

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



POSTAW
NA NAS

Warszawska Fundacja
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

Numer 120 (październik 2024 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł

Witamy Czytelników
po przerwie wakacyjnej!
Wracamy wypoczęci
i gotowi do pracy. Numer, który oddajemy
w Wasze ręce jest podsumowaniem
miesiący wakacyjnych
i września. Będą wydarzenia, w których
braliśmy udział, wspomnienia
i pozdrowienia z wakacji.
Życzymy miłej lektury!
Zespół redakcyjny



**Konkurs fotograficzny
dla Czytelników na stronie 29**





*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



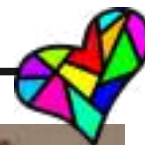
Archiwalne numery
gazetki dostępne
na www.gorska7.pl



5 lipca

Do naszego ogrodu zaprosiliśmy na piknik integracyjny naszych przyjaciół z Ośrodka Wsparcia i Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych z Bemowa. Graliśmy razem w gry planszowe, puszczałyśmy bańki mydlane, graliśmy w piłkę. Był też poczęstunek - pieczone kielbaski, kaszanka i cukinia. To był bardzo miło spędzony czas.





10 lipca



Wzięliśmy wszyscy udział w fantastycznych zajęciach. W ramach cyklu Spotkania z ciekawymi ludźmi odwiedził nas pan **Andrzej Sroka**, który jest mistrzem w robieniu witraży. Pan Andrzej powiedział na czym polega jego praca, jak długo już się zajmuje robieniem witraży. Zobaczyliśmy też galerię jego pięknych prac. W drugiej części zajęć mieliśmy warsztaty witrażowe. Pod okiem p. Andrzeja

i p. Oli przycinaliśmy szkiełka, owijaliśmy je specjalną taśmą, układaliśmy z kolorowych szkiełek różne wzory, a na koniec lutowaliśmy - łączyliśmy cyną poszczególne elementy. W efekcie powstały cudowne prace. To były bardzo ciekawe zajęcia. Dziękujemy bardzo panu Andrzejowi, że zechciał do nas przyjechać i pokazać na czym polega jego praca.



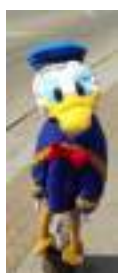
Andrzej Sroka,
witrażysta





17 lipca

Jak co roku o tej porze wybraliśmy się na ulicę Kawęczyńską podziwiać pięknie ozdobione słupki uliczne. Od kilku lat w ramach akcji Moc włóczki na Szmulkach mieszkańcy ozdabiają wydzierganymi z włóczki ubrankami słupki uliczne. Ubranka są bardzo kolorowe i pomysłowe, przedstawiają np. postacie z bajek, był tort, muffinki. Potem spacerkiem poszliśmy ul. Ząbkowską do Centrum kultury Kocham Pragę, gdzie mogliśmy chwilę odpocząć, zjeść lody i obejrzeć wystawę zdjęć "Praskie kapliczki".





19 lipca

Na zakończenie tygodnia wybraliśmy się na spacer po pięknym praskim Parku Skaryszewskim. Jest to bardzo ładne miejsce, które bardzo polecamy na odpężające spacer.

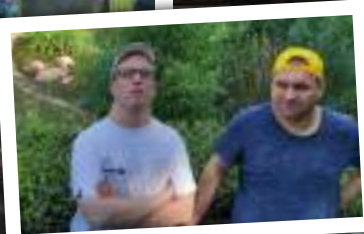




24 lipca



Wybraliśmy się na super wycieczkę. Pojechaliśmy do Warszawskiego Ogrodu Zoologicznego. Widzieliśmy różne egzotyczne zwierzęta, była przerwa na lody, gofry i kawę, a nawet spotkaliśmy znajomych z ośrodka z ul. Wólczyńskiej, którzy też byli na wycieczce. Był to bardzo fajnie spędzony czas.





31 lipca

Tego dnia na Górskiej powstała Strefa Kibica. Cała społeczność oglądała ważny mecz siatkówki. Mecz ten rozgrywał się między Polską a Brazylią. Nasi zawodnicy walczyli podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich. Ubrani w biało-czerwone stroje, z flagami i szalikami w rękach, z gwizdkami w ustach wszyscy trzymaliśmy kciuki i kibicowaliśmy polskiej drużynie! Były przekąski, dużo nerwów i głośne okrzyki radości po każdym zdobytym punkcie! Pewnie również dzięki naszej dobrej energii NASI WYGRALI!!





21 sierpnia



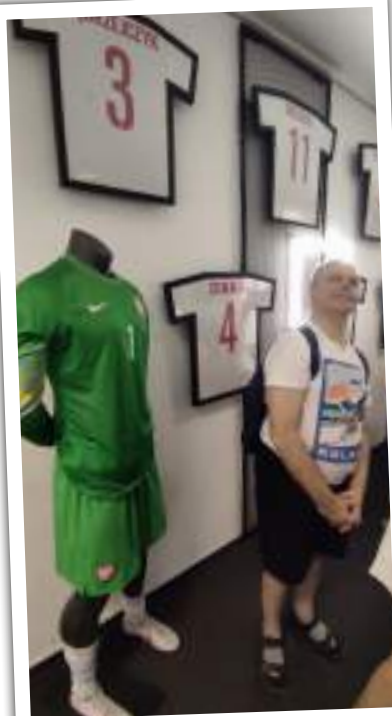
W środę 21 sierpnia na zaproszenie naszych przyjaciół ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu mieliśmy przyjemność wziąć udział w obchodach 20-lecia ich działalności. To było cudowne, pełne wzruszeń spotkanie ludzi, których łączy chęć pomagania innym. Łubiec to zawsze gościnne serca i kolorowi pełni

pomysłów i pasji tworzenia ludzie. Tu wszyscy zawsze dobrze się czujemy. Nasza delegacja przekazała od nas na ręce Pani Dyrektor Iwony Zielak serdeczne życzenia wielu kolejnych lat tak wspaniałej działalności dla całej Społeczności z ŚDS w Łubcu.





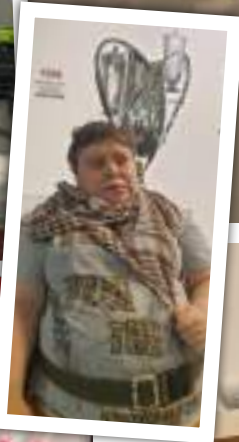
28 sierpnia



Wspólnie z naszymi przyjaciółmi z Ośrodka Wsparcia i Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych z Bemowa zwiedzaliśmy Stadion Narodowy. Mogliśmy poczuć „Piłkarskie emocje” zaglądając na trybuny dla VIP-ów, salę konferencyjną, biznes klubu, strefę tylko dla zawodników czyli szatnię, prysznic, pokój fizjoterapeuty, widzieliśmy również nową koszulkę naszej reprezentacji oraz mini muzeum poświęcone Euro 2012, które Polska organizowała wraz z Ukrainą. Zeszliśmy również na poziom boiska. Emocje

podczas zwiedzania były ogromne, zwłaszcza dla kibiców piłki nożnej.







3 września



Cały rok nasza Społeczność, Przyjaciele i nasi sieleccy Sąsiedzi pracowicie zbieraliśmy plastikowe korki. I wreszcie przyszedł czas, żeby oddać je do skupu. Musieliśmy wynieść wszystkie zapełnione korkami worki z piwnicy, gdzie były składowane. Pan, który zawsze odbiera od nas zebrane korki zważył

wszystkie worki. Okazało się, że **zebraliśmy 656 kg** i **zarobiliśmy 525 zł**. Pieniążki te przeznaczymy na dofinansowanie wycieczki. Bardzo dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w naszą zbiórkę. Ogłaszamy, że właśnie otworzyliśmy nową zbiórkę.







4 września

Upał nie odpuszczał, więc postanowiliśmy ochłodzić się w cieniu drzew. A gdzie najlepiej to zrobić? Oczywiście w Łazienkach Królewskich. Przy okazji spaceru pobawiliśmy się trochę na sensorycznym placu zabaw. Było bardzo przyjemnie pospacerować parkowymi alejkami. P.s. przez cały czas śledziły nas wiewiórki.







14 września



W tę sobotę wzięliśmy udział w IV Piaseczyńskich Zawodach Pożarniczych Anioły Floriana. Były to już nasze trzecie zawody pożarnicze. Tradycyjnie nasz ośrodek reprezentowała Drużyna „Dzielni Sikawkowi z Górskiej”. Pierwszą dyscypliną była sztafeta z prądownicą. Było ciężko, ale daliśmy 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 niełatwa, ale poradziliśmy sobie śpiewając. Za udział w zawodach drużyna otrzymała pamiątkowe medale, dyplomy i upominki. Jak zwykle bawiliśmy się bardzo dobrze i już czekamy na zawody w przyszłym roku.

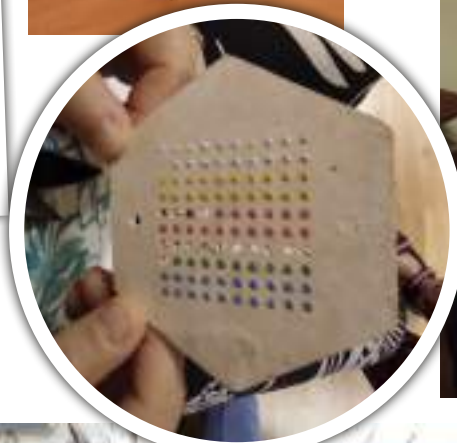






19 września

Mieliśmy w ośrodku bardzo ciekawego gościa. Odwiedził nas pan Paweł, który zajmuje się pszczelarstwem. Opowiadał nam różne ciekawe rzeczy o pszczołach, ich zwyczajach, o pracy pszczelarza, o pasiekach i ulach. Pokazał nam różne narzędzia, którymi posługuje się pszczelarz w swojej pracy. Mogliśmy również spróbować pysznego miodu, który pochodzi z jego uli. To było bardzo ciekawe spotkanie.





20 września

Wybraliśmy się na bardzo ciekawą wycieczkę. Pojechaliśmy zobaczyć zrewitalizowany Park Akcji Burza i Kopiec Powstania Warszawskiego. Wycieczka nie była łatwa, bo musieliśmy się wspiąć na górę, na szczycie której znajduje się symbol walczącej Warszawy. Ale byliśmy dzielni i wszyscy daliśmy radę wejść na Kopiec. Oglądaliśmy panoramę Warszawy, zapaliliśmy znicze pod symbolem Polski Walczącej i spacerkiem zeszliśmy na dół, po drodze robiąc sobie przerwę na mini piknik.



27 września



To było pierwsze po wakacjach Spotkanie z muzyką i muzykami Filharmonii Narodowej. Tytuł spotkania to "Muzyczny kalejdoskop". Mogliśmy posłuchać pięknej muzyki, jaką można

wyczarować grając na trąbce, instrumencie klawiszowym i instrumentach perkusyjnych. Jak zwykle koncert zaprezentowany przez naszych gości bardzo nam się podobał.





Ewa Marczevska:

Urodzinowy Sopot

Ewa wyjechała z Warszawy latem, a wróciła jesienią. Od 20 do 22 września przy pięknej, słonecznej pogodzie realizowała swoje urodzinowe życzenie i odwiedziła trójmiasto. Głównym punktem wycieczki był Sopot.

W tle Dar
Młodzieży



Obowiązkowo z
Neptunem w Gdańsku



W pijalni wody
lecniczej
w Sopocie



Kawka na
pirackim
statku





Rafał Musch:

Latem w mieście jest wiele atrakcji

Wakacje spędzałem w domu z rodziną. Jeździliśmy z mamą i moim bratankiem Mateuszem na różne wycieczki. Raz wybraliśmy się na rejs statkiem po Wiśle. Mieliśmy ładną pogodę. Podróż zaczęliśmy od Mostu Poniatowskiego, płynęliśmy przez trzy godziny. Rejs był bardzo przyjemny. Byliśmy jeszcze nad Jeziorkiem Czerniakowskim i nad Wisłą, gdzie Mateusz złowił małą rybę. Byliśmy też z mamą na spacerze na Kopcu Powstania Warszawskiego. Są tam wysokie schody, ale dałem radę i wszedłem na sam koniec tych schodów, było wysoko. Bardzo mi się tam podobało, był piękny widok na Warszawę.





Sylwia Kaczmarek:

Wypoczywałam nad jeziorem Roś



W tym roku wakacje spędziłam z Zosią, Adamem i mamą na mazurskich jeziorach w miejscowości Szczeczy Małe koło Pisma. Domek, w którym mieszkaliśmy był otoczony pięknym lasem.

Bardzo podobało się nam, że była cisza i spokój. Chodziliśmy nad jezioro Roś, które było niedaleko naszego domku.

Robiliśmy wycieczki po okolicy.

Płynęliśmy statkiem w Ruciane Nida, bardzo mi się podobało. Szkoda, że czas tak szybko minął i musieliśmy wracać do Warszawy.





Andrzej Nowak:

Aktywnie spędziłem wakacje

W tym roku miałem bardzo fajne wakacje. Najpierw razem z Markiem Łżykowskim i Agnieszką Makowską pojechaliśmy na turnus do Załdziejza. Jest to mała miejscowość koło Płocka nad jeziorem Zdworskim.

Kierownikiem była bardzo miła pani Patrycja. Mieliśmy ładną pogodę, chodziliśmy nad jezioro, kąpaliśmy się, opalaliśmy. Mieliśmy też zorganizowaną Spartakiadę, mogliśmy wziąć udział w różnych konkurencjach sportowych. Pojechaliśmy też na ciekawą wycieczkę do Płocka. Bardzo mi się podobała płocka starówka. We wrześniu pojechałem na drugi turnus nad morze do Rowów. Przez cały pobyt mieliśmy bardzo słoneczną pogodę. Chodziliśmy razem na plażę, opalaliśmy się, chodziliśmy na zakupy do miasta. Jeździliśmy na różne wycieczki, między innymi do Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach. Było też ognisko połączone z dyskoteką. Ten wyjazd był też bardzo fajny.



Zobaczcie, ile osób pamiętało o Górskiej i przysłało widokówkę z pozdrowieniami :)





Katarzyna Uszyńska:

Zwiedziłam prawie całą Warszawę

Wakacje spędzałam w domu. Razem z mamą i z wujkiem chodziliśmy na spacery i wycieczki po Warszawie. W jedną sobotę pojechaliśmy zobaczyć Kopiec Powstania Warszawskiego. Spacerowaliśmy po Parku Akcji Burza, gdzie oglądaliśmy specjalne instalacje stworzone z gruzów warszawskich domów. Była tam też wystawa zdjęć historycznych. Wdrapaliśmy się też na Kopiec Powstania Warszawskiego. Był stamtąd ładny widok na Warszawę. Na szczycie Kopca jest pomnik Polski Walczącej. To była bardzo fajna wycieczka, pogoda była bardzo ładna.



Mikołaj Scholz:

Wakacje na działce



W wakacje odpoczywałem, chodziłem na spacery, pomagałem w pracach w ogrodzie, pomagałem też tacie sprzątać w naszym domku (byłem odpowiedzialny za wyrzucanie śmieci). Oglądałem też relacje z Letniej Olimpiady w Paryżu. Jak na działkę przyjeżdżali goście, to pomagałem tacie przygotowywać grilla. Gościłem też na działce mojego przyjaciela Adama. Chodziliśmy razem na spacery. Tym razem nie miałem ze sobą na działkę roweru, więc nie pojeździłem. Czasami wracaliśmy na chwilę do Warszawy, ale potem szybko wracaliśmy na naszą działkę.



Krzysztof Kwaśniak:

Uwielbiam wakacje!

5 sierpnia wyjechałem w góry do Szczawnicy. Mieszkaliśmy w ośrodku "Nauczyciel". Miałem 3 zabiegi dziennie, ćwiczenia ogólne, magnetyk czyli pole magnetyczne, kąpiel wirową kończyn górnych i dolnych. Wychodziliśmy na spacer i chodziliśmy sobie po górach. 19 sierpnia przyjechaliśmy do Warszawy do swojego domu. Od 24 sierpnia w sobotę pojechałem z mamą samochodem do Łeby nad morze, do ośrodka rehabilitacyjno-wypoczynkowego "Maxim". Mieliśmy swój pokój 75, na pierwszym piętrze z balkonem z widokiem na jezioro Łebsko i rzekę Łebę. Miałem basen i aerobik w basenie siedziałem też w jakuzii. Miałem 2 zabiegi dziennie, ozon czyli oddychanie tlenem, hydrogeł czyli łóżko wodne masujące. Bardzo lubiłem chodzić na dworzec kolejowy oglądać odjeżdżające pociągi z peronu. 2 razy w niedzielę chodziłem z mamą do kościoła, kupowałem sobie często lody. Odwiedzaliśmy port, widziałem jak statki wypływały w morze. Chodziłem kupować sobie wodę mineralną do polo marketu. 7 września wracaliśmy do Warszawy z Łeby i w miejscowości Sople zjedliśmy sobie smaczny obiad i tak udało nam się wrócić szczęśliwie do swojego domu.



Dzień Transportu Publicznego na Żoliborzu

21 września w sobotę odbył się **Dzień Transportu Publicznego** na Żoliborzu.

Zwiedzałem zajezdnię tramwajową Żoliborz i pan motorniczy powiedział mi, że mogę pracować w tramwajach i zrobić prawo jazdy na tramwaj niskopodłogowy. Kierownik w zajezdni

tramwajowej wypłaci mi 8000 złotych za miesiąc. Przejechałem się autobusem zabytkowym na Metro Młociny oraz tramwajem linią D na Tarchomin w kierunku pętli Nowodwory i Winnica. Dostałem dwa cukierki krówki, które sam zjadłem i były bardzo

dobrze. 22 września w niedzielę był **Dzień Bez Samochodu**. Można było bezpłatnie przejechać się komunikacją miejską. Przejechałem się tramwajem linią 77 na PKP Służewiec i Ratuszową ZOO przy ul. Jagiellońskiej.
Krzysztof Kwaśniak



Żyj w zgodzie ze swoim mózgiem

Pozwól mu działać w sposób, w jaki jest do tego stworzony. Wykorzystaj jego potencjał.

Życie współczesnego człowieka pełne rozmaitych bodźców i potrzeby ich analizowania sprawia, że jego układ nerwowy działa jak urządzenie rozgrzane do granic możliwości. Taka nieustanna stymulacja mózgu powoduje odczuwanie przez nas zmęczenia zaś w skrajnych sytuacjach prowadzi nas do chorób ciała i duszy. Czy pamiętasz kiedy ostatnio czułeś się wypoczęty? Przecież niedawno był urlop.

Gdy nadmiarowo obciążasz swój mózg co raz to nowymi wyzwaniami, obowiązkami czy bodźcami na ogół zapominasz o swoim układzie ruchowym. Najprawdopodobniej prowadzisz siedzący tryb życia. Nie chcę Cię ślepo zachęcać do ruchu. Chcę Ci pokazać jedynie, że mózg został stworzony do ruchu.

Pierwsze sieci neuronowe miały zapewnić organizmom lepszą koordynację poruszania się oraz uciekania przed drapieżnikami. Osoby uprawiające sport bądź mające aktywny tryb życia osiągają lepsze wyniki w testach psychologicznych oraz mają lepiej skoordynowane ze sobą płaty czołowe, a także większy hipokamp (część mózgu odpowiadająca za pamięć i stabilność emocjonalną). Płat czołowy odpowiadający za nagłe, emocjonalne reakcje również działa w sposób bardziej wyważony. Gdy chodzimy na regularne spacerki, to ryzyko demencji spada nam o 40 procent. Spada



również poziom neurotyczności, a więc subiektywnego odczuwania smutku.

Regularna aktywność fizyczna spowoduje, że nasz mózg będzie lepiej przystosowywał się do stresu, gdyż wysiłek fizyczny powoduje wyrzut hormonu stresu w dawkach terapeutycznych, które sprawiają, że w rzeczywistej sytuacji stresowej będziemy odczuwali mniejszy stres.

Wraz z regularnymi treningami nabierzemy również masy mięśniowej, która to pomaga oczyścić mózg z niebezpiecznej dla niego toksyny kinureniny. Jest to szczególnie ważne, gdy z jakiegoś powodu jesteśmy przez dłuższy czas w sytuacji dużego napięcia emocjonalnego. Znając powyższe zasady jesteśmy w stanie lepiej zarządzić swoim życiem i zdrowiem.

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



Pizza z Górskiej



Na początku robimy ciasto...

Oto składniki na jedną dużą pizzę:

- ▶ dwie pełne szklanki mąki
 - polecamy mąkę pszenną typ 450 lub 550
- ▶ połowa torebki suchych drożdży
- ▶ pełna łyżeczka cukru
- ▶ ciepłe mleko około szklanki
- ▶ szklanka wody (trzeba zwrócić uwagę, aby mleko i woda nie były gorące, ponieważ zbyt wysoka temperatura zabija drożdże).

Szklankę ciepłego mleka mieszamy z drożdżami, cukrem i szklanką mąki. Pozostawiamy w przykrytej ściereczką misce, w ciepłym miejscu na około 30 minut. Po tym czasie dodajemy resztę mąki z dodatkiem płaskiej łyżeczki soli i około szklanki wody. Zostawiamy ciasto na kolejne 30 minut do wyrośnięcia.

W tym czasie przygotowujemy sos do pokrycia blatu przed nałożeniem kolejnych składników. Koncentrat pomidorowy mieszamy z wodą i dodatkiem oregano, bazylii i odrobiną drobno pokrojonej cebulki. Dusimy na patelni aż do zgęstnienia sosu.

Z wyrośniętego ciasta formujemy kulę, którą układamy na papierze do pieczenia i formujemy okrągły blat do pizzy.

Na przygotowany blat nakładamy sos, składniki które są według nas najpyszniejsze, posypujemy startym żółtym serem i wkładamy do nagrzanego na 250 stopni piekarnika na ok. 15 minut (przy zastosowaniu termoobiegu).





OGŁOSZENIE

*W sierpniu pożegnaliśmy naszego kolegę **Krzysztofa Wojnickiego**, który wyprowadził się z Warszawy. Jego miejsce zajęła nowa koleżanka **Agata Borowiec**. Serdecznie witamy nową koleżankę, mamy nadzieję, że będzie jej dobrze tu z nami.*



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 października. 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. Najsilniejszym mięśniem człowieka jest język.

2. Koale mają unikalne odciski palców niczym ludzie.



3. Pchła może skoczyć na odległość 350 razy przewyższającą jej długość ciała. Gdyby mógł tego dokonać człowiek, skakałby przez boisko do piłki nożnej.

Rozwiązanie konkursu z poprzedniego numeru:

Zamek Królewski w Warszawie

Zwycięzcy konkursu:

- * Anna Nasiłowska
- * Agnieszka Makowska
- * Sylwia Kaczmarek
- * Ula Sagan
- * Ewa Marczevska



Krzyżówka deserowa



1. Zimne na patyku lub w wafelku
2. Zawijane ciasto z nadzieniem makowym
3. Ciasto z białek i cukru
4. (PIONOWO) Głównym składnikiem tego ciasta jest ser
5. (POZIOMO) Ciasto z nadzieniem jabłkowym
6. Trzęsący się deser z owocami i bitą śmietaną
7. Można je zjeść suche, z cukrem pudrem albo bitą śmietaną i owocami
8. "Deser hydraulika" z kremem w środku
9. Żeby powstało to ciasto trzeba kręcić korbą
10. Ciasto w biało-czarne paski
11. Cukierek jak duże zwierzę
12. Ciasteczka z wiórkami kokosowymi

13. Słodkie kule z nadzieniem np. różanym
14. Kruche ciasteczka smażone w ostatki
15. Podobno najlepsze są w Toruniu
16. Rosnące ciasto z kruszonką
17. Twarde cukierki do ssania
18. Chrupiące patyczki z solą, makiem lub sezamem
19. Urodzinowe ciasto
20. Deserowa, mleczna lub nadziewana

Kupon konkursowy