

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 118 (czerwiec 2023 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł



Kochany Tato!

Z okazji Twojego
święta chcę Ci
życzyć dużo
zdrowia,
szczęścia,
radości,
miłości,
spełnienia
marzeń,
pieniędzy
i pociechy
z dzieci!



Konkurs
fotograficzny
dla Czytelników na stronie 17



*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



9 maja



Dokładnie 9 maja swoje święto obchodzili wszyscy Bibliotekarze. Wybraliśmy się więc do zaprzyjaźnionej Biblioteki nr XVIII i zrobiliśmy niespodziankę naszym ulubionym Bibliotekarzom - p. Halince, p. Marzence, p. Bożence i p. Wojtkowi. Złożyliśmy im najlepsze życzenia. W prezencie podarowaliśmy im kwiaty w ceramicznych doniczkach, które powstały w naszej pracowni ceramicznej.



10 maja

Dzięki artystom z Filharmonii Narodowej przenieśliśmy się "W rytmach samby" do gorącej Ameryki Południowej. Podczas naszej muzycznej podróży odwiedziliśmy Argentynę, Brazylię, Chile. Wysłuchaliśmy utworu z musicalu West side story i innych popularnych latynoskich melodii - Mas que nada, argentyńskie tango "El choclo", brazylijską Bossa novę Antonio Jobima "Girl from Ipanema", "Moliendo cafe", "Oye como va". Zawitaliśmy też w karnawałowym Rio de Janeiro, gdzie króluje samba. Oprócz słuchania muzyki mogliśmy też zobaczyć tancerzy, którzy wykonali dla nas tango, rumbę i sambę. Jak zwykle koncert bardzo się wszystkim podobał.





W naszym ogrodzie



Nasz czerwcowy ogród zachwyca! Zobaczcie sami ile kwitnie już bylin i kwiatów jednorocznych. Ostatnio, oprócz pracowitych pszczółek, motyli i trzmieli, nasz ogród upodobał sobie również jeżyk.



12 maja



Tegoroczny Festiwal Grzesiuka przeszedł już do historii. My też tam byliśmy i kiermasz naszych prac zrobiliśmy. Było bardzo słonecznie i gorąco, nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem. Opowiadaliśmy o naszym ośrodku i naszej pracy. W tle słychać było muzykę warszawskiego folkloru. To była bardzo miło spędzona niedziela.







19 maja

Wybraliśmy się do Środowiskowego Domu Samopomocy - na Żoliborzu, na ul. Rydygiera. Zostaliśmy zaproszeni na spektakl pt. "Jesteśmy", który stworzyli uczestnicy zajęć z tego ośrodka. Przedstawienie powstało z okazji **Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych**.

Spektakl bardzo nam się podobał. Miło było również znowu spotkać się z naszymi przyjaciółmi z Żoliborza.



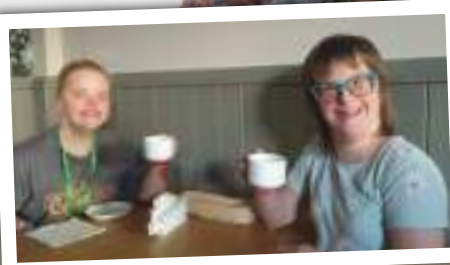
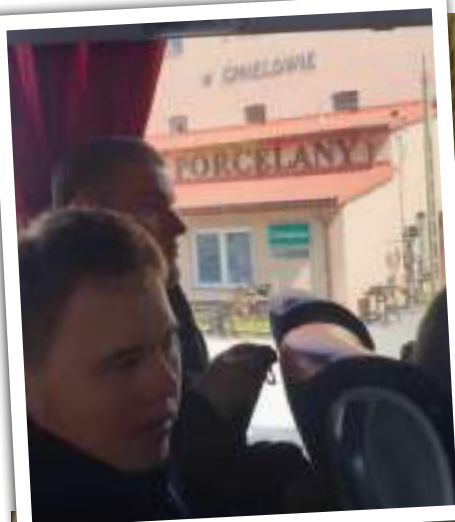




20 maja

W tym roku pojechaliliśmy na całonocną wycieczkę autokarową do Ćmielowa. Najpierw odwiedziliśmy Żywe Muzeum Porcelany. Zobaczyliśmy jak powstaje porcelana. Wzięliśmy też udział w warsztatach, podczas których każdy zrobił sobie porcelanową różę. Oczywiście nie mogło też zabraknąć wizyty w sklepie z pamiątkami. Potem pojechaliliśmy do Pałacu Wielkopolskich w Częstocicach i oglądaliśmy tam ciekawe wystawy. Na koniec pojechaliliśmy do Ostrowca Świętokrzyskiego na pyszny obiad. Wycieczka była super, zmęczeni, ale bardzo zadowoleni wróciliśmy do Warszawy.







Majówka w mieście? Czemu nie!

Opowiada Katarzyna Uszyńska



W dniu 1 maja byłam zaproszona z mamą na obiad i do Parku Mirowskiego, gdzie widzieliśmy wiele pomników. Zwróciliśmy szczególną uwagę na pomnik Feliksa "Papy" Stamma, który był polskim pięściarzem, sędzią i trenerem boksterskim. Oprócz pomników oglądaliśmy przepiękne kwiaty i trafiliśmy na zmianę warty honorowej przy Grobie Nieznanego Żołnierza tuż przy Ogrodzie Saskim. Z mamą Marią, ciocią Marzeną i wujkiem Witoldem długo spacerowaliśmy, zrobiliśmy wiele zdjęć, dopisała nam piękna pogoda. Bardzo miło wspominać ten wspólnie spędzony czas.





W dniu 3 maja pojechaliśmy do Łazienek Królewskich. Zrobiłam bardzo dużo zdjęć, widzieliśmy pięknie kwitnące kwiaty, wiele ptaków i duże ryby w stawach oraz przeurocze wiewiórki przy Pałacu na Wodzie. Była piękna pogoda, bardzo dużo ludzi przyszło na spacer. Wiele osób czekało w kolejkach do zwiedzania Pałacu oraz na rejs gondolą.





Moja biegowa przygoda

W słoneczną sobotę 8 czerwca 2024 r. miałem olbrzymią frajdę uczestniczyć w VII Memoriale im. Zofii Morawskiej.

Impreza organizowana jest przez Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. Jest ona charytatywna i ma na celu uświadomienie trudności z jakimi mierzą się na co dzień osoby niewidzące i słabo widzące, a także jest to sposób na zebranie funduszy na bieżące potrzeby Ośrodka.

Postanowiłem wesprzeć ten szlachetny cel i wziąć udział w biegu, w trakcie którego, należy pokonać w ciągu 90 min (czyli 1 godzina i 30 minut), jak największą ilość pętli.

Każda pętla ma długość 3 km i 300 metrów. Trasa biegu zaczyna się na terenie Ośrodka i biegnie przez Puszcę Kampinoską, aby ponownie zakreślić do Ośrodka.

Na początku wydarzenia, odebrałem swój pakiet startowy. Dostałem fantastyczny numer – 500.



Numer startowy, należało przypiąć do koszulki, to bardzo ważne, aby można było zweryfikować, ile pętli pokonał każdy z uczestników. Z tyłu numeru startowego znajdował się specjalny metalowy czujnik, który pomagał zliczać ilość pętli i czas.

Staralem się bardzo i przebiegłem 2 pełne pętle, a to oznacza, że pokonałem 6 kilometrów i 600 metrów. Jestem z siebie bardzo dumny! W nagrodę dla każdego zawodnika, na mecie czekały przepiękne porcelanowe, kwadratowe medale. Ciekawe czy młodzież z Ośrodka sama wykonała te arcydzieła? Przed biegiem dla dorosłych, odbyło się jeszcze 6 biegów po 3 biegi dla dziewczynek

i chłopców w kategoriach: wiewiórki 6-7 lat, rysie 8-9 lat i wilki 10-11 lat. Maluchy biegały na dystansach 100 metrów, 300 metrów i 600 metrów.

Mój serdeczny kolega Franio, który biegł w kategorii wilków, zdobył I miejsce (tak, tak PIERWSZE MIEJSCE). Jeszcze raz brawa dla Frania!

Gdy wszystkie biegi już się zakończyły, nastąpił czas regeneracji. Nie ma to jak odpoczynek na świeżym powietrzu, w pięknym ogrodzie. Dla wzmocnienia, wolontariusze przygotowali kiełbaski z grilla, pieczone ziemniaki, ciasta, soki, a dodatkowo dla uczestników biegu – przewidziany był specjalny gorący posiłek – do wyboru kapuśniak, żurek, gotowana kapusta i wiele innych wspaniałości. Za każdy produkt, można było dodatkowo wrzucać do skarbonki datki, zwane cegiełkami, które zasilają konto Towarzystwa.

To była fantastyczna sobota, wspaniali ludzie wokół, przyjaźni, uśmiechnięci, moc cudownych emocji. Wszystkim bardzo serdecznie polecam takie doświadczenie. Jeśli tylko będzie taka możliwość, chciałbym ponownie wziąć udział w takim wydarzeniu w przyszłym roku. Kto z Was dołączy?

Wasz medalista Miłosz



Demencja a zespół Downa

Demencja to choroba, w której występuje obniżenie funkcji poznawczych i wykonawczych takich jak: myślenie, uwaga, rozumienie, orientacja przestrzenna, podejmowanie decyzji, motoryka oraz mowa. W zespole Downa demencja jest ważnym zagadnieniem, gdyż osoby te mają wyższe ryzyko jej wystąpienia niż reszta populacji. Ryzyko to wzrasta w raz z wiekiem. Pierwsze objawy mogą wystąpić w wieku 40 czy 50 lat.

Przyczyny

W 21 chromosomie u osób z zespołem Downa znajduje się gen odpowiedzialny za tworzenie i odkładanie się białka prekursorowego amyloidu, który wpływa na większe nagromadzenie się płytek beta-amyloidowych w mózgu. Jest to główny czynnik prowadzący do rozwoju demencji.

Objawy

Specyficzne objawy demencji w zespole Downa:

- Ubieranie się nieadekwatnie do pogody
- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Pogorszenie się pamięci krótkotrwałej
- Trudności z przyswajaniem nowej wiedzy
- Zmiany w zachowaniu tj. apatia, smutek, ogólna drażliwość
- Trudności z rozumieniem poleceń
- Problemy z wykonywaniem codziennych czynności
- Pogorszenie się mowy
- Izolowanie się

Diagnoza

Diagnoza demencji w przypadku tej grupy osób jest utrudniona. Wiele z potencjalnych objawów może być mylnie wiązana z naturalnymi procesami starzenia się organizmu czy chorobami somatycznymi. Trudno jest również wykonać diagnostyczny test neuropsychologiczny gdyż osoby z zespołem Downa mogły nigdy nie posiadać kompetencji jego prawidłowego wykonania. Zatem podstawą jest bycie uważnym obserwatorem na wszelkie zmiany w zachowaniu danej osoby. Ważne przy tym są zarówno informacje pochodzące od wieloletnich terapeutów takich osób jak i rodziny.

Rady dla rodziców i opiekunów

- **Trening umysłu.** To opóźni rozwój demencji. Warto grać we wszelkie gry angażujące pamięć, quizy, układać proste puzzle, rozmawiać o tym, co się widzi na ulicach i na obrazkach, wracać do domu

różnymi drogami. Zmieniać używane produkty czy to kosmetyczne czy spożywcze. Dawać wybór, co do np. założenia codziennego ubioru. Odwiedzać dobrze znane osobie, sentymentalne miejsca np. szkoła, dawna dzielnica, a potem rozmawiać na temat wspomnień.

● **Aktywność fizyczna** jest niezwykle ważna. Należy położyć nacisk na regularny spacer. Może być z kijkami. Z czasem warto dodać do tego np. ćwiczenia na zwykłej plenerowej siłowni. Trzeba również pamiętać, że wiele osób z zespołem Downa będzie wołało treningi grupowe np. capoeiry, pływanie.

● **Zdrowa dieta.** Bogata w warzywa, owoce, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz zawierająca jak najmniej tłuszczów trans oraz cukrów prostych.

● **Planowanie przyszłości.** Warto dopuścić do siebie i planować przyszłe usługi opiekuńcze mające na celu podniesienie jakości życia osoby z zespołem Downa w razie wystąpienia objawów demencji.

● **Regularne kontrole medyczne** u specjalistów pomogą wcześniej wykryć ewentualne objawy demencji. Wcześniejsze rozpoznanie może spowolnić proces zmian w mózgu.

● **Wsparcie emocjonalne.** Objawy demencji są stresujące zarówno dla osób nią dotkniętych jak i dla opiekunów. Pamiętajmy o wyrozumiałym i wspierającym środowisku.

Pamiętajmy, że każda osoba z zespołem Downa jest inna, unikatowa. Ma charakterystyczne dla siebie samej zdolności, cechy i zamiłowania do czegoś innego. Pamiętajmy również by także rodzice i opiekunowie takich osób byli świadomi i potrafili zadbać o własne zdrowie psychiczne i fizyczne. By rozumieli jak ważne jest nie być dla siebie zbyt surowym i jak potrzebny jest dla nich samych odpoczynek i otrzymywanie wsparcia społecznego tak by być skutecznym rodzicem czy opiekunem przez długie lata.

Paweł Zalewski

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

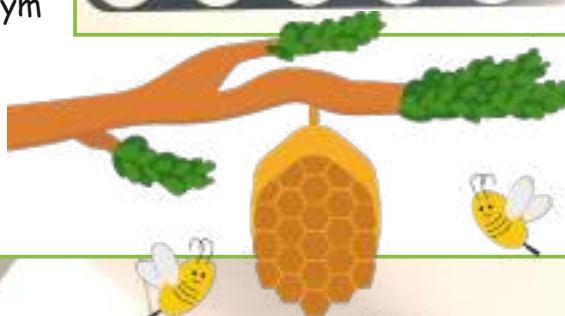


Śniadanie pana Pawła

Śniadanie to podstawa. Słyszałem takie zdanie już od wczesnego dzieciństwa. Wierzę w wartość i sens tej mądrości. Chcę wam zatem przedstawić mój autorski przepis.

Składniki:

- ▶ Przygotuj małą miseczkę, łyżkę stołową oraz nóż.
- ▶ Nożem otwórz kostkę 150g sera półtłustego i przełóż całą zawartość do miseczki.
- ▶ Do zawartości miseczki dodaj około 1 łyżki stołowej miodu oraz zamieszaj całość.
- ▶ Delektuj się zdrowym i niepowtarzalnym smakiem. Poczucie sytości będzie Ci towarzyszyło aż do obiadu.



Polecam ten prosty przepis ze względu na wysoką zawartość białka i spożycie nisko przetworzonych produktów. Rekomenduję też użycie miodu gryczanego bądź lipowego od lokalnych dystrybutorów. Stoik miodu ze względów ekologicznych najlepiej przynieść do domu w plecaku bądź przywieźć rowerem. Najlepsze miody do tego przepisu pochodzą z pasiek położonych na Roztoczu.



**Andrzej Nowak:**

To była długa majówka

W czasie tegorocznej majówki w Warszawie odbywały się różne uroczystości i zabawy sportowe związane ze świętem pracy oraz Konstytucji 3 Maja. Na ulicach pojawiło się wiele rodzin spacerujących w te wolne dni. Ja również

wybrałem się na długi spacer ulicami Warszawy. Widziałem czerwony, zabytkowy autobus "ogórek" wożący turystów, ulicami biegli ludzie w maratonie, odwiedziłem jarmark, gdzie kupiłem sobie bransoletkę, a kiedy zgłodniałem to poszedłem na pizzę.

Odwiedziłem także nową kładkę dla pieszych na Wiśle. Kolejnego dnia wybrałem się do Parku Szczeńliwickiego. Przez całą majówkę była piękna pogoda, która sprzyjała spacerom i piknikom. To był naprawdę miło spędzony czas na pełnym relaksie.

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 10 lipca. 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. Mieszkańcy Wielkiej Brytanii jedzą więcej fasoli z puszki niż reszta świata razem wzięta.

2. Psy i koty mają dominującą łapę. Samce zwykle są lewołapne, a samice - prawo.



3. LEGO jest największym producentem opon na świecie. Corocznie produkuje ich 306 mln (do samochodów z klocków).

Rozwiązanie konkursu z poprzedniego numeru:

Kopiec Powstania Warszawskiego
- Pomnik Polski Walczącej

Zwycięzcy konkursu:

- * Ewa Marczevska
- * Sylwia Kaczmarek
- * Agnieszka Makowska



Krzyżówka kuchenna



1. Może być drewniana lub plastikowa, kroimy na niej np. chleb
2. Pieczemy w nim ciasta
3. Smażymy na niej jajecznicę
4. Gotujemy w nim zupę
5. Najzimniejsza "szafka" w kuchni
6. W nich przechowujemy talerze, kubeczki czy garnki
7. W niej przechowujemy np. sztuczce
8. Sprzęt wyręczający nas w myciu naczyń
9. Sprzęt elektryczny, który pomaga nam ubić śmietanę lub zrobić ciasto
10. Sprzęt służący do ścierania np. sera żółtego

11. Na niej zagniatamy ciasto
12. Wałkujemy nim ciasto na cienkie placki
13. Służy do odcedzania makaronu
14. Rozprawia się ze wszystkimi konserwami
15. Służy do przechowywania masła
16. Stąd możemy wyjąć kostki lodu
17. Może być elektryczna lub gazowa
18. Są płaskie i głębokie
19. Ogólnie łyżki, widelce, noże
20. Gotujemy w nim wodę na herbatę

Kupon konkursowy