

“Najważniejsze jest, by gdzieś istniało to, czym się żyło: i zwyczaj, i święta rodzinne.  
I dom pełen wspomnień. Najważniejsze jest, by żyć dla powrotu”.

Antoine de Saint - Exupery



## SPOTKANIE WIGILIJNE

Dnia 20.12.2019 roku o godzinie 11.00 w Domu Weselnym „Radosna” w Wapienicu odbyło się SPOTKANIE WIGILIJNE dla podopiecznych i pracowników „Centrum” ŚDS. Zaszczycili nas swoją obecnością: Pan Grzegorz Szetuński – Wicestarosta Bielski, Pani Katarzyna Olszyna – Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku-Białej, Pani Dorota Feducka - Brandys – przedstawiciel Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Bielsku - Białej, Pan Piotr Ryszka – Prezes Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta, Pan Arkadiusz Maj – sekretarz Wójta Gminy Bestwina, Pani Elżbieta Tyczyńska – przedstawicielka Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski „ADA”, Pani Irena Danielak – emerytowany pracownik PCPR w Bielsku - Białej, Pan Zenon Semla oraz Pani Karina Kierz – przedstawiciele firmy PKS w Bielsku - Białej S.A. Pani Dyrektor Rozetta Michnik spotkanie rozpoczęła przemówieniem oraz powitaniem przybyłych gości, następnie głos zabrał Wicestarosta Bielski Pan Grzegorz Szetuński, który złożył życzenia świąteczne. Grupa Teatralna „Jestem” pod opieką Pani Marceliny Dziedzic przygotowała bożonarodzeniowy spektakl pt.: „Leć kolędo”, w którym grupa kolędników w asyście aniołów oczekuje narodzin Jezusa by przybliżyć nas do magii świąt i opłatka. Wspólny posiłek z życzeniami i tradycją łamania się opłatkiem, ukoronowało przybycie specjalnego gościa – św. Mikołaja, który obdarował wszystkich prezentami.

/Edyta Zawita/

**Sabina Dutka:** Lubię wspólne spotkanie przy wigilijnym stole, miło spędzony czas z kolegami i koleżankami oraz terapeutami, życzenia i prezenty. W tym roku miałam okazję grać w spektaklu jasełkowym i byłam Maryją.

**Jarosław Kubica:** Wigilię spędzałem w „Centrum” z moją Anią, wspólnie graliśmy w spektaklu „Leć kolędo”. Było dobre jedzenie i życzenia oraz prezenty od Mikołaja.



**Danuta Nikiel:** Najmilsze spotkanie ze św. Mikołajem i podopiecznymi z innych ośrodków.

**Anna Łaciak:** Podobał mi się spektakl, dobre jedzenie, życzenia i kolędowanie oraz prezent od św. Mikołaja.

**Łukasz Niemczyk:** Cieszę się, że wigilia była, spotkałem kolegów i koleżanki, dobrze się bawiłem, fajny spektakl jasełkowy.

**Ewa Kubaczka:** Na wigilii siedziałam z Asią i Anią, dobre jedzenie, pięknie mówiła Pani Dyrektor, oglądałam przedstawienie teatralne, składaliśmy sobie życzenia z terapeutami i podopiecznymi, śpiewaliśmy kolędy.

**Agnieszka Jasińska:** Tegoroczna Wigilia odbyła się w Bielsku. Wspólnie kolędowaliśmy, Pani Dyrektor złożyła wszystkim życzenia świąteczne. Dostaliśmy na poczęstunek, rybę, ciasto i napoje. Na sam koniec otrzymaliśmy świąteczne paczki. Było bardzo fajnie :)

**Mateusz Gańczarczyk:** Moje pierwsze spotkanie wigilijne w "Centrum", byłem z moją dziewczyną - Sabinką, która grała w spektaklu świątecznym. Dobra atmosfera, jedzenie i oczywiście prezenty od św. Mikołaja oraz życzenia świąteczno - noworoczne dla wszystkich uczestników.

**Basia Kotkowska:** W "Centrum" jestem od niedawna, bardzo miło było się spotkać przy wigilijnym stole, wspólnie kolędować, składać sobie życzenia i łamać opłatki. Cieszę się, że mogłam tam być z Wami.

**Agnieszka Bałchan:** Fajne spotkanie, dużo dobrego jedzenia, dużo prezentów oraz miłe życzenia od terapeutów, kolegów i koleżanek.

**Rafał Matuszny:** Na wigilii było fajnie, spotkałem kolegów i koleżanki, był spektakl jasełkowy. Po wspólnym posiłku było składanie życzeń z terapeutami i podopiecznymi oraz niespodzianka od św. Mikołaja.



## Mikołajki 2019

W minionym roku świętowaliśmy Mikołajki 6 grudnia we wszystkich Filiach "Centrum" oraz skorzystaliśmy z imprez mikołajkowych zorganizowanych przez Bielskie Koło Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta - 5 grudnia i Gminną Bibliotekę Publiczną w Bestwinie - 13 grudnia.



/Red./

Rys. PowerPoint: A.Świąder



**Serdecznie dziękujemy!**  
**Pani Dyrektor GBP w Bestwinie**  
**Teresie Lewczak**  
**za spotkanie mikołajkowe i prezenty.**



Rys. PowerPoint: J.Dudek



**Artur Rakotny:** Na Mikołajki poszliśmy do BCK - u. Przygotowano dla nas program artystyczno – taneczny i paczki od św. Mikołaja.

**Ania Uchyla:** Mikołajki spędziłam z podopiecznymi na występach, śpiewaniu i tańczeniu, była miła atmosfera i wspólne kolędowanie.

**Basia Kotkowska:** Moje pierwsze Mikołajki w ośrodku na Piastowskiej, było super i bawiłam się doskonale i bardzo ucieszyła mnie paczka.

**EWelina Krupa:** Bardzo się cieszę z uczestnictwa w Mikołajkach, to moje pierwsze na ośrodku z nowymi kolegami i koleżankami, miła i świąteczna atmosfera.

**Bartosz Wierzbowski:** Fajnie było, grzeczny byłem i prezent dostałem od Mikołaja.

**Michał Daniszewski:** Mikołajki fajne, fajne!

**Jarosław Kubica:** Paczkę dostałem w tym roku od "Mikołajki" z certyfikatem grzeczności i Pokemona?

**Danusia Nikiel:** Lubię święta, choinkę i oczywiście Mikołaja i paczki.

**Łukasz Niemczyk:** Bardzo podobała mi się impreza Mikołajkowa w Bielskim Centrum Kultury. Bogaty program artystyczno – taneczny, śpiewające dziewczyny, wspólne kolędowanie z Mikołajem oraz paczka.



**Serdecznie dziękujemy!**  
**Panu Piotrowi Ryszce**



**Prezesowi Bielskiego Koła Towarzystwa  
Pomocy im. Św. Brata Alberta  
za słodkości oraz występy.**



Znajdź nas na  
Facebooku

[www.facebook.com/centrumsds](http://www.facebook.com/centrumsds)



**Agata Grygierczyk:** 6 grudnia odbyły się Mikołajki w "Centrum" w Bestwinie i śpiewanie kolęd, bo dostaliśmy paczki od Towarzystwa św. Brata Alberta w Bielsku - Białej. Panie postanowiły, że się przebiorą, na przykład: Pani Marta była Mikołajem, Pani Basia była cudownym aniołem, Pani Sandra była ślicznym reniferem, a Pani Sylwia robiła zdjęcia. Była świetna zabawa i bardzo mi się podobało.

**Norbert Szypuła:** Mikołajki w ośrodku w Bestwinie bardzo mi się podobały. Dostałem paczkę od Mikołaja. W paczce były pyszne słodczy. Było fajnie i wesoło :)

# Andrzejki w "Centrum" 2019

Tegoroczne Andrzejki odbyły się w każdym ośrodku osobno: w Starym Bielsku, na Piastowskiej, Jagienki i Plebańskiej w Bestwinie. U nas na ulicy Plebańskiej 2 odbyły się Andrzejki, w których uczestniczyłam Ja - Agata Gręgierczyk. Prowadziłam różne konkursy; na przykład zagadki, były dwa serca z imionami żeńskimi i męskimi. Dziewczyny wróżyły swojego przyszłego męża, a chłopaki przyszłą żonę. Była również wróżba znaczenia swojego imienia. Pani Basia zorganizowała lanie woskiem przez klucz i zabawę z butami. Układaliśmy buty i który but przekroczył pierwszy drzwi to wróżyło kobiecie szybkie wyjście za mąż. Na zabawie był też poczęstunek na przykład: pyszna pizza, chrupki, a Pani Sandra przygotowała niespodziankę :) Pyszny placek z brzoskwiniami i tort czekoladowy. Były te ciasta pyszne, ale najbardziej smakował mi tort. DJ-em był Szymon i puszczał

m u z y k ę . Z a b a w a andrzejkowa była bardzo fajna i udana.



Agata Gręgierczyk



**Wiesław Iskrzycki:** Na Andrzejkach było wesoło. Tańczyłem z Basią, Pawłem i Kamilem. Lałem wosk, były balony, ciasto, napoje i pizza. Muzykę puszczał Szymon. Była samba, salsa, rumba i tańczyłem z Panią Martą. Było super :)



**Przemysław Hula:** W dniu 27 XI 2019 roku odbyły się andrzejki w Starym Bielsku. Były wróżby, lanie wosku, tańce i konkursy. Było bardzo fajnie.



**Agnieszka Jasińska:** W tym roku Andrzejki odbyły się w Bestwinie. Były tańce z balonami, wróżby andrzejkowe. Ja tańczyłam z Kamilem oraz z Dawidem i Michałem. Był również poczęstunek: ciasto, napoje, paluszki, chipsy. Potem jeszcze trochę pobawiliśmy się i dostaliśmy smaczną pizzę na zakończenie. Było super :)



**Ania Uchyla:** Bardzo dobrze bawiłam się na zabawie „Andrzejkowej”, świetna muzyka, dużo tańczyłam, brałam udział w różnych zabawach, konkursach i wróżbach. Wygrałam z Januszem w kategorii „Taniec na macie”.

**Agata Bitko:** Na zabawę przebrałam się za pszczołkę Maję, bardzo dobrze bawiłam się, lałam wosk i wywodziłam podróż, brałam udział z Ilonką w konkursie tańca.

**Tomasz Kozik:** W tym roku prowadziłem imprezę „Andrzejkową”, odpowiadałem za muzykę i byłem DJ-em Tomaszem, bardzo dobrze się bawiłem, tańczyłem z moją dziewczyną Adą, braliśmy udział we wróżbach i licznych konkursach.

**Marek Goliasz:** Na zabawie byłem ochroniarzem i pilnowałem porządku, i był porządek, nikt się nie pobił. Dobra muzyka, pyszna pizza, dostałem ciasteczko z wróżką, i na przyszły rok będę się żenił.

**Edyta Holeksa:** Fajna impreza z wróżkami, zabawami konkursowymi, brałam udział w „tańcu z balonem”, pomagałam jako techniczna w obsłudze konkursu z krzesłami. Wytańczyłam się z koleżankami i kolegami i dostałam ciasteczko z wróżką.


**Mateusz Gańczarczyk:** Moje pierwsze „Andrzejki” w ośrodku. Bardzo się cieszę, że mogłem brać udział w dobrej zabawie, konkursach i wróżbach. Przykro mi było, że mojej dziewczyny Sabinki nie było ze mną, potańczyłem z koleżankami i kolegami, było trochę żartów i humoru i pyszna pizza.

**Janusz Kozik:** To moje kolejne „Andrzejki”, tańczyłem ze wszystkimi dziewczynami, brałem udział w łowieniu „serduszka” i na wędkę złapałem „Marzenkę”. Wygrałem z Anią Uchylą konkurs taneczny na macie. Pyszne jedzenie i napoje i muzyka.

**Bartosz Wierzbowski:** Bawiłem się dobrze. Pani Iwonka mi wróżyła i trochę tańczyłem.

**Ewa Kubaczka:** Na „Andrzejki” kupiłam sobie sukienkę, w której pięknie wyglądałam. Impreza świetna, tańczyłam z Łukaszem i kolegami. Wróżyliśmy sobie i czeka mnie daleka podróż. Świetna muzyka i jedzenie.

**Agnieszka Bałchan:** Dobrze się bawiłam, brałam udział w konkursach tanecznych i różnych zabawach i oczywiście we wróżeniu. Wywróżyono mi męża, który będzie miał na imię Mateusz i ślub za rok.

**Łukasz Niemczyk:** Król parkietu to ja, gdyby ktoś nie wiedział. Przetńczyłem całą imprezę, brałem udział w konkursach i wygrałem w kategorii „krzesel” z Mateuszem. Wróżba andrzejkowa była o ślubie i imprezie, teraz czekam na  spełnienie.




**Kasia Sosna:** Fajnie było.

**Jarosław Kubica:** Dużo jedzenia i picia, dobra pizza. Potańczyłem na „Andrzejkach” z moją Anią, wywróżyono nam wspólną przyszłość. Było lanie wosku i zabawy. Koledzy i koleżanki w dobrych humorach.

**Patryk Siemieński:** Dobrze się bawiłem i tańczyłem.

**Michał Daniszewski:** Fajna, fajna impreza.

**Magdalena Matelak:** Spoko impreza, bawiłam się w towarzystwie Asi i było nam bardzo miło. Wyłowiliśmy serduszka z fajnymi chłopakami. 



Znajdź nas na Facebooku

[www.facebook.com/centrumsds](http://www.facebook.com/centrumsds)

# Klub Rowerowy "Śprycha"

Kiedy naczelna redaktor gazetki „Słońce” poprosiła mnie o krótkie podsumowanie sezonu rowerowego długo zastanawiałem się co napisać i jak... Miniony rok mija bezpowrotnie i mam wrażenie, że można było zrobić więcej niż w rzeczywistości udało się działać. Mieliśmy wielkie plany i chęci by poznawać nowe trasy, doświadczać i czerpać radość z jazdy na rowerze w miłym towarzystwie i w pięknych okolicznościach przyrody. Bywało różnie... Odbyty się tylko dwie wycieczki wyjazdowe w piękne rejony Żywca i Szczyrku. Choć pogoda w tym sezonie dopisywała jak nigdy, środowowe wypadki wokół Bielska -Białej i okolic nie były tak częste jak planowaliśmy. Ale nie popadajmy zbyt w smętne nastroje, bo wszystko przed nami. Może nie udało się zrealizować w pełni zamierzonych celów, ale i tak doceniam chęci i zaangażowanie członków klubu, którzy pokonując swoje słabości podejmowali rowerowe wyzwanie. Niewątpliwymi plusami tego sezonu jest fakt, iż nasz C.K.R. „Śprycha” wzbogacił się o nową rower od Pani Doroty Szwed oraz bezwypadkową jazdę naszych podopiecznych. Przed nami w niedalekiej przyszłości mający kolejny sezon, który miejmy nadzieję będzie lepszy i bogatszy o nowe wrażenia na dwóch kółkach. Czego sobie i wszystkim sympatykom dwóch kółek i C.K.R. „Śprycha” gorąco życzę.



Z rowerowym pozdrowieniem  
Wasz doktor od rowerów - Wacław Piekietko

## Projekt – TEATR POLSKA

Projekt Ministerstwa Kultury – TEATR POLSKA jest programem skierowanym do miejscowości i ich mieszkańców, w których nie ma teatru instytucjonalnego. Ma na celu dostępnienie oferty polskich teatrów, zwiększenie mobilności i prezentacji spektakli w ośrodkach mających utrudniony dostęp do kultury. Miejski Dom Kultury w Czechowicach – Dziedzicach brał udział w w/w projekcie w miesiącach październik/listopad 2019, spektakle były skierowane do widza dorosłego i młodego, nie zapomniano również o dzieciach. Podopieczni "CENTRUM" Środowiskowego Domu Samopomocy uczestniczyli w jednym ze spektakli. W dniu 20 listopada 2019 roku o godzinie 18.00 zobaczyli „WE\_SELLÉ” w reżyserii Waldemara Raźniaka w wykonaniu tancerzy – aktorów Stowarzyszenia Teatralnego CHORÉA. To historia ceremonii ślubnej i wesela zamknięta w choreografii z wykorzystaniem różnych technik tańca współczesnego, performance’u, improwizacji i multimedialnych projekcji. W ruchu scenicznym możemy odnaleźć tradycyjny obrządek małżeński z nawiązaniem do „Wesela” Wyspiańskiego, filmu Wojciecha Smarzowskiego czy animacji „Tango” Zbigniewa Rybczyńskiego.



/Edyta Zawita/

**Marzena Piecha:** Lubię z Panią Edytą chodzić na różne imprezy kulturalne. W M.D.K. Czechowice – Dziedzice uczestniczę w różnych zajęciach artystycznych. Zaproszenie na spektakl przyjąłam z zadowoleniem i bardzo dobrze się bawiłam. Lubię tańczyć i chętnie oglądam choreografię, aby potem coś wykorzystać dla siebie. Sztuka bardzo energetyczna i zagrana świetnie przez młodych aktorów – tancerzy.

**Magdalena Matelak:** Cieszę się, że mogłam uczestniczyć w projekcie. Spektakl bardzo ciekawy, taniec współczesny z elementami baletu, multimedialne zabiegi, gra światła i nastroje od wesołych do słodko -gorzkich odczuć.

Magdalena Matelak, Marzena Piecha + P. Edyta Zawita

# ŚWIĄTECZNIĘ Z KLUBEM BEST

W dniu 12 grudnia 2019 roku podopieczni "CENTRUM" ŚDS uczestniczyli w Świątecznej Małej Akademii Jazzu w Klubie BEST. Julia Kania zabrała nas w temat: „Blues & Gospel – jak rodziła się współczesna muzyka rozrywkowa”. Wokalistka przybliżyła nam historię muzyki blues, który znaczący smutny i został zapoczątkowany przez niewolników z Afryki. Gospel to połączenie dwóch angielskich słów god i spell czyli Słowo Boże. Gospel Songs wprowadził nas w bardzo świąteczny klimat i wspólne śpiewanie m.in.: „Hallelujah”, „White Christmas”, „Pada śnieg, pada śnieg”. Doskonała zabawa, atmosfera i wspólne kolędowanie zakończyło ostatnie w tym roku spotkanie.



**Artur Rakotny:** Niezwykle świąteczny klimat i wspólne śpiewanie na Małej Akademii Jazzowej, poznanie dwóch gatunków muzyki gospel i blues, bez których współczesna muzyka nie istnieje.

**Barbara Kotkowska:** Pierwszy raz była na zajęciach muzycznych w Klubie Best, bardzo podobał mi się charakter zajęć i głos wokalistki Julii Kanii. Wspólne śpiewanie i kolędowanie z uczestnikami. Lubię muzykę i chętnie poznaję nowe gatunki i wykonawców.

## LEONARDO DA VINCI – GENIUSZ Z MEDIOLANU

Tematem kolejnego wykładu prowadzonego przez Pana Jacka Cwetlera, historyka, kustosa Izby Regionalnej w Czechowicach – Dziedzicach, na wszystkich filiach „CENTRUM” Środowiskowego Domu Samopomocy był genialny wynalazca i malarz – Leonardo da Vinci. Włoski malarz, architekt, filozof, pisarz, odkrywca, matematyk, mechanik, anatom, wynalazca, geolog i rzeźbiarz. Określany był mianem „człowieka renesansu”. Ciekawość była siłą jego kreatywności. Wszechstronność i talent były utrwalane i pogłębiane przez całe życie, był samoukiem i perfekcjonistą, każdą dziedzinę, którą poznawał warsztatowo doprowadzał do doskonałości. Najstłynniejsze obrazy to „Mona Lisa” i „Ostatnia wieczerza”. W Polsce mamy również jeden z obrazów Leonarda da Vinci - „Dagę z gronostajem”. Bardzo ciekawa była część wykładu o maszynach wojennych, latających m.in.: Projekt gigantycznej kuszy, czołgu czy helikoptera i spadochronu. Na zakończenie quiz wiedzy i drobne upominki dla najbardziej aktywnych. Gratulujemy wiedzy Markowi Goliaszowi.



**Ada Muzyka:** Znam słynny obraz „Mona Lisa” Leonarda da Vinci. Miałam okazję poznać życie słynnego wynalazcy i samouka.

**Janusz Kozik:** Bardzo lubię wykłady pana Jacka. Dowiedziałem się kilku ciekawostek m.in.: o zaprojektowanych maszynach latających.

**Sabina Dutka:** Ciekawy wykład i obraz da Vinci, miałam okazję widzieć w muzeum „Dagę z gronostajem”.

**Agata Biłko:** Pan ciekawie opowiadał i pokazywał skonstruowane maszyny oraz namalowane portrety kobiet. Poznałam życie i twórczość Leonarda da Vinci.

**Marek Goliasz:** Pan Jacek bardzo ciekawie opowiadał, najbardziej zainteresowały mnie latające i wojenne maszyny np. ogromna kusza czy czołg z tamtych czasów.

Ada Muzyka, Janusz Kozik, Sabina Dutka, Agata Biłko, Marek Goliasz + P. Edyta Zawita

# Zaczytane Centrum z Sabinką



W kąciuku „Zaczytane Centrum z Sabinką” chcielibyśmy podsumować półroczną współpracę z Książnicą Beskidzką - Filia w Wapienicy. W okresie wakacyjnym rozpoczęliśmy współpracę z bibliotekarzem Panią Bożeną Mleczko. Biblioterapia, czyli lekcje biblioteczne prowadzone w każdy wtorek dla grupy podopiecznych „CENTRUM” ŚDS. Wyselekcjonowany materiał dydaktyczny m.in.: odpowiednia literatura, drama, techniki audiowizualne, techniki plastyczne stanowił formę terapii zajęciowej. Na zajęciach poznaliśmy sylwetki i twórczość wielu

znanych postaci m.in.: Stanisława Moniuszki, Marii Skłodowskiej – Curie, Zofii Stryjeńskiej. Rok 2019 był poświęcony 200 rocznicy urodzin Stanisława Moniuszki i okazją do poznania najwybitniejszego kompozytora polskiej opery i muzyki ludowej.

**Sabina Dutka:** Bardzo lubię w każdy wtorek chodzić na zajęcia biblioteczne. Pani Bożenka świetnie prowadzi zajęcia, poznałam wiele ciekawych postaci. Moja ulubiona to Zofia Stryjeńska, była malarką, która pięknie utrwaliła świat folkloru i bóstw słowiańskich.

**Artur Rakotny:** Wtorki lubię z powodu wizyt w bibliotece. Pani Bożenka opowiada ciekawie i przygotowuje dużo materiałów związanych z bohaterem każdego spotkania. Moim ulubionym była postać polskiej noblistki z dziedziny chemii i fizyki – Maria Skłodowska –Curie.

**Igor Starzyński:** Bibliotekę i panią Bożenę lubię.

**Bartosz Wierzbowski:** Regularnie chodzę na zajęcia z panią Bożenką. Znam kilka pieśni Moniuszki.

Sabina Dutka, Artur Rakotny, Igor Starzyński, Bartosz Wierzbowski + P. Edyta Zawita

## Humor w kropeczki :)



Rys: M. Pałczak

Do płaczącego w parku policjanta podchodzi mężczyzna i pyta:

- Dlaczego pan płacze?
- Zgubił się mój pies patrolowy.
- Proszę się nie martwić. Na pewno odnajdzie drogę do komisariatu!
- On - tak. Ale ja - nie?

Mamusia mówi do Zosi:

- Zosiu czemu nie myjesz zębów ?
- Bo mi się mydełko nie mieści w buzi.

Na lekcji matematyki:

- Jasiu masz 50 kawałków toru i zjadłeś 48 kawałków. Co Ci zostało?
- Cukrzyca, proszę pani :)



- Jasiu w twoim wypracowaniu jest tylko jedno zdanie: "Moja kotka urodziła dwa kociaki". Czy to nie za mało?
- Też się zdziwiliśmy, ostatnio miała pięć.



Do tramwaju wpada kilka zamaskowanych osób.

- Nie ruszać się, to napad!
- Ale mnie wystraszyliście - odzywa się Jasiu. - Myślałem, że to kontrola biletów.

Do mieszkania wchodzi uzbrojeni terroryści. Żona otwiera okno i krzyczy do męża:

- Skacz!
- Coś ty, przecież to trzynaste piętro!
- Skacz, nie czas na przesady!





# Klub Rzecznika

Listopad i grudzień obfitowały w ciekawe wydarzenia. Podopieczni „Centrum” uczestniczyli w wielu imprezach, wyjściach i zajęciach dodatkowych. Bawili się na zabawie andrzejkowej, później były Mikołajki i prezenty, a następnie przez wszystkich wyczekiwane spotkanie wigilijne i znowu prezenty! Brali również udział w dwóch pierwszych spotkaniach Klubu Rzecznika z nową panią psycholog. Pierwsze spotkanie miało charakter integracyjno - zapoznawczy. Graliśmy w kalambury – uczestnicy zajęć pokazywali zwierzęta za pomocą własnego ciała, co wymagało niemałej odwagi i kreatywności. Przypomnieliśmy sobie również, po co jest psycholog w „Centrum” oraz że zawsze możemy udać się do niego po pomoc. Rozmawialiśmy o tym kim jest psycholog i jaki powinien być.

Na grudniowym Klubie Rzecznika poruszyliśmy tematykę świąteczną i omówiliśmy zwyczaje świąteczne oraz jak obchodzimy Wigilię w naszych domach. Tym razem skupiliśmy się jednak na emocjach. Są one bardzo ważne w naszym życiu, by lepiej poznawać siebie i świat wokół nas. Dają nam cenne informacje na temat nas samych. Ważne jest by prawidłowo je rozpoznawać i odpowiednio reagować. Przypomnieliśmy sobie sześć podstawowych emocji: radość, smutek, złość, strach, zdziwienie i wstręt. Uczyliśmy się je rozpoznawać i klasyfikować.

Oglądaliśmy zdjęcia i dopasowywaliśmy do odpowiednich obrazków – przedstawiających ekspresje twarzy. Następnie każdy rysował jedną emocję – wyraz twarzy. Rozmawialiśmy o tym jak przeżywać emocje i jak nad nimi panować. Pani psycholog zwracała uwagę na różnicę między odczuwaniem emocji, a zachowaniem które powodują. Nie mamy wpływu na to, co czujemy w danym momencie, nad naszym zachowaniem możemy jednak zapanować. Jest to bardzo trudne. Zastanawialiśmy się jak kontrolować własne zachowanie, np. gdy bardzo się zdenerwujemy – co wtedy zrobić? To, że jesteśmy zdenerwowani nie jest złe, ale nie usprawiedliwia złego zachowania, na przykład krzyku lub szturchania. Okazało się, że każdy musi znaleźć swój własny sposób. Nie jest to proste zadanie. Każdy może też poprosić o pomoc panią psycholog. Nauka panowania nad sobą jest sporym wyzwaniem dla wszystkich uczestników na cały kolejny rok.



To już wszystko jeśli chodzi o relacje Klubu Rzecznika. Psycholog - Pani Paulina jest dostępna od poniedziałku do piątku pod telefonem w poszczególnych budynkach.

Składamy serdeczne noworoczne życzenia wszystkim Czytelnikom.

Serdeczne pozdrowienia, Paulina Pycior (psycholog).



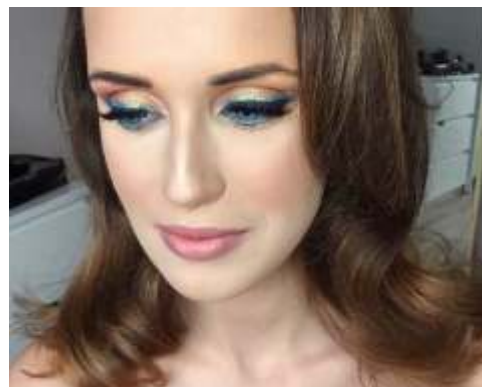
**EMOCJA – to stan umysłu, który pojawia się nagle i równie nagle znika, jest intensywna, ale przejściowa, powoduje pobudzenie w ciele i wyzwała konkretne działanie.**



# Modowe porady Agaty

## Makijaż na Karnawał 2020

Makijaż na Karnawał to przede wszystkim pięknie podkreślone oczy. W tym roku rządzą cienie z połyskiem. Mile widziane są kosmetyki z brokatem albo połyskującymi drobinkami. Zwróć uwagę na modną kolorystykę. Makijaż oczu na Karnawał 2020 bazuje na szlachetnych odcieniach takich jak szmaragd, kobalt i szafir. Takie kolory świetnie komponują się zarówno z jasnymi, jak i ciemnymi oczami. Barwne cienie nałóż na górną i dolną powiekę. Oko podkreśl eyelinerem i wytuszuj rzęsy. Jeśli chcesz uzyskać bardzo zmysłowy efekt, nie pokrywaj kolorowymi cieniami całej górnej powieki. Stwórz grubą kreskę, a nad nią nałóż neutralny cień, na przykład beżowy.



Interesuje cię prosty makijaż na Karnawał? Mam dla ciebie idealne rozwiązanie! W wielu przypadkach to usta "robią największą robotę". Jeśli mocno podkreślisz je czerwoną szminką, oczy mogą być pomalowane w dużo delikatniejszy i prostszy sposób. Nałóż na twarz podkład, a następnie pokryj powieki neutralnymi cieniami (beż, odcienie jasnego brązu). Użyj czarnej kredki, by wykonać kreskę, a następnie wykorzystaj tusz, aby umalować rzęsy. Nałóż odrobinę rozświetlacza pod oczami i na kości policzkowe. Muśnij policzki różem, a całość dopełnij szminką w pasującym kolorze. Jak dobrać kolor szminki? Sugeruj się ubraniem! Pomarańczowe odcienie szminki świetnie zgrają się z odcieniami fioletu, niebieskiego, szarości i jasnej zieleni. Klasyczne czerwone i bordowe szminki łącz z czernią, czerwienią, żółcią i butelkową zielenią. Delikatny makijaż na Karnawał to idealne rozwiązanie, jeśli zamierzasz włożyć na przykład cekinową sukienkę

Jeśli twoja stylizacja będzie bardzo dekoracyjna, warto postawić na delikatny makijaż na Karnawał. Tym razem liczy się przede wszystkim dobra baza, podkład i rozświetlenie. Wyrównaj koloryt twarzy za pomocą podkładu, a następnie wykonturuj twarz (ciemniejsze kreski stawiamy po bokach czoła, nosa oraz brody). Punkty, na które należy nałożyć rozświetlacz, to: grzbiet nosa, kości policzkowe, środek brody. Na powieki nałóż cień w kolorze karnacji. Szczególnie polecamy glinkowy cień, który jest matowy i długotrwały. Podkreśl brwi, a usta pomaluj konturówką i wypełnij błyszczkiem. Tak wykonany makijaż na Karnawał będzie świetnie pasował do cekinowej sukienki albo wystrzałowego kombinezonu.

/W artykule wykorzystano materiały z internetu/

Powodzenia! Agata :)



Aj5.PowerPoint A. Świąćder

**Serdecznie dziękujemy wszystkim,  
którzy odwiedzili świąteczną  
wystawę prac uczestników  
"Centrum" ŚDS w Galerii "Sfera".**



# SAMOCHO DY W PIGUŁCE



**Ford Mustang - 1967**

Witam po raz kolejny w moim kąci ku motorzacyjny m. W związku z tym, że nie ma więcej imprez motorzacyjnych w 2019 roku to tym razem będzie coś ode mnie. Opisze jeden z moich ulubionych modeli czyli Forda Mustanga.

Ford Mustang - samochód osobowy klasy średniej produkowany przez amerykański koncern Ford od 1964 roku. Od 2014 roku jest produkowana szósta generacja modelu. Na początku lat 60 - tych XX wieku jedynym samochodem sportowym produkowanym w Stanach Zjednoczonych był Chevrolet Corvette. Jego wysoka cena odstraszała potencjalnych klientów

o niskich i średnich dochodach. Produkowany od 1955 roku Ford Thunderbird stał się autem luksusowym, ale nie szybkim i dynamicznym, a sportowe auta sprowadzane z Wielkiej Brytanii sprzedawały się dość dobrze. Jednocześnie pierwsze pokolenie ludzi urodzonych tuż po II wojnie światowej (tzw. „baby-boomers”) osiągało w połowie lat 60 - tych dorosłość i poszukiwało swojego pierwszego auta niewielkiego, a jednocześnie o sportowym charakterze, więc Ford postanowił wprowadzić do produkcji swój samochód sportowy. Skoro już było wiadomo, że powstanie nowy samochód, potrzebował on nazwy i charakterystycznego, rozpoznawalnego symbolu. Pomysły na nazwy były różne. Samochód miał nazywać się: T-5, Cougar, Aventura, Allegro, Stiletto, Turino, Torino, a nawet XT - Bird. Niektóre z tych nazw posłużyły później jako nazwy innych modeli samochodów z koncernu Forda. Samochód miał być kierowany głównie dla ludzi młodych, więc było potrzebne coś, co symbolizuje wolność i nieskrępowanie, a jednocześnie siłę. Symbolem takim stał się mustang - samochód - dziki koń z prerii Ameryki Północnej. Pośrednim powodem nadania takiej nazwy był też fakt, że czołowy projektant wozu John Najjar był wielkim fanem myśliwca P - 51 Mustang z okresu II wojny światowej. Jednocześnie powstało charakterystyczne logo Mustanga galopujący koń na tle czerwonych, białych i niebieskich pasków symbolizujących Stany Zjednoczone i amerykańskie korzenie.



**Ford Mustang - 2019**

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu/

Dawid Szweda

## Solenizanci miesiący: styczeń, luty

PAWEŁ BAJERSKI

BOGUMIŁ BANACH

DAWID BECZAŁA

AGATA BIKKO

KAROL DUŁAWA

PRZEMYSŁAW HULA

EDYTA HOLEKSA

KRZYSZTOF KIECZKA

JAROSŁAW KUBICA

PRZEMYSŁAW KUCZERA

KAMIL MROZEK

MAŁGORZATA NOWAKOWSKA

MAŁGORZATA PAŁCZAK

WŁADYSŁAW TYTYK

**Droga Twego życia  
niech będzie usłana kwiatami,**

**a Ty na niej uśmiechnięty  
wraz z moimi życzeniami.**

**Są one wyjęte  
z głębi uczuć moich,  
które Ci składam  
w dniu urodzin Twoich.**



RAFAŁ BŁAHUT  
RAFAŁ DONOCIK  
AGNIESZKA JASIŃSKA  
KLAUDIA MAREK  
KRZYSZTOF MIKLUSIAK  
NORBERT SZYPUŁA  
ZOFIA WĘGLIK

Rys: M. Żurek

# Do Siego Roku...

Rys. PowerPoint: M.Masny



Ale czemu mam składać życzenia na Nowy Rok jak jeszcze po drodze są Święta najpiękniejsze w roku.

Rys. PowerPoint: A.Świąqder



Czego życzyć na Nowy Roczek ano wszystkiego co najważniejsze zdrowia, grzecznych uczestników ośrodka, więcej czasu dla najbliższych, samych słonecznych dni, pomyślności i spełnienia najskrytszych marzeń tego wszystkiego i jeszcze więcej życzy wesoło i trochę zabawnie milczący obserwator życia Rafał Donocik. Do Siego Roku 2020.



Rys. PowerPoint: J. Dudek



Rys. PowerPoint: A.Grygierczyk

Rys. PowerPoint: D.Masny

## Witamy nowych uczestników zajęć...

### **Basia Kotkowska**

Witam Podopiecznych „Centrum”. Bardzo się cieszę, że trafiłam do ośrodka, spotkałam tutaj wielu znajomych ze starej szkoły. Moje zainteresowania to obcowanie z przyrodą i świat muzyki. Muzyka głównie to rock i grunge, hip – hop i rap. Ulubione zespoły to Nirvana i Tokio Hotel.



## ... oraz nowych pracowników



### **Justyna Siwik - Terapeuta - pracownia ceramiczna**

Dzień dobry! Mam na imię Justyna i dołączyłam do zespołu "Centrum". Lubię uśmiech, górę, zwłaszcza Tatry zimą i wycieczki rowerowe. Pozdrawiam wszystkich bardzo serdecznie:)

# Pracownia kulinarna Pani Sandry poleca:

## Ciasto kruche z budyniem i brzoskwiniami

### Składniki:

#### kruche ciasto:

- \* 3 pełne szklanki mąki pszennej
- \* 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- \* 3 kopiane łyżki kwaśnej gęstej śmietany 18%
- \* 3 żółtka
- \* 1/3 szklanki cukru
- \* 200 gramów zimnego masła

#### masa budyniowa:

- \* 2 budynie waniliowe bez cukru (2x40g)
- \* 0,5 szklanki cukru
- \* 3 szklanki mleka
- \* 2 kopiane łyżki masła

#### dotatkowo:

- \* 1 puszka brzoskwiń



Smacznego :)



### Przygotowanie:

Masło siekamy z mąką nożem. Następnie dodajemy żółtka, śmietanę i cukier, zagniatamy kruche ciasto. Ciasto dzielimy na 2/3 i 1/3. Mniejszą część ciasta owijamy w folię i wkładamy do zamrażarki. Kwadratową blaszkę o boku 25 cm smarujemy tłuszczem, następnie wylepiamy dno większą częścią ciasta nieco podnosząc rancik, nakłuwamy widelcem w wielu miejscach. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i podpiekamy przez 10 minut, wyjmujemy i lekko schładzamy.

Teraz zabieramy się za przygotowanie budyniu.

W 1 szklance mleka rozprowadzamy budynie, 3 łyżki cukru. 2 szklanki mleka zagotowujemy z masłem i resztą cukru, kiedy zacznie wrzeć wlewamy przygotowany wcześniej roztwór i gotujemy budyn. Jeszcze gorący wykładamy na ciasto, rozprowadzamy równo. Brzoskwinie odsączamy z zalewy, kroimy na plasterki i układamy na budyniu. Z zamrażarki wyjmujemy drugą część ciasta i ścieramy na owoce na dużych oczkach. Ciasto wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy około 35 - 40 minut.

## Zgadnij Kto To!



Rozwiązanie tej zagadki znajdziesz na ostatniej stronie gazetki.



# Krzyżówka z hasłem nr 143

1. Samochód ma cztery, rower dwa.
2. Chowamy w niej ubrania.
3. W zimie często szczypie w uszy.
4. Deski do szusowania po stoku.
5. Trzeci miesiąc roku kalendarzowego.
6. Czwarty dzień tygodnia.
7. Świderki, nitki lub spaghetti.



## Zgadnij Kto To !

Rozwiązanie zagadki:

Od lewej: Łukasz Niemczyk,  
Mateusz Świerk, Sabina Dutka



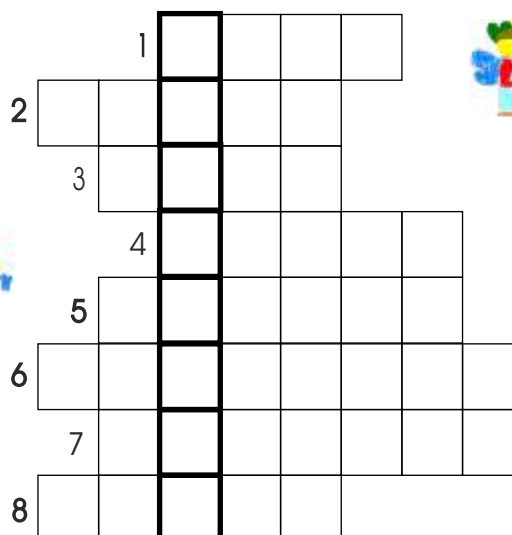
## Podziękowania

Materiały do pracowni przekazali:

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| P. Kubaczka    | P. Hýbel        |
| P. Kozik       | P. Zawierucha   |
| P. Mola        | P. Donocik      |
| P. Rakotny     | P. Szweda       |
| P. Krupa       | P. Świąder      |
| P. Niemczyk    | P. Pałczak      |
| P. Biłko       | P. Iskrzycki    |
| P. Muzyka      | P. Dunat        |
| P. Warchoł     | P. Świerczyński |
| P. Śliwa       | P. Świerk       |
| P. Grųgierczyk | P. Masny        |
| P. Siemińska   | P. Rafałowska   |
| P. Pałka       | P. Zathej       |

Serdecznie dziękujemy!

Projekt krzyżówki:  
Grupa redakcyjna  
+ P. Sylwia



## Hasło główne z krzyżówki nr 142

### Mikołaj

1. Karmnik
2. Miód
3. Czapka
4. Choinka
5. Bałwan
6. Rękawiczki
7. Jesień

Prawidłowo rozwiązali:

S. Śłosarczyk, A. Jasińska, A. Dunat, M. Pałczak,  
M. Siwek, T. Zontek, Sz. Kóska, D. Szweda,  
J. Dudek, D. Masny, M. Masny, M. Świerk,  
A. Świąder, A. Grųgierczyk, A. Nowak, R. Błahut  
A. Genc, P. Czųż, M. Jędrzejczyk, W. Jskrzycki

Za prawidłowe hasło nagrodę wylosował:

**Rafał Błahut**

Gratulujemy :)

Serdecznie dziękujemy  
Panu Biłko

za przekazanie na rzecz "Centrum"  
"raczków" – nakładek na obuwie.

## Ogłoszenia

**Pracownia batiku i papieru - Filia II w Bestwinie** prosi o białe (używane) świece i ozdobne, papierowe serwetki.

**Pracownia świecy - Filia III ul. Jagienki** prosi o stare świece.

**Pracownia plastyczno - rękodzielnicza - Filia III** prosi o niepotrzebne nożyczki, kredki oraz pozostałe resztki farb z remontu.

**Pracownia komputerowa - Filia III** prosi o niepotrzebne płyty winylowe i sprawne słuchawki do słuchania muzyki, audiobooków i filmów, bierki i gry w kości.