

“Wiele spośród rzeczy, które możesz policzyć, nie liczą się.
Wiele z tych, których policzyć nie można, naprawdę się liczą”.

Albert Einstein

WESOŁYCH ŚWIĄT!



Rys. PowerPoint: A. Dunat#wdomu



Rys. PowerPoint: M.Masny, M.Palczak, J.Dudek#wcentrum



Rys. PowerPoint: A. Dunat#wdomu

Rys. PowerPoint: P. Żurek#wcentrum

Kiedy jasna gwiazda błysnie
Niech Ci serce radość gości
Niech choinka jasno świeci,
Niech nadziei płomień wzmieci,
Niech kolęda zabrzmi w koło
Niech świat śmieje się wesoło
Będzie miło i serdecznie
a Twoe szczęście niech trwa wiecznie.

W noc Wigilijną, w blasku świec
melodia kolęd płynie w mrok.
Niech Wam przyniesie radości moa
i wiele szczęścia w Nowy Rok!



Życzenia przepisane ze zeszytu

Autor: Anna Ślosarczyk

Tytuł: Tomik poezji

Stawomir Ślosarczyk

Wiedziałem że to mnie nie ominie ale wiem że takie małe gesty w tym kosmicznym czasie przyniosą komuś choć ociupenka radości. Serdecznie wszystkich pozdrawiam i tak sobie myślę że Aniołek w tym roku powinien zrezygnować z prezentów a jedynym prezentem dla wszystkich to zabrać tego groźnego wirusa. Czekaając na cud Bożego Narodzenia życzę Wszystkim ogrom zdrowia dużo wytrwałości i tyle samo miłości oraz moc odporności i aby te święta były rodzinne i tylko zdrowe bo to jest mega najważniejsze. Życzę dużo radości i spełnienia wszystkich marzeń. Wesołych Świąt Bożego Narodzenia składa milczący obserwator Rafał Donocik.



Rys. PowerPoint: A. Dunat#wdomu

Dogoterapia w "Centrum"

Dogoterapia, to forma terapii, a jednocześnie edukacji przez kontakt i zabawę z psem. Dzięki wykorzystaniu narzędzia pracy, jakim jest odpowiednio przygotowany pies prowadzony przez wykwalifikowanego terapeutę, taki zespół - pies i jego właściciel - mogą prowadzić zajęcia dogoterapeutyczne.

Do największych zalet dogoterapii można zaliczyć fakt, iż osoby biorące udział w zajęciach są w stanie pokonać barierę lęku, wstydu czy braku pewności siebie. Zajęcia z psiakami sprawiają radość podczas wykonywania zadań. Pobudzają do ukierunkowanego działania, doskonałą koncentrację uwagi, spontaniczność aktywności słownej, usprawniają motorykę dużą i małą czyli podnoszą sprawność manualną, spostrzegawczość, pamięć oraz znajomość cyfr i kolorów. Przyczyniają się również do polepszenia koordynacji wzrokowo - ruchowej, orientacji w schemacie własnego ciała oraz w schemacie ciała psa, orientację w przestrzeni oraz rozwijania samodzielności, cierpliwości i wytrwałości. Terapia z psem prowadzi do wzmocnienia wrażliwości na dotyk, usprawnia analizator wzrokowy i słuchowy, jak również wzbogaca zasób wiadomości na temat psów. Uczestnicy dogoterapii osiągają stan relaksacji i wyciszenia, znacząco również podnosi się ich samoocena. Motywacja do współpracy powstaje samoistnie, wraz z rosnącą więzią jaka powstaje między uczestnikami dogoterapii a psem. Osoby czują się akceptowane, ponieważ pies wszystkich traktuje równo, nie ocenia, nie wyśmiewa, nie upomina... Ludzie stają się bardziej empatyczni w stosunku do zwierzęcia, a także w odniesieniu do człowieka. Umiejętność czytania języka ciała psa pozwala im czuć się bezpiecznie w kontakcie z nim.



Forma zajęć dogoterapeutycznych polega na bezpośrednim kontakcie z psem. Przywitaniu, głaskaniu, karmieniu psa z otwartej i zaciśniętej dłoni oraz z różnych innych części ciała np. ze stopy, z łokcia, z brzucha, kolana, etc. Uczestnicy dotykają psa różnymi częściami ciała np. nosem, uchem, brodą... Czeszą go i przytulają się do niego. Są uczestnicy, którzy czekają na dotyk psiego języka np. Ich nogi, ręki czy wskazanego miejsca. Do tej grupy często należą autyści, ale oczywiście nie tylko. Psiak bierze udział w zabawach z piłką, w zabawach węchowych, wykonuje przeróżne sztuczki. Jest uczestnikiem w zagadnieniach edukacyjnych. Polecenia są wydawane przez dogoterapeutę odpowiednim tonem, ale także przez uczestników tych zajęć zgodnie z przygotowanym przez niego programem wnoszącym radość ze spotkania danej grupy osób. Ponadto dogoterapia ma na celu również, ułatwić kontakt biorącym udział w zajęciach z ich własnymi psami i innymi zwierzętkami.



Dziękujemy za wspólną zabawę i gorąco pozdrawiamy
Zespół dogoterapeutyczny
Jola z Nelą, Abi i Ivet.



OSIĄGNIĘCIA NASZYCH PODOPIECZNYCH

Zajęcia zaczynamy od rozmowy o drzewach, oglądamy albumy fotograficzne, książki przyrodnicze. Każdy bierze do ręki kredki, powstają rysunki, może projekty... Dzisiejszym tematem naszych zajęć będzie las. Gosia rozwałkowała ciemną glinę na plaster, z dużo jaśniejszej dokleja pnie drzew i gałęzie. Wyrasta las. Na razie wygląda smutno... ale zaraz, zaraz, doklejane pracowicie listeczki, trawy pomiędzy drzewami, a nawet coś na kształt kwiatów tworzą piękną, baśniową atmosferę. Jeszcze tylko wzorki na pniach i kropeczki wykonywane różnymi narzędziami i praca nabiera wyrazu. Pada pomysł, żeby "postawić" ten piękny las do pionu :) Udało się. Wypała, delikatne szklwienie turkusem. Jednogłośnie podjęta decyzja, iż praca zostanie wysłana na Ogólnopolski Konkurs Plastyczny. "Tajemnica mojej wyobraźni. Sztuka osób niepełnosprawnych" okazuje się celnym strzałem. Gosia Nowakowska swoją rzeźbą "Las jest w nas" zajmuje drugie miejsce w etapie wojewódzkim, to wyjątkowa dla całego "Centrum" i naszej pracowni informacja, gratulujemy Gosi! :)

Justyna Siwik
Terapeuta - pracownia ceramiczna



Tytuł pracy: „LAS JEST W NAS”
Imię i nazwisko autora: M. Nowakowska
Kategoria: rzeźba kameralna i płaskorzeźba
Imię i nazwisko terapeuty/opiekuna: J. Siwik



Tytuł pracy: „DRZEWO – ŻYCIĘ”
Imię i nazwisko autora: W. Tytyk
Kategoria: rzeźba kameralna i płaskorzeźba
Imię i nazwisko terapeuty/opiekuna: J. Siwik



Gratulujemy!



Tytuł pracy: „MÓJ ŚWIAT”
Imię i nazwisko autora: K. Czempiel
Kategoria: malarstwo i witraż
Imię i nazwisko terapeuty/opiekuna: E. Paulus



Zdrowe porady Agaty

Piramida Zdrowego Żywienia dla osób dorosłych.

Produkty u podstawy piramidy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Dwa najwyższe szczeble to tłuszcze i mięsa, których często nadużywamy. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Warto zastępować tłuszcze zwierzęce tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek. Dalej pojawia się nabiał i produkty zbożowe – na przykład: 2 szklanki mleka, które można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefir. Ogólnie rekomenduje się spożycie 4 - 5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo



zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce. Należy ograniczyć spożycie słodczy i cukru – można zastąpić je orzechami i świeżymi bądź suszonymi owocami. Zmniejszyć dodawanie soli do potraw, a w zastępstwie wskazane jest korzystać z rozmaitych, aromatycznych ziół i przypraw. Ilość wody, jaka powinna być spożywana każdego dnia to co najmniej 1,5 litra. Z diety powinny zostać wyeliminowane produkty wysoko przetworzone, oraz tzw. fast foody i alkohol. Jak zauważyliście nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według Instytutu Zdrowego Żywienia codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

Piramida Zdrowego Żywienia dzieci i młodzieży od 4 do 18 lat.

Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Jedz różnorodne warzywa i owoce, jak najczęściej i w jak największej ilości. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem). Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.). Wypijaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć. Sprawdzaj regularnie masę ciała.

Piramida Zdrowego Żywienia dla osób w wieku starszym.

Spożywaj posiłki regularnie (5-6 co 2-3 godziny). Pamiętaj o picu płynów, co najmniej 2 l dziennie. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200 - 400 ml). Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak. Nie spożywaj alkoholu. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę). Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Powodzenia Agata :)

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu/ #wdomu

Trzymamy formę!

Teraz za to ten tyran koronawirus wkurzył mnie nie na żarty bo jesienią ma większe pole do popisu i nikt nie wie kiedy to wszystko się skończy trudno się z zamknięciem pogodzić i pouklądać w głowie. Uwagę swoją skupiam na ćwiczeniach aby moje kończyny dolne nie odmówiły mi posłuszeństwa od pewnego czasu czuję że nogi mam słabsze i trudno czasami utrzymać równowagę. Na teraz trochę forma spadła ale często muszę zmieniać pozycję mamunia tego pilnuje i ćwiczę i mam nadzieje że jestem w perfekcyjny w tym co robię i da to dobre rezultaty i teraz trochę pozdrowień dla wszystkich kolegów i trenerek nie dajcie się temu cholerstwu i trzymamy kciuki aby jak najszybciej się znowu zobaczyć pozdrawiam wszystkich dużo zdrowia fizycznego i psychicznego kochani Rafał Donocik życzy. PS. spier.....j wirusie bo łagodniej się nie da tego powiedzieć.



Rafał nie daje za wygraną :)



M. Świerk: Dnie spędzam na zadaniach przestanych od terapeuty i nie zapominam również o ruchu!



Kuba koloruje reprodukcje słynnych malarzy i rozwiązuje łamigłówki.



D. Szweda: Niestety przyszła druga fala KORONAWIRUSA i drugi raz "CENTRUM" było zmuszone zawiesić swoją działalność, a w związku z tym trzeba trochę posiedzieć w domu. Ja w sumie się nie nudzę, chodzę z dziadkiem na grzyby i gram w szachy oraz pomagam mamie i tacie w pracach przydomowych.



M. Jędrzejczyk: Robiłam kruche ciasteczka z tatą, pomagałam w porządkowaniu gałęzi w ogrodzie, koloruję i ćwiczenia piszę.



S. Ślosarczyk: Sprzątam w domu pokój i odkurzam. Byłem śmieci wyrzucić. Jak pada deszcz to rozwiązuję zadania z kart matematycznych "tropiele" podestanych z Centrum od terapeuty. Słucham tatę i pomagam. Wieczorem malowałem ozdoby na kartki. Obecnie zajmuję się łuskaniem orzechów.

Agnieszka wykonała piękny obraz.



Jacusz dzielnie pracuje i wszystkich gorąco pozdrawia :)



K. Kieczka: W domu sprzątam, odkurzam mieszkanie, czepię dywanę, czytam książki, jeżdżę na rowerze, obieram ziemniaki, pompki robię, ćwiczenia w zeszyte, rozwiązuję krzyżówki, zagadki, słucham wiadomości i mszy św.



Adaś pracuje w pełnej koncentracji.



Norbert z Sebastianem nawzajem mobilizują się do pracy.



Jessica po spacerze chętnie wykonuje powierzone jej zadania.

Nową pasją Marka jest wykonywanie obrazów z bibuły.



Gosia lubi śpiewać a w ostatnim czasie chętnie też pisze.

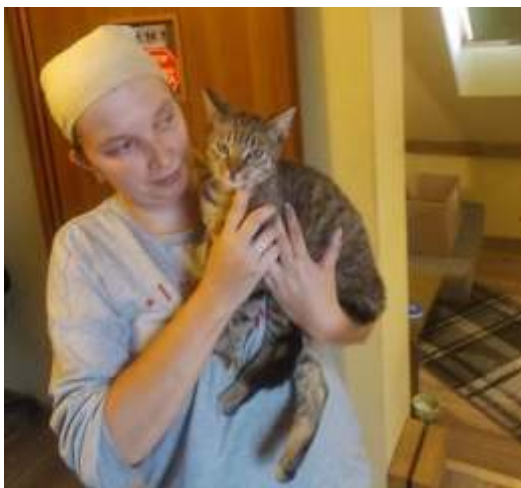


Patrycja świętowała swoje Urodziny. Pyszny tort :)

Boguś w deszczowe dni chętnie maluje.



Basia opiekuje się kwiatami.

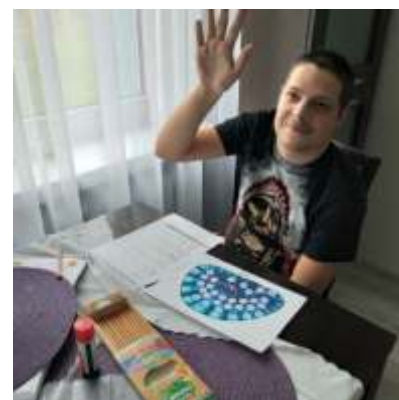


Ę. Holeksa: Od niedawna mam kota, który nazywa się Piorun i jest kochany. Spędzam z nim dużo czasu i bardzo się cieszę z tego powodu. Zajmuję się domem gotuję i sprzątam. Pani Danusia przywiozła mi karty pracy, które wypełniam, robię bransoletki oraz różnymi technikami prace plastyczne, papierowe rurki. W wolnym czasie oglądam programy edukacyjno - poradnikowe dotyczące kuchni i gotowania. Utrzymuję kontakty z moim chłopakiem Michałem, Tomkiem, Marysią. Czekam z niecierpliwością na powrót do ośrodka. Pozdrawiam wszystkich serdecznie :)

J. Kozik: U mnie się dużo dzieje. Każdego dnia rano mam zajęcia zdalne z panią terapeutką i bardzo lubię te zajęcia, uczę się nowych rzeczy, zdobywam wiedzę, wykonuję różne zadania, dużo maluję i fotografuję, pracuję na rzecz gazetki. Słuchamy muzyki i poznajemy różne instrumenty muzyczne. Staramy się z rodzicami spędzać czas aktywnie, chodzimy na wycieczki i na spaceru do lasu z kijkami. Regularnie odwiedzam babcię i pomagam w zakupach.



Ada chętnie pomaga w kuchni.



Patryk pozdrawia wszystkich serdecznie :)

I. Grygierczyk: Bardzo brakuje mi "Centrum", terapeutów, kolegów i koleżanek. Ten czas spędzam w domu z mamą i bratem. Codziennie mam zajęcia zdalne, uczę się i zdobywam wiedzę, słuchamy muzyki i poznajemy różne instrumenty muzyczne, oglądamy krótkie filmy, czytamy wiersze i podróżujemy po całym świecie. Bardzo dużo rozwiązuję zadań z kart pracy i trochę rysuję. Oglądam mój ulubiony serial "Miodowe lata", który polecam wszystkim, którzy go nie znają. W domu pomagam mamie przy porządkach i zakupach. Gdy jest ładna pogoda chodzimy całą rodziną na spaceru.



M. Daniszewski: Lockdown spędzam w domu. Rano mam zdalne zajęcia na których poznaję zagadnienia z geografii, która bardzo mnie interesuje i w wolnym czasie poszerzam swoją wiedzę, lubię zadania matematyczne. Bardzo dużo czasu poświęcam na rozwiązywanie zadań, łamigłówek, rebusów, wykreślanek z kart pracy. W wolnym czasie oglądam filmy z moim ulubionym Jasiem Fasolą. Z rodzicami spędzam aktywnie czas na spacerach i wycieczkach pieszych. Chciałbym wrócić już do "Centrum".



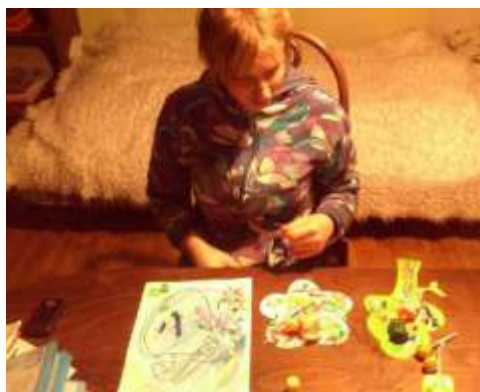
R. Błahut: W domu bardzo dużo pracuję z kartami pracy, które przygotowała mi pani terapeutka, tata wspiera mnie i pomaga mi w rozwiązywaniu zadań. Codziennie każdą pracę dokumentujemy zdjęciami i przesyłamy. Oglądam filmy, słucham bardzo dużo muzyki oraz pracuję w programie PowerPoint i tworzę niezwykłe grafiki. Relaksuję się przy wykonywaniu wikliny papierowej i pudełek.



J. Szepka: Obecny czas spędzam w domu z siostrą. Rano po śniadaniu mam zajęcia z panią terapeutką, uczę się ciekawych rzeczy, rozwiązujemy zagadki, rebusy, czytamy wiersze oraz słuchamy muzyki i poznajemy fajne instrumenty. Popołudniami układam puzzle lub inne układanki. Gdy przychodzi do mnie Julcia, to bawimy się w szkołę, rozwiązujemy zadania, uczymy się liczyć oraz alfabetu, dużo rysujemy. Oglądamy razem ciekawe programy i rozmawiamy na różne tematy. Brakuje mi ośrodka i kolegów, koleżanek, bo tam zawsze się coś dzieje i jest wesoło.



Rys. PowerPoint: M. Pałczak #wcentrum



Gracja chętnie wykleja i maluje.

Teresa chętnie pisze a Dawid testuje swój nowy wózek :)



Ania chętnie wypełnia karty pracy.



Jola ze swoją kolekcją prac.



Agatka lubi tworzyć bukiety z suszonych liści i kwiatów.



Kolekcja Asi. Piękny bukiet i skrzaty :)



Arek aktywnie wypełnia karty pracy.



Marysia przygotowuje wiklinę papierową i lubi haftować.



Kasia lubi wykonywać prace plastyczne.



Paulina po wykonaniu pracy plastycznej chętnie jeździ na rowerze.



Kuba podczas zajęć zdalnych bardzo chętnie koloruje reprodukcje obrazów słynnych malarzy, stara się bardzo dokładnie wg oryginału. Ćwiczy motorykę małą poprzez wykonywanie szlaczków. Utrzymuje kondycję fizyczną ćwicząc na orbitreku, a także z chęcią pomaga мамie w porządkowaniu ogrodu. Obecnie jest na etapie przygotowania się do Świąt Bożego Narodzenia wykonując przeróżne ozdoby świąteczne.



Jacek z precyzją podchodzi do każdego zadania.



Marzena podczas zajęć zdalnych podjęła się nauki szydełkowania, a oprócz tego wykonywała ozdoby świąteczne i nie tylko, techniką papieroplastyki oraz z masy solnej. Bardzo lubi rysować więc także rysowała z aplikacjami krok po kroku bądź odwzorowywała różne obrazy wysyłane przez terapeutę.



Klaudia dba o formę na spacerach i ćwiczy czynności samoobsługowe.



Andrzej zawsze pamięta o najważniejszych dniach roku. Cieszy się z każdej wykonanej pracy. Najbardziej lubi pisać po śladzie, a w wolnych chwilach chodzić na spacer :)

Jadzia podobnie jak koleżanki i koledzy wykonuje już dekoracje świąteczne.



Gabrysia pomimo pandemii wykonuje ulubione ćwiczenia.



Ania wykonuje precyzyjne prace. Lubi skręcać rurki z gazet, a w przerwie pić pyszną kawę z mamą :)



Asia dba o odporność podczas długich spacerów.



Karol chętnie podejmuje się kolejnego nowego wyzwania i dzielnie wypełnia karty pracy.



Monika chętnie wychodzi na spacer przy słonecznej pogodzie i lubi obserwować co dzieje się dookoła.

Pracowni ceramicznej nie przeszkadza zamknięcie "Centrum". Gosia, Krzysiek i Bartek w domu tworzą piękne prace. Pani Justyna wypaliła je w specjalnym piecu, a nadanie barw i szkliwienie już po otwarciu ośrodka. Do szybkiego zobaczenia :)



Monika uwielbia spacerować i zabawę ze swoim psiakiem.



Karolina i jej zeszyt zadań.



Madzia dużo pomaga w kuchni, szyje i wypełnia karty pracy.



Sabina przygotowuje się do świąt i piecze swoje ulubione ciasteczka.



Janusz lubi szyc, Ania malować a Marcin znalazł zimę :)



Ł. Niemczyk: Okres pandemii spędzam w domu z mamą. Cały dom i gospodarstwo jest na mojej i mamy głowie. Staram się pomagać w domowych obowiązkach i dużo wzięłam na siebie, każdego dnia jeżdżę do sklepu na rowerze, co drugi dzień robię śniadanie na zmianę z mamą, pomagam przy obiedzie, obsługuję zmywarkę. Codziennie dzwoni pan terapeuta, który prowadzi ze mną zajęcia, dużo rozmawiamy o muzyce oraz dostaję zadania z ćwiczeń muzycznych (walce, Nad modrym Dunajem), poznaję nowe gatunki oraz wykonawców. Bardzo chętnie rozwiązuję zadania z kart pracy. W ogrodzie aktywnie udzielałam się przy grabieniu liści, przygotowuję patyczki oraz gimnastykuję ze schodami. Zawsze mogę liczyć na pomoc i wsparcie mojej mamy. Pozdrawiam serdecznie wszystkich z "Centrum".



A. Łaciak: Bardzo brakuje mi zajęć w ośrodku, kolegów i koleżanek. Popołudniami regularnie piszę w zeszycie, uzupełniam karty pracy, mama mi pomaga i sprawdza, czy dobrze zrobiłam. Słucham muzyki oraz oglądam seriale. Z mamą chodzę do ogrodu, na spaceru z kijkami, czasami do sklepu. Pomagam w domu, sama przygotowuję śniadanie, wieszam pranie, sprzątam swój pokój. Pozdrawiam wszystkich.



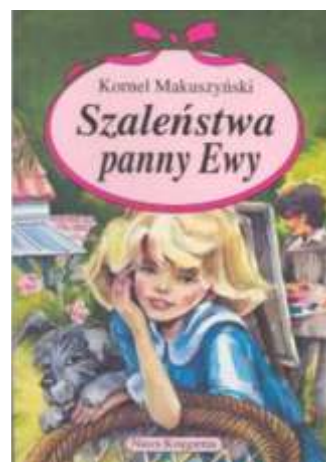
Artur z Januszem byli bardzo grzeczni i przyszedł do nich Mikołaj :)





Zaczytane Centrum z Sabinką

Książkę, którą chciałabym zaproponować na jesienną pandemię to "Szaleństwa Panny Ewy" Kornela Makuszyńskiego. Akcja książki dzieje w latach 30 - tych XX wieku w Warszawie, gdzie poznajemy szesnastoletnią Ewę i jej ojca Hieronima Tyszowskiego, który jest mikrobiologiem i przygotowuje się do rocznego wyjazdu do Chin. Ewa podczas nieobecności ojca będzie mieszkała w domu państwa Szymbartów. I od tego momentu zostajemy wciągnięci w ciąg zabawnych, intrygujących wydarzeń, począwszy od ucieczki od państwa Szymbartów przez okno, poprzez znajomość z malarzem Jerzym Zawidzkim, którego Ewa uratuje z niejednej opresji. Szaleństwo i dobra zabawa towarzyszą nam przez całą książkę ale to, co najważniejsze, to niezwykła postawa i charakter bohaterki. Ewa jest bardzo wrażliwa na nieszczęścia ludzkie, pomaga wszystkim, nikogo nie pozostawia bez wsparcia i rozwiązania złej sytuacji. Polecam serial pod tym samym tytułem, który powstał w 1983 roku w roli Ewy - Dorota Grzelak.



Kącik filmowy



Dyskusyjny Klub Filmowy "Centrum" zaprasza do zabawy, która wiąże się z angielskim humorem. Każdy o nim słyszał, ma tyle samo zwolenników co przeciwników. Specyficzny angielski humor, który opiera się na sarkazmie, absurdzie i ironii oraz humorze sytuacyjnym poprzez zaskoczenie i nieprzewidywalność. Przekonajmy się sami jakie filmy podobają się Naszym podopiecznym.

M. Daniszewski: Filmy, które chciałbym polecić to seria z Jasiem Fasolą. Komik, który ma gumową mimikę twarzy, przenikliwe i świdrujące oczy i patykowate nogi rozśmiesza nie mówiąc nic. Nieodłącznymi elementami jest pluszowy miś Teddy, samochód mini lub trójkołowiec i pościel we wzorki kosmiczne.

J. Kozik: Moim ulubionym bohaterem angielskiego humoru jest Benny Hill, którego gagi śmieszą mnie, komik ma świetną mimikę i pomysły na przebieranie się w różne postaci. Show Benny Hilla nie istniałoby bez postaci małego dziadka, którego Benny wciąż klepie po łysej głowie.

J. Szneпка: Polecam serdecznie serial "Co ludzie powiedzą" z Hiacyntą Bucket, która próbuje uchodzić za damę z wyższych sfer, wszystko co robi jest na pokaz, bogactwo, maniery, dobre wychowanie, kontrolowanie męża i swojej rodziny. Próby tuszowania niepowodzeń, skandali i wstydu za innych stają się ciągiem zabawnych i komicznych sytuacji.

I. Grygierczyk: Moim ulubionym serialem z angielskim poczuciem humoru jest "Allo, Allo". W czasie wojny francuska kawiarnia prowadzona przez Rene staje się miejscem spotkań miejscowej ludności i Niemców. Barwne postaci, zabawne sytuacje i mój ulubiony duet aktorski to Herr Flick, kuśtykający oficer gestapo, który chciał wysłedzić i zniszczyć ruchu oporu i szeregową Helga.

S. Dutka: Podobnie jak Ilonka bardzo lubię "Allo, Allo". Bardzo podobają mi się bohaterowie, którzy występują w serialu. Właściciel kawiarni Rene i jego zazdrosna żona, teściowa Fanny, która leży na strychu i wszystkiego się boi, pianista, który ciągle się przebiera i kamufluje Roger LeClerc, Monsieur Alfonse jest miejscowym właścicielem zakładu pogrzebowego i zaleca się do żony Rene. Bardzo lubię sceny w których śpiewa żona Rene, bo wszyscy obecni wkładają ser do uszu.

I. Grygierczyk, S. Dutka, J. Szneпка, J. Kozik, M. Daniszewski + € Zawita #wdomu

Muzyczna playlista

Lockdown zatrzymał nas w domach, nie pozwala nam się spotkać i wspólnie posłuchać muzyki, którą wybrali dla Was podopieczni "Centrum" ŚDS. Muzyczna playlista połączyła różne gatunki muzyczne, niezwykłych wykonawców i utwory, których lubią słuchać na co dzień, w trudnych chwilach, ale i tych radosnych. Życzymy miłych wrażeń i odbioru.

Ł. Niemczyk: Parę miesięcy temu polecałem płytę Teresy Werner i Gorana Karana "Gdy brak miłości" w klimacie bałkańskim. Dzisiaj chciałbym zaprosić Was do posłuchania muzyki klasycznej. Wybrałem Johanna Straussa walce zwłaszcza "Nad pięknym modrym Dunajem" i "Opowieści Lasku Wiedeńskiego". Niezwykle piękna muzyka, która każdego oczaruje i wbrew kategorii muzyki jaką reprezentuje, nie taka poważna.

A. Rakotny: Artystę, którego chciałbym Wam zaprezentować to Andre Rieu, holenderski skrzypek, kompozytor i dyrygent założonej Orkiestry Johanna Straussa. Artysta odwołał koncerty, na jednym z nich miałem być z mamą. Andre Rieu jest niezwykle żywiołową i otwartą osobą, muzykę poważną traktuje bardzo rozrywkowo, na jego koncertach łatwo nawiązuje kontakt z publicznością, zachęca do wspólnego śpiewania czy tańczenia, przełamuje stereotypy i podziaty społeczne.

S. Dutka: Słucham różnych gatunków muzycznych. Tym razem chciałbym zaproponować płytę Anawa 2020, płyta jest hołdem złożonym Markowi Grechucie i grupie Anawa z okazji 50 - lecia wydania płyty oraz 75 - lecia urodzin Marka Grechuty. Kultową płytę wszyscy znamy, klimat rockowo - poetycki oddający klimat przemian w Polsce lat 70. XX wieku. Wojciech Waglewski postanowił zaprosić do projektu kilku artystów i stworzyć nowe aranżacje. Płyta jest oryginalna i pięknie brzmią głosy muzyków. Szczególnie polecam moje dwa ulubione utwory w wykonaniu Krzysztofa Zalewskiego: "Nie dokazuj" i "Zaplątani".

B. Kotkowska: Muzyka jest najlepsza na trudne czasy i mam swoją playlistę, która będzie bardzo energetyczna i rockowa. Utwór "Chwile ulotne" Paktofoniki przenosi mnie w magiczny początek XXI wieku, nic nie wiedziałam o świecie, byłam bardzo młodziutka i bardzo chciałam słuchać polskiego hip-hopu. Kolejnym utworem, który często odpalam to "Let The Records Play" zespołu Pearl Jam, uwielbiam głos wokalisty Eddiego Veddera i te cudowne gitarowe riffy. Pandemiczną jesień System of a Down "Toxicity", mocna muzyka rockowo - metalowa ze sznytem ormiańskim.

A. Muzyka: Zespół, który chciałbym zaproponować to Enej i płytę "A skieła Wy?" wydaną w 2020 roku. Zespół jest połączeniem polsko - ukraińskich muzyków, którzy tworzą muzykę z pogranicza rocka, folku i punku. Najnowsza płyta zabiera nas na Lubelszczyznę, Kurpie, Mazury, Kaszuby i Ukrainę w tle słyszemy bogactwo dźwięków natury i instrumentów wzbogacone poetyckością krajobrazu i piękna wsi w teledysku "Konie kare".

A. Muzyka, S. Dutka, B. Kotkowska, A. Rakotny, Ł. Niemczyk + E.Zawiła #wdomu

Rys. PowerPoint: P. Żurek #wcentrum



Pracownia kulinarna Pani Basi poleca: sok z aronii

Składniki:

1 kg cukru na 1 litr soku, cukier dokładany do soku, a nie do owoców, można dodać mniej cukru. Na 5 kg aronii można dodać 2 - 3 kg jabłek lub w stosunku 5 kg aronii i 5 kg jabłek, sok wyjdzie delikatniejszy w smaku.



Rys. PowerPoint: M. Pałczak #wcentrum



Wykonanie:

Aronia powinna być zamrożona co najmniej na parę dni przed jej przetworzeniem. Ma to na celu zniwelować cierpkość, charakterystyczną dla tego owocu. Podobno też dzięki temu można wydobyć z niej więcej soku. Niektórzy także dodają liście wiśni podczas gotowania. Aronie oczyszczamy i wkładamy do zamrażarki na kilka dni. W dniu kiedy robimy sok płuczemy je, ale nie rozmrażamy. Jabłka kroimy na ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne, ale nie obieramy ze skórek. Najpierw ustawiamy garnek na wodę na kuchence. Najniższe naczynie wchodzące w skład zestawu napełniamy wodą do około 1/3 wysokości i ustawiamy na nim garnek służący do zbierania soku oraz zbiornik na owoce. W najwyższym naczyniu umieszczamy owoce. Następnie nakładamy pokrywkę, zaciskamy klamerkę wężyka i uruchamiamy kuchenkę, doprowadzając wodę do wrzenia. Po upływie kilkunastu minut jabłka zaczną wydzielać sok. W momencie, gdy zacznie on spływać do najniższego

pojemnika, otwieramy zacisk wężyka i sok z owoców przelewa się do osobnego garnka. Powstały sok zagotowujemy z cukrem i przelewamy do wyparzonych słoików. Na koniec, gotowy sok pasteryzujemy lub wyprażamy w piekarniku. Na naczyniach warto umieścić etykietę z datą produkcji napoju oraz jego rodzajem. W znaczący sposób ułatwi to identyfikację soku w domowej spiżarni.

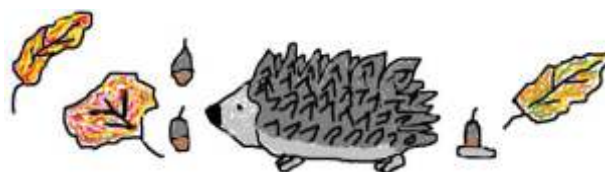
Aronia zawiera bardzo dużo witamin, składników mineralnych i antyutleniaczy. Ma działanie odżywcze i antytoksyczne, reguluje poziom cholesterolu, zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych, poprawia koncentrację

i pamięć.

Dawid Szweda: W związku z pandemią KORONAWIRUSA zajęcia w "CENTRUM" są troszkę inne niż zwykle. Odbývają się w tzw. stałych grupach. Ja jestem w pracowni kulinarnej. Mamy już jesień więc w pracowni kulinarnej robimy różne smaczne soki i wiele innych pysznych przetworów. Ogólnie mówiąc w kuchni teraz bardzo mi się podoba.

#wcentrum

Smacznego :)



Rys. PowerPoint: P. Żurek #wcentrum

SAMOCCHODY W PIGUŁCE

Witam ponownie wszystkich czytelników. Z racji tego, że wszystkie imprezy motorozacyjne są przeniesione na przyszły rok a ich terminy nie są znane to tym razem pokażę parę najładniejszych moim zdaniem samochodów. Zapraszam do lektury. Mercedes EQA to elektryczny crossover segmentu C-SUV, a więc bezpośredni konkurent Volvo XC40 P8 Recharge – przynajmniej tak wynika z dotychczasowych zapowiedzi. Samochód miał trafić do oferty jesienią 2020 roku, a jednak brytyjski portal Autocar dowiedział się, że jego premiera została przesunięta o około 6 miesięcy. Wpływ na decyzję miały problemy z dostępnością ogniw i pandemią COVID-19, ale też reorganizacja produkcji. EQA ma powstawać w fabryce w Rastatt (Niemcy), z kolei Mercedes EQB – jego większy brat – miał zjeżdżać z linii montażowych Smarta w Hambach (Francja). Chęć sprzedaży tej ostatniej lokalizacji sprawiła, że zdecydowano o przeniesieniu EQB do zakładów wytwarzających EQA. Wymusiło to zmiany w planach dotyczących produkcji EQA, które najwyraźniej wygenerowały opóźnienie. Elektryczny crossover Mercedesa powstaje na bazie modelu GLA. Auto jest kolejnym samochodem dużego producenta, który, choć dopiero zadebiutuje, nadal będzie odnogą samochodu spalinowego. Może mieć to wpływ na dostępne pojemności baterii i ilość miejsca w kabinie.



MERCEDES EQA

Pozdrawiam serdecznie :)
Dawid Szweda



PowerPoint: P. Żurek #wcentrum



PowerPoint: P. Żurek #wcentrum



PowerPoint: D. Masny #wcentrum

Solenizanci miesiący: listopad, grudzień, styczeń

Agnieszka Kulpa
Marcin Markiewicz
Patrycja Pietraszyn

Karina Czempiel
Adam Genc
Joanna Kajzer
Janusz Kozik
Szymon Kóska
Anna Łaciak
Katarzyna Łaciak
Magdalena Matelak
Jakub Pałka
Basia Rosicka

Jest w roku taki dzień,
w którym smutki idą w cień,
więc z okazji tego dnia
Posłuchaj co życzę Ci ja:
Dużo zdrowia i radości,
szczęścia w życiu i miłości,
moc najpiękniejszych wrażeń
i spełnienia wszystkich marzeń.



PowerPoint: P. Żurek #wcentrum

Paweł Bajerski
Bogumił Banach
Dawid Beczała
Agata Biłko
Karol Duława
Przemysław Hula
Edyta HOLEKSA
Krzysztof Kieczka
Jarosław Kubica
Przemysław Kuczera
Kamil Mrozek
Małgorzata
Nowakowska
Małgorzata Pałczak

Krzyżówka z hasłem nr 147

1. Jest biały i zimny, topi się w słońcu.
2. Zapalamy ją na wigilijnym stole.
3. Ozdobiona bańkami i światełkami.
4. Łamiesz się nim z bliskimi przed Wigilią.
5. Składasz je bliskim z okazji świąt.
6. Pieśni bożonarodzeniowe.
7. Ryba na wigilijnym stole.
8. Pora roku, kiedy obchodzimy Boże Narodzenie.



Rys. PowerPoint: A. Dunat #wdomu

Zespół redakcyjny gazetki "Słońce" składa serdeczne podziękowania podopiecznym, rodzicom, opiekunom oraz terapeutom za przesyłanie zdjęć, które mogliśmy wykorzystać w bieżącym numerze gazetki.

Podziękowania

Materiały do pracowni przekazali:

P. Masny Serdecznie dziękujemy
P. Donocik mieszkance Bestwiny
P. Szweda za przekazane
P. Pietryszyn materiały do pracowni.



Serdecznie dziękujemy!



Ogłoszenia

Pracownia malarska w Starym Bielsku prosi o czasopisma zszywane.

Pracownia ceramiczna - Filia I - ul. Piastowska prosi o garnek emaliowany lub stalowy (może być stary, ale nie dziurawy).

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

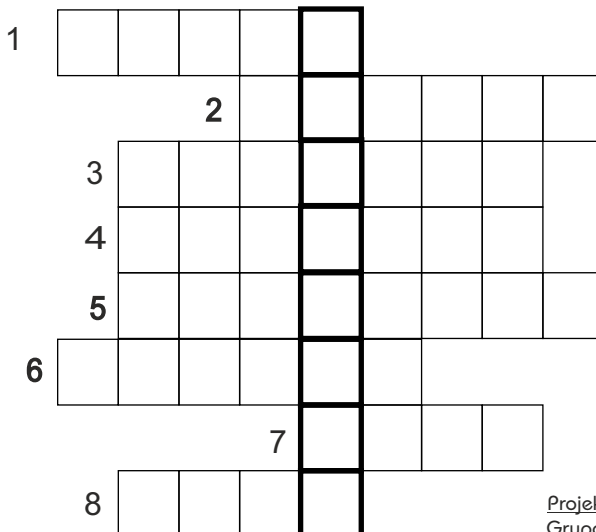
Pracownia ogrodnicza - filia II prosi o kolorowe guziki, perełki, biżuterie.

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

Pracownia plastyczno - rękodzielnicza - Filia III prosi o serwetki papierowe, ramki po zdjęciach i małych obrazkach.

Pracownia komputerowa - Filia III prosi o stare płyty winylowe oraz niepotrzebne, sprawne słuchawki.

P. S. Powyższe materiały prosimy zbierać i w stosownym momencie przekazać do "Centrum".



Projekt krzyżówki:
Grupa redakcyjna
+ P. Sylwia

Hasło główne z krzyżówki nr 146

EKOLOGIA

1. Antena 2. Sok 3. Woda 4. Kapelusz
5. Termometr 6. Zegar 7. Piasek 8. Kamera

Prawidłowo rozwiązali:

S. Dutka, J. Kozik, I. Gręgiereczuk, E. Holeksa,
M. Daniszewski, A. Bałchan, A. Rychlik,
A. Pijanowska, J. Sznepek, M. Goliasz,
M. Burski, T. Kozik, M. Sobczyńska, A. Biłko,
J. Szwed, Ł. Niemczyk, E. Kubaczka, D. Masny,
M. Masny, Sz. Kóska, A. Jasińska, M. Jędrzejczyk,
A. Dunat, M. Świerk, A. Świąder, M. Pańczak,
D. Szweda, M. Siwek, T. Zontek

Za prawidłowe hasło nagrodę wylosowała:

Jolanta Sznepek
Gratulujemy :)