

KWARTALNIK – CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ 2010R.

Środowiskowe Wiadomości



*Serdecznie witamy wszystkich czytelników Środowiskowych Wiadomości.
Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer naszej gazetki.
Życzymy miłej lektury ☺*

WRAŻENIA Z PIELGRZYMKI DO LWOWA

Chciałabym podzielić się wrażeniami z pobytu na Ukrainie we Lwowie i w okolicach. Byłam tam w dniach od 24 do 28 maja 2010 roku. Był to wyjazd zorganizowany przez oddział warszawski naszego Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych.



Zwiedziłam wiele ciekawych miejsc:

Zamek w Olesku- Olesko miejscowość położona około 70 km od Lwowa. Znajduje się tam zamek zbudowany na przełomie XVI i XVII wieku przez książąt halicko- wołyńskich. Zamek ten był wiele razy niszczone przez Tatarów. W 1629 roku na zamku w Olesku urodził się król Polski Jan III Sobieski.

Ławra Poczajowska- zabytkowy prawosławny klasztor, miejsce pielgrzymek prawosławnych i grekokatolików. Według legendy w 1240 roku ukazała się tam Matka Boża w płonącym krzewie pozostawiając ślad swej stopy na skale. Z odcisniętego śladu wytrysnęło źródło uzdrawiającej wody. Jako ciekawostkę podam, że na teren Ławry kobieta może wejść tylko w chustce na głowie i w długiej spódnicy.

Katedra Lwowska- kościół zbudowany na przełomie XIV i XV wieku z pięknymi freskami i ołtarzem. Znajdują się tam dwie pary organów.

Katedra Świętego Jura- jest to kościół grekokatolicki z XIII wieku.

Stare Miasto- z wieloma kamienicami m.in. z Czarną Kamienicą nazwaną tak, ponieważ jej fasada jest prawie zupełnie czarna.

Cmentarz Janowski- znajduje się tam grób arcybiskupa Józefa Bilczewskiego, który w 2001 został beatyfikowany przez papieża Jana Pawła II podczas jego wizyty we Lwowie, a kanonizowany przez Benedykta XVI w czerwcu 2005 r. w Rzymie.

Cmentarz Łyczakowski- jest tam pochowanych wielu sławnych Polaków m.in. Maria Konopnicka.

Cmentarz Orląt- znajdują się tam groby obrońców Lwowa z czasów wojny polsko- ukraińskiej i polsko- bolszewickiej.

Opera Lwowska - byliśmy tam na operetce znanego kompozytora Johanna Straussa pt: „Zemsta Nietoperza”.

Żółkiew- miasto, w którym znajduje się kościół z cudownym obrazem Niepokalanej Królowej Różańca Świętego namalowanym na przełomie XVI i XVII wieku.

Był to bardzo fajny i ciekawy wyjazd. Dla mnie dużym przeżyciem było spotkanie z arcybiskupem Lwowa Mieczysławem Mokrzyckim długoletnim sekretarzem Jana Pawła II.

Iwona Wonsiewicz

WYCIECZKA DO SANDOMIERZA



Dnia 1 czerwca 2010 roku pojechaliliśmy na wycieczkę do Sandomierza. Zwiedziliśmy Rynek sandomierski, kamienice mieszczkańskie, gotycką katedrę z XIV wieku, w której zachowały się freski bizantyjsko- ruskie oraz obrazy i rzeźby. Weszliśmy na Bramę Opatowską i z wysokości 30 metrów podziwialiśmy fascynujący widok na miasto i okolice. Przeszliśmy również Podziemną Trasą Turystyczną, która nosi nazwę „sandomierskie lochy”. Trasa ta utworzona została w czasie prowadzenia górniczych prac zabezpieczających Stare Miasto przez połączenie dawnych piwnic i podziemnych składów kupieckich. Najgłębiej położona komora sięga 12 metrów. Byliśmy w zbrojowni rycerskiej, gdzie obejrzeliliśmy i przymierzyliśmy zbroje rycerskie oraz suknie księżniczek. Widzieliśmy tam również salę tortur oraz broń rycerzy- miecze. Po zakończeniu zwiedzania udaliśmy się na pyszny obiad z deserem lodowym. Następnie był czas wolny na zakupienie pamiątek. Wróciliśmy do Podkowy Leśnej zadowoleni z udanej wycieczki.

Marta Gruszczyńska

WYCIECZKA DO SANDOMIERZA

Dnia 1 czerwca 2010 roku pojechaliliśmy razem z naszymi rodzicami do Sandomierza. Rano o godz. 7¹⁵ wsiedliśmy do autokaru i wyruszyliśmy w trasę. Nasza podróż trwała ponad 4 godziny. Gdy

dojechaliśmy na miejsce to udaliśmy się w stronę Rynku. W południe wysłuchaliśmy hejnał sandomierski, który wzorowany jest na twórczości Mikołaja Gomółki. Następnie zwiedziliśmy Bazylikę Katedralną Narodzenia Najświętszej Marii Panny, w której pani przewodnik opowiedziała nam historię kościoła oraz Sandomierza.



Z Bazyliki Katedralnej udaliśmy się do lochów sandomierskich. Po wyjściu z lochów poszliśmy zwiedzać Bramę Opatowską. Weszliśmy na nią i z wysokości 30 metrów podziwialiśmy Sandomierz. Gdy zeszliśmy z Bramy Opatowskiej to udaliśmy się do zbrojowni, w której przymierzaliśmy różne stroje rycerskie i robiliśmy sobie zdjęcia. Ze zbrojowni skierowaliśmy się w stronę restauracji "Pod Cizemką", w której zjedliśmy obiad i deser. Po posiłku wróciliśmy do autokaru i udaliśmy się do Podkowy Leśnej.

Joanna Stodolska

WYCIECZKA DO SANDOMIERZA

Do Sandomierza dojechaliśmy o godz. 11³⁰. Gdy wyszliśmy z autokaru to już czekała na nas pani przewodnik, która oprowadziła nas po Sandomierzu. Chodziliśmy po Sandomierzu i zwiedzaliśmy go do godz. 14³⁰. Byliśmy na Rynku sandomierskim oraz zwiedziliśmy Bazylikę Katedralną Narodzenia Najświętszej Marii Panny. Potem poszliśmy do podziemnej trasy turystycznej.



Sandomierskie lochy owiane są legendami, z których główną jest legenda o Halinie Krempiance, która uratowała Sandomierz przed Tatarami. Podstępnie zwabiła ona Tatarów do lochów i wraz z nimi zginęła ocalając miasto. Celem podziemnych korytarzy było schronienie dla mieszkańców miasta oraz służyły one jako skład towarów. Trasa prowadzi pod 8 kamienicami. Ma długość 470 metrów, a najgłębiej położona piwnica znajduje się na głębokości 12 metrów pod sandomierskim Rynkiem. Na ścianach korytarzy można spotkać freski przedstawiające historię Sandomierza, wzory monet oraz herby szlacheckie. Po wyjściu z lochów weszliśmy na Bramę Opatowską i podziwialiśmy piękne widoki. Potem poszliśmy do Zbrojowni Rycerskiej, gdzie zobaczyliśmy oraz przymierzyliśmy zbroje rycerskie. Mogliśmy również wziąć do ręki miecz lub kuszę. Na koniec poszliśmy na obiad do restauracji „Pod Ciżemką”. Po tym pysznym obiedzie poszliśmy do autokaru i wróciliśmy do Podkowy Leśnej. Wycieczka była udana. Niestety nie udało nam się spotkać ojca Mateusza.

Maciej Żukowski

OTWARTE OGRODY 2010



Dnia 13 czerwca, jak co roku odbył się u mnie Festiwal Otwarte Ogrody. Moi rodzice pragnęli przybliżyć gościom muzykę Chopina i poezję z Nim związaną - poprzez recital miniatur fortepianowych kompozytora przeplatany recytacją wierszy. Podczas koncertu zbierałem pieniądze dla poszkodowanych powodzią. Zebrałem ponad 800 złotych. Słodkim barem zajmowała się mama Pawła - pani Małgorzata Wojtków, a ja razem z moją narzeczoną Pauliną jej pomagaliśmy. Koncertowi towarzyszyły dwie wystawy prac. Wystawa prac malarstwa pt: „Klimaty Mazowsza” oraz wystawa naszego Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkowie Leśnej. W tamtym roku było dużo ludzi, a w tym jeszcze więcej.

Michał Jachimski

SZKOLENIE Z PROJEKTU „DROGA KU NIEZALEŻNOŚCI”

W dniach od 16- 18 i 23- 25 czerwca 2010 roku wzięliśmy udział w trening umiejętności społeczno-zawodowych. Zajęcia prowadziła pani psycholog Aneta Janowska. Był to trening, który uczył nas życia w społeczeństwie. Na zajęciach nauczyliśmy się np. poprawy komunikacji, autoprezentacji oraz samooceny. Mówiliśmy o swoich marzeniach, prowadziliśmy ze sobą wywiady oraz wykonywaliśmy zadania na spostrzegawczość. Bardzo podobały nam się te zajęcia i jesteśmy bardzo zadowoleni, że wzięliśmy w nich udział, ponieważ mogliśmy lepiej poznać siebie.

Joanna Stodolska

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNO- ZAWODOWYCH

W dniach od 16 do 18 czerwca oraz od 23 do 25 czerwca 2010 roku byliśmy na szkoleniu z umiejętności społecznych. Były różne ciekawe zadania np. zabawa, która ćwiczyła naszą spostrzegawczość. Polegała ona na tym, że jedna osoba wychodziła z sali a osoby, które zostały na sali zamieniały się miejscami. Następnie osoba wracała i jej zadaniem było odgadnięcie, kto się z kim zamienił miejscem. Najbardziej podobały mi się zadania, które polegały na znalezieniu naszych mocnych i słabych stron oraz na napisaniu opinii na swój temat. Fajną grą były kalambury oraz koło fortuny. Bardzo podobały mi się wywiady, które przeprowadzaliśmy między sobą oraz konkurs, w którym mieliśmy wypisać wszystkie zawody, które znamy a następnie stworzyć plakat z wybranym zawodem. Zawsze po szkoleniu chodziliśmy na smaczne obiady do restauracji. Jestem zadowolona, że mogłam uczestniczyć w tym szkoleniu. Nauczyłam się nowych rzeczy. Dziękuję pani Karoli, że wytypowała mnie na to szkolenie.

Marta Gruszczyńska

GOŚCIE Z ZAGRANICY

Dnia 24 czerwca 2010 roku o godzinie 9³⁰ odwiedzili nas goście z Niemiec, Hiszpanii, Turcji i Polski. Tłumaczem była pani Ewa i pani Ania. Ta grupa osób chodziła po wszystkich pracowniach i oglądała nasze prace. Wszyscy byli bardzo zainteresowani tym, w jaki sposób one powstają. Karola wyjaśniła im, że każdy z nas jest inny i dlatego tempo pracy też jest zróżnicowane. Gdy usłyszałam, że oni posługują się językiem angielskim to sama automatycznie zaczęłam mówić w tym języku. Wszyscy byli pod wrażeniem, gdy na prośbę Karoli opisałam, co robię w swojej pracowni. Powiedziałam im także, że w sierpniu wyjeżdżam do Belgii. Ogólnie wszyscy byli pod wielkim wrażeniem naszych prac zwłaszcza tych, które są wykonane z gliny. Wszystkim bardzo się podobało i każda z grup reprezentująca dany kraj dostała od nas prezent. Spotkanie upłynęło w miłej atmosferze.

Ania Jędral

PORTUGALIA UPOKORZYŁA PIŁKARZY KOREI PÓŁNOCNEJ

Co za wstyd dla Kim Dzong Ila! Dyktator z Korei Północnej chyba żałuje, że w resztkach ludzkich odruchów pozwolił narodowi oglądać mecz swojej reprezentacji z Portugalią i zgodził się na transmisję telewizyjną, co w tym kraju nie jest rzeczą oczywistą. Cristiano Ronaldo (25 l.) i spółka roznieśli rywali, męcząc się tylko do momentu strzelenia pierwszego gola. Portugalczycy wygrali 7:0 i popsuli pierwszą w historii Korei Północnej transmisję z meczu piłkarskiego rozgrywanego za granicą. To był największy pogrom na tym mundialu. Miejmy nadzieję, zupełnie poważnie, że Koreańczyków po powrocie do kraju nie spotka nic złego ze strony surowego wodza. Moją ulubioną reprezentacją jest Portugalia, ponieważ gra tam Cristiano Ronaldo.

Maciej Żukowski

TURNUS W KUKLÓWCE



Nadszedł dzień wyjazdu na turnus do Kuklówki. W Kuklówce byłam razem z mamą od 4 czerwca do 13 czerwca 2010 roku. Gdy dojechałyśmy na miejsce to zostały nam przydzielone pokoje. Dostałam razem z mamą i panią Wiesią pokój 3- osobowy. Następnie zapoznałyśmy się oraz zwiedziłyśmy Ośrodek Szkoleniowo- Wypoczynkowy. Ośrodek znajduje się około 40 km od Warszawy. Jest ładnie zagospodarowany. Na terenie ośrodka pod drzewami znajdują się ławki, stoły, krzesła oraz bujawki ogrodowe, na których można odpocząć. Pani Helena zapoznała nas z planem dnia.

Mój dzień wyglądał tak:

- 8³⁰ poranna toaleta
- 9⁰⁰ śniadanie
- 10⁰⁰ gimnastyka
- 11¹⁵ rysowanie, malowanie, trening logiczny- np. rozpisywanie kojarzeń
- 13⁰⁰obiad

- 13³⁰ - 15⁰⁰ odpoczynek (np. picie herbaty, kawy, rozmowy z kolegami i koleżankami)
- 18³⁰-19⁰⁰ kolacja
- 19⁰⁰ spacer, dyskoteka lub seans filmowy

Zajęcia odbywały się w sali kominkowej. W tej sali był bilard oraz duży telewizor. Na tym telewizorze były wyświetlane filmy np. o tym w jaki sposób należy udzielić pierwszej pomocy oraz kiedy trzeba wezwać pogotowie. W każdych zajęciach udział brali również rodzice i opiekunowie. Na zakończenie turnusu kierownik ośrodka zezwolił na dyskotekę w sali bankietowej. Sala ta przystosowana jest do pomieszczenia ponad 200 osób i ma piękny weselny wystrój.

Wyjazd do Kukłówki bardzo mi się podobał i w przyszłym roku też chciałabym pojechać.

Monika Juźwikowska

DOMOWE GOTOWANIE Z AGĄ...

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z POMIDOREM



30 dag ziemniaków

1/2 ogórka sałatkowego (15dag)

2 pomidory

1 małe jabłko

1/2 pęczka dymki

parę listków dowolnej sałaty

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Wystudzić, obrać i pokroić w kostkę. Pomidory pokroić w ósemki, dymkę drobno posiekać. Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki, a następnie w plasterki. Wszystkie składniki wymieszać z porozrywaną na małe kawałki sałatą i sosem winegret.

Agnieszka Szczurowska