj dzięki nim przenieśliśmy się do pięknej Wenecji w czasy Antonio Vivaldiego. Oprócz słynnych Czterech pór roku usłyszeliśmy również inne utwory tego kompozytora.



14 października

W sobotę 14 października uczestniczyliśmy w 5 Artystycznej Fieście "Moc talentów" organizowanej przez Centrum Łowicka. Do udziału w tej imprezie zaproszone zostały placówki działające na terenie Mokotowa. Na miejscu mogliśmy zobaczyć wernisaż prac uczestników zajęć

poszczególnych ośrodków. Imprezę uświetnił występ naszego zespołu muzycznego Górski Sisters i Rodzynek, który zaprezentował kilka piosenek ze swojego repertuaru. Impreza była bardzo udana, a prace naszych uczestników prezentują się bardzo dobrze wśród tylu innych prac.





20 października

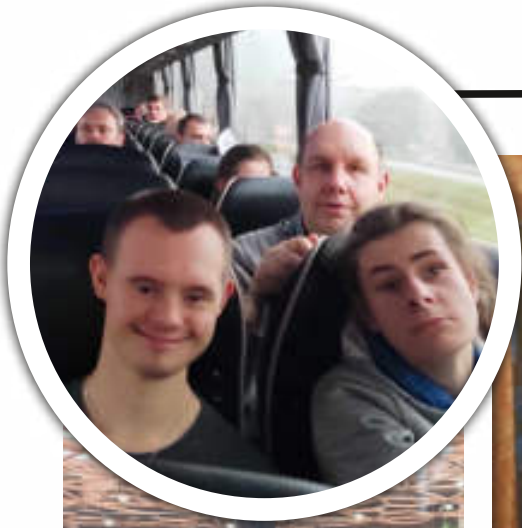


W piątek 20 października pojechaliśmy na całodniową wycieczkę autokarową do Łodzi. Odwiedziliśmy tam słynne Orientarium w łódzkim Zoo oraz Muzeum Pałac Herbsta. W Orientarium podziwialiśmy cudowne słonie, krokodyła Krakena, orangutany oraz makaki. Przespacerowaliśmy się też podwodnym tunelem (26 metrów długości) gdzie

możliśmy zobaczyć różne egzotyczne ryby: ryby gitarowe, płaszczki z ogonami o długości ponad półtora metra, rafę koralową i drobne kolorowe rybki w niej mieszkające. To wielkie akwarium robi niesamowite wrażenie. Potem pojechaliśmy na pyszny obiad do restauracji Tubajka. Pokrzepieni obiadem pojechaliśmy zobaczyć drugi

punkt programu w naszej wycieczce- Pałac Herbsta. To piękna willa łódzkiego fabrykanta, w której znajduje się muzeum. Spacerując po jej pokojach można poczuć klimat Łodzi XIX wieku. Mimo, że pogoda nie była dla nas łaskawa i prawie cały dzień padał deszcz, fajnie było wspólnie pojechać na wycieczkę.





23 października



Grupa z pracowni haftu i szycia pojechała do OWIRON-u na Bemowie. Zostaliśmy zaproszeni przez naszych przyjaciół na bardzo fajne warsztaty. Robiliśmy wspólnie podkładki-mozaiki z kolorowych szkiełek. Bardzo fajnie spędziliśmy ten czas. Nawet się nie obejrzelśmy, a już trzeba było wracać do naszego ośrodka. W miłym towarzystwie zawsze bardzo szybko mija czas. Bardzo dziękujemy za zaproszenie i super warsztaty.

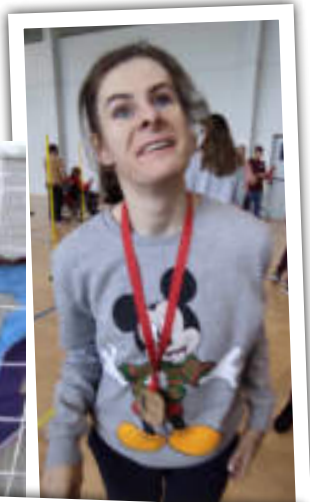
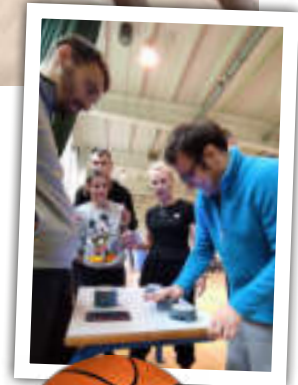




27 października



W ostatni piątek października cała nasza Społeczność brała udział w Evencie Sportowym na Bemowie organizowanym przez Fundację Multisport. Każdy uczestnik miał możliwość wzięcia udziału w przygotowanych konkurencjach sportowych. Każdy zawodnik za udział otrzymał złoty medal. Bardzo dziękujemy za zaproszenie na imprezę. Szczególnie chcemy podziękować Pani Ewie Witwickiej, Panu Zygmuntowi Marczewskiemu i Pani Joli Ziębie za pomoc w przetransportowaniu części uczestników na miejsce zawodów. Do zobaczenia w przyszłym roku.





W naszym ogrodzie



Nadeszła już jesień. Zrobiło się bardzo zimno, są chłodne dni i kasztany na ulicach. Jesienią występują opady deszczu, od czasu do czasu przebija się słońce. Na jesień trzeba ciepło się ubierać, włożyć czapkę i ciepłą kurtkę. Wszystkie bociany odlatują do ciepłych krajów. Gdy pada deszcz wtedy w lesie rosną grzyby.

W końcu października zmieniamy czas z letniego na zimowy i przestawiamy zegarki do tyłu, to oznacza, że dni się skracają, a noce się wydłużają i wcześniej robi się wieczór.

W naszym ogrodzie jesienią zaczynamy porządki. Grabimy liście, wycinamy suche, przekwitłe kwiaty i liście.

Krzysztof Kwaśniak





OGŁOSZENIE

1 października powitaliśmy w naszym ośrodku nowego kolegę - Macieja Baszkiewicza. Serdecznie witamy w naszej społeczności i mamy nadzieję, że dobrze będzie nam się razem współpracowało.



CIEKAWOSTKI O WARSZAWIE

Założona w Warszawie w 1747 roku Biblioteka Załuskich była pierwszą publiczną biblioteką narodową w Europie.



fol. wikipedia fot. hbreavis.com

Pałac Kultury i Nauki, czyli najbardziej znany zabytek Warszawy, był największym budynkiem w stolicy. Od 2021 r. miano najwyższego wieżowca przejął liczący 310 m biurowiec Varso Tower.





Wspomnienia z mieszkania - opowiada Krzysztof Kwaśniak

Od 6 września poszedłem do mieszkania treningowego na ul. Narbutta 53 lok. 2. Mieszkałem z kolegą Kubą i z dwiema koleżankami - Asią i Gosią. Bardzo mi się podobało w mieszkaniu treningowym. Mój pobyt na Narbutta skończył się w poniedziałek 9 października. Mam miłe wspomnienia z mieszkania treningowego. Mieliśmy różnych trenerów, którzy przygotowują nas do samodzielnego życia. Wychodziliśmy na wspólne wycieczki i mieliśmy bardzo dużo atrakcji - jeździliśmy do kina, wychodziliśmy na pizzę, bywaliśmy na Polu

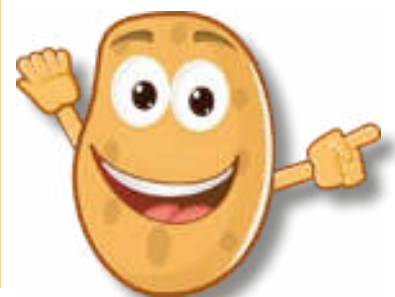
Mokotowskim. Co niedzielę chodziłem do kościoła. Codziennie wieczorem oglądaliśmy telewizję. Uczyliśmy się gotowania, sprzątania, robienia zakupów, wstawiania prania, rozwieszania na suszarce

i prasowania. W weekend robiliśmy ogólne porządki w mieszkaniu, sprzątaaliśmy łazienki, pokoje, salon i jadalnię. Na koniec pobytu dostaliśmy certyfikaty ukończenia treningu samodzielności.



Ziemniaczki

Piękną wiosną posadziliśmy w naszym ogrodzie, w trzech rzędkach ziemniaczki i bataty. Rosły sobie przez całe lato i dojrzawały. Wreszcie przyszedł czas na wykopki. Uzbieraliśmy całkiem sporo młodych ziemniaczków i kilka batatów. Ugotowaliśmy je i zjedliśmy ze smakiem.





Poznań jest piękny, a mama szczęśliwa - relacja Andrzeja z odwiedzin mamy



W piątek 6 października pojechałem razem z moim kuzynem do Poznania. Pojechałem odwiedzić moją mamę, która niedawno



przeprowadziła się z Warszawy do Poznania. Chciałem ją odwiedzić i zobaczyć, jak jej się tam mieszka. Na miejsce dojechaliśmy bardzo szybko, bo jechaliśmy samochodem. Była piękna pogoda.

Nowe mieszkanie mojej mamy jest bardzo fajne. Mam tam swój pokój. Byłem tam przez cały tydzień. Pomagałem мамie robić zakupy, słuchałem radia, czytałem książki.

Byłem też na jubileuszu mojej cioci, gdzie spotkałem całą rodzinę. Spacerowałem też po Poznaniu. To bardzo ładne miasto.

Niestety przyszedł czas pożegnania i musiałem wrócić do Warszawy.

Andrzej Nowak



Pozdrowienia
dla przemitych
Przyjaciół
z Górskiej
przesyła
zawsze
pamiętająca
Dominika Szulc
z Mamą





Zupa dyniowa

Składniki:

- ▶ dynia
- ▶ 1 cebula
- ▶ 2 średnie marchewki
- ▶ 500 ml bulionu warzywnego
- ▶ łyżka masła klarowanego
- ▶ puszka mleka kokosowego
- ▶ dwa duże ząbki czosnku
- ▶ łyżka świeżego startego imbiru
- ▶ sól, pieprz do smaku

Przepis:

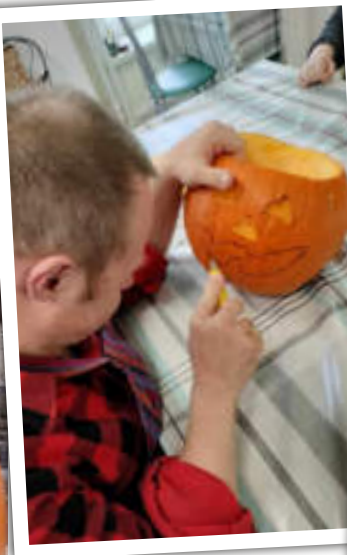
Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona. Pokroić w kostkę. Marchew obrać i zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w piórka. Cebulę, czosnek i marchew podsmażyć na maśle klarowanym, potem wlać do tego bulion i zagotować. Następnie dodać pokrojoną dynię i imbir. Doprawić solą i pieprzem. Można dodać również ulubione zioła. Wszystko razem gotować, aż dynia będzie miękka. Dodać puszkę mleka kokosowego. Wszystko razem zblendować. Podawać z grzankami lub uprażonymi pestkami słonecznika.





Dyniowe lampiony

Z okazji Dnia Dyni zorganizowaliśmy w Ośrodku wspólne zajęcia. Jedna grupa przygotowywała pyszną, jesienną, rozgrzewającą zupę. Grupa druga pracowała nad fantastycznymi dyniowymi lampionami.





Krzyżówka filmowa

1. Miejsce, do którego chodzimy, żeby obejrzeć różne filmy
2. Siedzimy na składanym w kinie
3. Kupujemy go, żeby wejść na seans filmowy
4. Na nim wyświetlany jest film w kinie
5. Odtwarza role kobiece w filmie
6. Odtarza role męskie w kinie
7. Wesóły film
8. Film o miłości
9. Film o różnych perypetiach głównego bohatera
10. Gaśnie przed seansem
11. Maszyna, która wyświetla film na ekranie
12. Popularne kinowe danie z kukurydzy
13. Film animowany dla dzieci
14. Sprzęt do oglądania filmów w domu
15. Imię aktorki Kożuchowskiej
16. Imię aktora Fronczewskiego
17. Służy do włączania telewizora
18. Jest nim Klan, Czterdziestolatek czy Barwy Szczęścia
19. Ulica, przy której znajduje się Telewizja Polska
20. "... z wiatrem" - tytuł jednego z najpopularniejszych amerykańskich filmów

