

„DAJ KAŻDEMU DNIU SZANSĘ STANIA SIĘ, NAJPIĘKNIEJSZYM DNIEM TWOJEGO ŻYCIA”.

V LETNI PIKNIK CENTRUM

W piątek 27.07.2018 odbył się V Letni Piknik Centrum. Uroczystość uświetniło przybycie wielu gości: m.in. Pani Dyrektor Rozetty Michnik, bliskich naszych podopiecznych, pracowników „Centrum” ŚDS, wolontariuszy Fundacji Dr Clown oraz Klubu Motocyklowego. (red.)



Agata Grygierczyk: V Letni Piknik odbył się w Starym Bielsku. Program Pikniku składał się z części oficjalnej, którą otworzyła Pani Dyrektor, część artystyczna dotyczyła występów kolegów i koleżanek, konkursy, pokazy m.in.: pokaz kulinarny „Mistrzowie Kuchni”, udział drużyn ze wszystkich ośrodków. Ja i Magda wylosowałyśmy temat Warzywny ogród. Szanowna Komisja w składzie Pani Dyrektor Rozetty Michnik, pani kierownik Anny i pana Jacka oceniała nasze potrawy konkursowe. Panie Weronika i Klaudia zorganizowały Fotobudkę, każdy uczestnik został sfotografowany z zabawnymi gadżetami.

Pani Elżbieta prowadziła quiz na temat kulinarny. W dalszej części dnia niespodzianka – przyjechał Klub Motocyklowy i sprawił nam dużo radości, były zdjęcia, rozmowy oraz możliwość sprawdzenia sprzętu w obecności motocyklistów. Fundacja Dr Clown na czele z Panią Magdą i Panią Basią zabrała nas w kolorowy bańkowo – balonowy świat radości. Panowie Wacław i Jarek z pomocą pana Janka zadbali o nasze podniebienia i przygotowywali na grillu kiełbaski i kaszanke. Było pyszne ciasto i chleb ze smalcem i ogórkami. Bardzo mi się podobał piknik.



KOLOROWA GAZETKA:
www.sdscentrum.edupage.org
www.facebook.com/centrumsds

gazetkę ozdobił: Sławomir Ślosarczyk

V Letni Piknik Centrum c.d.



Gabriela Krupa: Na pikniku miałam okazję wystąpić z Krzysiem, recytowaliśmy wiersz „Abecadło”.

Michał Hybel: Z Marzenką prowadziliśmy Piknik, razem zaśpiewaliśmy piosenkę „Miłość w Zakopanym”. Bardzo podobały mi się motocykle, zrobiłem sobie kilka fotek i sprawdzałem sprzęt.

Łukasz Niemczyk: Piknik bardzo mi się podobał. Występowałem z ekipą Robin Hooda. Największą radość sprawiły mi motocykle. Z Tomkiem siadaliśmy i sprawdzaliśmy maszynę, robiliśmy zdjęcia.

Agnieszka Batchan: Piknik podobał mi się, spotkałam koleżanki i kolegów z innych ośrodków. Występowałam z Tomkiem, Łukaszem i Michałem w „Robin Hoodzie”. Dobre ciasto i muzyka.

Rafał Błahut: Na Pikniku występowałem w konkursie „Mistrzowie Kuchni” z Ęwą, robiliśmy sałatkę. Dobrze się bawiłem, oglądałem motocykle.

Włodysław Tytyk: Piknik podobał mi się, występowałem jako Bodo i zaśpiewałem piosenkę „Umówiłem się z nią na dziewiątą”.



V Letni Piknik Centrum c.d.



SERDECZNIE DZIĘKUJEMY

Klubowi Motocyklowemu i wolontariuszom z Fundacji Dr Clown
za dostarczenie nam atrakcji i niezapomnianych wrażeń,
Gminnemu Ośrodkowi Kultury w Jasienicy za wypożyczenie namiotów, stołów i ławek,
Rodzicom za przygotowanie pysznych ciast,
podopiecznym za udział i wspaniałą zabawę
oraz **pracownikom** za zaangażowanie!!!



WYJAZD WAKACYJNY NAD SOLINĄ



Wyjazd do Soliny

W dniu 25.06.2018 roku wyjechaliśmy do Soliny. Mieszkaliśmy w Domu Wypoczynkowym „Halicz 1”. Na miejsce przyjechaliśmy o godzinie 13⁰⁰. Po południu poszliśmy na spacer po zaporce wodnej w Solinie – Myczkowcach. Tam oglądaliśmy piękne widoki. Na koniec piliśmy kawę i spożywalismy deser w kawiarni na Górze Jawor. We wtorek 26.06.2018 roku pojechaliśmy do Leska. Tam oglądaliśmy wystawę artystyczną w dawnej synagodze żydowskiej przygotowaną przez Bieszczadzki Dom Kultury oraz poszliśmy do kościoła powołaniem Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny. Następnie wybraliśmy się do Uherców Mineralnych. Tam jechaliśmy Bieszczadzki Drezynami Rowerowymi. Wycieczka wszystkim bardzo nam się podobała. Wśród 27.06.2018 roku wybraliśmy się do Ustrzyk Dolnych. Na miejscu zwiedziliśmy Muzeum Przyrodnicze. Następnie pojechaliśmy do Myczkowców. Pierwsze poszliśmy do Centrum Kultury Ekumenicznej. Oglądaliśmy miniatury zabytkowych kościołów. Następnie poszliśmy do Ogrodu Biblijnego. W nim oglądaliśmy różne rośliny oraz podziwialiśmy historię Pana Jezusa. Następnie udaliśmy się do Muzeum Kultury Bojków w Myczkowie. Następna wycieczka wszystkim bardzo nam się podobała. W czwartek 28.06.2018 roku udaliśmy się do Krasieczyna. Zwiedziliśmy zamek, którego założycielem był Marcin Krasicki. Oglądaliśmy różne komnaty. Później pojechaliśmy do Przemysła. Piliśmy kawę i spożywalismy różne desery w kawiarni „Fiore” która mieści się na ulicy Kazimierzowskiej 17B. W następnej kolejności wybraliśmy się do Muzeum Dzwonów i Fajek. Tam widzieliśmy różne eksponaty. Wyszliśmy również na wieżę zegarową, skąd oglądaliśmy panoramę miasta. Na koniec poszliśmy do kościoła. Kolejna wycieczka wszystkim bardzo nam się podobała. W piątek 29.06.2018 roku po śniadaniu płynęliśmy statkiem „Wenlas”. Po południu był rodzinny koncert skrzypcowy. Wieczorem poszliśmy na dyskotekę do lokalu, który nazywa się „Bar na Tarasie”. Wyjazd wakacyjny wszystkim bardzo nam się podobał.



Rys. Krzysztof Kieczka

Stawomir Ślosarczyk

WAKACJE W CENTRUM

Sabina Dutka: Wakacje w „Centrum” były fajne, dużo wycieczek i atrakcji zapewnili nam terapeuci. Najbardziej podobał mi się wyjazd do Skansenu w Ochabach. Miałam okazję zobaczyć stare maszyny do szycia, samochody i inne pojazdy, poznać dawne życie ludzi na wsi.

Artur Rakotny: Fajnie wspominałam wakacje w „Centrum”. Wiele wycieczek, szczególnie jedna mi się podobała do Zamku w Tarnowicach Staruch. Zwiedzaliśmy z przewodnikiem, opowiadał ciekawie, oglądaliśmy dziedzińce i ogrody.

Katarzyna Zathej: Ciekawa była wycieczka do Cieszyna Czeskiego, zwiedzaliśmy osadę słowiańską z XI wieku – Archeopark. Dawne budowle osady, rzemiosła, narzędzia, w trakcie zwiedzania trwały tam nadal prace archeologiczne. Potem pojechaliśmy do Cieszyna Polskiego i zwiedzaliśmy Wenecję i na koniec były pyszne placki.

Ilona Grygierczyk: Osada prastowiańska była świetna, był film o zwyczajach dawnych Słowian, potem pojechaliśmy do cieszyńskiej Wenecji i na pyszne placki do Pana Janka.

Marek Goliasz: Z panem Leszkiem i paniami Edytą i Ewą pojechaliśmy do Jaworzna. Zwiedzaliśmy GEOsferę, ziemia, planety i roślinność. Pojechaliśmy do Zbiornika Wądra i podziwialiśmy piękne widoki. Podobało mi się na basenie, zjeżdżalnia i relaks w wodzie.

Agata Grygierczyk: Z Paniami Katarzyną i Basią byłam na wycieczce w Żywcu w parku i mini – zoo, jest tam przepiękna alejka drzew, wśród zwierząt w zoo najbardziej podobały mi się wiewiórki i dzikie kaczki. Były też lody i relaks na świeżym powietrzu. Miło wspominałam wakacje w „Centrum”.

Dominika Herok: W okresie wakacyjnym byliśmy w Zagrodzie Rolnej Ochaby. Miałam okazję zobaczyć urządzenia z dawnych czasów. Były też sprzęty rolnicze, urządzenia gospodarstwa domowego. Siedziałam w starym wozie milicyjnym oraz moskwiczu. Przenieśliśmy się w czasie za sprawą eksponatów do PRL-u. Ciekawe miejsce, warte zobaczenia.

Agnieszka Bałchan: Wycieczka do Mikołowa bardzo mi się podobała. Zwiedzaliśmy Ogród Botaniczny z ciekawymi roślinami. Potem pojechaliśmy do Muzeum Miejskiego i pan przewodnik opowiadał historię Mikołowa, pokazywał ciekawe eksponaty z czasów PRL-u.

Tomasz Kozik: Muzeum w Mikołowie było fajne, pan przewodnik pokazywał dawną broń, stare telefony i mogłem usiąść w szkolnej ławce sprzed pięćdziesięciu lat, ciekawe było też mieszkanie „Starki i starzyka”. Fajna była też wyprawa do Pszczyńny, zobaczyłem żubra, zwiedzaliśmy Zamek oraz Skansen Wsi Pszczyńskiej i deszcz nas tam złapał, przeczekał w sklepie z pamiątkami. Byliśmy na rynku i robiliśmy zdjęcia z księżną Daisy.



WAKACJE W CENTRUM c.d.

Jarosław Kubica: Miło wspominać wakacje w „Centrum”. Najbardziej podobała mi się wycieczka do Pszczyny, byliśmy z panią Edytą w Zamku, Zagrodzie Żubrów i oglądaliśmy film 3D o historii Pszczyny i skąd żubry się tu pojawiły. Byliśmy też w Skansenie i oglądaliśmy dawne sprzęty rolnicze.

Jola Sznepek: Byliśmy na wycieczce z Panią Edytą w Strumieniu, zwiedzaliśmy Izbę Regionalną, pani kustosz opowiadała o historii Strumienia, dawnych zwyczajach, pokazała 100 – letnią kotłyskę i makietę dawnego kościoła, stare książki, oglądaliśmy wystawę zdjęć z Izraela. Potem był relaks przy fontannie solankowej. Dowiedziałam się, że strumień znajduje się w Krainie Żab.



I WAKACYJNE ZAWODY SPORTOWE W CENTRUM

W dniu 22.08.2018r. odbyły się **I Wakacyjne Zawody Sportowe** na ul. Piastowskiej. Podopieczni wszystkich filii brali udział. Rywalizowały drużyny w składach 6 – osobowych w czterech konkurencjach: **Tor przeszkód, Klamerki, Pseudo – bilard i Siatka zakupowa.**

Organizatorzy przywitali wszystkich uczestników zawodów, przedstawili regulamin i zaprosili do wspólnej zabawy i rozgrzewki przed przystąpieniem do zawodów.

Tor przeszkód był pierwszą konkurencją, w której każdy zawodnik miał za zadanie przejść jak najszybciej tor przeszkód – przejście na czworakach, przeturlanie, przełożenie hula – hop przez siebie, ominięcie slalomem 3 pachołków. Kolejne konkurencje dostarczyły wiele radości, zwłaszcza „Siatka zakupowa” po promocję z fantami oraz ogromnego wysiłku i zaangażowania integrując naszych podopiecznych.

Dobra atmosfera, zabawa i humor towarzyszyły uczestnikom. Po zakończeniu zawodów uczestnicy zostali zaproszeni na poczęstunek i miło spędzali czas, wtedy organizatorzy liczyli punktację i ogłosili wyniki. Zwyciężyła drużyna z Bestwin, drugie miejsce zajęła Piastowska a trzecie grupa z Jagienki :) Wyróżnienie przypadło walecznej grupie ze Starego Bielska.

Gratulujemy i serdecznie dziękujemy organizatorom z Filii I pomysłowi i ogromnego zaangażowania.

/Edyta Zawita/



XVI Międzyośrodkowe Zawody Sportowe dla Osób Niepełnosprawnych

W dniach 11 - 27 września br. w Pszczynie odbyły się XVI Międzyośrodkowe Zawody Sportowe dla Osób Niepełnosprawnych. Z terenu województwa śląskiego na Hali Sportowej w Pszczynie o przechodni Puchar Starosty Pszczyńskiego z 35 placówek walczyło około 350 zawodników. Zawody podzielono na drużynowe i indywidualne, z trzech dni eliminacji, wyłoniono najlepszych 10 drużyn, które przeszły do fazy Finału. Zawodnicy rywalizowali w różnych konkurencjach m.in.: indywidualnych – Biceps Gołoty, Labirynt, Mocarz, Wykop butem oraz drużynowych – Ruchomy cel, Jaka to melodia?, Piłkarski tor, Dmuchany kubek itd. Były to niezwykle emocjonujące zawody. Podopieczni „Centrum” ŚDS pod opieką Pani **Jolanty Pastok – Proszyk** zostali nagrodzeni medalami, pucharami i wyróżnieniami za udział. W konkurencjach indywidualnych - Piłkarski tor przeszkód medale za II miejsce otrzymali: **Bogumił Banach, Marzena Piecha i Sabina Dutka**; Biceps gołoty - III miejsce i brąz dla **Bogumiła Banacha**; Jaka to melodia? i zwycięscy III miejsca: **Agata Grygierczyk, Katarzyna Łaciak i Sabina Dutka**.



Specjalne podziękowania za ogromne zaangażowanie i asystę dla **Edyty Holeksy**. Gratulujemy wszystkim zawodnikom, którzy walczyli o medale: **Marzena Piecha, Sabina Dutka, Bogumił Banach, Dawid Szweda, Agata Grygierczyk, Ilona Grygierczyk, Mateusz Warchoń, Marcin Markiewicz, Katarzyna Łaciak, Mateusz Gańczarczyk**.

(Edyta Zawita)

Marzena Piecha: Bardzo dziękuję mojej trenerce Pani Joli za wsparcie i cierpliwość, możliwość udziału w zawodach i zdobycia srebrnego medalu w konkurencji Piłkarski tor.

Sabina Dutka: Na zawodach w Pszczynie bardzo mi się podobało, zdobyłam dwa medale za II i III miejsce, bardzo dziękuję Pani Joli, że mnie przygotowywała cały rok i umożliwiła udział.



 Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/centrumsds

Witamy nowych uczestników zajęć...

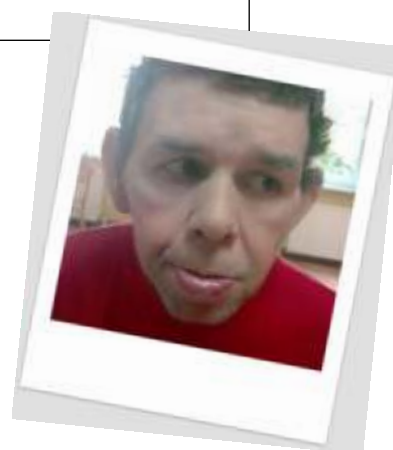
Mateusz Gańczarczyk

Dziękuję za miłe przyjęcie przez podopiecznych ośrodka. Moje zainteresowania dotyczą motoryzacji, uwielbiam basen i rower, oglądanie filmów i wszelkie formy aktywności i rekreacji. Cieszę się, że jestem z Wami.



Małgorzata Pałczak

Nazywam się Gosia Pałczak. Interesuję się mandalami. Lubię chodzić do CENTRUM. Poznałam nowych znajomych. W wolnym czasie chodzę na spacerzy.



Piotr Hostyński

Mam na imię Piotr, lubię słuchać muzyki klasycznej oraz operę, lubię podróże i spacerzy i oswajam się z kotką Jagienką. Pozdrawiam wszystkich.



Zgadnij Kto To?!



Rozwiązanie tej zagadki znajdziesz na ostatniej stronie gazetki.



Solenizanci miesiący: październik, listopad, grudzień



**Janusz Czaderna
Sebastian Szypuła
Adrian Kocman
Darek Janica
Barbara Kraus
Marzena Piecha
Jolanta Szwed
Agnieszka Kulpa
Marcin Markiewicz
Patrycja Pietruszyn**

Kwiatów Ci nie dam,
mimo szczerých chęci.
Lecz słowa,
które zostaną w pamięci:
życzę szczęścia, dużo radości
i długiej szczęśliwej przyszłości.
Niech los Tobie z oczu
też nie wyćisnie,
niechaj się wszystko
wiedzie pomysłnie.
Wszystko co piękne
i wymarzone.
W dniu Twých urodzin
niech będzie spełnione.

**Maria Sobczyńska
Karina Czempiel
Janusz Kozik
Szymon Kóska
Anna Łaciak
Katarzyna Łaciak
Andrzej Waleczek
Magdalena Matelak
Jakub Pałka
Barbara Rosicka**



SAMOCCHODY W FIGURCE



Witam po wakacyjnej przerwie w kąciku **SAMOCCHODY W FIGURCE**. Tym razem przyszła pora na coś zza naszej wschodniej granicy czyli na markę **Łada**. Zapraszam do lektury.

Historia marki:

Łada - rosyjska marka samochodów osobowych produkowana przez rosyjską fabrykę AwtoWAZ. W latach 1970-2004 samochody były sprzedawane na rynek wewnętrzny pod oznaczeniem fabrycznym **WAZ** i marką **Żyguli** lub **Sputnik** (w przypadku modeli linii **Samara**). Oprócz linii **Żyguli** wytwarzano następnie mały model terenowy **Łada Niva** z 1977 roku, a następnie samochód klasy kompakt **Łada Samara** z 1984 roku, **WAZ 2110** (w Polsce znany jako **Łada 110**) z 1996 roku i **Nadieżda** z 1997 roku. Na moskiewskim salonie samochodowym w 2002 roku został zaprezentowany min. Model 2151 Classic (kombi). **Łada Vesta** to najnowszy model.

/Dawid Szweda/

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).



Łada Niva lata produkcji od 1977



Łada 2105 lata produkcji 1980-2010



Łada 110 lata produkcji 1995-2010



KĄCIK FILMOWY

Wracamy po wakacjach wypoczęci i opaleni i nasz Zespół Redakcyjny zabiera się do pracy. Chcielibyśmy zaproponować animację pełnometrażową studia DreamWorks z 2017 roku pt. „Dzieciak rządzi” w reżyserii Toma McGrath'a. Film jest w polskiej wersji dubbingowej, dialogi bawią

głosami m.in. Krzysztofa Banaszyka, Wojciecha Paszkowskiego, Michała Czerneckiego czy Jarosława Boberka. Siedmioletni Tom jest jedynakiem, ma bajeczne życie, jest oczkiem w głowie rodziców, nie brakuje mu fantazji do czasu, gdy na świecie pojawia się młodszy brat.

Świat Toma powoli zaczyna się chwiać, braciszek okazuje się być nietypowym bobasem, bo nosi garnitur i teczkę, i zachowuje się jak Szef. Film jest podzielony na dwie części, w pierwszej bracia ze sobą rywalizują i płatają sobie złośliwe niespodzianki. Druga część zsolidaryzuje braci, którzy zaczynają ze sobą współpracować, wzrasta więź rodzinna, odpowiedzialność za siebie i radość z posiadania młodszego rodzeństwa. Misja starszego brata może być niezwykłym doświadczeniem. Ciekawe jak to u Was było, gdy byliście jedynakami czy jedynaczkami i nagle w rodzinie pojawił się braciszek, siostrzyczka i... cała uwaga z Was przeszła na bobasa?



Dominika Herok: Animacja bardzo mi się podobała i gorąco polecam wszystkim. Rozbawiło mnie parę scen, kilka wzruszyło, zwłaszcza te, które dotyczyły więzi rodzinnych i pogodzenia się braciszków. Zaskoczyło mnie, bo nigdy się nie spotkałam z pracującym dzieckiem – biznesmenem w garniturze, który uszyto na miarę.

Ilona Grygierczyk: Fajny film, bardzo wiele zabawnych scen, fajne pieski. Pamiętam, gdy pojawił się na świecie mój młodszy brat... świetnie rozumiem Tima, jego i mój świat się trochę przewrócił, więcej uwagi poświęca się młodszemu dziecku, więcej zabawek dostaje, znam te klimaty.

Jarosław Kubica: Ładna bajka o małym biznesmenie, w garniturze i z teczką, rywalizacja braci i na końcu wszystko się dobrze kończy.

Janusz Kozik: Film mi się spodobał. Dzidzia płakała i miała łaskotki. Mam taką małą bratanicę o imieniu Marysia, która mówi do mnie wujek i bardzo lubimy się razem bawić. Polecam animację wszystkim, rozśmieszające i wzruszające sceny.

Igor Starzyński: Polecam film o siedmioletnim Timie i jego braciszku bobasie w garniturze.

Rafał Błahut: Tata, mama, siedmioletni Tim i mały biznesem w garniturze. Najśmieszniejsze sceny to w łazience i z butelką mleka wrzuconą do tornistra. Ładna animacja, teksty i muzyka.

Tomasz Kozik: Dzieciak w pieluszcze i garniturze z teczką, i pracuje. Śmiałem się z kilku scen, ulubiona scena to z kasetą i rodzicami. Polecam film koleżance Asi.

Łukasz Niemczyk: Śmiałem się gdy dzieciaki zamknięto w klatce a rodzice wyjechali. Świetne przebranie bobasa w biznesmena, muzyka, animacja i teksty fajne. Film polecam mojemu sześciolletniemu siostrzeńcowi Wojtkowi.

Artur Rakotny: Lubię animowane filmy oglądać, świetnie się bawiłem, dobra technika, muzyka i teksty kultowe. Film porusza ważną kwestię i problem pojawienia się młodszego brata i przywilejów z tym związanych, zazdrości starszego brata, więzi rodzinnych i akceptacji oraz odpowiedzialności. Bardzo wartościowy film i serdecznie polecam.

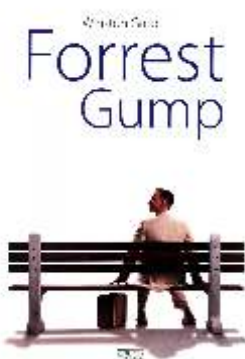
(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

URODZONY PRZYWÓDCA



/Dominika Herok, Ilona Grygierczyk, Jarosław Kubica, Janusz Kozik, Igor Starzyński, Rafał Błahut, Tomasz Kozik, Łukasz Niemczyk, Artur Rakotny + P. Edyta Zawita/

ZACZYTANE CENTRUM Z SABINKĄ



Wracam do Was po wakacjach, mam nadzieję, że Wasze były równie udane jak moje. Chciałabym zaproponować książkę „**Forrest Gump**” **Winstona Groom'a**. Forrest jest autystą i ma takie powiedzonko, które powtarzała jego mama, niezwykła i mądra kobieta, pokazując mu cudowny świat, w którym jest dla niego szczególne miejsce:

**„ Życie jest jak pudełko czekoladek.
Nigdy nie wiadomo, co ci się trafi ”.**

Poznajemy losy Forresta i bierzemy z nim udział w największej przygodzie życiowej, poczawszy od epokowych wydarzeń lat 60 - tych XX wieku, poprzez niezwykle postaci, które spotka w swoim życiu m.in.: Elvisa Presley'a, Johna Lennon'a, Johna Kenned'ego, Richarda Nixona, Lyndona Johnsona czy aktorkę Rachel Welch. Forrest brał udział w wojnie w Wietnamie i za zasługi otrzymał Medal Honoru, dostał się do reprezentacji ping-pongowej, na studia i miał epizod z drużyną futbolową na Uniwersytecie w Alabamie, przydarzył mu się też lot w kosmos z małpą o wdzięcznym imieniu Zuzia. Moim ulubionym cytatem z książki jest: **„Płyn z prądem i gdy cię będzie unosił, leciutko mu pomagaj, omijaj rafy, walcz z mrokiem i nigdy, nigdy się nie poddawaj”.**

Wzruszająca i pełna humoru, zwrotów akcji i pozytywnych wskazówek opowieść o człowieku, któremu przytrafiały się niezwykle rzeczy. Dodatkowo do lektury obowiązkowo chciałabym polecić film z 1994 roku pod tym samym tytułem z oskarową kreacją Toma Hanksa.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

/Sabina Dutka/



MUZYCZNE LATO Z KASIA

Okres wakacyjny był bardzo gorący pod względem muzycznym, każdy weekend lipcowo - sierpniowy spędziłam na koncertach organizowanych przez Bielskie Centrum Muzyki i Centrum Handlowe SFERA w Bielsku-Białej. Koncerty odbywały się na Rynku i na scenie C.H. SFERA. Program koncertów rozpoczęły Bielska Estrada i Orkiestra im. Telemanna, które wraz z solistami zabrały nas w podróż dookoła świata, w tonacji wokalnie - instrumentalnej towarzyszyły temu tańce ludowe i przepiękne kostiumy. Na Tygodniu Kultury Beskidzkiej, który odbywał się m.in. w Wiśle, Szczyrku, Koniakowie, folklor i kostiumy ludowe z różnych stron świata z egzotyką porwały bielszczan. Marcin Wyrostek z akordeonem i towarzyszącym zespołem stworzyli niezwykle atmosferę i klimat, miałam okazję kupić sobie płytę oraz zrobić zdjęcie z panem Marcinem. Alosza Awdiejew bawił publiczność świetnymi dowcipami

i rosyjskimi balladami.

Scena SFERY w każdy piątek prezentowała różne gatunki muzyczne m.in. na pierwszy ogień dała Mitch & Mitch, dalej był koncert Czesława Mozila by na koniec zaprosić gwiazdę - Lecha Janerkę. Pożegnanie lata i podsumowanie muzyczne zamykały na terenie hali pod Dębowcem IRA i Sound'n'Grace. Tegoroczne wakacje muzyczne uważam za bardzo udane, świetnie się bawiłam na koncertach, program muzyczny był bardzo zróżnicowany od reggae poprzez hip-hop, salsę i latino, folk, klasykę do rocka. Zakupiłam kilka płyt, zdobyłam autografy i poznałam niesamowitych ludzi.



/Kasia Zathey/

Ruszamy z Projektem: Warsztaty Rzemiosł Dawnych

Zaczęło się od... mam pytanie: „Czy Pan Leszek przywiezie ze strychu maśniczkę i balię?”. Moglibyśmy zrobić takie zajęcia, by połączyć wykład Pana Jacka Cwetlera z praktyczną częścią. Tak powstały **Warsztaty Regionalno – Ludowe**: edukacja i wiedza w zakresie wyrobów, swojskich specjałów, zawodów, obrzędów, zwyczajów i obyczajów, rękodzieła i twórczości ludowej. Wykłady prowadzone przez Pana Jacka Cwetlera, kustosa i historyka z Regionalnej Izby w Czechowicach – Dziedzicach, który dzieli się z uczestnikami swoją pasją i procesem tworzenia, pokazaniem codziennego życia rolnika, wartości pracy i szacunku dla natury.



Na dwóch pierwszych spotkaniach przybliżyliśmy naszym podopiecznym tradycyjny wypiek chleba i ubijanie masła w tradycyjnej maśniczce, która cieszyła się dużym zainteresowaniem. Chętnych nie brakowało do ubijania śmietany, a doskonały duet to Adrian – Łukasz. Od zarania dziejów ludzkiej potrzeba prania była wyzwaniem naszych prapraprababć. Poznaliśmy kijankę i ubijak, moczenie tkanin w zimnym lub ciepłym ługu, gdzie balia zastępuje pranie nad rzeką, a tarka okazuje się rewolucją w praniu. James King w XIX wieku wprowadza pralkę w ogólnodostępnych pralniach, natomiast

Wiliamowi Blackstone'owi w 1874 roku zawdzięczamy konstrukcję pralki do gospodarstw domowych.

W utrwalony na zdjęciach słoneczny piątkowy dzień, praktyczne zajęcia przybliżyły naszym podopiecznym ręczne pranie i sprawiły wiele radości. Wehikuł czasu przeniósł nas do kijanek, balii, tarki i pralki „Światowid” zwanej potocznie „Franią”.

Korzenie i tradycja pomagają budować więzi ze swoim otoczeniem, integrują i rozwijają postawy społeczne, patriotyczne i obywatelskie ze swoją miejscowością, regionem, ojczyzną.

Dzięki zaangażowaniu i wspólnej współpracy z Panią Danusią i Panem Leszkiem, ten projekt zaistniał i będzie realizowany po pozytywnym zaopiniowaniu naszych podopiecznych.

Wszystkie opinie i sugestie pozwolą nam w konstruktywny i kreatywny sposób go ulepszyć.

/Eduła Zawita/





Pracownia gospodarstwa domowego
Pana Leszka poleca swojskie klimaty i jedzenie:
**Domowy chleb orkiszowy ze słonecznikiem
i masłem ubijanym w maśniczce!!!**

CHLEB

Składniki:

500 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
2 łyżeczki soli
450ml letniej, przegotowanej wody
8g świeżych drożdży
2 garści pestek ze słonecznika
Białko jajka do posmarowania wierzchu chleba

Sposób przygotowania: Przygotować zaczyn ze składników: 8g drożdży, 50ml ciepłej wody, 1 łyżka mąki. Odstawić w ciepłe miejsce aż do wyrośnięcia. Do wyrośniętego zaczynu dodać pozostałe składniki i dokładnie wyrobić ciasto. Następnie przełożyć do wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą keksówką, odstawić do ciepłego miejsca na ok. 1h. Wyrośnięte ciasto posmarować roztrzepanym białkiem. Piekarnik nagrzać do temperatury 200 stopni C (góra i dół) i piec około 40 minut.



MASŁO

Składniki:

2 butelki 500ml śmietany 30 %

Sposób przygotowania: Przygotować **maśniczkę** (do wypożyczenia na ul. Jagienki 43b), dzień wcześniej namoczyć, wlać śmietanę w temperaturze pokojowej i około 15 minut ubijać, aż do powstania konsystencji grudek, jasnego tłuszczu - masła, oddzielającego się od powstałej rzadkiej płynnej maślanki. Następnie wypłukać masło kilkakrotnie w zimnej wodzie, aż do uzyskania czystej wody, uformować w maselnicy i podawać z chlebem orkiszowym.



Właściwości chleba orkiszowego wpływają na nasz organizm bardzo korzystnie i pozytywnie. Nasyczone kwasy tłuszczowe pobudzają układ krążenia, układ pokarmowy posiłkuje się zawartością błonnika. Orkiszowi zawdzięczamy piękną skórę, włosy i paznokcie. Kwas krzemowy zawarty w orkiszu dba o naszą koncentrację. Warto zaprosić do swojej diety **orkisz**, który ma działanie odchudzające i wpływa na lepszą przemianę materii.

SMACZNEGO!!!

ZEBRANIA Z RODZICAMI

18.10 czwartek - Bestwina

19.10 piątek - Stare Bielsko

godzina 15.00 Zapraszamy!!!

Humor w kropeczki :)

- Wiesz synku, że kiedyś nie było Internetu?
- Taaaaak? A ile godzin?

Wystawa Koła Rękodziela Artystycznego i Przyjaciół...

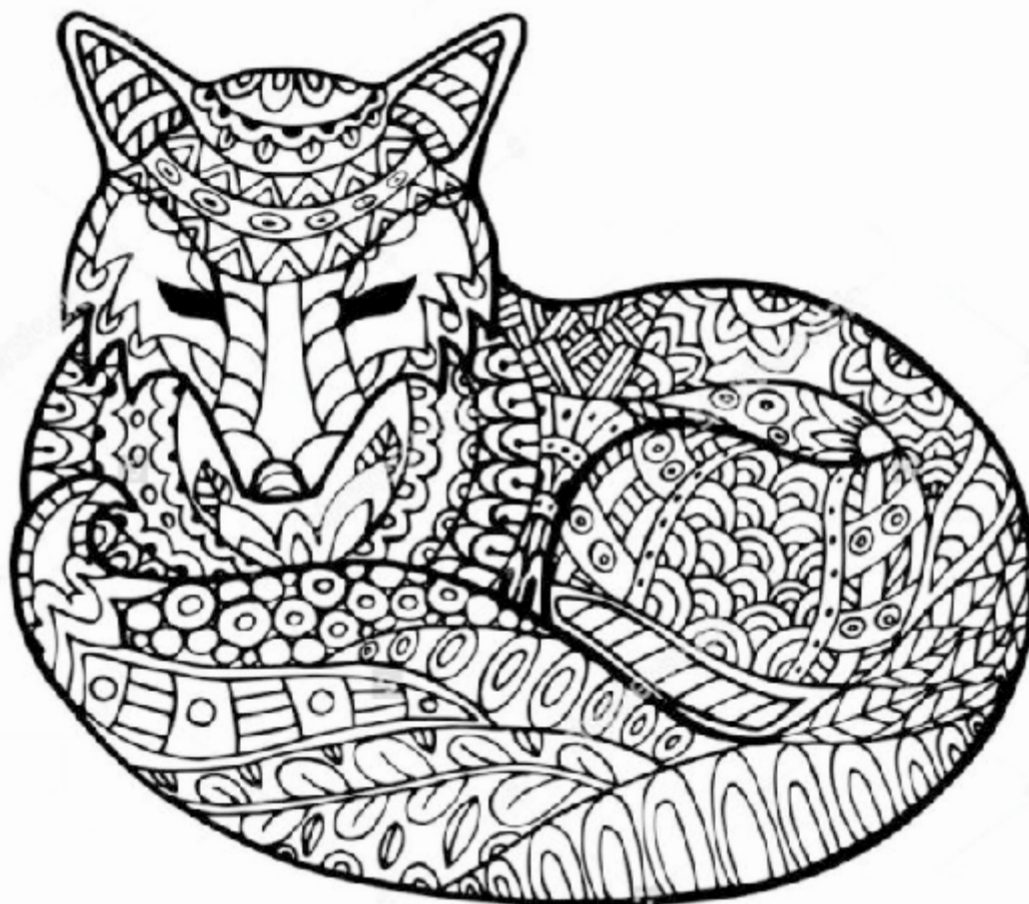


W ramach Gminnego Dnia Seniora w Czechowicach – Dziedzicach w dniach od 23.09 – 03.10.2018 odbywał się cykl wydarzeń kulturalnych m.in.: koncerty, seanse filmowe, wykłady, wystawy dla najstarszych mieszkańców gminy. W Miejskim Domu Kultury Czechowice – Dziedzice nasza podopieczna **Marzenka Piecha** i jej mama **Alicja Piecha** zaprezentowały na wystawie „Wiek nie zna granic” Koła Rękodziela Artystycznego i Przyjaciół swoje prace od słynnych bransoletek (kilka naszych podopiecznych nosi biżuterię autorstwa Marzenki i jej mamy), zabawek oraz obrazę z haftem krzyżkowym. Zaprezentowane zostały wyroby rękodziela artystycznego m.in.: bransoletki, biżuteria, drzewka szczęścia, obrazę, serwetki, wyroby świąteczne, haftowane serwetki i frywolitki, drewniane rzeźby, garderoba, obuwie damskie.

Wystawę można było oglądać do 3 października na I piętrze Galerii MDK Czechowice – Dziedzice. Serdecznie gratulujemy tej niezwykłej wystawy i pięknych, niepowtarzalnych wyrobów. „Biżuterię robię od dwóch lat, z mamą wybrałyśmy się na zajęcia do Miejskiego Domu Kultury w Czechowicach – Dziedzicach, spodobały się nam zajęcia i tak do dzisiaj robimy. Wiele naszych znajomych, koleżanki naszą biżuterię moją i mamy” – powiedziała Marzenka Piecha.

/Edyta Zawita/

POSOŁON



MODOWE PORADY AGATY

KOLORY NA SEZON JESIEŃ ZIMA 2018/2019



GRANAT I SZAROŚĆ - Głęboki granat wydaje się wyrefinowaną alternatywą dla czerni i opalizujących odcieni nude, a tzw. brutalna szarość zdaje się ponownie zyskiwać uznanie. Te kolory świetnie sprawdzają się na satynie, aksamicie i włóczkach, które zaabsorbują bogactwo ich odcieni.

BORDO - Tej jesieni i zimy w naszych garderobach nie zabraknie ciepłych odcieni bordo. Jego pyszna, soczysta głębia z pewnością skusi wszystkie zwolenniczki intensywnych barw w jesiennie - zimowej garderobie.

BARWY METALICZNE - Są silnie związane z zabawnym, nieco eksperymentalnym ubiorem i mogą stać się kluczem do imprezowych stylizacji. Tutaj dowodzić będą metalizowane skóry, błyszcząca satyna i velvety, które pozwolą na stworzenie bardziej subtelny looku.

CZERWIEN - Jego siostrzanym kolorem może okazać się tzw. Valiant Poppy, czyli śmiały odcień kwitnących maków. To propozycja dla odważnych, którzy chcą pokazać swój nietuzinkowy charakter.

ZIELEŃ - Fresh pine, czyli mocno nasycony, jasny i lekki odcień zieleni jest obecnie jednym z najlepiej sprzedających się kolorów z tej palety. Jego witalność i uniwersalność pozwala na umieszczenie go w różnych kategoriach – od miękkich akcesoriów, po formalne obuwie i okazjonalne dodatki.

PALONA ŻÓŁĆ - Modna będzie aromatyczna, nieco pikantna wersja zgaszonego słońca, czyli Ceylon Yellow. Ten odcień żółci nada każdej stylizacji nieco egzotycznego wyrazu – możecie wybrać go zarówno na sukienkach, spodniach, czy długich płaszczach

NIEBIESKI - Performance blue to intensywny odcień niebieskiego. Zaadoptowany przez casualowe, jak i okazjonalne rzeczy, uwypukla wpływ, jakie odzież sportowa wywarła na modę w ostatnich latach. Teksturowana powierzchnia poszczególnych elementów znakomicie odbije światło i doda mu głębi.

ULTRA VIOLET - O ultra fiolecie słyszeliście zapewne nie raz – ten głęboki, nasycony odcień fioletu pozostanie z nami. Jak twierdzą specjaliści to barwa wyrażająca wyjątkową kreatywność i wyobraźnię, a jej blask rzuca światło na to, co dopiero przed nami.

OLIWKOWY - Pora na coś dla fanów kolorów ziemi – tej jesieni jedną z najmodniejszych barw będzie Martini Olive, czyli znana wszystkim oliwka ze słynnego drinka Jamesa Bonda. Ten kolor świetnie sprawdzi się zarówno na dzianinowych sukienkach, sztruksowych kurtkach, parkach, czy wełnianych spódnicach.

KREMOWY - Czas na klasyki – szary granat, blada szarość, beż i tofu, czyli tzw. nowa biel. Jest nieco chłodniejsza od klasycznego kremu, czy kości słoniowej, dodając tkaninom wyrefinowanego charakteru. Doskonale łączy się z lodowymi pastelami, brązem, karmelem, czy grafitem, podkreślając to, że w modzie białe nie zawsze jest białe, a czarne, czarne

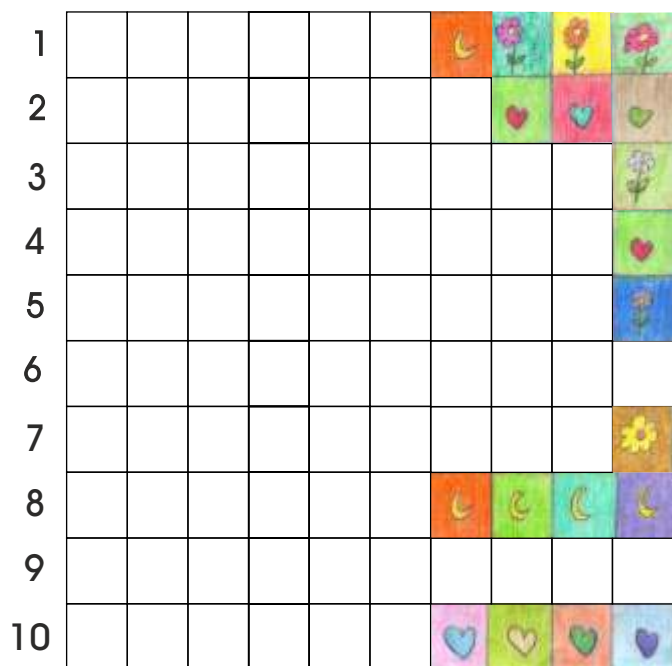
BRĄZOWY - Młodsza siostrą koloru migdałowego tej jesieni będzie Meerkat, nawiązujący swoją barwą do futerka surykatek. To bardzo korzystny odcień dla każdego typu urody, który przypomina ciepły, palony brąz. Z pewnością nie zabraknie go pod postacią wełnianych szalików, oversize'owych swetrów, czy lakierowanych, skórzanych kurtki. Ma w sobie nieco vintage'owego charakteru, kierując nasze myśli w stronę lat 70' i 80'.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

/Agata Dunat/



Krzyżówka numer 136



Hasła z krzyżówki numer 135

Hasło główne: **KONIK POLNY**

1. Jaskółka 2. Pszczoła 3. Świnka 4. Pies
5. Królik 6. Papuga 7. Motyl 8. Wróbel
9. Biedronka 10. Skrzydła

Prawidłowo rozwiązali:

Agnieszka Jasińska i Mateusz Świerk

Zgadnij Kto To?!

Rozwiązanie zagadki - od lewej: Ania Łaciak,
Marek Goliasz, Danusia Nikiel

1. Pani Danusia z parafiny wyczarowuje piękne i pachnące w pracowni...
2. Pani Marta ozdobnie wypełnia okno kawałkami szkła w pracowni...
3. Pani Gabrysia, Kasia, Sylwia i Pan Leszek dbają o nasze podniebienie i żołądki... to pracownia...
4. Pan Wacław i Jarek niczym rzemieślnicy wykonują z drewna meble i przedmioty użytku codziennego, to pracownia...
5. U Pani Moniki tańczą igły z nitkami, to pracownia...
6. W pracowni Pani Ani tradycja z nowoczesnością się styka uformowana z gliny, to pracownia...
7. W zaczarowanym świecie Pani Dorotki powstają marionetki, kukiełki, misie i inne zabawki, to pracownia...
8. Pani Kasia zajmuje się techniką malarską rodem z Indonezji, polegającą na kolejnym nakładaniu wosku i kąpieli tkaniny w barwniku...
9. Pracownia w Bestwinie, w której podopieczni wraz z terapeutą opiekują się roślinami i zwierzętami to...
10. Pracownia Pani Iwonki słynie z wytwarzania tkanin, kilimów...

Projekt krzyżówki: Grupa redakcyjna + P. Edyta Zawila

Serdecznie dziękujemy

Państwu **Alinie i Tadeuszowi Tyszeckim**

za oprowadzenie, wykład o pszczołach, pasiekach oraz pyszny miód.

Państwu **Mirostawie i Jerzemu Biłko** za przekazanie rowerów dla Centrum.

Ogłoszenia

Pracownia witrażu prosi o talerze.

Pracownia malarska prosi o muszelki, koraliki, małe bombki.

Pracownia świecy prosi o świece.

Pracownia plastyczna - rękodzielnicza prosi o serwetki papierowe, włóczki, guziki, koraliki.

Pracownia komputerowa (ul. Jagienki 43b) prosi o niepotrzebne płyty winylowe i sprawne słuchawki do słuchania muzyki, audiobooków i filmów.

Podziękowania

Materiały do pracowni przekazali:

P. Masny

P. Donocik

P. Zontek

P. Siwek

P. Kozik

P. Biłko

P. Szwed

P. Tyszeccy

P. Jasińska

P. Świerk

P. Kozik

P. Pałka

P. Krupa

P. Dunat

oraz **Agata Grygierczyk i Mateusz Warchol**

Serdecznie dziękujemy!

DODATEK OD PSYCHOLOGA

Upośledzenie umysłowe w stopniu znacznym (IQ 34-20) i głębokim (IQ poniżej 20) - charakterystyka

U osób ze znacznym i głębokim upośledzeniem umysłowym obserwujemy deficyty w sferze **poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej** (motoryka mała i duża, ruchy celowe).

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu znacznym i głębokim w sferze poznawczej:

Osoby ze znacznym i głębokim upośledzeniem umysłowym **spostrzegają** wolniej, nie dostrzegają wielu szczegółów obrazu lub sytuacji. Nie zawsze rozumieją powiązania między przedmiotami lub/i sytuacjami. Nie są w stanie wybrać z sytuacji najistotniejszych lub powtarzalnych cech i przenieść ich na inne okoliczności. **Myślenie** ma charakter konkretno – obrazowy. Osoby ze znacznym i głębokim upośledzeniem przyswajają jedynie wyobrażenia konkretnych, znanych przedmiotów i konkretne, powtarzalne skrypty zachowania. Proces ten wymaga ustawicznego treningu lub nadzoru i przypominania. Zdolność pamięci do magazynowania informacji jest u osób ze znacznym i głębokim upośledzeniem znacznie obniżona. W praktyce oznacza to, że mają one nie tylko znaczne trudności z przyswajaniem materiału szkolnego (liczenie, rozpoznawanie liter, łączenie ich w słowa), ale również z trudem uczyć się podstawowych czynności samoobsługowych takich jak ubieranie, mycie, zaspokajanie potrzeb fizjologicznych i dbanie o higienę osobistą. Część osób głębiej upośledzonych nie nabywa tych umiejętności i wymaga ustawicznego wsparcia osób trzecich. Znacznemu i głębokiemu upośledzeniu często towarzyszy też duży deficyt **uwagi**.

W przypadku osób głębiej upośledzonych dominuje uwaga mimowolna. Obniżony jest też zakres (osoba jest w stanie objąć uwagą mniej elementów) i przerzutność uwagi (przeniesienie uwagi z jednej czynności na drugą wymaga dużo czasu). W praktyce deficyt uwagi oznacza to, że uwaga może zostać łatwo rozproszona, osoba wykazuje męczliwość, wymaga pracy jeden na jeden lub w ogóle stroni od konstruktywnych zajęć. Ze względu na to, że osoba z deficytem uwagi nie zawsze poprawnie spostrzega (nie zbiera poprawnie informacji ze środowiska) mogą się pojawić próby kompensacji w postaci przeinaczania faktów, bazowania na poprzednich doświadczeniach, zmyślenia, konfabulacji.

Mowa i zakres słownictwa osób z upośledzeniem znacznym i głębokim jest bardzo ubogi. Mowa może wstępować w szczątkowej formie. Trzeba mieć na uwadze, że osoby o znacznym i głębokim stopniu upośledzenia mogą przejawiać znaczne trudności w obrębie rozumienia mowy i sytuacyjnego posługiwania się nią (tzn. mowa nie musi służyć komunikacji potrzeb). Mają one trudności w przyswajaniu pojęć, w szczególności pojęć nie bazujących na konkretnym przykładzie.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu znacznym i głębokim w sferze emocjonalnej:

Osoby z upośledzeniem znacznym i głębokim są **wrażliwe emocjonalnie**. W obrazie upośledzenia znacznego i głębokiego, podobnie jak lekkiego i umiarkowanego, może się pojawiać niestaość w uczuciach i **labilność emocjonalna**. Można zaobserwować znaczące podwyższenia i obniżenia nastroju bądź znaczące obniżenia i podwyższenia pobudzenia psychoruchowego na przestrzeni krótkiego czasu. Zmiany nastroju i funkcjonowania mogą być powodowane między innymi deprivacją potrzeb, nieumiejętnością określenia lub nazwania potrzeby, złym samopoczuciem (chorobą somatyczną). Osobom ze znacznym i głębokim upośledzeniem należy pomóc lub/i usunąć przyczynę dyskomfortu (wesprzeć w czynnościach samoobsługowych, moderować i wspomagać relacje z ludźmi), zadbać o zaspokojenie podstawowych potrzeb oraz ustawicznie ćwiczyć schematy wykonywania codziennych czynności. Osoby głębiej upośledzone mogą wyrażać swoje emocje poprzez dźwięki, niekoordynowane ruchy kończyn, uśmiech, gesty. Trzeba pamiętać, że jeśli pojawia się autoagresja lub agresja to niekoniecznie jest ona ukierunkowana na zrobienie sobie lub komuś krzywdy, najczęściej jest sposobem zakomunikowania emocji, bólu, dyskomfortu.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu znacznym i głębokim w sferze społecznej:

Osoby ze znacznym i głębokim upośledzeniem umysłowym najczęściej **nie są w stanie funkcjonować w życiu społecznym bez ustawicznego wsparcia i opieki innych osób**. Ich samodzielność w nawiązywaniu relacji, komunikacji, samoobsłudze i wykonywaniu prostych domowych czynności jest znacznie ograniczona. Poza niemożnością opanowania niektórych czynności (np. ubieranie, załatwianie potrzeb fizjologicznych, kąpanie się, jedzenie) pomimo treningów usprawniających, osoby ze znacznym i głębokim upośledzeniem mogą borykać się z problemem zaburzeń równowagi, koordynacji ruchów (motoryka mała i duża) oraz problemem w obrębie wykonywania ruchów celowych (za realizację ruchów ukierunkowanych na zrealizowanie konkretnej czynności odpowiada kora ruchowa w naszym mózgu). Osobom upośledzonym w stopniu znacznym i głębokim trudność sprawia nie tylko określenie czy zrealizowanie swoich potrzeb, ale również zadbanie o swoje bezpieczeństwo w codziennych sytuacjach. Osoba głębiej upośledzona nie musi mieć świadomości, że wypicie ledwo zaparzonej herbaty zaskutkuje poparzeniem przełyku, a dotknięcie żelazka oparzeniem skóry (może też to inaczej doczuwać, bo ma na przykład obniżony lub podwyższony próg bólu). Jest to grupa społeczna, która wymagała będzie wsparcia i pomocy od innych ludzi przez całe swoje życie.

Bardzo dziękujemy za zapoznanie się z cyklem dotyczącym upośledzenia umysłowego. W przyszłości postaramy się również dotykać ważnych i interesujących tematów.

Z poważaniem,

Weronika Mic (psycholog)

