

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 119 (lipiec 2024 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł

Drodzy Czytelnicy!

**Życzymy wspaniałych,
wesołych i bezpiecznych wakacji.**

**Niech ten letni czas będzie pełen
niezapomnianych wrażeń,
bajkowych przygód i samych
słonecznych dni!**



**Konkurs fotograficzny
dla Czytelników na stronie 19**



Pamiętaj, aby
z podróży dalekiej
lub bliskiej wystać
pocztówkę! :-)

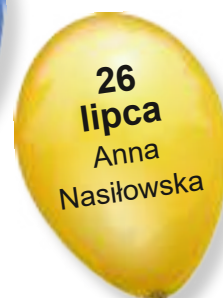
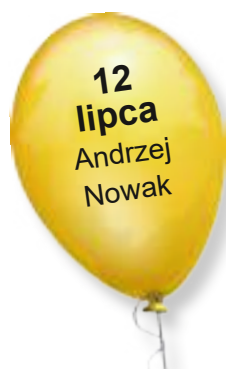
Pozdrawiamy!

ŚDS
ul. Górską 7
00-740 Warszawa
POLSKA



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

URODZINY



IMIEINY

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





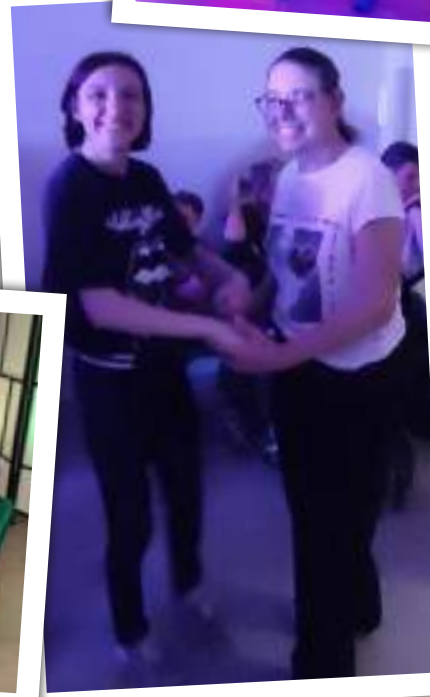
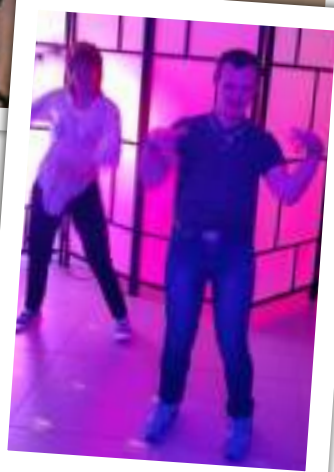
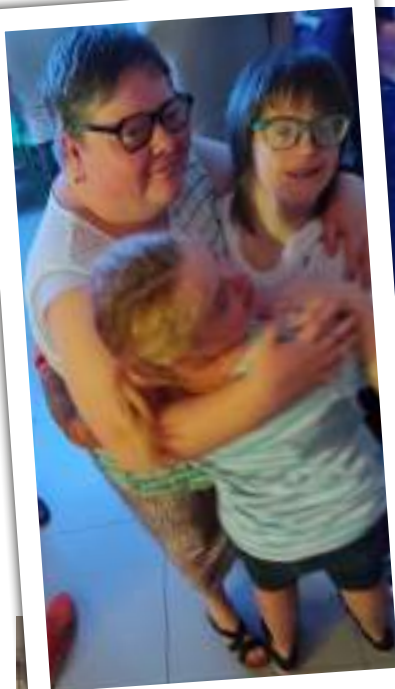
7 czerwca



Tego dnia bawiliśmy się w rytmach disco. Gościliśmy u naszych przyjaciół w Ośrodku Wsparcia i Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych na Bemowie. Zabawa jak

zawsze była super, świetne konkursy, pyszny poczęstunek, a najfajniejsza była możliwość spotkania z przyjaciółmi. To było naprawdę bardzo miłe zakończenie tygodnia.





11 czerwca



W naszym ośrodku odbyła się II edycja konkursu "Jaka to piosenka". Tym razem zawodnicy mieli za zadanie odgadnąć melodie z filmów i seriali telewizyjnych. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy gości z Ośrodka Wsparcia i Rehabilitacji

Osób Niepełnosprawnych na Bemowie, ŚDS Żoliborz - program B, Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu, Bielański Środowiskowy Dom Samopomocy oraz ŚDS Wilcza Warszawskiego Koła PSONI. Pytania naprawdę były bardzo trudne, ale

zawodnicy poradzili sobie znakomicie.

Bardzo dziękujemy za wspólną zabawę, za świetne przygotowanie zawodników i za to, że znowu mogliśmy się spotkać i spędzić razem czas.







14 czerwca



To było już ostatnie Spotkanie z muzyką przed wakacjami. Wspólnie wysłuchaliśmy koncertu muzyczno-poetyckiego. Artyści przedstawili nam wiersz Jana Brzechwy pt. "Szelmostwa Lisa Witalisa". Bardzo nam się podobało to połączenie muzyki i poezji.



**18 czerwca**

Wzięliśmy chustę animacyjną, piłkę, trzy butelki wody, dobre humory i poszliśmy na spacer do Łazienek. Trochę pospacerowaliśmy alejkami parkowymi w cieniu drzew. Znaleźliśmy sobie słoneczny skwerek, na którym pobawiliśmy się naszą kolorową chustą animacyjną. Było bardzo wesoło.





18 czerwca

To był dzień pełen wrażeń. Grupa uczestników z naszego ośrodka brała też udział w Integracyjnym Turnieju Ping ponga w Klubie sportowym Spójnia na Żoliborzu. Nasi zawodnicy walczyli dzielnie. Bawiliśmy się świetnie, znów mieliśmy okazję spotkać się ze znajomymi z innych ośrodków. Bardzo dziękujemy za zaproszenie.





**26 czerwca**

Trening higieniczny i reedukacyjny tego dnia odbyły się w plenerze. Korzystając z pięknej pogody grupy wybrały się do pobliskiego parku Arkadia na spacer. W parku również aktywnie spędzili czas na siłowni plenerowej.





Andrzej Nowak opowiada

Wycieczka do Żyrardowa

W jeden z czerwcowych weekendów wybraliśmy się na wycieczkę do Żyrardowa. Na miejsce dojechaliśmy pociągiem. W Żyrardowie zwiedzaliśmy Muzeum Lniarstwa w dawnej fabryce włókienniczej. Mogliśmy zobaczyć jak kiedyś powstawały tkaniny z lnu. Zaraz koło Muzeum jest też zagroda ze zwierzętami. Widzieliśmy tam wielbłądy,

alpaki, kozy i osiołki. Na koniec naszej wycieczki poszliśmy na obiad do pizzerii. To była bardzo ciekawa wycieczka. Innym razem pojechaliśmy na spacer po Parku Skaryszewskim. Wędrowaliśmy parkowymi alejkami, słuchaliśmy śpiewu ptaków, podziwialiśmy piękne kolorowe klomby. Poszliśmy też na pyszne lody.

**Ewa Marczevska**

W tym roku tradycyjnie jadę na dwa turnusy ze Stowarzyszeniem Bardziej kochani. Jadę do Bęsi i do Mrozów. Wybieram się też z rodzicami do Sopotu. Między kolejnymi wyjazdami będziemy jeździć na działkę. Ale najpierw razem z rodzicami odwiedzimy moją siostrę Kaję w Londynie.

**Anna Nasiłowska**

Najpierw jedziemy z rodzicami w góry do Krynicy Zdrój, potem może jeszcze nad morze, no i oczywiście do mojej babci do Sokołowa Podlaskiego.

**Krzysztof Kwaśniak**

Bardzo się cieszę, bo jadę w tym roku na kolonie do Szczawnicy, zobaczę góry i pewnie będę chodził na długie wędrówki. Później wyjeżdżam z mamą nad morze. Korzystając z wolnego czasu chcielibyśmy z mamą odwiedzić rodzinę spoza Warszawy.

**Agnieszka Szymańska**

Jak co roku wakacje spędzę nad morzem.

Najpierw jedziemy z



moją siostrą Kasią do Krynicy Morskiej. Później jedziemy do Władysławowa. Pojedziemy tam pociągiem, z czego bardzo się cieszę, bo bardzo lubię jeździć pociągiem. Z Władysławowa pewnie pojedziemy też pociągiem na Hel zobaczyć foki. W między czasie będziemy korzystać z atrakcji warszawskich.

Marek Iżykowski

Jak co roku jadę z mamą do Zakopanego, planujemy podróż pociągiem. Oprócz tego jadę jeszcze do Załdzierz koło Płocka na turnus.

**Mariola Wasiuk**

Już w czerwcu jadę z mamą na wycieczkę do Pragi, a potem wybieramy się nad morze.

**Agnieszka Makowska**

W tym roku jadę na kolonie do Załdzierz, już nie mogę się doczekać. Potem jadę na działkę na Mazury.





Joanna Kozakowska

W tym roku w wakacje planuję pojechać do brata na Podlasie. I jak co roku jadę na dwa turnusy kolonijne ze Stowarzyszeniem Bardziej Kochani.



Myślę, że będziemy też jeździły z siostrą na naszą działkę.



Ewa Fijałkowska

Razem z rodzicami planujemy pojechać na Mazury w odwiedziny do rodziny.

Przemysław Goller

Na te wakacje mam zaplanowany turnus w Mrozach ze Stowarzyszenie Bardziej Kochani.



Sylvia Kaczmarek

W tym roku wypoczywamy z mama na Mazurach, w miejscowości Szczecy Małe koło Pisma nad jeziorem Roś



Katarzyna Uszyńska

Planujemy z mamą pojechać do cici do Ciechanowca. A resztę wolnego czasu spędzę w Warszawie, gdzie będę chodzić na spacer, odwiedzać ulubione miejsca i odkrywać nowe atrakcje w mieście.



Urszula Sagan

Lato spędzę aktywnie - zaplanowaliśmy z rodzicami wyjazd w Sudety i na kajaki. Wyjeżdżam również sama, bez rodziców, aż na trzy turnusy. Z panią Patrycją do Wojśławic, na obóz artystyczny, później na obóz konny i wreszcie na parasportowy.



Joanna Kulik

Tradycyjnie na urlop pojadę nad morze, w tym roku będzie to Trójmiasto.





Mikołaj Scholz
Wakacje spędzę na działce. Czekam nas zjazd rodzinny w

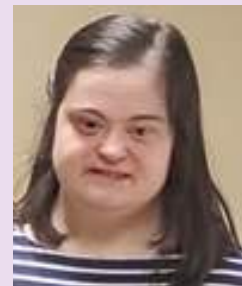
Radomiu, już nie mogę się doczekać, aby zobaczyć całą rodzinę. W planach mamy również jednodniową wycieczkę pociągami, ponieważ bardzo lubię podróże koleją, ale jeszcze dokładnie nie wiem dokąd.



Maciej Borkowski
Wyjeżdżam z mamą na działkę do znajomych, gdzie jest mój ulubiony psi przyjaciel. Pojedziemy także do nas na działkę.



Edyta Sołtysiak
Tegoroczne wakacje spędzę w Warszawie i na działce u brata. Będziemy rodzinnie spędzać czas, opalać się i czasami grillować. Jadę również nad polskie morze.



Anna Gniadek
W te wakacje będę odpoczywać na naszej działce w Zawiszynie koło Łochowa.

Maciej Baszkiewicz



Na razie nie mam planów, pewnie pojedziemy z rodzicami na działkę, ale może jeszcze zaplanujemy jakiś inny rodzinny wyjazd, może nad morze.



Maciej Dorożala
Wybieram się w tym roku nad morze do Gąsek z mamą. Chcę zabrać małe radio na baterie, żeby słuchać sobie muzykę na plaży.



Andrzej Nowak

W czasie wakacji wyjeżdżam na dwa turnusy - w sierpniu jadę do Załdierz koło Płocka, a we wrześniu do Rowów nad morze. Być może odwiedzę również mamę w Poznaniu.





Miłosz Lobert

W tym roku będę odpoczywał na obozie artystycznym w Wojśławicach, a później jadę na kolonie do Bęsi z Bardziej Kochanymi. Wybieram się również z rodzicami nad morze do Sasina.



Paweł Wijatkowski

W lato zaplanowaliśmy z rodzicami wyjazd do Gdańska. Jadę również na kolonie do Bęsi z Bardziej Kochanymi.



Wojciech Kwil

Wakacje będę spędzał w domu. Odwiedzę też mojego brata.



Marzena Zalewska

Najprawdopodobniej pojadę nad morze do Władysławowa z mamą i z kuzynem.

Marta Garbowska

Najpierw jadę na samodzielny wyjazd (bez rodziców) do Wojśławik koło Lublina. Jadę tam razem z Ulą Sagan i Miłoszem Lobertem. Potem razem z rodzicami jedziemy do Zakopanego na obóz. Będziemy tam dużo wędrować i podziwiać górskie krajobrazy.



Michał Piróg

Wakacje spędzę jak co roku na działce razem z mamą.



Agnieszka Kłos

W tym roku jadę na turnus rehabilitacyjny do Szczawnicy. Pojadę również z tatą i Jolą na działkę.



Jan Kowalewski

W te wakacje pojadę na kolonie ze Stowarzyszeniem Bardziej kochani do Mrozów.



Mindfulness. Trening uważności

Mindfulness, czyli uważność. To termin, który ostatnio stał się szalenie popularny. W ramach treningu uważności człowiek jest w stanie zbudować odporność psychiczną potrzebną do radzenia sobie z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą życie. Z takiej formy aktywności psychologicznej skorzystają osoby, które szukają skutecznego narzędzia do radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami, lękiem, depresją oraz takie, które pragną przeżyć swoje życie w sposób stabilny, wartościowy, niehedonistyczny. Takie dla których niezależnie od obranej drogi życiowej, obowiązków, relacji z ludźmi ważne jest by dostrzegać w swoim życiu sens.

Życie to „piękna katastrofa”. Nawet gdy jest nam ciężko i nie wiemy, jak w życiu pokonywać napotkane trudności, to nie powinniśmy całej naszej uwagi kierować jedynie na zadania oraz rozliczać się z tylko z tego, czy zadanie zostało wykonane. Istotą życia jest coś więcej. Bądź „tu i teraz”.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś przygotować potrawy na rodzinne święta Bożego Narodzenia i nie zapamiętać smaku ryby, którą upiekłeś? A może codziennie jeździsz do pracy przez pół miasta i Twoje myślenie koncentruje się wyłącznie na frustracji dotyczącej stania w korku bądź Twoje myśli oscylują jedynie wokół stwierdzenia „no kiedy wreszcie tam dojadę”? A może lubisz kawę? I po każdej filiżance jesteś zawiedzony, że ją skonsumowałeś bez świadomości jej smaku? Tempo życia bywa szalone, nakłada się na nas dużo wymagań, obowiązków, że zapominamy skupić się na naszych własnych unikatowych odczuciach, myślach, na tym co widzimy, co smakujemy, co czuje nasz nos, co widzą oczy.

Trening uważności polega na świadomym byciu „tu i teraz”. Na skupieniu swojej uwagi na chwili obecnej. By do tego dojść musimy spróbować zaakceptować czekającą na nas rzeczywistość i zacząć dostrzegać szczegóły. Takimi szczegółami może być ruch własnego ciała podczas oddychania, dźwięk naszych kroków, bądź skupienie się na powolnym delektowaniu się jedzeniem. Korzyści płynące z praktykowania uważności są dość dobrze potwierdzone naukowo i wpisują się w nurt medycyny opartej na dowodach. Bycie „tu i teraz” oddala od nas wszelkie lęki i negatywne myśli, redukuje ból fizyczny, co ma pozytywny wpływ na jakość życia.

Nadchodzi czas urlopów i zasłużonego odpoczynku. Podczas wakacyjnego spaceru spróbuj poczuć, jak Twoja klatka piersiowa idzie do góry, gdy robisz wdech, a następnie opada przy wydechu. Kiedy będziesz w lesie zwróć uwagę na zapach drzew, dłońmi poczuć ich chropowatą korę. Podczas wakacyjnego mycia naczyń skup się tylko na tej czynności, możesz poczuć wodę a zobaczysz, że Twój umysł będzie spokojny, jak morze bez fal.

Jeśli jesteś bardzo zainteresowany treningiem uważności, to polecam Ci książkę amerykańskiego psychiatry **Jona Kabata – Zinna „Życie piękna katastrofa”** bądź udział w zorganizowanym treningu uważności – **jeśli zbierze się grupa 5 zdeterminowanych, chętnych przeprowadzę dla Państwa taki trening.**

Nasz psycholog Paweł Zalewski chętnie spotka się z Państwem w Ośrodku, w czasie godzin otwartych w poniedziałki - godz. 14.30 - 15.30



Sałatka pełna zdrowia

Składniki:

- ▶ Gotowane buraczki
- ▶ Rukola
- ▶ Ser feta

Sos:

- ▶ Łyżka musztardy
- ▶ ok. łyżka miodu
- ▶ łyżka oliwy lub oleju
- ▶ sok z cytryny
- ▶ czosnek według uznania
- ▶ sól, pieprz do smaku



Buraczki i fetę pokroić w kosteczkę, ukolę porwać na mniejsze kawałki. Do słoika włożyć składniki sosu, zakręcić i energicznie wymieszać. Wszystkie składniki wymieszać z sosem w miseczce. Do sałatki można też dodać inne ulubione składniki, np. ogórek, pestki słonecznika.



Zapraszamy do udziału w naszym konkursie fotograficznym. **Gdzie zrobiono to zdjęcie?** Na dołączonym kuponie napisz odpowiedź, podpisz się i wrzuć do skrzyneczki przy wejściu do Ośrodka, do dnia 20 września. W następnym numerze ogłosimy zwycięzców. Czekamy na Wasze odpowiedzi i życzymy powodzenia!

Konkurs fotograficzny dla Czytelników



Kupon

Odpowiedź

Imię i nazwisko



WYTNIJ

Czy wiesz, że...

1. Tylko dwie osoby na świecie znają recepturę Coca Coli. Nie mogą latać tym samym samolotem. Na wszelki wypadek.
2. Małe miasto na Alasce wybrało kota imieniem Stubbs na burmistrza. Rządzi już 15 lat.
3. Papugi potrafią poruszać w tej samej chwili górą i dołem swojego dzioba.



Rozwiązanie konkursu z poprzedniego numeru:

Grób Nieznanego Żołnierza

Zwycięzcy konkursu:

- * Sylwia Kaczmarek
- * Agnieszka Makowska
- * Katarzyna Uszyńska
- * Miłosz Lobert



Krzyżówka kulinarna



1. Ogórki ze śmietaną
2. Ciasto z sera
3. Bułeczka nadziewana jagodami
4. Tłuczone kotlety
5. Śniadaniowa potrawa z jajek
6. Napój z gotowanych owoców
7. Słona ryba może być w occie albo w śmietanie
8. Mięso zawijane w liście kapusty
9. Może być czerwony lub biały
10. Płaskie placki zwijane np. z dżemem lub serem
11. Jako potrawa wigilijna z kapustą i grzybami
12. Gotujemy go z kapusty kiszonej i mięsa

13. Zawijane ciasteczka na tłusty czwartek
14. Wielkanocna kwaśna zupa z jajkiem i kiełbasą
15. Kluchy ziemniaczane z nadzieniem mięsnym
16. Owoce na szarlotkę
17. Słodkości od pszczół
18. Ciasto z jabłkami
19. Owoce na zdrowy sok
20. Niedzielną zupą z makaronem

Kupon konkursowy