

"Ze szczęściem czasem bywa tak, jak z okularami, szuka się ich, a one siedzą na nosie".

/Phil Bosmans/

Zakończenie Roku Pracy "Centrum" 2017/2018



Dnia 22 czerwca 2018 r. zakończyliśmy kolejny rok naszej pracy. Spotkanie rozpoczęło się przemową Pani dyrektorki Rozetty Michnik oraz przybyłych gości. Swoją obecnością zaszczytili nas: Pan Grzegorz Szetyński – Wicestarosta Bielski, ksiądz Cezary Dulka - Proboszcz Parafii pw. Wniebowzięcia NMP w Bestwinie, ksiądz Antoni Kulawik - emerytowany Proboszcz Parafii pw. św. Stanisława w Starym Bielsku, Pani Maria Sysak-Łyp - Prezes Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym RAZEM, Pan Roman Konicki - Prezes Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski „ADA”, przedstawicielka Powiatowego Urzędu Pracy w Bielsku-Białej oraz dyrektorkę i kierownicę Ośrodków Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej i powiecie bielskim. W części artystycznej wystąpiła grupa teatralna „Jestem” pod opieką Pana Jana Chmiela z przedstawieniem pt. „Metamorfozy”. Następnie odbyło się rozdanie dyplomów i nagród dla każdego uczestnika zajęć. Dziękujemy wszystkim za przybycie i wspólne świętowanie.



Agnieszka Jasińska: Podczas zakończenia roku w "Centrum" odbyły się występy grupy teatralnej z otuliną. Przemawiała także Pani Dyrektor. Otrzymaliśmy dyplom. Po zakończeniu części oficjalnej był poczęstunek. Były ciastka, placek oraz napoje. Było bardzo miło, podobał mi się najlepiej występ grupy teatralnej.

Agata Grygierczyk: Na zakończeniu roku było fajne przedstawienie, w którym uczestniczyłam. Było przemówienie Pani Dyrektor i innych gości. Był poczęstunek.



Z Klubu Rzecznika!

Podczas kwietniowego spotkania Klubu Rzecznika rozmawialiśmy o tolerancji. Nie było łatwo odpowiedzieć na pytanie czym ona jest. Dlatego obejrzelismy krótką animację pod tytułem „Przygoda w paski”, aby lepiej zrozumieć to słowo. Film opowiadał historię słoni w paski, które były odrzucane przez słonie jednokolorowe, pomimo swojego dobrego serca. Nie mogliśmy zrozumieć dlaczego białe słonie krzywdzą swoją pasiastą koleżankę, ani tego, że czarne słonie wyśmiewają przegowanego słonia, choć ten zapewnił im pożywienie. Klubowicze starali się odpowiedzieć na pytanie czym spowodowane jest zachowanie jednokolorowych słoni, a także jak czują się słonie w paski. Jednokolorowe słonie nie akceptowały pasiastych przyjaciół tylko dlatego, że wyglądały inaczej! Nie liczył się dla nich ich charakter ani czyn. Jak trafnie zostało zauważone przez Klubowiczów, pasiaste słonie czuły się bardzo źle, były smutne, samotne, próbowały nawet udawać kogoś, kim nie są. Każdy poczuł ulgę, gdy słonie w paski odnalazły siebie nawzajem i nie były już samotne i odrzucone. Po animacji zastanawialiśmy się, czy my czasami nie przypominamy takich jednokolorowych słoni, które nie akceptują inności u swoich koleżanek i kolegów. Czy potrafimy zaakceptować to, że ktoś jest głośniejszy, chodzi wolniej albo mówi niewyraźnie? Czasami trudno nam być tolerancyjnymi, zwłaszcza, gdy frustruje nas zachowanie innych. Jednak gdy nasze zachowanie frustruje kogoś innego bardzo chcemy być akceptowani. Spróbowaliśmy wtedy odpowiedzieć sobie na pytanie czym jest tolerancja. Ustaliliśmy, że osoba tolerancyjna to osoba życzliwa, pomocna i nie oceniająca innych. Klubowicze doszli do wniosku, że każdy jest inny i każdy chce być lubiany, dlatego ważne jest, aby być tolerancyjnym! Podczas tego spotkania Klubowicze z niecierpliwością czekali na rozstrzygnięcie Przeglądu Pisanek Wielkanocnych! Prace, które zostały wykonane były wyjątkowe i bardzo pomysłowe, dlatego każda z nich zasługiwała na pierwsze miejsce. Laureaci zostali obdarowani drobnymi upominkami oraz wielkimi brawami pozostałych Klubowiczów! Gratulujemy!

Pozdrawiamy serdecznie,
Klubowicze i Klaudia Niemczyk (psycholog)

Obronione tytuły Mistrzów



Sukcesy naszych judoków, pod okiem świetnego trenera Krzysztofa Budnioka z bielskiego klubu sportowego "SPARTAKUS".

W sobotę 02.06.2018 wyruszyliśmy z parkingu na Piastowskiej z grupą 6-ciu zawodników wraz naszym kierowcą P. Jankiem Wolasem i opiekunem w mojej osobie do Poznania na zawody w judo. Musieliśmy wyjechać wcześniej ponieważ następnego dnia już o godz. 10.00 rozpoczynały się zawody. Pani Dyrektor "Centrum" ŚDS Rozetta Michnik zapewniła nam nocleg w dobrym hotelu oraz posiłki w "atrakcyjnych" miejscach w czasie

podróży, takich jak w KFC i McDonald's. Mieliśmy także pyszne śniadanie w hotelu, a w drodze powrotnej konkretny obiad.

Niedziela 03.06 2018 w Poznaniu odbyły się kolejne Mistrzostwa Polski Osób Niepełnosprawnych w Judo, w których wzięło udział ok. 100 zawodników.

Do medalowego grona naszych judoków dołączyło dwoje zawodników: Ania Zawierucha i Marcin Markiewicz.

Nasi złoci medaliści z poprzednich lat Bogumił Banach, Dawid Szweda oraz srebrno medalistka Sabina Dutka i waleczna drobinka Marzena Piecha z radością wspierali swoje nowe koleżeństwo podczas trudnych walk na macie. Niektórzy z nich zamiast 2-3 walk, musieli stoczyć nawet 4 zacięte walki. Trud ich został jednak uwieńczony ogromnym sukcesem. Nasi złoci medaliści nadal pozostali Mistrzami Polski w swojej kategorii wagowej - Bogumił Banach po raz trzeci, Dawid Szweda po raz drugi i Marcin Markiewicz po raz pierwszy. Marzena Piecha wróciła ze srebrnym medalem, Ania Zawierucha z brązowym medalem, a Sabina Dutka z wyróżnieniem. Sabinka pomimo bardzo trudnych, długich i męczących walk, do końca dzielnie walczyła z cięższymi od siebie zawodniczkami innych Klubów.

Tak więc wracaliśmy w świetnych nastrojach, radośni ale i zmęczeni do swoich domów. Tradycyjnie grupę podopiecznych z okolic Czechowic - Dziedzic Pan Janek odwoził do domów już po godz. 22.00. Następnego dnia pomimo zmęczenia wszyscy stawili się na treningu, z czego był bardzo dumny nasz trener i nie szczędził pochwał. i ja również.



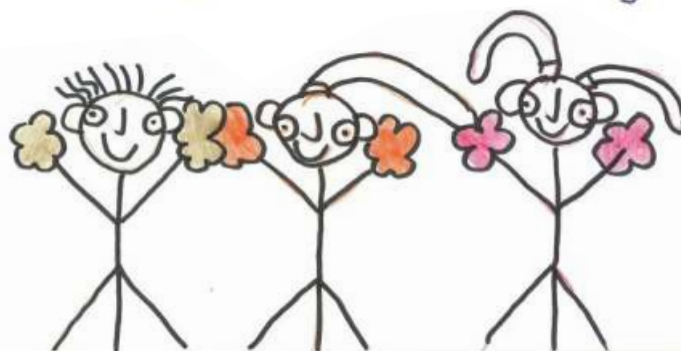
Serdeczne pozdrowienia
Jola Proszyk (fizjoterapeuta)

Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

W dniu 10.05.2018 roku odbył się Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną organizowany przez Uniwersytet Śląski w Cieszynie Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji. Imprezie przewodniczyła tematyka filmowa. Nasza ekipa wystąpiła w różnych przebraniach. Byłem przebrany za Zorrona, byli też: Robin Hood, Marion, bratiszek Tuck, tucznik Nasir, Ch. Chaplin, Piekna z „Piekna i Bestia”, Meksykanin w Sambrero. Odbyły się różne zajęcia i warsztaty. Z pracownikami Nadleśnictwa w Ustroniu rozpoznawaliśmy ślady zwierząt. Podczas spotkania z policją mogliśmy siedzieć w radiowozie i robić sobie pamiątkowe zdjęcia. Animatorzy sekcji filmowej „Gwiezdne wojny” zaprosili nas do układania statku z dużych elementów. Z sekcją filmową „Horror” bawiliśmy się z czarownicami, oplataliśmy się pajęczyną, malowaliśmy palcami i podawaliśmy tytuły znanych horrorów. Z „Minionkami” robiliśmy sobie zdjęcia i było też przeciąganie liny. Harcerze opowiadali nam historię Rudego i uczyli kodów szyfrowych. Mogliśmy skorzystać z poczęstunku, była pyszna grochówka i wata cukrowa. Przygrywała nam orkiestra dęta z muzyką filmową. Na koniec było podziękowanie i wręczenie dyplomów. Impreza wszystkim bardzo się podobała.



Stawomir Ślosarczyk



Rys. Patrycja Pietrzych



„Świat bez sztuki jest światem zamkniętym”.



W dniu 10.04.2018 w Miejskim Domu Kultury w Czechowicach - Dziedzicach odbył się Pierwszy Wernisaż Prac Plastycznych Podopiecznych „Centrum” Środowiskowego Domu Samopomocy w Bielsku-Białej - Kariny Czempiel i Jacka Kłoca. Uroczystość uświetniło przybycie wielu gości: m.in. Pani Dyrektor „Centrum” ŚDS Rozetty Michnik, bliskich naszych artystów - Pani Bożeny Zając i Pani Barbary Kłoc, uczniów czechowickich szkół: nr 6, z p. Agatą Chmielniak i nr 10 z p. Marią Koutną, pracowników i podopiecznych „Centrum” ŚDS, przedstawicieli czechowickiego MDK-u, Izby Regionalnej i Towarzystwa Przyjaciół Czechowic-Dziedzic. W części artystycznej wernisażu wystąpił Tomasz Roth i jego mandolina romantyczna oraz uczniowie szkół z Czechowic - Dziedzic, którzy zaprezentowali spektakl

oparty na legendzie o Czarnej Pani oraz prezentację - dzieje rodu Renardów.

Prezentowane na ekspozycji prace plastyczne, których autorami są podopieczni „Centrum” ŚDS z niepełnosprawnością intelektualną, to sztuka wynikająca z wewnętrznych potrzeb nie mieszczących się w standardowych kanonach i szablonach. Niewykształcona, intuicyjna i bardzo emocjonalna, zamknięta w zdeformowanej przestrzeni i perspektywie, przy zastosowaniu prostych technik tj. kredki, flamastry, farby. Cechuje ją niezwykła dbałość o szczegóły, detale, precyzja, soczyste kolory z ostrymi kontrastami lub stonowane, bardzo skrajny punkt widzenia, oniryzm, magiczność czy surrealizm. To niezwykle subiektywny sposób postrzegania, porządkowania i opisywania świata przez podopiecznych „Centrum”.

**„Sztuka dopełnia to, czego natura nie mogła ukończyć.
Artysta przekazuje nam wiedzę na temat niezrealizowanych celów natury”.**

Świat Kariny jest surrealistyczny, geometryczny i figuratywny, a jednocześnie symetryczny, przewidywalny i konsekwentny w zamkniętym pudełku tysiąca przegródek, zawierających naturę, okoliczności, najbliższe otoczenie z mocno zarysowanymi budowlami, postaciami lub ostrymi kontrastami barw. Mocno nasyczone emocjami prace, najczęściej dedykowane są terapeutom i podopiecznym. Karina jest w „Centrum” od 20 lat i rysuje od zawsze, dodatkowo zajmuje się projektowaniem ubrań dla lalek. Jacek jest osobą z autyzmem, w ośrodku od 3 lat. Jego świat jest niezwykle bajkowy, króluje w nim olbrzymie potwory. Postaci wilkolisów, ptakosamolotów, w niezwykle przyjaznych różowych i fioletowych kolorach. Prace można było oglądać do końca maja br., w bibliotece Szkoły Podstawowej nr 10 im. Jana Twardowskiego w Czechowicach-Dziedzicach.



Edyta Zawila / Jacek Cwetler

Witamy nowych uczestników zajęć...



Krzysztof Lindert

Dziękuję za miłe przyjęcie przez podopiecznych ośrodka. Moje zainteresowania to: czytanie książek - uwielbiam bajki, oglądanie filmów i układanie puzzli.



Marzena Sekta

Mam na imię Marzenka. Lubię słuchać muzyki, oglądać filmy, krótkie spacerować i oswojam się z kotką Jagienką. Pozdrawiam wszystkich.



Aneta Nowak

Mam na imię Anetka. Najbardziej lubię słuchać muzyki. Bardzo lubię konkursy, tańczyć i jeździć na zawody. Moim ulubionym wykonawcą jest Gabriel Fleszar (Flesz), a ulubioną piosenkarką jest Julia.



Igor Starzyński

Igor do ośrodka uczęszcza od kwietnia tego roku. Mieszka w Bielsku - Białej. Lubi budować z klocków, układać puzzle i słuchać muzyki.



... oraz nowych pracowników!



Gabriela Pępek

Nazywam się Gabriela Pępek, od maja prowadzę pracownię kulinarną. Bardzo lubię chodzić po górach, jeździć na wycieczki oraz tańczyć. Bardzo się cieszę, że mogę tu pracować.



Rys. Marta Żurek

Pracownia kulinarna Pana Leszka poleca:

Pizza z bazyliowo-pomidorowym sosem

Składniki:

Ciasto

mąka pszenna 4 szklanki
świeże drożdże 50 g
woda 1,5 szklanki
sól 1 łyżeczka
cukier 2 łyżeczki

Sos

pomidory 5 szt.
czosnek 3 ząbki
cukier 2 łyżki
świeża bazylia 1 doniczka
suszone oregano
sól, pieprz

Dodatki

pomidor 1 szt.
pieczarki
czarne oliwki
jajka
mozzarella
szynka



Sposób przygotowania:

W dużej misce łączymy ze sobą mąkę, wodę, pokruszone drożdże, cukier oraz sól. Zagniatamy ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Miskę z ciastem przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 1 godzinę, aż ciasto podwoi swoją objętość.

Z pomidorów wykrawamy szypułki i kroimy na cząstki. Przekładamy do wysokiego pojemnika. Dodajemy posiekany czosnek, oregano, bazylie i cukier. Sos miksujemy na gładką masę. Doprawiamy solą i pieprzem.

Mozzarellę, pomidory i oliwki kroimy w plastry, a pieczarki w ćwiartki. Ciasto na pizzę dzielimy na dowolną liczbę porcji. Ciasto rozciągamy dłońmi lub wałkujemy i przekładamy na blachę. Uformowaną pizzę możemy jeszcze odstawić do wyrośnięcia na ok. 15 minut.

Gotowe ciasto smarujemy sosem. Układamy mozzarellę, pomidory, oliwki, pieczarki i plastry szynki. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 240-250°C przez 15-20 minut. W połowie pieczenia na środek pizzę dajemy jajko. Upieczoną pizzę posypujemy listkami świeżej bazylii.

SMACZNEGO!!!



Rys. Patrycja Pietrzych



SAMOCODY W FIGUŁCE

Witam ponownie w kąciuku SAMOCODY W FIGUŁCE. Tym razem zainteresuję państwa ciekawym samochodem kempingowym, wystawionym na Targach Motor Show w Poznaniu.

Volkswagen Crafter w wersji California.

Model ten powstał na bazie zwykłego Volkswagena Craftera. Najnowszy Crafter California inspirowany jest Californią sprzed trzydziestu lat. Samochód wyposażony jest w wiele udogodnień dla swoich pasażerów, które wyznaczają standardy wśród samochodów kempingowych nowej generacji. Na uwagę zasługuje podwyższany wysuwany dach z panoramicznym oknem, wysuwana (chowana) łazienka, ogrzewana lub chłodzona (zależnie od potrzeb), przedłużany pulpit kuchenny, powierzchnia do spania, podgrzewana podłoga, napęd na cztery koła oraz pneumatyczne zawieszenie. Niemiecki producent podkreśla, że bardziej komfortowa i większa California XXL ma to, co w wypadku rekreacyjnego auta jest szczególnie ważne, czyli poczucie wolności. Jest tak dlatego, że auto można przygotować do jazdy i wyruszyć w kolejną podróż w ciągu zaledwie kilku minut.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).



/Dawid Szveda/

KĄCIK FILMOWY



Zespół redakcyjny chciałby zaproponować film - „Twój Vincent”, który wyreżyserowali: Hugh Welchman, Dorota Kobiela i Ivan Mactaggart. Film, który był nominowany do OSCARÓW 2018 w kategorii: najlepszy długometrażowy film animowany. 125 malarzy z całego świata ręcznie namalowało 65000 klatek na podstawie 80 obrazów Vincenta van Gogha. To pierwszy pełnometrażowy film animowany zrealizowany techniką malarską.

Nakręcono go, jak film aktorski z wykorzystaniem scenografii i green boxa. Podczas postprodukcji materiału malarze przenosili obraz klatka po klatce na płótno, który później został animowany. Namalowane tą techniką kilkusekundowe sekwencje filmu tworzyli twórcy nawet przez tydzień. Elementy biografii przeplatają się z thrillerem i wątkiem kryminalnym, śledztwem, którego podejmuje się Armand. To podróż w świat impresjonistów, pejzażu i natury. Vincent i jego słynne słoneczniki, sceneria miasteczek, pięknych krajobrazów, sielskiej wsi i ludzi prowadzą Armanda do odkrycia prawdziwej historii zawartej w obrazach.

"Pragnę poruszyć ludzi moją sztuką. Pragnę, by powiedzieli: on czuje całym sobą, on czuje wrażliwie..."

Vincent van Gogh

Janusz Kozik: Vincent był fajnym malarzem, poznałem obrazy i podobała mi się muzyka.

Ilona Grygierczyk: Bardzo fajny film, fajna sceneria, podkład muzyczny, animacja i postać malarza Vincenta.

Artur Rakotny: Ciekawe odczucia po obejrzeniu filmu. Technika animacji sprawia wrażenie namalowanych i ożywionych obrazów i ich bohaterów. Podobała mi się postać listonosza, dzięki, któremu poznałem van Gogha. Sztuka polega na tym, że naprawdę uwierzyłem w prawdę obrazów. Gdybym był w muzeum i oglądał te obrazy, to nie podobałyby mi się tak, jak w filmie, obrazy były żywe.

Rafał Matuszny: Film mi się podobał, poznałem słynnego malarza i jego obrazy, jego życie. Muzyka i kolor chabrowy cudowny.

Katarzyna Zathej: Bardzo podobała mi się zastosowana technika animacji i proces powstawania filmu, ciekawe zastosowanie barw, postaci z obrazów wkomponowane i doskonała ścieżka filmowa.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

/Artur Rakotny, Janusz Kozik, Katarzyna Zathej,
Ilona Grygierczyk, Rafał Matuszny + P. Edyta Zawita/

Uwaga!!!

**"Centrum Środowiskowy Dom Samopomocy ogłasza
przerwę wakacyjną w dniach 01-14.08.2018r.**

„...Nie wiedziałam, że Koty z Cheshire zawsze się uśmiechają, szczerze mówiąc, nie wiedziałam, że koty w ogóle mogą się uśmiechać. Wszystkie mogą - powiedziała Księżna - a prawie wszystkie to robią...”

Lewis Carroll, „Alicja w Krainie Czarów”

Przedstawiam nowego lokatora...

Chciałabym przedstawić wszystkim podopiecznym nową lokatorkę filii III - kotkę Jagienkę.

Pewnego mroźnego dnia, w lutym, pojawiła się na oknie naszego ośrodka - kotka!

Kot wspaniale uczy doświadczać otoczenie, motywuje je do cierpliwości i samokontroli. Fizyczny kontakt z kotem (głaskanie, przytulanie) stymuluje organizm człowieka do wytwarzania endorfin, pobudza układ odpornościowy i odpręża.

Podopieczni zaakceptowali kotkę, nadane zostało jej imię Jagienka, drugim imieniem jest Klara. Każdego dnia Eulalia przynosi jej saszetkę, terapeutka, pani Danusia zaopatruje w puszki, podopieczna Ola przynosi dobrą wędlinkę i sardynki. W wolne dni kotką zajmuje się pan Leszek, przynosi jedzenie i dba o nią. Niedawno Jagienka urodziła cztery małe kotki.



Edyta Zawila



Rys. Patrycja Pietrzych

Solenizanci miesiący: lipiec, sierpień, wrzesień

**Marek Goliasz
Jacek Mola
Łukasz Niemczyk
Antoni Pawełek
Adam Rogowski
Mateusz Świerk
Anna Rychlik
Michał Hybel
Eulalia Konior
Jassica Dudek
Ilona Grygierczyk
Tomasz Kozik
Gabrysia Krupa
Ewa Kubaczka
Artur Rakotny
Łukasz Przygoda
Lucyna Suchy**

Dziś Twojego święta pora,
Już od rana wielki ruch,
Stań przed lustrem,
wciągnij brzuch!
Jeśli nie chcesz się stresować,
Musisz ostro zabalować!



Rys. Agnieszka Świąder

**Rafał Matuszny
Julia Berezowska
Gracja Boba
Paulina Łaciak
Katarzyna Rodak
Sławomir Ślosarczyk
Janusz Tyszecki
Bartosz Wierzbowski
Szymon Świerczyński
Jadwiga Borgieł
Agata Dunat
Dawid Masny
Michał Masny
Aleksandra Pijanowska
Michał Daniszewski
Katarzyna Sosna
Teresa Zontek**

Święto Teatru

W dniach od 22 maja do 26 maja br. w Bielsku-Białej uczestniczyliśmy w Misterium Teatrów - 28 Międzynarodowym Festiwalu Sztuki Lalkarskiej.

Zaprezentowano na nim spektakle z 15 krajów - Belgii, Czech, Finlandii, Francji, Hiszpanii, Izraela, Japonii, Libanu, Litwy, Norwegii, Polski, Portugalii, Słowacji, Słowenii i Węgier.

Scena Teatru Banialuka, Teatru Polskiego oraz Centrum Kultury im. Wiktorii Kubisz zaprezentowały formy

od bardzo nowoczesnych po pokazy tradycyjnej sztuki lalkarskiej, z animacją z pogranicza teatru i performance, teatru cieni i dużych marionetek i miniatur.

Przybliżając naszym podopiecznym świat teatru pan Jacek Cwetler, historyk i kustosz z Izby Regionalnej z Czechowic - Dziedzic, opowiedział o początkach teatru wywodzącego się ze starożytnej Grecji i Rzymu, historia teatru elżbietańskiego po współczesny, lalki, marionetki, pacynki, bohaterowie Arlekin i Kolombina, czy pacynki rodzime Jacek i Agatka z lat 60 - tych XX wieku.

Wystawa "Kono Donkili" w Galerii BWA w Bielsku-Białej stanowiła uzupełnienie festiwalu i była poświęcona lalkom teatru afrykańskiego, mocno zakorzenionego w społeczno - rytualnych obrzędach Czarnego Lądu.

Spektaklem, w którym uczestniczyli nasi podopieczni był "Kitsune" w wykonaniu Teatro de Marionetas do Porto. Twórcy podejmują trudne tematy śmierci, samotności w wielkim mieście, akceptacji i afirmacji życia, umiejętności cieszenia się małymi rzeczami.

Uczestnictwo naszych podopiecznych w Międzynarodowym Festiwalu Sztuk Lalkarskich było niezwykłym doświadczeniem, integracją oraz głosem w podejmowanym przez teatr temacie tabu o wykluczeniu, braku akceptacji, tolerancji, toczących się wojnach, emigracji, odchodzeniu i śmierci.

Edyta Zawila



Dzień Flagi

2 maja obchodziliśmy w Polsce Dzień Flagi. Najmłodsze święto w Polsce, bo uchwalone przez Sejm w 2004 roku, w celu upowszechniania polskich symboli narodowych i tożsamości. Zaprzyjaźniony historyk i kustosz pan Jacek Cwetler z Izby Historycznej w Czechowicach - Dziedzicach przybliżył naszym podopiecznym historię. Oficjalnie flaga biało - czerwona używana jest od początku XX wieku - wiąże się to z uzyskaniem niepodległości w 1918 roku przez Polskę po 123 latach niebytu na mapie Europy. 3 maja 1792 roku oficjalnie uznano barwy biało - czerwone za barwy narodowe, wtedy posługiwano się kokardą narodową. W czasie II wojny światowej barwy biało - czerwonej szachownicy na polskich samolotach symbolizowały przetrwanie Polski. Flaga składa się z dwóch równych, poziomych pasów - białego i czerwonego. Biel symbolizuje czystość i niepokalanie, czerwień - odwagę i waleczność. Flagę wywieszamy z okazji świąt państwowych, powiewa na stałe na budynkach administracji publicznej i rządowej. Flagę należy otaczać szacunkiem i czcią. Pan Jacek zakończył wykład małym quizem wiedzy wśród naszych podopiecznych. Najlepszy okazał się Janusz Kozik. Gratuluję wiedzy.

Edyta Zawila

MODOWE PORADY AGATY

Modne fryzury 2018

W tym numerze zajmiemy się nowymi trendami koloryzacji i stylizacji fryzur.

Rose Brown Hair można nazwać minimalnym farbowaniem włosów, chodzi o stworzenie delikatnych, lekko różowych refleksów, które podkreślą główną barwę fryzury. Ta koloryzacja polecana jest szczególnie dla szatek i brunetek, ale fryzjerzy zapewniają, że na Rose Brown Hair mogą zdecydować się również blondynki (zwłaszcza te o ciemniejszym odcieniu włosów).

W najbliższych miesiącach nie musicie planować ostrego cięcia, albo drastycznej zmiany fryzury. By nosić modne włosy, wystarczy zapleść warkocze. Teraz zaplatamy kilkanaście warkoczy na raz albo zbieramy włosy w tak zwany "koszyček". Modne są też rozpuszczone włosy z pojedynczymi mini warkoczykami.

Zachwycające są również fryzury afro - mocno skręcone włosy świetnie wyglądają w orzechowym odcieniu.

Polecam również włosy lekko kręcone lub karbowane. (Możemy je uzyskać samodzielnie, za pomocą lokówki lub wieczornego zaplatania wilgotnych włosów w warkoczki.)

Dla pań mających krótkie włosy proponuję cięcie zwane bobem. Tym razem jednak nieodłącznie z grzywką - najlepiej w odcieniu rdzawej miedzi albo ciemnej czekolady.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

/Agata Dunat/

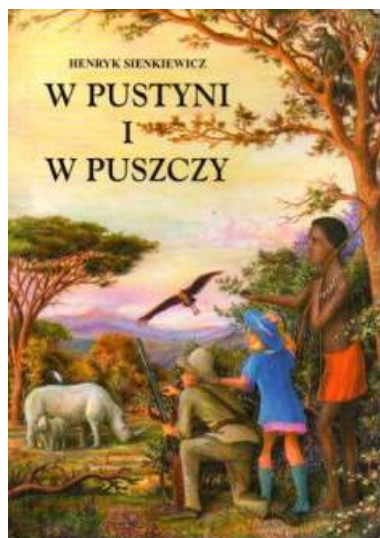


Zgadnij Kto To!



Rozwiązanie tej zagadki znajdziesz na ostatniej stronie gazetki.

ZACZYTANE CENTRUM Z SABINKĄ



Bardzo dziękuję za pozytywne opinie na temat mojego pierwszego artykułu i cieszę się, że „Mały książkę” Antoine de Saint Exupéry spodobał się Wam.

Dzisiaj chciałabym Wam zaproponować prawdziwą przygodę z moimi ulubionymi bohaterami Stasiem i Nel na Czarnym Lądzie. Książka została napisana przez Henryka Sienkiewicza w 1911 roku, publikowana początkowo w dzienniku „Kurier Warszawski”. Akcja powieści toczy się w Port Saidzie w 1884 roku od uprowadzenia dzieci inżynierów pracujących w Afryce. Uczestniczymy w niezwyklej i bardzo niebezpiecznej podróży przez pustynię i puszcze, na wielbłądach, podziwiamy piękną przyrodę Afryki. Po drodze Staś, Nel, Kali i Mea oraz pies Saba bardzo się zaprzyjaźniają, uwalniają wielkiego słonia Kinga... te i inne przygody przeczytacie w książce. Polecam.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

/Sabina Dutka/

Muzycznie z Kasią

MUZYCZNA MAJÓWKA w Bielsku-Białej

W środę, 2-ego maja wybrałam się na koncert ulubieńców nastolatków - Sylwii Grzeszczak i Dawida Kwiatkowskiego. Artysty zostali wybrani do zagrania koncertu w naszym mieście drogą głosowania przez internautów. Organizatorem imprezy było Bielskie Centrum Kultury w Bielsku-Białej. Koncert odbył się w hali pod Dębowcem.

Dawid jest wokalistą młodego pokolenia, nazywany „polskim Justinem Bieberem”. Reprezentuje gatunek muzyczny pop. Na swoim koncie ma mimo młodego wieku już 5 płyt m.in.: „Na zawsze”, „Jesteś”. Muzyk otrzymał tytuł najlepszego artysty Europy Wschodniej w roku 2014 przyznawanym przez MTV EMA. Po raz czwarty otrzymał statuetkę Nickelodeon. „Ulubiona polska gwiazda” na gali w Los Angeles.



Sylwia jest wokalistką, kompozytorką i autorką tekstów. Niezwykła barwa głosu i umiejętność gry na fortepianie. Największe przeboje artystki to: „Małe rzeczy”, „Sen o przyszłości”, „Tamta dziewczyna”.



Oboje artyści dali wspaniały koncert. Dawid swoimi utworami o miłości, ale też o problemach nastolatków nawiązał doskonały kontakt z publicznością. Fani i fanki szaleli z radości, śpiewali wspólnie utwory ze swoim idolem. Sylwia swoją piękną barwą głosu i kompozycjami oplecionymi czystą poezją i dźwiękiem, wprowadziła klimat bardzo romantyczny.

Koncerty były wspaniałe, publiczność świetnie się bawiła. Możemy być dumni, że mamy tak utalentowanych młodych ludzi, którzy swoim śpiewem mogą rozświecić każdy dzień.

/Kasia Zathey/

Pokoloruj



Krzyżówka z hasłem numer 135

1. Buduje gniazda pod dachem.
2. Owady mające swoją królową.
3. ... morska - kuzynka chomika.
4. Najlepszy przyjaciel człowieka.
5. Podobny do zająca.
6. ... Falista lub nimfa.
7. Owad z barwnymi skrzydłami.
8. Ma szare piórka i zostaje na zimę.
9. Czerwona w czarne kropki.
10. Służą ptakom do latania.

Hasła z krzyżówki numer 134

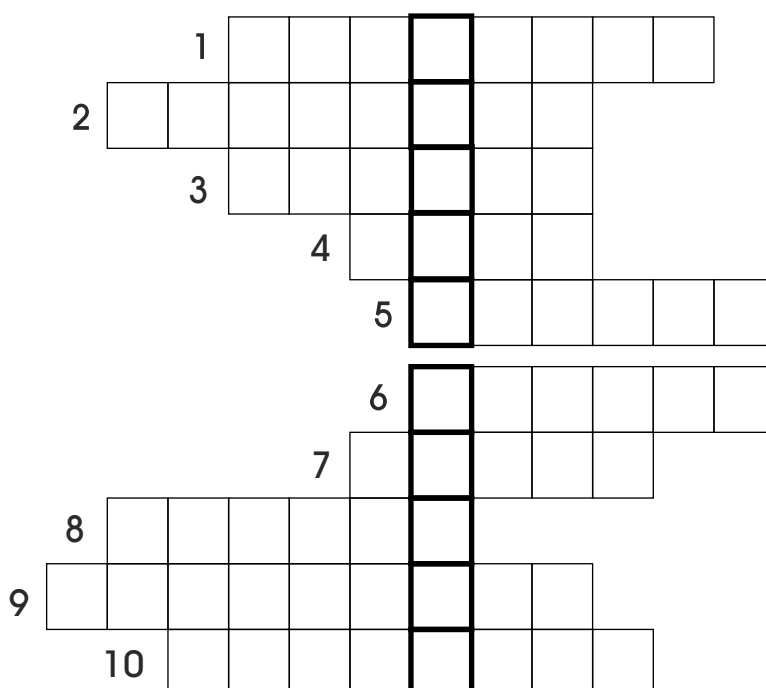
Hasło główne:

TAJEMNICZY OGRÓD

1. Tęcza 2. Jajka 3. Jeź 4. Przebiśnieg
5. Mak 6. Wiosna 7. Pisanka 8. Bocian
9. Zając 10. Byk 11. Koszyk 12. Gniazdo
13. Rak 14. Miód 15. Dziupła

Prawidłowo rozwiązali:

**Agnieszka Jasińska, Mateusz Świerk,
Monika Jędrzejczyk, Norbert Szypuła,
Sebastian Szypuła**



Zgadnij Kto To !

Rozwiązanie zagadki

Od lewej: P. Agnieszka Nowak,
P. Basia Biesik, P. Klaudia Niemczyk.

Projekt krzyżówki:

Grupa redakcyjna
+ P. Basia Biesik



Rys. Patrycja Pietryszyn

Ogłoszenia

Pracownia witrażu prosi o lustra.

Pracownia lalkarska prosi o muliny.

Pracownia ceramiczna prosi o drewniane wieszaki
oraz o ozdobne serwetki papierowe.

Serdecznie dziękujemy

Panu **Piotrowi Ryszce** Prezesowi Bielskiego Koła
Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta
za słodkości które otrzymali nasi podopieczni
z okazji Dnia Dziecka.

Podziękowania

Materiały do pracowni przekazali:

P. Pałka
P. Łaciak
P. Jasińska
P. Ślosarczyk

P. Masny
P. Zathej
A. Grygierczyk

Serdecznie dziękujemy !

DODATEK OD PSYCHOLOGA

Upośledzenie umysłowe w stopniu umiarkowanym (IQ 54-35) - charakterystyka

Osoby niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym charakteryzują się deficytami w sferze **poznawczej**, **emocjonalnej** oraz **społecznej**.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu umiarkowanym w sferze poznawczej:

Myślenie u osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym ma charakter konkretno – obrazowy. Trudności pojawiają się podczas abstrahowania, porównywania oraz rozumowania przyczynowo – skutkowego. Wnioskowanie przyczynowo – skutkowe jest umiejętnością wskazywania następstw określonych sytuacji, wyszukiwania przyczyn pewnych stanów rzeczy. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym mają także wolniejsze tempo myślenia, proces myślowy jest również bardziej schematyczny i sztywny. Pojęcia są zwykle definiowane poprzez opis przedmiotu i materiału, z jakiego jest zrobiony oraz poprzez użytek.

Osoby niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym posiadają dobrą **pamięć mechaniczną**. Polega ona na wielokrotnym powtarzaniu, aż do pełnego zapamiętania. Zakres pamięci jest jednak ograniczony, a tempo uczenia wolne. Dzięki ciągłemu treningowi osoby z umiarkowanym stopniem upośledzenia mogą opanować pewne umiejętności i nauczyć się postępowania w schematycznych sytuacjach dnia codziennego.

Sprawność spostrzegania może być obniżona. Spostrzegają cechy konkretne, nie zawsze są w stanie zauważyć elementy istotne. Dlatego wynik procesu spostrzegania osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym może być odmienny – zwróci uwagę na inne rzeczy niż osoba sprawna intelektualnie.

Jednym z równie ważnych procesów poznawczych jest **uwaga**. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym dominuje uwaga mimowolna. Sprawia ona, że osoba przerzuca uwagę z aktualnego zajęcia na bodźce o dużej sile i wielkości. Występują trudności z koncentrowaniem uwagi dobrowolnej, jednak osoby te potrafią utrzymać uwagę podczas wykonywania zadań konkretnych, mechanicznych oraz na przedmiotach dla nich interesujących.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym charakteryzuje ograniczony **zasób słownictwa**. **Mowa** może być niewyraźna, z błędami gramatycznymi i składniowymi. Posługują się najczęściej prostymi zdaniami, rozumieją nieskomplikowane komunikaty. Nie rozumieją pojęć abstrakcyjnych, ich mowa odzwierciedla świat przez nich spostrzegany i znany. Zawsze warto upewniać się, czy nasz rozmówca podobnie jak my rozumie znaczenia używanych w rozmowie słów.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu umiarkowanym
w sferze emocjonalnej:

Osoby niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym, podobnie jak w stopniu lekkim, ujawniają **większą wrażliwość emocjonalną**. Charakterystyczna jest labilność emocjonalna oraz nieadekwatność emocji – wiąże się to z brakiem rozróżniania spraw istotnych od błahych. Mogą mieć trudności z kontrolowaniem emocji i dążeń, pojawiają się również zachowania impulsywne. Gorzej radzą sobie ze stresem i sytuacjami nowymi. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym często potrafią dostrzec proste emocje u siebie i innych oraz przejawiają empatię związaną ze znajomością sytuacji osoby i jej podobieństwa do własnej.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu umiarkowanym
w sferze społecznej

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym **wymagają wsparcia w funkcjonowaniu w życiu społecznym**. Mają zwykle potrzebę nawiązywania kontaktów społecznych, rozumieją proste sytuacje społeczne (wymagają tłumaczenia bardziej skomplikowanych sytuacji), zazwyczaj potrafią wyrażać swoje potrzeby, porozumiewać się z innymi i współpracować w grupie. Nie zawsze jednak nawiązują relacje w sposób prawidłowy. Z reguły osoby niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym są samodzielne w samoobsłudze lub wymagają nadzoru, poddane treningowi potrafią również wykonywać proste czynności domowe i zarobkowe. **Samodzielne funkcjonowanie dla tej grupy osób jest jednak zwykle niemożliwe** – nie zawsze znają wartość nabywczą pieniądza, nie potrafią gospodarować własnymi środkami finansowymi, są sugestywne i mogą paść ofiarą wyłudzeń. Dodatkowo mogą mieć trudności z zadbaniem o podstawowe potrzeby, a także z załatwianiem spraw w instytucjach.

W następnym wydaniu będzie można przeczytać więcej o niepełnosprawności intelektualnej w stopniu znacznym oraz głębokim. Zachęcam!

Pozdrawiam,
Klaudia Niemczyk (psycholog).