

KWARTALNIK – WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD 2008R.

# Środowiskowe Wiadomości



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

# WYDARZENIA W KTÓRYCH BRALIŚMY UDZIAŁ...

## Warsztaty w Białobrzegach

W dniach od 8 do 12 września 2008 roku na terenie ośrodka szkoleniowego w Białobrzegach nad Zalewem Zegrzyńskim odbyły się warsztaty treningu umiejętności i kompetencji społecznych. Warsztaty te prowadzili psychologowie Mikołaj Markiewicz i Kacper Woźniak. Wzięły w nich udział osoby niepełnosprawne ruchowo wraz z opiekunami (w sumie 22 osoby z Powiatu Grodzkiego). Organizowało je Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grodzisku Mazowieckim a projekt szkolenia współfinansowany był ze środków Uni Europejskiej. Celem warsztatów było min. przygotowanie prezentacji na mini warsztaty towarzyszące imprezie integracyjnej „Ogrody Integracji”, która odbyła się 26 września w Grodzisku Mazowieckim. W trakcie pobytu na szkoleniu w Białobrzegach uczono nas jak pracować w grupach, żeby przygotować prezentacje pomagające ludziom sprawnym zrozumieć trudności z jakimi spotykają się ludzie niewidomi, głusi i na wózkach inwalidzkich. Jeden dzień był poświęcony przedstawianiu tematów na te prezentacje i z pośród nich wybraliśmy kilka. Nasza grupa

prezentowała slalom na wózkach na zewnątrz i poruszanie się na wózku w małym pomieszczeniu.

Warsztaty zakończyły się w Grodzisku Mazowieckim, gdzie zachęcaliśmy ludzi sprawnych do udziału w naszych prezentacjach.

Iwona Wonsiewicz

## Udział w IX Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych w Piastowie

Dnia 13.09.2008r. byłem na IX Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych w Piastowie. W hali sportowej rozpoczęła się uroczysta Msza Święta.

Po Mszy odbyły się na dworze zawody sportowe. Konkurencje sportowe były różne np.: bieganie, kopanie piłki do bramki, skok w dal. Podczas zawodów można było również poćwiczyć na hali sportowej. Było bardzo zimno. Zawodnikom wręczono nagrody. Nasza grupa w zawodach zajęła drugie miejsce.

Po zakończeniu wszyscy byli zadowoleni z udanych zawodów.

Grzegorz Gołębiowski

## **UDZIAŁ W TWÓRCZOŚCI OSÓB NIESPEŁNOSPRAWNYCH W SOCHACZEWIE**

Dnia 18.09.2008r. byłem w Sochaczewie na przedstawieniu pt.: „Grzybobranie”.

Było trochę inaczej niż w Grodzisku Mazowieckim, bo nie było tej dziewczyny na wózku inwalidzkim, która tam występowała.

Poza tym było też bardzo dużo ludzi. W Sochaczewie występowali tylko uczestnicy Środowiskowych Domów Samopomocy.

Uczestnicy, którzy występowali w przedstawieniu mieli swoje role i byli przebrani za różne postacie. Uczestnicy podczas występów mieli tremę, bo myśleli, że im się nie uda. Poza tym bardzo mi się podobało.

Kiedyś chciałbym pojechać na takie przedstawienie.

Grzegorz Gołębiowski

## **OGRODY INTEGRACJI**

Dnia 26 września 2008r. byłem na integracji w Grodzisku Mazowieckim na którą zaproszono różne osoby.

Uczestnicy Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej z pobliskich miast przygotowali przedstawienia.

Wśród zaproszonych gości była też jedna dziewczyna, która jest

osobą niepełnosprawną na wózku inwalidzkim. Przeczytała książkę a później o niej opowiedziała. Wszystkich bardzo zaskoczyło, że osoba która jest tyle lat na wózku inwalidzkim, że potrafi czytać.

Miałem wrażenie, że uczestnicy, którzy brali udział w przedstawieniach to mieli tremę. Poza tym było też bardzo dużo ludzi. Były występy różnych zaproszonych osób na tą szczególną okazję. Poza tym bardzo mi się podobało. Byłem bardzo zaskoczony dziewczyną, która jest na wózku inwalidzkim.

Mam nadzieję, że mój artykuł spodoba się każdemu. Chciałbym, żeby mój artykuł trafił do gazetki.

Grzegorz Gołębiowski

## **Ogrody Integracji**

Przed godziną 9.00 rano tata przywiózł mnie do Podkowy Leśnej pod Ośrodek Dla Osób Niepełnosprawnych.

Weszłam na górę i zobaczyłam Julitę i Iwonę. Powiedziały mi bym czekała na resztę aktorów, bo w tym dniu miało się odbyć przedstawienie pod tytułem: „Grzybobranie”. Wyjechaliśmy około godziny 9:30 do Grodziska Mazowieckiego. Jechaliśmy prawie w milczeniu. Wszyscy się denerwowaliśmy, głównie aktorzy, a już w szczególności Asia Stodolska. Miała ona najwięcej tekstu do

powiedzenia, i jeszcze ta piosenka....!

Na miejsce dojechalismy na czas, a nawet przed czasem, bo musieliśmy być na całym przedstawieniu no i się przygotować oraz zająć miejsca na widowni. Była tam Bogusia Siedlecka i przeczytała swoje wiersze. Były naprawdę wzruszające, aż mi łza zakręciła się w oku ;(...

Osoby z różnych miast i ośrodków pokazały swoje prezentacje tak jak i my. W zasadzie żadne mi się nie podobały z wyjątkiem wierszy Bogusi i „Szantów”.

Na koniec otrzymaliśmy nagrodę za udział i dostaliśmy prezenty, które przedwczoraj otworzyliśmy i zanieśliśmy do swojego domu.

Magdalena Paczesna

## **ROCZNICA DOMU W MILANÓWKU**

5 października byłem na pięknym przedstawieniu w domu na ulicy Piasta w Milanówku. Był tam poczęstunek: kielbaski z grilla, ciasto, które nazywa się makowiec i grochówka. Po dobrym poczęstunku była bardzo głośna kapela z Grodziska Mazowieckiego. Była też siatkówka, ale na siatkówce już nie byliśmy, bo było zimno. Była również bardzo gorąca, mocna i mało słodka herbata w

jednorazowych kubkach. Było też dużo ludzi i dużo śmiechu. Potem wróciliśmy do domu. W domu był odpoczynek po całej zabawie. Bardzo mi się to przedstawienie podobało. Jestem bardzo zadowolony, że byłem na tej zabawie.

Arek Tyszka

## **ZAWODY LEKKOATLETYCZNE**

Dnia 21.10.2008r. pojechalismy na Zawody Lekkoatletyczne „Jesień 2008”.

Były różne konkurencje: rzucanie woreczkiem, jazda na rowerze, strzały do bramki. W konkurencjach brali udział uczestnicy z Milanówka, z Karolkowej, z Podkowy Leśnej. Kibicowali mi rodzice. Zajęliśmy drugie miejsce.

Ta olimpiada bardzo mi się podobała.

Piotr Jakubowski

## **WYJAZD NA ZAWODY DO WARSZAWY**

Dnia 21. 10. 2008r. byłem na zawodach lekkoatletycznych w Warszawie. Zawody rozpoczęła uroczysta defilada. Uczestnicy z różnych miejsc brali udział w

konkurencjach. Było to np: kopanie piłki do bramki, jazda rowerem na czas, trafianie woreczkami do celu, bieganie w sztafecie, przeciąganie liny. Poza tym było bardzo fajnie. W Warszawie były zawody trochę inne niż w Piastowie. Poza tym było bardzo dużo uczestników z poszczególnych miast.

Szpecially podobały mi się bardzo tańce, które były organizowane między zawodami. Podczas zawodów można było też się pobawić. Poza tym było bardzo ładnie. Najbardziej podobała mi się jazda na rowerze na czas. Długo prowadziliśmy pierwsze miejsce. Po długiej walce zajęliśmy drugie miejsce. Chciałbym kiedyś jeszcze raz pojechać na takie zawody jak były w Warszawie.

Grzegorz Gołębiewski

## ZAWODY SPORTOWE



Dnia 21. X. 2008 roku we wtorek pojechaliśmy na zawody sportowe do Warszawy. Wyjechaliśmy z Podkowy Leśnej o godz. 8.30. Do Warszawy dojechaliśmy na godz. 9.50. Weszliśmy do dużej hali sportowej na ul. Obozowej 60 i tam odbyło się wciągnięcie flagi na maszt.

Następnie odbyły się zawody w różnych konkurencjach. Nasze wspólne zmagania sportowe zaczęły się o godz. 10.00. Te konkurencje to:

1. rzut piłką lekarską
2. rzuty woreczkami do misek
3. rowerek stacjonarny
4. przeciąganie liny
5. zabawa w kręgle
6. strzelanie goli do bramki
7. sztafeta na czas.

Miały być jeszcze 4 konkurencje a mianowicie: I) picie przez słomkę, II) przepychanie się na piłkach (sumo) III) kwadrat i IV) zabawa w dwa ognie. Ale niestety tych czterech konkurencji nie było. Trudno się mówi. Nasza wspólna zabawa się udała. Dostaliśmy za te zabawy medale.

Bardzo cieszyliśmy się z wygranych i medali oraz nagród. Zajęliśmy 2x1 miejsce i 2x2 miejsce. Po wspólnych zabawach sportowych wróciliśmy do domów pełni radości i szczęśliwi, pamiętając, w co bawiliśmy się dzisiaj.

Joanna Stodolska



## ZABAWA ANDRZEJKOWA

28 listopada pojechaliśmy na zabawę andrzejkową do Milanówka. Zabawa zaczęła się o godz. 10.00. Na tej zabawie było wiele wróżb: lanie wosku przez klucz, wróżba ze

szpilek, wróżba ze skórki od jabłka, wrózenie z kart, wróżba z łupin od orzecha, wróżba z magicznej kuli, wróżba za "byłe co", przekłuwanie szpilką serca z papieru (jakiego chłopaka będzie miała dziewczyna i jaką dziewczynę wybierze sobie chłopak za żonę). Była też wróżba z kwiatów oraz napisane małe karteczki z imionami chłopców i dziewczyn (dziewczęta losowały imiona chłopców, a chłopcy losowali imiona dziewcząt). Wiele jest wróżb związanych z tym dniem i trudno jest je wszystkie zliczyć. Ale te najważniejsze to te, które się spełniają.

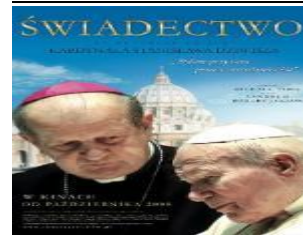
Bawiliśmy się przy muzyce puszczanej z płyt kompaktowych dzięki panu Grzegorzowi. Zabawa była bardzo świetna i udana. Tańczyliśmy bardzo długo. Można by powiedzieć, że do upadłego. W między czasie był poczęstunek. Na tym balu były rozdawane maski karnawałowe. Pan Grzegorz zrobił nam wiele zdjęć podczas zabawy.

Kilku uczestników w Milanówku miało pomalowane twarze. Byliśmy poprzebierani, jak kto chciał. Było bardzo fajnie i wesoło. Tańczyliśmy w kółeczku i robiliśmy węża. Był też taniec w parach. Bawiliśmy się tak, jak każdy umiał i potrafił. Ta nasza zabawa trwała do godz. 14.00 po południu. Jak przyszła ta godzina, trzeba już było wracać do Podkowy. Było nas dużo dlatego odwożenie było na dwie tury. Zabawa była bardzo udana. Wszyscy byliśmy po niej bardzo zmęczeni, ale i uśmiechnięci. Ta zabawę będziemy wspominać bardzo długo.

Spędziliśmy bardzo miły dzień pełen wrażeń i byliśmy zadowoleni, że udało nam się wszystkim nasza wspólna zabawa andrzejkowa.

Joanna Stodolska

## WYJAZD DO JANEK



Dnia 20 listopada 2008r. byliśmy wszyscy w kinie w Jankach na filmie pt: „ŚWIADECTWO”. Film powstał na podstawie książki Stanisława Dziwisza.

Papież lubił pomagać wszystkim i znał bardzo dobrze wszystkie języki zagraniczne. Poza tym Papież był bardzo dużo razy Polsce i zagranicą. Papież nigdy nie pozwolił na różne przemoce ani też na wojny, które trwały w różnych miejscach. Papież modlił się bardzo za ludzi oraz za młodzież.

Stanisław Dziwisz był zawsze wierny i pomagał Papieżowi w różnych pielgrzymkach oraz zawsze mu towarzyszył. 13.05.1981 roku był na Papieża podczas pielgrzymki zamach. Papież został wtedy poszczelony.

Szybko został zawieziony do szpitala, gdzie był operowany przez najlepszych lekarzy w Rzymie. Później nieoczekiwanie dotknęła Papieża straszna choroba. Ludzie bardzo modlili się za Papieża

Polaka, żeby jak najszybszej wyzdrowiał. Nie chcieli, żeby Bóg zabrał Ojca Świętego do nieba.

W ostatnich chwilach przed śmiercią były przy nim różne osoby np. najlepszy przyjaciel kardynał Stanisław Dziwisz. Papież JAN PAWEŁ II zmarł w wieku 85 lat w Rzymie. Pogrzeb Papieża odbył się na placu Świętego Piotra w Rzymie. Po pogrzebie kardynał Stanisław Dziwisz wrócił na stałe do Krakowa. Na koniec mojego artykułu chciałem się pochwalić, że byłem dwa razy na pielgrzymce. Pierwszy raz, gdy żył jeszcze Papież Jan Paweł II. Wtedy pojechałem na pielgrzymkę do Łowicza. Potem byłem drugi raz w Warszawie, gdy Polskę odwiedził Benedykt XVI. To była pierwsza pielgrzymka Benedykta XVI do Polski, rok po pogrzebie Papieża Jana Pawła II.

Chciałem jeszcze napisać, że przeczytałem dwie książki na temat Papieża Jana Pawła II oraz oglądałem kilka razy dwa filmy o Papieżu Polaku.

Grzegorz Gołębiowski

## **NASZE ARTYKUŁY...**

### **MOJE ZAINTERESOWANIA**

Mam na imię Grzegorz. Mam 33 lat mieszkam w Żyrardowie w woj. Mazowieckim. Do Podkowy Leśnej dojeżdżam już dwa lata. Jak przyjechałem po raz pierwszy do Podkowy Leśnej to nie wiedziałem jak będę się czuł z innymi osobami w nowym otoczeniu. Wcześniej chodziłem bardzo długo na Warsztaty Terapii Zajęciowej w Żyrardowie. W moim byłym ośrodku były bardzo ciekawe osoby. Jeździłem z nimi w różne miejsca na przykład na wycieczki i zawody. Po moim odejściu trochę się tam zmieniło. Cały czas mam kontakt z tamtymi osobami. W Podkowie Leśnej polubiłem wszystkich a nawet zaprzyjaźniłem się z 2 osobami. Poza tym bardzo mi się tu podoba.

W Podkowie Leśnej umiem robić wszystko sam. Interesuję się wieloma rzeczami na przykład komputerami i telefonami komórkowymi. W wolnym czasie oglądam telewizję, słucham różnych piosenek i uczę się posługiwać moim telefonem. Czasami też spotykam się z moimi znajomymi.

W moim mieście są organizowane różne atrakcje i koncerty. Byłem już na koncertach w różnych miastach.

Grzegorz Gołębiowski

## **MIODY PITNE**

PÓŁTORAK – powstaje poprzez zmieszanie jednej części miodu i pół części wody. Z powodu wysokiego stężenia cukrów fermentacja trwa bardzo długo, a miód pitny dojrzewa

po około 10 letnim okresie leżakowania.

DWÓJNIAK – powstaje poprzez zmieszanie jednej części miodu i jednej części wody. Dwójniaki należą do miodów słodkich, a ich dojrzewanie trwa ponad cztery lata.

TRÓJNIAK - powstaje poprzez zmieszanie jednej części miodu i dwóch części wody. Jest to miód pitny półsłodki, a jego dojrzewanie trwa ponad rok.

MIODY PITNE OWOCOWE – powstają przez zastąpienie co najmniej 30% wody przeznaczanej do fermentacji sokiem owocowym.

Pijąc pamiętać jednak warto, co mówi przysłowie:

„Trochę miodu zarumieni,  
Wiele miodu mowę zmieni”.

Joanna Stodolska

## **ROŚLINY CEBULOWE** **SADZIMY JESIENIA**

### **NASZE OGRODY**

Kwiaty roślin cebulowych są w naszych ogrodach wesołą zapowiedzią wiosny. Nie raz śnieg jeszcze nie zdąży całkiem stopnieć a już w ogrodzie pojawiają się pierwsze barwne hiacynty, krokusy czy śnieżniki. A i późniejsze tulipany, szafirki czy cesarskie korony cieszą każdego ogrodnika. Trzeba jednak wiedzieć, że do zakwitnięcia roślinom cebulowym potrzebny jest okres zimowych

chłódów. Pamiętajmy o nich na jesieni i w porę zasadźmy cebule.

Zastanówmy się, gdzie posadzimy te rośliny. Ponieważ kwitną one stosunkowo krótko, dobrym rozwiązaniem jest umieszczenie cebul wśród innych roślin. Ładnie wyglądają krokusy czy hiacynty na rabacie bylinowej lub na klombie z płożących roślin iglastych. Ciekawy efekt uzyskamy sadząc tulipany lub narcyzy pod koronami drzew liściastych czy owocowych.

Nie sadźmy cebul wprost na trawniku, bo choć w pierwszym roku w okresie kwitnienia trawnik wygląda ładnie, ale później trzeba długo opóźnić pierwsze koszenie. Jeśli zbyt wcześnie utniemy jeszcze zielone liście rośliny cebulowej, to uniemożliwimy nagromadzenie w cebuli składników odżywczych. W następnym roku roślina będzie słabo kwitła. Kwiaty roślin cebulowych efektownie prezentują się w donicach na balkonach i tarasach. Oczywiście można mieszać gatunki roślin, pamiętając o ich barwie, wysokości i terminie kwitnienia.

Kupując, wybierajmy cebule największe, bez uszkodzeń i pleśni. Najlepsze to te, które nie zaczęły jeszcze kiełkować. W przypadku na przykład narcyzów obok głównej cebuli powinny rosnać małe cebulki boczne.

Wybrane miejsce przekopujemy, usuwamy korzenie i zanieczyszczenia, wyrównujemy. Przed wsadzeniem cebul do ziemi dobrze jest namoczyć je w roztworze środka grzybobójczego.

Małą łopatką lub specjalną sadzarką wykopujemy odpowiedni dołek . Głębokość sadzenia wyznacza stara zasada: cebule sadzimy na głębokości równej jej dwu- lub trzykrotnej wysokości. Jeśli obawiamy się wizyty gryzoni, możemy sadzić cebule w specjalnym plastikowym koszyczku. Duże cebule należy sadzić pojedynczo, mniejsze można sadzić po kilka sztuk w jednym dołku. Ziemię nad posadzonymi cebulami uklepujemy i podlewamy. Na zimę rabatę roślin cebulowych trzeba okryć warstwą kory lub gałązkami roślin iglastych. Wiosną stroisz zdejmujemy, ściółka z kory nie utrudnia wschodzeniu młodej rośliny. Gdy pojawiają się

pierwsze liście, czas na nawożenie nawozem wieloskładnikowym, na przykład amofoską.

Sadzenie roślin cebulowych w donicach zaczynamy od usypania na dnie drenażu. Dalej postępujemy podobnie, jak w przypadku sadzenia wprost do gruntu. Ważne jest odpowiednie zabezpieczenie roślin w pojemnikach przed zimą. Można to zrobić obwiązując donice gazetami i okładając boki styropianem. Zimą, gdy za oknem biało i zimno pozostanie nam przyjemne oczekiwanie na wiosenne niespodzianki w naszym ogrodzie.

Joanna Stodolska