

„Każdą inną ludzką miłość trzeba zdobywać,
trzeba na nią zasługiwać pokonując stojące na jej drodze przeszkody,
tylko miłość matki ma się bez zdobywania i bez zasług”.

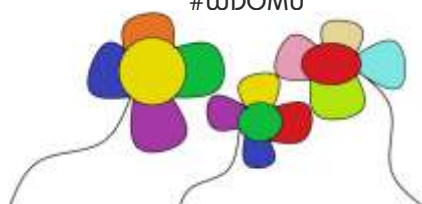
Herman Auerbach

Z okazji Dnia Matki

„Dzień Matki wypada w szczególnie trudnym dziejowym czasie. Sytuacja wesoła nie jest, dlatego wszystkim Matulkom życzymy dużo zdrowia, wytrwałości, mnóstwo serdeczności, tylko dobrych informacji, dużo pogody ducha, moc uśmiechu, czasu dla siebie i radości z posiadania rodziny samemu trudno raczej przejść przez życie. W dniu waszego święta milczący obserwator życia Rafał Donocik pragnie Wam podziękować za trud, który wkładacie w wychowanie i opiekę swoich pociech dziękuję za cierpliwość wyrozumiałość, godziny spędzone na ćwiczeniach i ciężką mozolną rehabilitację jeszcze raz dużo zdrowia i do lepszych czasów moc uścisków”

życzy Rafał i Wszyscy uczestnicy Centrum.

#WDOMU



Rys. PowerPoint: A. Dunat #WDOMU

Z koronawirusem nuda się nie uda...

Drodzy czytelnicy, 12 marca br. decyzją wojewody śląskiego Jarosława Wieczorka została czasowo zawieszona działalność m.in. NASZEGO OŚRODKA - „Centrum” Środowiskowego Domu Samopomocy w Bielsku – Białej z powodu pandemii SARS - CoV - 2. Jednak trudna sytuacja nie ograniczyła NASZYCH PODOPIECZNYCH w realizacji swoich pasji i rozwoju. W miarę możliwości w tym trudnym czasie Terapeuci „Centrum” prowadzili „zdalne zajęcia”, na bieżąco dostarczane były m.in. „karty pracy”, a komunikacja PODOPIECZNY – TERAPEUTA - RODZIC (OPIEKUN) odbywała się w dużej części poprzez rozmowy telefoniczne, e-mail, WhatsApp. W bieżącym numerze gazetki prezentujemy głównie aktywność NASZYCH PODOPIECZNYCH w domu (#WDOMU).

Gratulujemy wytrwałości w pracy!

Do szybkiego zobaczenia!

A może już się widzimy...

Zapraszamy do miłej lektury :)

(red.)

Agata Grygierczyk: Ja Agata Grygierczyk robię na tym dłuższym wolnym różne wspaniałe rzeczy np: na szpodełku zrobiłam świnkę i biedronkę własnoręcznie i teraz robię na drutach dwie sowy i uszyłam fartuszek i tydzień temu posadziłam cebule, koperek, a wczoraj posadziłam do multiplat ogórki, cukinie, kwiaty cyni i nagietka i pasternak - odmiana inna pietruszki i w niedziele zrobiłam sałatkę z kapustą pekińskiej. Ostatnio musiałam pozatławić różne sprawę urzędowe i byłam w aptece, w sklepie.

Pozdrawiam serdecznie :)



Agatka zrobiła świnkę :)



Jacek zrobił pyszne kanapki :)



Karty pracy Szymona :)

Asia łapała promienie słoneczne w ogrodzie :)

Dawid Szweda: W obecnej sytuacji epidemii wykonuje ciekawe artykuły do gazetki, rysuję w programie PowerPoint, odpoczywam w ogrodzie przy kawie, utrzymuję kontakty poprzez portale społecznościowe oraz telefoniczne ze znajomymi z CENTRUM, a także pomagam rodzicom w domu i pracach przy domowych.



Rafał z Dawidem dzielnie pracowali na swoich laptopach :)

Ilona Grygierczyk: Okres kwarantanny spędzam jak wszyscy w domu z mamą i bratem. Oglądam serial "Miodowe lata", słucham dużo muzyki, wychodzimy wspólnie na spacer. Wykonuję zadania z kart pracy, które dostałam. Tęsknię za ośrodkiem, terapeutami i podopiecznymi.



Jarek w wolnych chwilach chętnie grał na gitarze :)



Agatka wytrwale uzupełniała karty pracy :)



Nasza dzielna Edytka szyła również maseczki :)



Ania wykonała pięknie karty pracy :)



Edytka w słoneczne dni pracowała w ogrodzie :)



Igor z wielkim zaangażowaniem wykonywał każde zadanie :)



Kasia zrobiła śliczne kwiaty z papieru :)

Mateusz Gańczarczyk: Obecny czas mam podzielony na zajęcia z p. Edytą, uczymy się ras psów, bo chciałbym zrobić wykład dla podopiecznych gdy wrócimy do ośrodka. Rozwiązuję zadania, które otrzymałem z zeszytem, używam laptopa do pisania tekstów o samochodach, marynarce wojennej i statku Titanic, poznaję jego historię poprzez materiały w Internecie oraz filmy. W domu i ogrodzie pomagam rodzicom.



Adaś przygotował pyszną sałatkę na II śniadanie :)

Ewa Kubaczka: Czas kwarantanny spędzam w domu z rodziną. Pomagam w domu mamie, sprzątam swój pokój i kuchnię. Słucham dużo muzyki. Biorę udział w zajęciach zdalnych, rozwiązuję zadania w zeszytce oraz uczę się dodatkowo z Patrykiem - edukacja poprzez zabawę. Klaudia, moja siostra pomaga mi w pracach plastycznych, udostępnia mi programy i filmy w Internecie, z których korzystam na zajęciach. Pracuję na rzecz gazetki „centrowskiej”, opowiadałam o filmach oraz zaproponowałam moją ulubioną muzykę.



Ewa starannie prowadziła swój zeszyt :)



Ada upiekła pyszne muffinki :)

Ada Muzyka: Czas bez ośrodka spędzam w domu z rodziną. Zajęcia z p. Edytą pozwalają mi na pogłębienie wiedzy ogólnej, pomagam w pisaniu artykułów do gazetki, z pomocą mamy rozwiązuję zadania z kart pracy, wykonuję prace plastyczne oraz zdjęcia. Mogę się pochwalić kulinarnymi zdolnościami, robiłam ostatnio muffinki i naleśniki. Utrzymuję kontakty telefoniczne lub przez skype z kolegami i koleżankami m.in: Tomkiem i Sabinką. Oglądam moje ulubione seriale "Barwy szczęścia" i "M jak miłość". Słuchałam audiobooka "Czarnoksiężnik z krainy Oz", ponieważ recenzowałam z Sabinką i Arturem do gazetki tę opowieść. Pozdrawiam wszystkich serdecznie.



Gosia zrobiła pięknego zajączka i owieczkę :)



Karol z wielką dokładnością układał układankę :)



Jacuś i Moniczka z radością wytrwale pracowali :)



Paulinka dzielnie wykonywała zadania :)



Łukasz Niemczyk: Czekam na zajęcia w ośrodku i obiecuję chodzić na nie codziennie. W domu i w ogrodzie dużo pomagam mamie. Jeżdżę na rowerze po zakupy do sklepu. Ostatnio sadiłem i kosiłem trawę w ogrodzie. Słucham bardzo dużo muzyki z Internetu oraz płyt z własnej kolekcji, czasami oglądam telewizję, bawię się z jamnikiem Pixelem. Na zajęciach zdalnych poznaję muzykę z okresu młodości mojej mamy, pracuję, oglądam filmy popołudniami i rozwiązuję zadania z zeszytu. Telefonicznie kontaktuję się z Tomkiem i opowiadamymy sobie różne rzeczy.

Michał Hybel: W czasie pandemii spędzam czas w domu z rodziną, trochę pomagałem przy drobnych pracach remontowych w domu. Na działce zajmowałem się z wujkiem wiosennymi pracami ogrodowymi t.j. sianie, kopanie, koszenie. W wolnym czasie oglądam filmy, bardzo podobał mi się "Zenek" i "Zew krwi". Dostałem od terapeutki karty pracy, każdego dnia staram się rozwiązywać zadania, łamigłówki, krzyżówki. Korzystam z Internetu, przeglądam różne strony, śledzę wiadomości z całego kraju i regionu w którym mieszkam. Brakuje mi ośrodka, terapeutów i znajomych.



Ania jest specjalistką od wikliny papierowej :)



Januszek kroić warzywa na sałatkę :)



Kuba zrobił flagę :)



Norbert z Sebastianem dbali o kondycję :)

Jarosław Kubica: Nie chodzę do ośrodka z powodu panującej pandemii i bardzo brakuje mi terapeutów i kolegów z ośrodka. W domu robię wykonuję różne zajęcia, które sprawiają mi przyjemność. Codziennie ćwiczę grę na gitarze, robię duże postępy i gdy wrócimy do ośrodka, to zagram coś dla mojej dziewczyny Ani. Pracuję z materiałami w zeszytach, które dostałem, układam alfabet, piszę różne wyrazy, mama mi pomaga, gdy czegoś nie umiem zrobić. Ostatnio pomagałem rodzicom przy pracach w ogródku, kopaliśmy i sadziliśmy truskawki, kopaliśmy i bardzo dobrze bawiliśmy się. Słucham dużo muzyki i oglądam moje ulubione seriale.



Marta poświęciła się swojej pasji :)



Szymon ze swoim przyjacielem :)

Tomasz Kozik: Tęsknię za ośrodkiem. Wolny czas wypełniam sobie słuchaniem muzyki disco polo i góralskiej, oglądam moje ulubione seriale "Na Wspólnej" i "M jak miłość" oraz dokumenty o papieżu. Staram się też spędzać czas aktywnie, spaceruję, dużo jeżdżę na rowerze. Dostałem zadania do pracy z ośrodka, dużo rysuję, wyklejam, mam dużo ciekawych pomysłów. Często dzwonię do mojej dziewczyny Ady, z którą bardzo lubię rozmawiać na różne tematy. Kontaktuję się telefonicznie z Łukaszem i Ewą, których mi brakuje. Pomagam rodzicom w domu.

Akcja "Centrum" - Maseczki dla potrzebujących

W związku z zaistniałą w naszym kraju sytuacją zagrożenia epidemicznego i rozprzestrzeniania się wirusa SARS - CoV - 2, nastąpiła pilna potrzeba używania maseczek ochronnych. Działalność ośrodków wsparcia w Polsce została czasowo zawieszona. Terapeuci "Centrum" z inicjatywą Pani Dyrektora Rozetty Michnik włączyli się do ogólnopolskiej akcji szycia maseczek z materiałów pozyskanych z własnych zasobów. Gotowe maseczki ochronne zostały przekazane w pierwszej kolejności Naszym podopiecznym oraz ich rodzinom, pracownikom oraz instytucjom świadczącym pomoc dzieciom, dorosłym i chorym. Nasi pracownicy na bieżąco szyją maseczki i przekazują najbardziej potrzebującym. Działamy dalej i dziękujemy za wsparcie.

(red.)



SAMOCHODY W PIGUŁCE

Z przyczyn ode mnie niezależnych swój artykuł piszę w domu.

Witam ponownie w kąciku SAMOCHODY W PIGUŁCE. Docelowo artykuł miał być o odbywających się targach motoryzacyjnych w Genewie ale impreza z powodu koronawirusa musiała zostać odwołana. Mimo to impreza odbyła się zgodnie z planem tyle, że bez udziału publiczności, a za pośrednictwem Internetu. Zapraszam do lektury.

Organizatorzy Targów Genewa 2020 zostali zmuszeni do odwołania tej jednej z największych na świecie motoryzacyjnych imprez. Tegoroczny salon samochodowy w Genewie nie odbył się z powodu epidemii koronawirusa COVID - 19. Pomimo odwołania tegorocznych targów, największe premiery światowych producentów odbyły się jednak według planu, tyle że z wykorzystaniem Internetu. Już w piątek 29 marca organizatorzy podali, że "z żalem informują o odwołaniu Genewy 2020, a powodem jest siła wyższa". Dodali także, że ze względu na rozmiar przedsięwzięcia, targi nie będą przeniesione na inny termin. Bezpośrednią przyczyną odwołania był wydanym przez ministra zdrowia Szwajcarii Alaina Berseta dokument, który zakazywał organizowania imprez masowych, liczących więcej niż 1000 osób. Tymczasem przez genewskie hale Palexpo, mieszczące się tuż przy lotnisku, przewijało się w ramach targów motoryzacyjnych średnio około 600 tys. osób, a już pierwsze dni prasowe przyjmowały tysiące dziennikarzy i przedstawicieli producentów, a także VIP-ów.

Dawid Szweda :) #WDOMU

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu/



ALPINA A 110 AUDI E TRON S



Fiat 500e Bugatti Chiron



Zaczytane Centrum z Sabinką

"Czarnoksiężnik z krainy Oz" Lymana Franka Bauma został wydany w 1900 roku w Chicago. Polecam książkę, którą wybrałam z moimi przyjaciółmi - Adą, Arturem i Rafałem. Wspólnie odbyliśmy podróż z jej bohaterami do krainy Oz słuchając audiobooka. To piękna opowieść o przyjaźni i poszukiwaniu, które prowadzi nas do dalekich miejsc, aby odkryć to, co jest dla nas najważniejsze. Wartością każdego z nas, są szczególne cechy charakteru i umiejętności, które, jeśli w siebie uwierzymy poprowadzą nas do spełnienia marzeń i osiągnięć w życiu. Bohaterowie książki uwierzyli w siebie.



Rys: S.Dutka #WDOMU

Sabina Dutka: "...Liczy się, że jesteście w domu! W domu! A to jest mój pokój i wy tu jesteście. I nigdy, przenigdy już stąd nie odejdę, bo wszystkich was kocham. Ciociu Em... wszędzie jest dobrze, ale w domu najlepiej!..." Cytat oddaje charakter i wartości ważne dla mojej bohaterki Dorotki, odbyła podróż do niezwykłej krainy OZ i poznała prawdziwych przyjaciół, a jednak postanowiła wrócić do miejsca, które kocha i w którym jest kochana.

Ada Muzyka: "... - A ja o serce - zdecydowanie powiedział Błaszany Drwal - Bo rozum nie zapewnia szczęścia, a szczęście to najlepsza rzecz na świecie..." Zgadza się z Błaszany Drwalem, ponieważ rozum i serce jest potrzebne człowiekowi, aby stać się dobrym i szczęśliwym.

Artur Rakotny: Strach na Wróble bardzo mi zaimponował dobrymi i skutecznymi pomysłami w trakcie podróży. Czarnoksiężnik miał go obdarzyć rozumem, bo to pomoże mu w życiu, nie wiedział o tym, że był naprawdę mądry.

Rafał Matuszny: Tchórzliwy lew to zabawna postać, bał się wszystkiego, cierpiał na bezsenność ze strachu, bał się liczyć barany, bo ich też się bał. Gdy zdecydował się na podróż do Czarnoksiężnika, szedł z postanowieniem prośby o odwagę, zaczął w sobie odkrywać, że potrafi radzić sobie z przeciwnościami losu i nie boi się stanąć w obronie przyjaciół.

Sabina Dutka, Ada Muzyka, Rafał Matuszny, Artur Rakotny + P. Edyta #WDOMU

Zgadnij - Kto To?



Rozwiązanie tej zagadki znajdziesz na ostatniej stronie gazetki.

Kącik filmowy

Odwiedź świat bajki.

W okresie ferii zimowych zwiedzaliśmy Studio Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej, które powstało w 1947 roku i przypomina nam o czasach dzieciństwa. Pełnometrażowy film animowany "Wielka podróż Bolka i Lolka" z 1977 roku okazał się międzynarodowym sukcesem kinematografii polskiej. Film był wyświetlany w osiemdziesięciu krajach. Zapraszamy do świata bajek i niezwykłych bohaterów, których Wam przypomnimy.



Anna Łaciak: Jestem kangurek Hip-Hop. Urodziłem się w Australii. Obecnie mieszkam w ogrodzie zoologicznym w Europie. Kiedy mi się nudzi, zabieram moją ulubioną książkę "Atlas zwierząt" i udaję się na wycieczkę aby przeżyć nowe przygody i nawiązać nowe znajomości. W okresie koronawirusa dobrze było podróżować z kangurem i poznawać nowe miejsca i zwierzęta. Mój ulubiony odcinek to ten z borsukiem.

Sabina Dutka: Gwiazda Kopernika" z 2009 jest ostatnią pełnometrażową produkcją animowaną. Przenosimy się do XV-XVI wiecznej Polski i Włoch i poznajemy Mikołaja Kopernika, który od dzieciństwa badał ciała niebieskie. "Wstrzymał Słońce, ruszył ziemię...", każdy zna to powiedzenie, dotyczące Mikołaja Kopernika, który był wszechstronnie wykształcony i uzdolniony, był lekarzem, astronomem, astrologiem, matematykiem, ekonomem, prawnikiem, strategiem wojskowym. Technika - animacja archaiczna nawiązuje do średniowiecznych czasów, obyczajów, kostiumów (ciekawe buty z długimi noskami), piękna muzyka Abła Korzeniowskiego.

Artur Rakotny: Bardzo lubię wracać do czasów dzieciństwa, przypominają mi się bajki. Szczególnie chciałbym polecić "Porwanie w Tiutiurlistanie" z roku 1986 na podstawie adaptacji powieści Wojciecha Żukrowskiego. Przenosimy się do nierealnych rzeczywistości dwóch krajów: Tiutiurlistan i Blablacja. Główni bohaterowie to Marcin Pypeć, kogut ze stopniem kaprala, kot Mysibrat Miauczura, wnuk słynnego kota w butach oraz pewna dama Lisica Chytraska, która była nauczycielką języków obcych w rodzinie indyków. Zostaje porwana królowa Violinka, po drodze poznajmy cyrk pewnego Cygana, który tresował pięknie śpiewające i tańczące pchły...To trzeba zobaczyć.

Mateusz Gańczarczyk: Bajka mojego dzieciństwa to "Porwanie Baltazara Gąbki", oglądałem z tatą i bardzo dobrze się bawiłem oglądając przygody Smoka Wawelskiego, Bartoliniego Bartłomieja herbu Zielona Pietruszka (nadworny kucharz), którzy podróżowali samochodem-amfibią, o którym marzyłem. Grozy opowieści dostarczał pojawiający się szpieg z Krainy Deszczowców - Don Pedro de Pommidore.

Łwa Kubaczka: Wybrałam "Przygodę Błękitnego Rycerzyka" z 1983 roku w reżyserii Lechosława Marszałka. Czasu ballad rycerskich i dam w świecie owadów. Błękitny Rycerzyk jest dzielny i szlachetny, pięknie gra na liściu-mandolinie, walczy z całym światem i wrogami, staje w obronie siostry królowej Motyli. Pastelowe barwy nadają niewspółczesny klimat animacji, piękne teksty piosenek, które śpiewa Michał Bajor.

Ada Muzyka: Bardzo podoba mi się pomnik Pampaliniego w Bielsku-Białej i to przywitanie przed każdym odcinkiem, które mnie bawi: "Czołem, jestem Pampalini łowca zwierząt, niezastąpiony, niezawodny, który nie słyszał o Pampalinim, Pampalini tu, Pampalini tam, Pampaliniemu wystarczy sięgnąć ręką i już w garści trzyma zwierzaka... O donna klara ... skąd tutaj wziął się lew???!"



Sabina Dutka, Mateusz Gańczarczyk, Łwa Kubaczka, Anna Łaciak, Ada Muzyka, Artur Rakotny + P.Ędya
#WDOMU

Modowe porady Agaty

Modne wzory wiosna - lato 2020

W poprzednim wydaniu gazetki pisałam o modnych kolorach wiosna - lato 2020, a teraz zapraszam do zapoznania się z modnymi wzorami w tym sezonie.

Grochy:

Grochy i groszki będą rządzić wśród wzorów! Zarówno te subtelne w stylu retro, jak i te mocne, graficzne. Jeśli w nowym sezonie chcesz postawić tylko na jeden nowy trend, koniecznie powinny być to grochy. Idealnym wyborem będzie kobieca sukienka w ten modny deseń.

Kratka:

Modna będzie zarówno klasyka, czyli neutralne szarości i beże, jak i bardziej zdecydowane kolory. Możesz nosić kratkę w wydaniu formalnym lub casualowym. To deseń, który dobrze łączy się z ponadczasowymi fasonami: ołówkowymi spódnicami, koszulowymi sukienkami czy damskimi garniturami.

Paski:

W sezonie wiosenno - letnim nie może zabraknąć pasków. Będą pojawiały się w dwóch wariantach: minimalistycznym oraz safari. W tym pierwszym wydaniu będą biało - czarne lub granatowo - białe. W drugim - beżowe lub brązowe.

Kwiaty:

Motywy kwiatowe nigdy nie wychodzą z mody, lecz to właśnie na wiosnę rozkwitają pełną krasą. Modne będą wyraźne nadruki. Najlepiej w połączeniu z klasycznymi fasonami: koszulowymi lub ołówkowymi sukienkami. Czy może być coś bardziej kobiecego niż sukienka w kwiaty?

Tropikalne wzory:

Sezon wiosenno - letni to odpowiedni moment na wycieczkę w tropiki. Liście monstery, ananasy, papugi, tygrysy i słonie - na topie jest wszystko, co inspirowane jest egzotyczną florą i fauną.

Zwierzęce wzory:

Panterka, zeberka, wężowa skóra - możesz zdecydować sama, ponieważ wszystkie zwierzęce wzory będą na topie. Trend na animal print zatacza coraz szersze kręgi.

Malarskie motywy:

Fantazyjne malunki, jakby prosto ze sztalugi wziętego malarza. Lekkie, wyrafinowane, symetryczne lub zupełnie abstrakcyjne. Malarskie printy idealnie sprawdzą się latem. Pasują do zwiewnych, kobiecych sukienek, najlepiej o długości maxi.

P.S. Drogie czytelniczki nie przestawajcie się bawić modą nawet w czasie koronawirusa. Dbajcie o swój wygląd!

Powodzenia Agata :)

#WDOMU

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu/



Muzyczna Playlista

Okres kwarantanny nie pozwala nam się spotkać i wspólnie posłuchać muzyki, którą wybrali dla Was podopieczni "Centrum" ŚDS. Muzyczna niespodzianka połączyła różne gatunki muzyczne, niezwykłych wykonawców i utworów, których lubię słuchać na co dzień, w trudnych chwilach, ale i tych radosnych. Życzymy miłych wrażeń i odbioru.

Łukasz Niemczyk: Chciałbym zaproponować moją ulubioną piosenkarkę TERESĘ WERNER. Dwa lata temu w Jaworzu był koncert, kupiłem płytę i udało mi się zdobyć autograf. Na koncercie śpiewałem wszystkie piosenki czym zaskoczyłem niejedną fanekę. Moim kolegom i koleżankom w okresie pandemii chciałbym zaproponować płytę, która została wydana w 2015 roku - "Gdy brak miłości" w duecie z Goranem Karanem. To muzyczna podróż polsko-chorwacka oraz bałkańska kultura, obyczaje i rytmy.

Artur Rakotny: Dla mnie osobowością muzyczną jest MIREK SZOŁTYSEK, który obchodził 30-lecie pracy artystycznej. Orędownik śląskiej muzyki z kultuwowaniem tradycji i obyczajów. Artysta śpiewa po śląsku "Dej się pocałować", "Cały jo", "Wspomnienie o Józku" i mój ulubiony utwór, dedykuję mojej mamie - "Dziękuj Mamo".

Agnieszka Bałchan: Koleżanki i koledzy pozdrawiam Was serdecznie. Moja propozycja muzyczna to zespół ICH TROJE i przeboje "Powiedz", "Zawsze z Tobą chciałbym być", "A wszystko to... (bo ciebie kocham)", "Babski świat". Od wielu lat słucham zespołu i lubię Michała Wiśniewskiego z kolorowymi włosami.

Anna Łaciak: Golec uOrkiestra jest zespołem, którego muzykę bardzo lubię od powstania w 1998 roku, ciekawe brzmienie folkowych, etnicznych rytmów z gatunkami popu, rock'n'rolla, bluesa i jazzu. W listopadzie 2000 roku Stowarzyszenie "RAZEM" zorganizowało wyjście na koncert GOLEC uORKIESTRA w Teatrze Lalek BANIALUKA w Bielsku-Białej. Po koncercie udało się spotkać z Pawłem i Łukaszem Golcami, porozmawiać i zrobić wspólne zdjęcie, które mam do dnia dzisiejszego. Ulubione utwory to: "Lornetka", "Ściernisko", "Słoducze", "Kocham ciebie dziewczyno", "Bo lato rozpala", "Młody maj".

Sabina Dutka: Słucham różnych gatunków muzyki, ale ostatnio wpadł mi w ucho cover "Kawiarenki" JESIKI, którą bardzo lubię. Piosenka bardzo mi się spodobała i postanowiłam poznać oryginalne wykonanie IRENY JAROCKIEJ i poznać jej twórczość muzyczną, która zaczęła się w 1969 roku. Gdyby ktoś miał ochotę posłuchać to polecam "Wymyśliłam cię", „Motylem jestem”, "Nie wrócą te lata" i "Beatlemania Story".

Ada Muzyka: Muzykę mam wpisaną w CV... ale na poważnie, to chciałbym zaproponować moją playlistę. Zespół ŁZY z przebojami "Agnieszka już dawno...", "Narcyz się nazywam", "Gdybyś był". ANIA WYSZKONI z przebojem "Czy ten pani i pani". Bardzo lubię CLEO z "Mę Słowianie". Te piosenki pozwalają mi przetrwać trudne momenty i wywołują uśmiech na mojej twarzy.

ewa Kubaczka: Muzykę bardzo lubię, głównie disco polo, zespoły MASTERS I AKCENT m.in.: "Żono moja", "Przez twe oczy zielone". Słucham też muzyki biesiadnej śląskiej: "Sza dziewczeczka do laseczka", "Karliku, Karliku", "Śląsko wyliczanka" i wiele innych, które polecam do tańca i na poprawę nastroju.

Agnieszka Bałchan, Sabina Dutka, ewa Kubaczka, Anna Łaciak, Ada Muzyka, Łukasz Niemczyk, Artur Rakotny + P.Ędya #WDOMU



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TAŃCA

29 kwietnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Tańca. Święto ustanowione w 1982 roku przez Międzynarodowy Instytut Teatralny na cześć francuskiego tancerza i choreografa Jeana - Georges'a Noverre'a. Zaprosiłam kilku podopiecznych "Centrum" ŚDS do Teatru Wielkiej Opery Narodowej w Warszawie na transmisję spektaklu baletowego - "Przypowieść Sarmacka" według znanej sztuki Aleksandra Fredry "Zemsta". Balet Conrada Drzewickiego w jednym akcie z muzyką Stanisława Moniuszki dostarczył takich oto wrażeń:



Anna Łaciak: Pierwszy raz oglądałam balet, pięknie opowiedziana historia konfliktu Rejenta i Cześnika, miłość Wacława i Klary za pomocą tańca i muzyki. Scenografia i kostiumy bajkowe.

Ada Muzyka: Balet często oglądam z mamą. "Jezioro łabędzie" P.Czajkowskiego należy do mojego ulubionego repertuaru. Z przyjemnością obejrzałam zabawną "Przypowieść Sarmacką" o skonfliktowanych sąsiadach i miłosnych perypetiach przy murze Klary i Wacława. Piękna muzyka, kostiumy i choreografia pozwoliły przenieść się w inne czasy.

Sabina Dutka: Bardzo lubię taniec i ucieszyłam się, że wybiorę się wirtualnie do Teatru Wielkiej Opery Narodowej na spektakl baletowy. Pierwsze spotkanie z baletem, konflikt Rejenta i Cześnika znałam z Teatru Telewizji "Zemsta" Fredry z 2020 roku, polecam ze względu na świetnie grających aktorów. Historia tańcem i muzyką opowiedziana z miłością w tle.

Artur Rakotny: Spektakl baletowy oglądałem pierwszy raz, bardzo mi się podobała opowieść o dwóch skłóconych sąsiadach, którzy mieszkali w jednym zamku przedzielonym murem. Zabawne sceny z udziałem różnych postaci, spotkania zakochanych, dochodzi do użycia pistoletów i szabli między szlachcicami, by na końcu wszystko się dobrze skończyło i zgoda zapanowała. Piękne stroje szlachty, muzyka i układy choreograficzne dla poszczególnych postaci zespołu baletowego. Znam sztukę Fredry z Teatru Telewizji - "Zemsta" z 2020 rok, którą gorąco polecam, świetna rola Papkina w wykonaniu Rafała Zawieruchy.

Anna Łaciak, Ada Muzyka, Sabina Dutka, Artur Rakotny + P.Ędyta #WDOMU

Solenizanci miesiący: maj, czerwiec, lipiec



SABINA DUTKA
MONIKA HISZCZYŃSKA
MONIKA JĘDRZEJCZYK
DAWID KACZMARCZYK
JAN KARLIŃSKI
ADRIANA KONICKA
ANNA KONIOR
JOANNA KRAUS
BERNADETA KUŚ
KAROLINA MALARZ
ARKADIUSZ MANIOWSZCZAK
DOMINIK RAFAŁOWSKI
ANNA UCHYŁA

Z bukietem róż nie mogę przyjąć,
By złożyć ci życzenia,
Lecz w słowach mych wyrażam myśl:
Niech spełnią się Twoje marzenia,
Niech strofy te stanowią
Pięknych róż wiązankę,
Być może, dziś sprawię Ci tym
Największą niespodziankę :)



AGNIESZKA BAŁCHAN
PAWEŁ CZYŻ
JACEK FIGNA
AGATA GRYGIERCZYK
KRZYSZTOF LINDERT
MONIKA MATLAK
DANUTA NIKIEL
ANETA NOWAK
JOLANTA SZNEPKA



JASSICA DUDEK
MATEUSZ GAŃCZARCZYK
MAREK GOLIASZ
PIOTR HOSTYŃSKI
MICHAŁ HYBEL
RAFAŁ MATUSZNY
JACEK MOLA
ŁUKASZ NIEMCZYK
ANTONI PAWEŁEK
ADAM ROGOWSKI
ANNA RYCHLIK
IGOR STARZYŃSKI
MATEUSZ ŚWIERK

Rys: M. Żurek #WCENTRUM

Pracownia kulinarna Pani Izy poleca: "Jabłkowe róże"

#WCENTRUM



Składniki:

- * porcja gotowego ciasta francuskiego
- * 2 jabłka (najlepiej z czerwoną skórką)
- * sok z cytryny
- * opcjonalnie - dżem morelowy, cukier trzcinowy, cynamon

Wykonanie:

1. Jabłka przekrój na pół, usuń gniazdo nasienne, a następnie pokrój jabłka w cieniutkie plasterki (max 2mm).
2. Włóż jabłka do miski, zalej wodą, dodaj sok z cytryny.
3. Miskę z wodą wstaw do mikrofalówki i grzej przez ok. 3 - 4 minuty - jabłka muszą zmięknąć ale nie mogą się rozpaść.
4. Ciasto francuskie rozwałkuj lekko na blacie obsypanym mąką.
5. Pokrój ciasto na około 10 paseków o szerokości 4 cm każdy.
6. Wierzch paska posmaruj dżemem morelowym albo posyp cukrem trzcinowym i cynamonem.
7. Ułóż plasterki jabłka wzdłuż drugiego boku paska tak, aby jabłka zachodziły na siebie (jabłka powinny sięgać max do środka paska).
8. Złóż pasek na pół tak, aby pozostała część ciasta zakryła kawałek jabłek.
9. Ostrożnie zwiń ciasto z jabłkami w rulonik.
10. Ułóż różę w przygotowanej foremce takiej jak na muffinki i posyp cukrem trzcinowym. Piec ok. 40 - 45 min w 180 stopniach.



Smacznego :)

Humor w kropeczki :)



W samolocie rozlega się przez głośnik:

- Czy wśród pasażerów jest lekarz?

Jeden z pasażerów wstaje i idzie do kabiny pilota. Po chwili z głośnika słychać głos lekarza:

- Czy wśród pasażerów jest pilot?



- Jasiu, czy jak w przyszłości zostaniesz chirurgiem, to też będziesz w Wikipedii sprawdzał, jak wyciąć wyrostek?

- No co ty, tata, w jakiej Wikipedii?! Na YouTube będę oglądał!

Pani pyta Jasia:

- Która rzeka jest dłuższa: Ren czy Missisipi?

- Missisipi.

- Dobrze, Jasiu. A o ile jest dłuższa?

- O sześć liter.



Antoś wraca do domu z przedszkola cały podrapany na twarzy. Mama przestraszona pyta:

- Jasiu! Co się stało?!

- Dzisiaj było mało dzieci w przedszkolu.

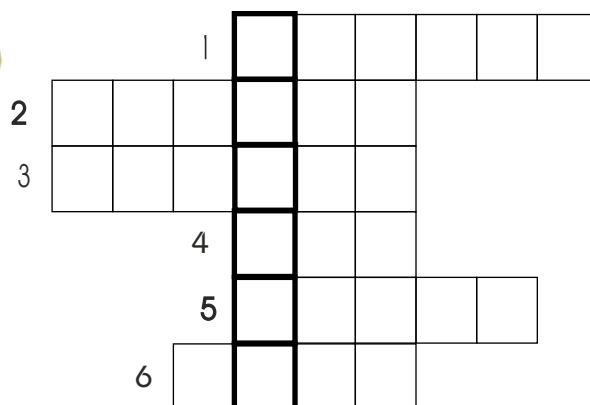
- Dobrze, ale co to ma wspólnego z twoimi zadrapaniami?!

- Pani kazała nam ustawić się w kółko, złapać za rączki i tańczyć dookoła choinki :)

Rys. PowerPoint: D. Szweba #WDOMU

Krzyżówka Ani

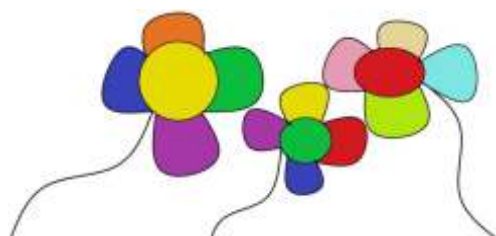
1. Nasza ojczyzna.
2. Wakacyjny miesiąc.
3. Śpiewane w okresie Bożego Narodzenia.
4. Siedzi na parapecie i mruczy.
5. Dwie deski do zjeżdżania po śniegu.
6. Jeden z rodziców.



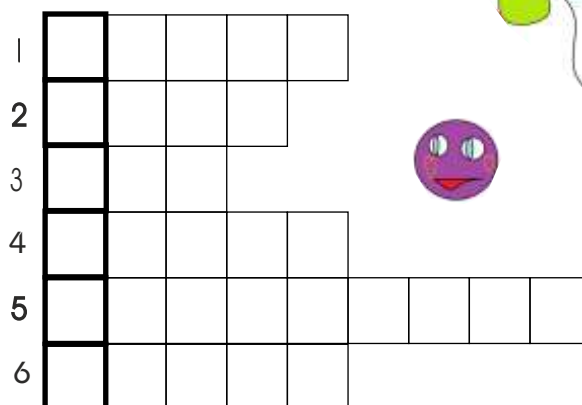
1. Duży na ziemniaki.
2. Potrzebna do szyćcia.
3. Mała Aleksandra.
4. Leśne, płochę zwierzę.
5. Siódmy dzień tygodnia.
6. Duży, zielony owoc jak głowa, a w środku czerwony.



6



Projekt krzyżówki:
Anna Łaciak #WJDOMU



Zgaduj, zgadula...

Biały korzeń, zielona natka,
w zupie to jest niezła gratka.
Gdy witaminę C potrzebujesz,
natką wszystko posypujesz.



Ma długie, zielone liście
i w rosale jest na liście.
A zasługa jego w tym spora,
że zawsze jest na niego pora.



Rośnie na polu głowa zielona,
przez skórę bardzo hołubiona.
Gdy bigos robisz w pierwszym rzędzie
danie to bez niej się nie obędzie.

W strąkach zielonych zapakowany
słodki, przez dzieci bardzo lubiany.
Kulki wewnątrz zdrowe są,
czy już wiecie jak go zwać?



Czerwona, żółta, zielona,
na stole surowa lub mielona.
W kuchni węgierskiej króluje
i w pysznym leczy dominuje.



Gdy pokroisz mnie w plasterki,
włóż do szklanej salaterki -
- już mizerię pyszną masz,
na stół ją z obiadem dasz.



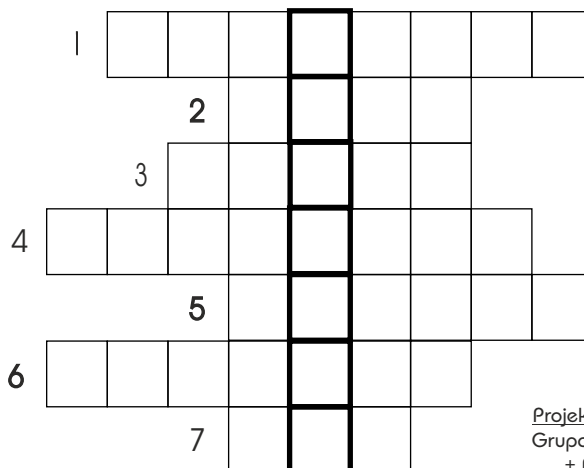
Choć zielona jest ta jarzyna,
kształtem kalafior przypomina.
W zielonej zupie sobie pływa
i na literkę "b" się nazywa.

Zawsze krągły i czerwony,
na kanapkę jest krojony.
Mama daje go do zupy,
robią z niego też keczupy.

Mama zawsze płakała,
kiedy z warstw ją obierała,
ale do zupy i sałatek
to wspaniały jest dodatek.

Krzyżówka z hasłem nr 145

1. Nazwa miesiąca przed lipcem.
2. Można nią na przykład podlewać rośliny.
3. Pachnące do mycia.
4. Stolica Polski.
5. Wiosną zielone, jesienią kolorowe.
6. Wisi w oknie.
7. Może być iglasty, liściasty lub mieszany.



Projekt krzyżówki:
Grupa redakcyjna
+ P. Sylwia

Zgadnij Kto To ?!

Rozwiązanie zagadki:

Od lewej: Darek Janica,
Magdalena Matelak, Karina Czempiel



Hasło główne z krzyżówki nr 144

MARZANNA

1. Śmieci 2. Rakieta 3. Drzwi 4. Zebra 5. Lampa
6. Bank 7. Południe 8. Gwiazdą

Prawidłowo rozwiązali:

A. Bałchan, S. Dutka, M. Gańczarczyk, E. Kubaczka,
J. Kubica, A. Łaciak, R. Matuszny, A. Muzyka,
Ł. Niemczyk, A. Rakotny, A. Dunat, A. Świąder,
Sz. Kóska, A. Genc, N. Szypuła, S. Szypuła,
S. Ślosarczyk, A. Gręgiereczyk, D. Szweða, M. Siwek,
T. Zontek

Za prawidłowe hasło nagrodę wylosowała:

Ada Muzyka
Gratulujemy :)



Serdecznie dziękujemy!

Rys. PowerPoint: D. Szweða #WDOMU

Ogłoszenia

Pracownia batiku i papieru - Filia II w Bestwinie prosi o ozdobne, papierowe serwetki, wstążki koronkowe, tasiemki.

Pracownia witrażu - Filia II prosi o talerze, kubki, szklanki, ramki i antyramy.

Pracownia ogrodnicza - Filia II prosi o kolorowe guziki, koszulki bawełniane i białe koronki.

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

Pracownia plastyczno - rękodzielnicza - Filia III prosi o włóczki, kolorowe tasiemki, koronki, wstążki, koraliki, guziki i papierowe serwetki.

Pracownia komputerowa - Filia III prosi o niepotrzebne płyty winylowe i sprawne słuchawki do słuchania muzyki, audiobooków i filmów oraz o zielony gruby filc (około 3 metry).

DODATEK OD PSYCHOLOGA

CZAS NA RELAKS

Dzień dobry wszystkim! W ostatnim czasie przeżywamy dużo stresu. Niezwykle ważne w tej sytuacji jest dbanie o dobre samopoczucie. Stres natomiast nazywany jest „cichym zabójcą”. Warto więc znaleźć każdego dnia chwilę na relaks. Każdy z nas może mieć różne sposoby na odprężenie, jak np. ciepła kąpiel, spacer czy wygrzewanie się w słońcu. Według literatury naukowej relaks to forma odprężenia, której towarzyszy rozluźnienie mięśni oraz zmniejszenie do minimum aktywności umysłowej i ogólnej mobilizacji organizmu. Słowo relaks używane jest najczęściej do określenia stanów lub czynności, w których dominuje odpoczynek, odprężenie, spowolnienie, wewnętrzny spokój. Korzystanie z technik relaksacji jest wskazane w stanach wzmożonego napięcia emocjonalnego (nasilony lęk) lub psychoruchowego. Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń przydatnych dla podopiecznych, jak również rodziców i opiekunów.

I. Oddychanie żebrowe

Ćwiczenie przeprowadzamy na stojąco lub w pozycji siedzącej (siad skrzyżny lub siad na całej powierzchni krzesła bez oparcia). Dłonie powinny być oparte o kolana, a tułów i głowa wyprostowane. Musimy poczuć, że przy wdechu żebra rozsuwają się na zewnątrz, a przy wydechu powietrze zostaje wytlócone poprzez ściągnięcie żeber do środka. Kładziemy dłonie na żebrach i próbujemy tak oddychać, by poczuć ich ruch. Oddychamy przez nos.

II. Oddychanie brzuszne

Kładziemy się na plecach, rozluźniamy mięśnie. Nogi układamy w lekkim rozkroku, stopy rozchylone swobodnie na zewnątrz; ręce powierzchnią dłoni odwrócone w górę, ułożone wzdłuż ciała, w odległości około 20 cm od tułowia; głowa ułożona równo na ziemi, tak, aby nie zadzierać brody do góry i nie odchyłać głowy do tyłu. Próbuje wyobrazić sobie, że nasze ciało ma ogromny ciężar i mocno przylega, wręcz zapada się w podłogę/matę/materac (np. że jest z kamienia lub żelaza). Skupiamy się na sobie, próbujemy o niczym nie myśleć. Usta powinny być lekko zamknięte, lecz zęby nie mogą dotykać się wzajemnie. Kładziemy powoli obie ręce na brzuchu (nie łącząc ich ze sobą). Następnie układamy usta tak, jakbyśmy chcieli zdmuchnąć świeczkę. Przy tak zaokrąglonych ustach rozpoczynamy wdech. Wydech ustami powtarzamy kilka razy. Po wydechu powinna nastąpić krótka chwila zatrzymania oddechu. Później przechodzimy do oddychania nosem. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. Zwracamy uwagę na to, jak przy wdechu podnosi się ściana brzuszna wraz z położonymi na niej rękoma.

III. Relaksacja według Jacobsona w wersji B.Kaji

Zastosowanie techniki relaksacji Jacobsona polega na wykonywaniu celowych ruchów wymagających przeplatania dwóch stanów: napinania i rozluźniania mięśni (zabawa w tzw. „silnego i słabego”). Leżymy wygodnie (najlepiej na dywanie/macie). Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały. Czujemy jak nasze ciało przylega do powierzchni. Skupiamy się na oddechu, rozluźniamy się. Próbuje „wyłączyć” myślenie, następnie napinamy i rozluźniamy mięśnie poszczególnych części ciała.

- 1. Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze. Poczuj jak rozluźniły się twoje mięśnie.*
- 2. To samo powtarzamy dla lewej ręki.*
- 3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.*

4. *To samo z pięścią lewej ręki.*
5. *A teraz odpocznij chwile, leż i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.*
6. *Teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Weź klocek lub piłkę pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek/piłkę.*
7. *To samo ćwiczenie dla lewej nogi.*
8. *Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.*
9. *Naciskaj mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.*
10. *Wyobraź sobie że jesteś niezadowolony i groźny. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.*
11. *Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.*
12. *A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. Górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.*
13. *Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć „och” i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.*

IV. Relaksacja według J. H. Schultza w opracowaniu A. Polender

A teraz czas na bajkę. Wybieramy bezpieczne miejsce, może to być również ogród, działka lub łąka/polana. Mówimy spokojnym głosem, można włączyć delikatny podkład muzyczny. Kładziemy się wygodnie i uruchamiamy wyobraźnię!

Mały, maleńki puszysty Miś, z miękkimi włoskami i czarnym noskiem, mieszkał z mamusią, tatusiem i jeszcze mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim, ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad zgromadzeniem zapasów jedzenia. Bo jak śnieg spadnie, to żadnego owocu, listka, a nawet korzonka do zjedzenia już się nie znajdzie. Dziś nasz mały Miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia aż bolą go rączki i nóżki. A tu mamusia wyszła i Miś nie może się jeszcze położyć i odpocząć, bo musi pilnować swojego młodszego braciszka. Robi się już ciemno, a mamusi jeszcze nie ma. Miś niecierpliwi się i niepokoi. Co się stało?! Ale oto mamusia wraca! Jak dobrze! Teraz może odpocząć.

Mały Miś uklada się na posłaniu z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz Miś wyciąga się na posłaniu. Zamyka oczy. Rączki kładzie swobodnie i wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest Misiowi. Miś czuje, że jego rączka staje się ciężka, o! jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. Teraz druga rączka staje się ciężka, o! jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. A teraz Miś czuje, że jego nóżka staje się ciężka, jakby zmieniła się w bryłę z kamienia. Nóżka jest taka ciężka, że zapaść się chce w ziemię. I druga nóżka robi się teraz ciężka i chce zamienić się w bryłę z kamienia. Druga nóżka jest już taka ciężka, że Miś nie może unieść jej do góry. Obie rączki i nóżki są ciężkie i bezwładne, ale Misiowi jest dobrze. Miś jest spokojny, odpoczywa i słucha jak wiatr szeleści liśćmi. Jest rozleniwiony, nic mu się nie chce robić. O, żeby tak dłużej leżeć i słuchać tylko tej ciszy i wiatru, co szeleści listkami! Jest dobrze, przyjemnie, spokojnie (chwila przerwy). A teraz wracamy do rzeczywistości. Zginamy ręce i wyprostowujemy je – raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy – raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczy. I jesteśmy z powrotem w domu/ogrodzie/na łące. Miś został w lesie, ale my teraz tak jak Miś czujemy się bardzo dobrze, jesteśmy wypoczęci i radosni.

Treningi relaksacyjne możemy stosować zamiennie w zależności od potrzeb i upodobań.

Po więcej informacji i ćwiczeń proszę zgłaszać się do mnie!

Życzę zdrowia, spokoju ducha i czasu na relaks.

Pozdrawiam serdecznie, Paulina Pycior - psycholog.

