

“Mama to miękkie ręce. Mama to melodyjny głos, to chuchanie na uderzone miejsce.  
Mama to samo dobro i sama przyjemność. Coś, co dobrze jest mieć  
w każdej chwili życia koło siebie, dookoła siebie, gdzieś na horyzoncie”.

Melchior Wańkowicz

## Dzień Matki



Dzień Matki ..... jak co roku przypada mi pisanie życzeń naszym Mamom uroczyste życzę Wam Mamuśki górę zdrowia, radosnych pełnych słońca dni jak najmniej trosk i mnóstwo sił i wytrwałości oraz chcę podziękować wszystkim Mamą które muszą walczyć o zdrowie swoich pociech za ich poświęcenie i za nie poddawanie się oraz za wiarę i nadzieję na lepsze jutro. Teraz moja Malutko Alino jesteś cudowna kochana i tylko Ty zawsze na posterunku dziękuję za każdy twój uśmiech i za poświęcenie, nigdy się nie zmieniaj. Serdecznie Ci dziękuję za każdy dzień kochana Mamo. Jeszcze raz mnóstwo zdrowia i radości Mamuśki śle Milczący Obserwator Życia Rafał Donocik. PS. Mamą z Ukrainy życzę aby ta cholerna wojna się skończyła i aby mogły w pokoju wychowywać swoje pociechy. Niech się skończy to szaleństwo.



(pisownia oryginalna)



## Solenizanci miesiący: maj, czerwiec

Sabina Dutka, Michał Hendzel,  
Monika Hiszczyńska, Monika Jędrzejczyk,  
Dawid Kaczmarczyk, Jan Karliński,  
Adriana Konicka, Anna Konior, Paweł Żurek,  
Joanna Kraus, Bernadeta Kuś,  
Antoni Maciaszek, Karolina Malarz,  
Arkadiusz Maniowski, Paweł Tor, Dominik Rafałowski, Anna Uchyla

Wszystkiego co najlepszego,  
co dobre i miłe,  
co budzi uśmiech na twarzy,  
co krąży się w maleńkim  
słowie szczęście  
oraz tradycyjnych 100 lat,  
życzę koleżanki i koledzy.

Agnieszka Bałchan  
Paweł Czyż  
Jacek Figna  
Krzysztof Lindert  
Monika Matlak  
Danuta Nikiel  
Jolanta Sznepek  
Marek Szpyra



# Wernisaż w Gminnej Bibliotece w Bestwinie

Początkiem marca w Gminnej Bibliotece Publicznej w Bestwinie odbył się wernisaż wystawy obrazów bibułkowych. Autorami prac są podopieczni bestwińskiej filii „Centrum” Środowiskowego Domu Samopomocy z Bielska-Białej. Na wystawie znalazło się 16 obrazów, które są rezultatem zajęć prowadzonych w jednej z pracowni. Wśród wystawionych obrazów większość jest dziełem pracy kilku osób, ale można też znaleźć prace indywidualne.



Przygotowanie obrazów wymaga realizacji kilku etapów. Najpierw bibułkę falistą skręca się w małe kuleczki bądź ruloniki. Następnie są one przyklejane

na dyktę z wyrusowanym wzorem. Te rysunki najczęściej są zaczerpnięte z wzorów witrażowych. W kolejnym kroku przygotowanymi wcześniej bibułkami starannie wykleja się kontury szkicu, a później kolorowe części obrazu. Ostatnim etapem jest lakierowanie pracy, które pozwala utrwalić kolory i zabezpieczyć obraz.

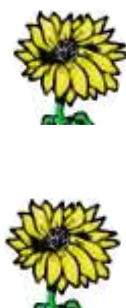
Autorzy prac, podopieczni „Centrum”, biorą czynny udział w powstawaniu obrazów na każdym etapie, zaczynając od wyboru projektu. Każdy z etapów cechuje się innym stopniem trudności, dzięki czemu w projekt mogą angażować się osoby o różnych możliwościach. Niektórzy cierpliwie przygotowują bibułkowy materiał, a inni starannie wyklejają obraz. Praca każdej osoby jest ważna. Dlatego każdy obraz jest sukcesem i powodem do dumy całej grupy.

Na wyróżnienie zasługują także osoby, które podjęły się samodzielnej pracy nad obrazami:

- Paweł Żurek samodzielnie wykonał pierwszy obraz, przedstawiający „Statek na morzu” (format 50 x 70 cm). Jego praca stała się zachętą i inspiracją dla niego, jego koleżanek i kolegów do wykonania kolejnych obrazów.
- Kamil Mrozek jest autorem pracy pod tytułem „Dwie papuzki”. W realizacji pomagały wskazówki Anity Przyszlak, terapeutę wspomagającego.
- Bogumił Banach okazał się fanem wykonywania bibułkowych obrazów. Pośród wielu prac które wykonał, pięć obrazów zostało wybranych na wystawę. W kolejności wykonania są to: „Koń”, „Jeleń”, „Gwieździsta noc według Vincenta Van Gogha” (format 100 x 70 cm), „Syrenka”, „Statek na morzu” (format 70 x 100 cm).

Bardzo dziękuję wszystkim osobom, które brały udział w powstawaniu bibułkowych obrazów. Długi okres ich powstawania został nagrodzony pięknym efektem oraz wystawą. Za pomysł dla inicjatywy wystawienia naszych prac szczególne podziękowania składam na ręce pani Marzeny Kozak, dyrektor bestwińskiej biblioteki i wszystkich pracowników za miłe przyjęcie i zorganizowanie poczęstunku.

Podopieczni Filii II „Centrum” Środowiskowego Domu Samopomocy w Bestwinie wraz z terapeutą prowadzącym Anną Chmielewską - Maśką.







**Szymon Kóska:** W dniu 22 marca byłem na wystawie prac w bibliotece w Bestwinie. Te prace były zrobione przez całą młodzież z "Centrum" z Bestwiny, które mi się bardzo podobały. Ja zrobiłem z Agnieszka i Michałem obraz pt: "Koty". Po tej wystawie był poczęstunek: kawa lub herbata i ciasteczka. Na tą wystawę przyjechała Pani Dyrektor, która podziwiała te wszystkie prace. Pani Dyrektor powiedziała żeby robić dalej takie piękne prace i będziemy dawać je na wystawę dużo dalej i bardzo mnie pochwaliła za taką ładną pracę zrobioną z całą grupą.





## Wernisaż wystawy pokonkursowej - „To, co kocham”

06.04.2022 roku na zaproszenie PFRON / Oddział Śląski udaliśmy się do Zamku Piastowskiego w Raciborzu. Mieliśmy ogromną przyjemność uczestniczyć w wernisażu wystawy pokonkursowej prac zgłoszonych w etapie wojewódzkim XIX edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego - Sztuka Osób Niepełnosprawnych - „To, co kocham”. Wystawiane były także nasze prace: Marzenki Piechą, Władzia Tytyka i Rafała Pacułka. Wróciliśmy pełni inspiracji, bo już w maju kolejna edycja konkursu! /red./



## KIERMASZ ŚWIĄTECZNY



W dniach 8 -10.04.2022r. w Galerii SFERA w Bielsku-Białej odbył się świąteczny kiermasz prac podopiecznych „Centrum” ŚDS Zaprezentowano na nim prace z 12 pracowni: ceramicznej, batiku i papieru, witrażu, malarskiej, lalkarskiej, krawieckiej, plastyczno-rękodzielniczej, tkactwa i biżuterii, 2 ogrodniczych, świecy i mydła. Największą popularnością cieszyły się prace z motywami wielkanocnymi - filcowe wycieczki, gipsowe kury, ceramiczne baranki, zajęcze i ptaszki z masy plastycznej, wielkogabarytowe zabawki, świąteczne zestawy świec, kolorowe witraże, drewniane przedmioty zdobione techniką decoupage, mydła z nowopowstałej pracowni, baranki i owieczki wykonane na szpodełku, zajęczące, kwietniki z makramy, wianuszki ze świeżych gałązek oraz kartki świąteczne.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nasze stoisko i wsparli darowizną naszą działalność. /red./

## Warsztaty - "Babeczki musujące do kąpieli".

W środę w dniu rekreacji przyjechała pani Milena zrobić dla nas eko warsztaty.

Nykomaliśmy kolorowe radzące babeczki do kąpieli, wszystko z naturalnych i bezpiecznych składników.

Z każdej wykonaliśmy według zamania babeczkę o zapachu o jakim się prabbał. Ja zrobiłam jaśminową oraz mroński świat. Bardzo mi się podobało.



Kasia Łaciak.



## Samochody w pigułce

Witam ponownie w moim kąciku. Przyszła pora opisać nie jedną markę, ale imprezę motoryzacyjną na którą czekali wszyscy fani motoryzacji w Polsce czyli Poznań Motor Show 2022. Zapraszam do lektury.

W dniach 7-10 kwietnia po dwuletniej przerwie odbyły się targi motoryzacyjne w Poznaniu. Impreza ta przyciągnęła jak zwykle wielu fanów. W tym roku motywem przewodnim były samochody elektryczne z hasłem „Droga do Elektromobilności”. Zaprezentowano samochody i motocykle całkowicie zero emisyjne. Pojawiły się między innymi takie samochody jak Mercedes EQS 580 4 MATIC, EQB 300 4MATIC czy nowy Citan w wersji turer, a także samochody rajdowe oraz luksusowe takich marek jak Ferrari czy Porsche. W Polsce z biegiem czasu jeździ coraz więcej samochodów elektrycznych. A najczęściej widzianym przeze mnie jest Nissan Leaf. Ze względu na zmieniający się rynek motoryzacyjny w Polsce, coraz częściej na poznańskich ulicach dostrzegalne są samochody elektryczne. Zachodni trend stopniowo zadomawia się w Polsce, czego świadkami są zwiedzający tegoroczny „Poznań Motor Show”. Wśród licznie przedstawionych modeli samochodów i motocykli nie zabrakło pojazdów z zeroemisyjnym napędem. Na czwartkowym pokazie zaprezentowano Ssang YONGA Konrado e - Motion, czyli w pełni elektryczny SUV od południowokoreańskiego producenta SsangYong.



Niedługo pojawi się w Polsce kolejny w pełni elektryczny samochód miejski, crossover, a także pick-up o zasięgu ponad 1000 km. To jest przyszłość. Każda marka samochodowa posiada już w pełni elektryczny samochód, co było zauważalne w ubiegłym roku na przełomie lipca i sierpnia. W tym momencie jest to trend, którego w motoryzacji nie sposób ominąć. Po drugie dostrzegalna jest nowa infrastruktura, która powstaje wraz z autami elektrycznymi, na co wpłynęła w Polsce.

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu./

Pozdrawiam serdecznie :)



# Regionalny Beskidzki Mityng Lekkoatletyczny Olimpiad Specjalnych

21.04.2022r. wzięliśmy udział w kolejnych zawodach Olimpiad Specjalnych - Regionalnym Beskidzkim Mityngu Lekkoatletycznym w Wadowicach. W zawodach tych wzięło udział 10 naszych podopiecznych: **Agnieszka Batchan, Bogumił Banach, Dawid Beczała, Michał Daniszewski, Michał Hýbel, Tomasz Kozik, Marcin Markiewicz, Łukasz Niemczyk, Dominik Rafałowski i Mateusz Warchoń**. Przygotowania do zawodów odbywały się regularnie w naszych centrowskich filiach przez udział podopiecznych w cotygodniowych ćwiczeniach ogólnousprawniających oraz przez usprawnianie



na przyrządach rehabilitacyjnych wewnętrznych i siłowniach zewnętrznych, które są przy każdym naszym budynku. Również spacery terapeutów z podopiecznymi po okolicy naszych filii przyczyniły się do lepszej kondycji naszych zawodników. Przed Zawodami Lekkoatletycznymi na stadionie w Wapienicy dokonaliśmy pomiaru czasów w biegu na 50 metrów i odległości rzutów kulą. Najlepsze wyniki naszych zawodników spisaliśmy i przestaliśmy do organizatorów, którzy zdecydowali o przypisaniu poszczególnych zawodników do grup startowych. W Wadowicach startowało z nami 172 zawodników z różnych placówek specjalnych. Nasi zawodnicy wywalczyli 5 złotych medali, 9 srebrnych, 5 brązowych oraz jedno 4 miejsce. Wielkie brawa dla naszych sportowców! W trakcie zawodów zorganizowany był ciepły posiłek oraz każdy zawodnik otrzymał paczkę rzeczowych prezentów. Wszyscy wracali zadowoleni chociaż zmęczeni.

Z serdecznymi pozdrowieniami - fizjoterapeutka Jola Proszyk wraz ze stażystką, Panią Wandą Jędrzejko.



**Michał Hýbel:** Bardzo lubię jeździć na zawody sportowe. Bardzo dużo osób startowało. Zdobyłem dwa medale, srebrny w rzucie kulą i brązowy w biegu na 50 m. Dziękuję pani Joli za przygotowanie do zawodów. Gratuluję wszystkim medalów i pozdrawiam.

**Dawid Beczała:** Na zawody pojechałem z koleżankami i kolegami z "Centrum". Zdobyłem dwa medale, złoty za pchnięcie kulą i srebro w biegu na 50 m.





Marcin Markiewicz, Bogumił Banach



Mateusz Warchoń, Tomasz Kozik



David Beczała



Agnieszka Bałchan



Mateusz Warchoń



Łukasz Niemczyk



# PASJE NASZYCH PODOPIECZNYCH c.d.



## Wywiad z Bernadetą Kuś:

### Jak masz na imię, gdzie mieszkasz?

- Mam na imię Bernadeta i mieszkam w Bielsku - Białej.

### Od kiedy uczęszczasz na zajęcia do "Centrum"?

- Od 2001 roku.

### A czy masz jakieś zainteresowania?

- Moje zainteresowania, pasje koncentrują się wokół poezji, filmu, teatru, literatury i muzyki. Ogólnie pojęta sztuka, barwy, estetyka. Mój tata był durygentem, prowadził zespół muzyczny. Dlatego ja też pokochałam muzykę. Interesuje mnie zwłaszcza muzyka klasyczna. Lubię oglądać koncerty w telewizji i słuchać muzyki w radiu.

### Co najbardziej interesuje Cię w tych dziedzinach?

- Możliwość wyobrażenia sobie czegoś. Jak czytam to wyobrażam sobie, to pobudza myślenie. Gdy słucham muzyki w telewizji to lubię obserwować instrumenty, jak na nich się gra. Gdy ktoś śpiewa lubię słuchać barwy głosu, tonacji.

### A jakie filmy lubisz oglądać?

- Historyczne, kostiumowe, romantyczne. W każdym filmie jest wątek miłosny. Czasem pojawia się zdrada, pożądanie, a nawet gniew. Jest pełen wachlarz emocji. To wciągga. Interesują mnie filmy patriotyczne, lubię oglądać sceny batalistyczne. Czasem oglądam telenowełe.

### Dlaczego lubisz poezję? Czego w niej szukasz?

- W poezji szukam odpowiedzi na to, co się mogło wydarzyć. Lubię czytać wiersze bo jest w nich coś, co zmusza mnie do myślenia. Pierwsze zaczęłam interesować się literaturą, później była poezja. Lubię wiersze rymowane, które konkretnie o czymś mówią. Lubię też te, w których muszę się domyślić, co poeta chce wyrazić przez dane słowa. To jest bardzo pobudzające.

### Od czego zaczęło się Twoje zainteresowanie literaturą i poezją?

- Jak byłam mała to ciocia kupowała mi bajki na przykład "Diabelskie skrzypce" i ćwiczyłam czytanie. Nawet znam jedną bajkę na pamięć - "O królewiczu nieznanym". Później tata kupował mi książki. Jak byłam starsza wypożyczałam z biblioteki. A poezją zainteresowałam się gdy zaczęłam sama pisać wiersze. Pisałam wiersze rymowane, o tym co się dzieje. Jeden z moich wierszy był zatytułowany "Brodacz" i brzmi tak:

"Był to sierpniowy piękny dzień,  
W którym ujrzałam Cię.  
A Ty odpowiedziałeś mi tak samo...  
Też na pewno o tym dobrze wiesz, że Twój  
Zarost czarny na brodzie  
W oczy rzuca się."

Albo "Noc sylwestrowa":

"Jest taka noc,  
W którą się składa życzeń moc,  
Jest to szampańsko - sylwestrowa noc.  
Więc cieszymy się i bawmy się tą nocą,  
Bo taka noc, zdarza się raz przed północą."

Teraz już nie piszę, ale czytam, sprawia mi to ogromną przyjemność.

### Życzymy więc wielu miłych chwil z książką.

- Dziękuję bardzo.  
(i.p.)







## Wywiad z Szymonem Kóską:

### Jak masz na imię, gdzie mieszkasz?

- Szymon i mieszkam w Bestwinie.

### Od kiedy uczęszczasz na zajęcia do "Centrum"?

- Zaraz po szkole przyszedłem, ok. 20 lat temu.

### Jaką szkołę skończyłeś?

- Ogrodniczą w Czechowicach.

### A co lubisz robić, czym się interesujesz?

- Bardzo lubię wklejać szkłem w pracowni witrażu. Najpierw muszę zrobić projekt na kartce i później według tego projektu wklejam obrazki, muszę dobierać różne kolory. Zbieramy też stare kubki, talerze i ozdabiam je, ale to już według swojego pomysłu, bo projektu nie da się zrobić. Specjalnym nożem wycinam szkło w różnych kształtach i naklejam. Jak jest gotowy obrazek to rozrabiam gips i wyrównuje

dziury pomiędzy szkiełkami. Po wyschnięciu trzeba to wyczyścić, dokleić haczyk, można też oprawić w drewno i obrazek jest gotowy do powieszenia. Na wklejonym talerzu można układać na przykład owoce.

### A czy Twoje mozaiki są gdzieś prezentowane?

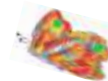
- Tak, na kiermaszu albo na różnych konkursach.

### A masz jakieś inne pasje?

- U Pani Basi w pracowni batiku i papieru lubię ozdabiać butelki, puszki metodą decupage. Najpierw trzeba wyczyścić butelkę, puszkę i się zaczyna od białej farby, a później się tło robi innym kolorem. Rysuje obrazki według swojego projektu albo naklejam serwetki. Na końcu lakierem się zaciąga i już jest gotowe. Bardzo lubię to robić, bo daje mi to dużą satysfakcję i cieszę się, jak ktoś mówi, że to mu się podoba. Cieszę się, że uczęszczam na zajęcia do "Centrum", bo jestem czymś zajęty i z kolegami mogę porozmawiać.

### Dziękuję za rozmowę.

- Dziękuję.





### Wywiad z Jolantą Sznepką:

#### Jak masz na imię?

- Nazywam się Jola i mieszkam w Bielsku - Białej.

#### Jaką szkołę ukończyłaś?

- Szkoła Nr 5 w Bielsku - Białej oraz w Wapienicy.

#### Od kiedy uczęszczasz do „Centrum”?

- Do ośrodka chodzę około 23 lata i bardzo dobrze czuję się tutaj. Byłam w wielu pracowniach i wiele się nauczyłam.

#### Twoje hobby?

- Zbieranie starych widokówek z Bielskiem i Białą. Chciałabym Wam opowiedzieć o historii zapisanej w pocztówkach.

#### Jak się to zaczęło?

- Wszystko zaczęło się od pasji mojej mamy, którą odziedziczyłam. Chodziłam z mamą na pocztę i kupowałyśmy stare kartki z miastem. Mama opowiadała mi ciekawe historie z miastem i architekturą w tle. Chciałabym Wam opowiedzieć tę historię. Pamiętam tramwaj, który jeździł do Cygańskiego Lasu, czy dawny kinoteatr „Wanda”, który znajdował się przy ratuszu w Białej (rozebrany w latach 70.XX wieku z powodu złego stanu budynku). Bardzo ciekawe były sklepy przy bazarze zamkowym, które stanowiły część konstrukcji zamku, niestety w 1974 roku wyburzone z powodu poszerzania ulicy. Marzę o przeniesieniu się w czasie do Bielska – Białej z dawnych czasów z tramwajem i pięknie ubranymi paniami z epoki, panami w cylindrach.

#### Czy masz możliwość realizowania swojej pasji w „Centrum”?

- W „Centrum” opowiadam o swojej pasji i czasami przynoszę stare pocztówki. Dzisiaj mniej ich kupuję, ale chętnie w sklepach z kartkami, pamiątkami sprawdzam stoiska i szukam.

(e.z.)



### Wywiad z Edytą Holeksą:

#### Jak się nazywasz?

- Edyta. Pierwsze pytanie proste (śmiech).

#### Gdzie mieszkasz?

- Jasienica.

#### Czym się interesujesz?

- Lubię robić haft diamentowy. Zaczęłam go robić w ośrodku, bardzo mnie to wciągnęło, teraz dokończam jeszcze jeden duży w domu, będę też robić kolejne – mniejsze. Jest to dla mnie przyjemne i uspokajające. Lubię również pracować z panem

Jarkiem w drewnie. Robimy ławki. W ośrodku bardzo lubię prace ogrodnicze, ostatnio grzebałam w ziemi, wrywałam trawę, pielitałam, obsypywałam drzewka ziemią. Fajnie się poruszać na polku, pooddychać świeżym powietrzem, bardzo mnie to cieszy.

#### Co jeszcze lubisz robić w wolnym czasie?

- Odpoczywać, zajmować się kotkiem, wychodzić na spacer. Lubię jeździć na rowerze. Jeżdżę sama po okolicy (-Jeździsz sama po okolicy? – Tak). Kiedyś przyjeżdżałam rowerem do ośrodka. Czasem przychodzę pieszo. Lubię chodzić na nogach. Rozmawiam wtedy z koleżanką albo słucham cichutko muzyki.

#### Powiesz coś więcej o muzyce?

- Nie da się tak wymieniwać po kolei, mam różne ulubione piosenki. Lubię słuchać Golców na youtube.

#### Co byś powiedziała odbiorcom gazetki?

- Życzę miłej lektury :)

#### Dziękuję.

- Dziękuję.

(p.p.)





## Modne wzory lato 2022

**Egzotyczne kwiaty:** Kwiaty to nieodłączny element modnych stylizacji tego lata. Projektanci zrezygnowali z hippisowskiej drobnej łączki i lansują modę na duże egzotyczne kwiaty. Im bardziej oryginalne tym lepiej. Na topie są kwiatowe motywy w hawajskim i tropikalnym stylu. Stylizacje w egzotyczne kwiaty wcale nie muszą być w ich naturalnych kolorach.

**Krata vichy:** Kratka Vichy jest znana także jako kratka Gingham. W trendach na lato powraca w wielkim stylu, aby zapewnić retro szuk każdej stylizacji.

**Groszki:** Klasycznym wzorem, który także powraca z impetem są groszki.

**Paski:** W trendach są pasy o mniej klasycznym charakterze. Altuzarra lansuje modę na wersję pasów boho o szerszej niż zwykle rozpiętości. Dodatkowo zdobią je niewielkie przeszycia. Na miłośniczki ekstrawagancji czekają kolorowe pasy. Duże, wyraziste, przeskalowane, nasyczone mocnymi kolorami. Najlepiej na prostych i szlachetnych krojach, jak koktajlowa sukienka, garnitur czy klasyczna koszula.

**Zwierzęce wzory:** W trendach na lato czeka na nas klasyczna odsłona zwierzęcych wzorów.

**Geometryczne printy:** Koła, trójkąty i kwadraty - ułożone linearnie lub w artystyczny nieład. To kolejna propozycja modnego wzoru na ten sezon.

**Miks wzorów:** Projektanci połączyli szerokie pasy ze wzorem w kwiaty. Kluczem do udanego zestawu jest wspólna paleta kolorystyczna dołu i góry stylizacji.

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu./

Ps. Podobają mi się wzory – grochy i geometryczne. Powodzenia. Agata :)



## Warsztaty wielkanocno – wiosenne



Okres wiosenny i zbliżające się święta stały się pomysłem do warsztatów wielkanocno – wiosennych. Część teoretyczną o tradycji świąt wielkanocnych i obyczajach poprowadził pan Jacek Cwetler. Uzupelnieniem prelekcji były materiały książkowe i multimedialne. O potrawach świątecznych na polskim stole opowiedziała pani bibliotekarz Bożena Mleczko. Częścią praktyczną zajęli się terapeuci, którzy wspierając podopiecznych tworzyli rękodzielnicze palmy z pięknymi motywami kwiatowymi. Opowiadali o świętach w swoich domach. Po zajęciach podopieczni zabrali swoje palmy i wykorzystali w niedzielę palmową. (e.z.)

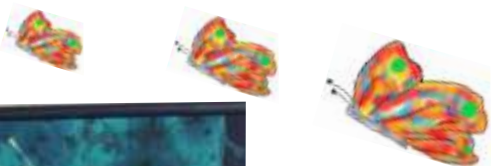
## PRACOWNIA BATIKU I PAPIERU

Nasza pracownia daje możliwość doskonalenia zdolności manualnych, uczy koncentracji, cierpliwości, systematyczności i opanowania warsztatu, ale także rozwija wyobraźnię poprzez tworzenie przedmiotów użytkowych i zdobniczych. W pracowni zdobimy przedmioty wykorzystując technikę decoupage, polegającą na przyklejaniu na odpowiednio spreparowaną powierzchnię wzoru wyciętego z papieru lub serwetki papierowej. Wykonujemy kartki okolicznościowe, lampiony, obrazy i zawieszki. Satysfakcję daje nam przede wszystkim to, że nasze prace powstają z papieru, który sami pozyskujemy tradycyjną metodą czerpania. Papier ten między innymi wykorzystujemy przy użyciu maszyny tnąco - wytłaczającej do pozyskiwania ozdobnych wzorów. Oprócz produkcji papieru czerpanego tworzymy również obrazy z batiku. Jest to stara technika wywodząca się z tradycyjnej sztuki afrykańskiej, polegająca na wykonywaniu barwnych malowideł za pomocą wosku i kolorowych barwników nakładanych w odpowiedniej kolejności na płótno. Tak powstają niezwykle oryginalne i barwne obrazy.

Barbara Biesik - terapeuta zajęciowy.







## Muzyczna podróż z akordeonem...

Chciałbym zaproponować wysłuchanie płyty z koncertu Wiesława Ochwata i Macieja Zimka. Płyta „Acco Chameleon” z klasycznymi utworami Bacha, Griega i Ravela. Instrumentaliści zaaranżowali utwory pod akordeon, pokazując wszechstronność i nowatorstwo. 200-lecie urodzin akordeonu to dobry moment do poznania i posłuchania. Moje skojarzenia z akordeonem pochodzą z dzieciństwa i przenoszą mnie do Austrii i Bawarii, na biesiadne imprezy folkowe. Za wynalazcę instrumentu uznaje się Austriaka Cyprylla Demiana w formie przypominającej współczesny, opatentował instrument o nazwie accordion. Nazwa pochodzi od najważniejszej cechy tego instrumentu, czyli możliwości gry akordami. Artysty udowodnili, że akordeon potrafi przybierać różne barwy, artykulację i jest tytułowym kameleonem, znakomicie udaje inne instrumenty np. organy czy instrumenty perkusyjne, potrafi zastąpić orkiestrę symfoniczną.



Artur Rakotny + p. Edyta Zawila

# Integracja sensoryczna - co to właściwie jest?

Chciałabym przybliżyć Państwu temat Integracji Sensorycznej. Hasło „Integracja Sensoryczna” słyszymy głównie w kontekście dzieci, ale dotyczy ona bezwzględnie każdego z nas ponieważ w każdej sekundzie nasz mózg zajmuje się odbieraniem informacji płynących ze zmysłów i otoczenia, integrowaniem, przetwarzaniem ich oraz porównywaniem z wcześniejszymi doświadczeniami. Po co mózg opracowuje te dane? Aby jakoś zareagować. Napisałam „jakoś” dlatego, że każdy z nas odbiera bodźce i reaguje na nie trochę inaczej - szybciej lub wolniej, adekwatniej lub mniej adekwatnie. Nasz mózg musi przetworzyć informacje płynące z ciała, z położenia naszego ciała względem ziemi. Musi zinterpretować też bodźce płynące ze wzroku, słuchu, węchu i dotyku. Jednym zdaniem: mózg ma co robić! Jest organem pracującym, żadnej pracy się nie boi. Jeśli są zaburzenia Integracji Sensorycznej to z czym możemy mieć problem? Gdy zakłócone jest przetwarzanie informacji płynących do mózgu lub z mózgu pojawia się wiele kłopotów w życiu codziennym z czynnościami, które dla innych są proste i nawet o nich nie myślą. Podkreślę, że problem może dotyczyć i dużych i małych, i dzieci i dorosłych. Trudności mogą się pojawiać w różnych sferach:

- \* mogę być niezgrabny w aktywności fizycznej,
- \* mogę się potykać o przedmioty lub własne nogi,
- \* mogę mieć problemy ze schodzeniem ze schodów, z równowagą,
- \* z chorobą lokomocyjną, mogę się robić zielony na samą myśl o karuzeli,
- \* mogę się czuć porytowany w miejscach gdzie dużo się dzieje lub jest głośno lub zbyt kolorowo,
- \* mogę nie czuć (dotyku, bólu) lub czuć zbyt mocno,
- \* mogą mnie drażnić zapachy, które dla innych są bez znaczenia,
- \* mogę nie lubić niektórych faktur i nie chcieć ich dotykać, nie chcieć brać czegoś do rąk,
- \* mogę nie lubić pewnych potraw, bo mają określoną konsystencję,
- \* mogę mieć trudności z określonym typem zapięcia w butach, kurtkach, innych ubraniach,
- \* mogę często wpadać w silne emocje,
- \* mogę być „niegrzeczny” w szkole, bo za dużo się tam dzieje, albo nie umiem sobie z jakąś umiejętnością lub zadaniem radzić,
- \* mogę ciągle coś gubić, być rozproszony i być w wiecznym niedoczasye ???

Mogłabym tak wymieniać, a pragnę tylko uwrażliwić Czytelników naszej gazetki na temat. Gdy jesteśmy dziećmi możemy próbować ćwiczyć różne umiejętności. Gdy mamy problem z Integracją Sensoryczną jako człowiek dorosły warto pewne rzeczy zaakceptować i znaleźć patenty jak daną trudność obejść, obłaskawić. Na przykład jeśli nie umiemy sznurować butów to kupujemy buty na rzepy lub wkładane; jeśli nie umiemy zaszyć dziury (bo co rusz zakłuwamy się igłą) to oddajemy rzecz do krawcowej, jeśli czynności higieniczne o poranku zajmują nam bardzo dużo czasu, bo ciągle czegoś poszukujemy to nastawiamy budzik wcześniej lub szykujemy część rzeczy wieczorem. Na zakończenie chciałabym pokazać jak nasi Podopieczni podejmowali się aktywności ruchowej z elementami ćwiczeń zaczerpniętymi z metod Integracji Sensorycznej. W kolejnym numerze gazetki od Pani Pauliny dowiedziecie się też Drodzy Czytelnicy jak Integrację Sensoryczną można ugrzyźć?

Pozdrawiam i życzę miłej lektury, Weronika Mic (psycholog).





# Pracownia kulinarna Pani Izy poleca: "Ślimaczki z ciasta francuskiego"

## Składniki:

- \* 1 ciasto francuskie
- \* 1 płaska łyżka ketchupu lub przecieru pomidorowego
- \* 1 płaska łyżka sosu czosnkowego
- \* 5 - 6 plasterków żółtego sera
- \* 5 - 6 plasterków szynki np. drobiowej
- \* 1/2 papryki czerwonej lub 1 mała papryczka pepperoni
- \* opcjonalnie 2 łyżki kukurydzy konserwowej
- \* szczypta oregano

## Wykonanie:

Piekarnik nastawiamy na 180 stopni C. Ciasto francuskie rozwijamy z folii. Smarujemy je przecierem pomidorowym oraz sosem czosnkowym (omijamy brzegi ciasta, aby je później nieco zlepzić). Nakładamy równomiernie szynkę, żółty ser, posiekaną papryczkę pepperoni, a także posypujemy oregano i kukurydzą. Rolujemy szerszą część (tak jak w przypadku makowca) w kierunku środka i lekko scalamy końce. Zwinięty rulonik kroimy na ok 12 -14 równych części. Układamy równomiernie na blaszce i wkładamy do piekarnika na 15-20 minut.



## Witamy nowych uczestników zajęć...



### Żaneta Pietrzyk

Żaneta lubi przychodzić do "Centrum", dobrze się tu czuje, lubi nowych kolegów, kilka osób zna jeszcze ze szkoły w Wapienicy. Najbardziej podoba jej się w pracowni stolarskiej. W domu pomaga mamie przy sprzątnięciu i gospodarstwie, ma dużo zwierząt: kurę, psa, rybki. Lubi spacerować.



### Paulina Mrozik

Mam na imię Paulina i mieszkam niedaleko ośrodka. Bardzo się cieszę, że jestem z Wami. Bardzo lubię chodzić na babskie zakupy z mamą. Mój ulubiony serial to "M jak miłość". Lubię zajęcia rękodzielnicze i kulinarne oraz komputerowe. Pozdrawiam serdecznie wszystkich w „Centrum”.



## Ogłoszenie!!!

Zgodnie z Regulaminem Pracy "Centrum" Środowiskowy Dom Samopomocy w Bielsku - Białej ogłasza przerwę wakacyjną w dniach **01.08. - 12.08.2022 r.**

# Krzyżówka z hasłem nr 153

1. Stolica Polski.
2. Kontynent z Egiptem.
3. Poluje na myszy.
4. Rybki... Trzymane w domu.
5. Warzywo, które przy krojeniu wywołuje łzy.
6. Polski owoc.
7. Kontynent z Polską.



## Hasło główne z krzyżówki nr 152

### CHOINKA

1. Makowiec
2. Grochem
3. Opłatek
4. Mikołaj
5. Narty
6. Kolędy
7. Karp

### Prawidłowo rozwiązali:

- I. Starzyński, I. Elsner, S. Dutka, A. Rakotny, M. Hendzel, R. Matuszny, Ł. Przygoda, G. Boba, E. Krupa, D. Nikiel, J. Sznepka, A. Bałchan, M. Świerk, W. Iskrzycki, S. Szypuła, N. Szypuła, B. Kuś, M. Masny, D. Masny, A. Dunat, M. Pałczak, A. Jasińska, A. Świader, P. Czyż, D. Szweda, Sz. Kóska, R. Donocik

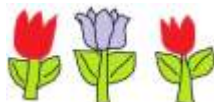
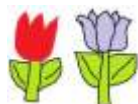
### Za prawidłowe hasło nagrodę wylosował:

Artur Rakotny

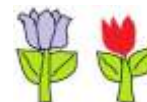


### Podopieczna Zosia prosi o:

- kuferek dla kota
- dwa krzesła i stolik ogrodowy
- pojemnik na chleb (chlebak)



Serdecznie dziękujemy!



### Szanowni Państwo,

Dziękujemy za natychmiastową odpowiedź na apel o włączenie się w zbiórkę na rzecz dzieci przebywających w ośrodku „Orionówka” w Międzybrodziu Bialskim. Dzięki Państwa hojności zebraliśmy środki finansowe i rzeczowe:

- kwota 3.880 zł.,
- odzież,
- puzzle, artykuły szkolne, słodczyce,
- od SP nr 23 artykuły szkolne i papiernicze, edukacyjne i słodczyce.

Wszystkie środki rzeczowe zostały przekazane do ośrodka „Orionówka” w okresie przedświątecznym. Przekazaliśmy również część środków finansowych (1500 zł.) na zakup żywności. Za kwotę 207,95 zł. zakupiliśmy glinę samoutwardzalną na zajęcia z dziećmi. Pozostałe środki (2172,05 zł.) częściowo wykorzystamy na zakup materiałów do zajęć z dziećmi (zestawy kreatywne i rekreacyjne) oraz na bieżące potrzeby mieszkańców „Orionówki”. Dziękujemy za chęć niesienia bezinteresownej pomocy, liczne dary oraz okazane serce w tym niełatwym czasie.



Terapeuci „Centrum”