

„Gdzie kwitnie kwiat - musi być wiosna,
a gdzie jest wiosna - wszystko wkrótce zakwitnie”.

Fredrich Rückert



„Przedwiosmie”

Koniec śniegu!

Wiosna w biegu!

Już bociany powracają,

Już skowronki koncert dają.

Tu krokusy, tam żonkile

Spoglądają na świat mile.

Trawa zmienia swoją zieleni,

Chętnie ją polubi jeleni.

Budzi się przyroda wkoło,

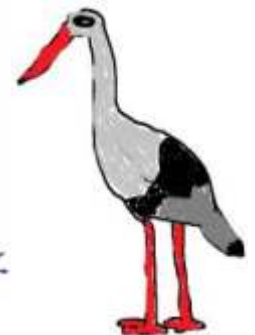
Będzie pięknie i weselo.

Słońce teraz częściej świeci,

Na dwór wzywa wszystkie dzieci.

Autor: Joanna Guściora

Przygotował: Sławomir Ślosarczyk



Walentynkowe Koło Odkrywców

Kochani, zawiadamiamy, że zmieniliśmy nazwę Klubu Rzecznika. Od lutego będziemy się spotykać z naszymi psychologkami, Pauliną i Agnieszką w ramach **KOŁA ODKRYWCÓW**. Odbłyły się już pierwsze zajęcia, które dotyczyły MIŁOŚCI.

Tym razem odkrywaliśmy, co dla nas oznacza kochać, kogo lub co kochamy i jak możemy to okazywać. Rozmawialiśmy o różnych rodzajach miłości: tej romantycznej, ale również do rodziny, kolegów i koleżanek, a także naszych pupili. Okazało się, że dla wszystkich jest to silne i ważne uczucie. Mocno kochamy naszych rodziców i chcemy okazywać im miłość poprzez różne miłe gesty, słowa i uczynki.

Kochamy również inne osoby – dziadków, wujków, ciocie, przyjaciół i nasze sympatie. Każdego dnia obdarzamy ich uśmiechem i wsparciem, dzwoniemy, pocieszamy, dajemy prezenty i dbamy o siebie wzajemnie. Przypomnieliśmy sobie również, że kochanie kogoś wymaga dużej uważności na drugą osobę, tolerancji i szanowania granic. W naszych rozważaniach okazało się, że możemy kochać nie tylko ludzi, ale również zwierzęta, kwiaty, jedzenie, wycieczki i piękny wygląd... różne rzeczy przychodziły nam do głowy. Poszukaliśmy ich wszystkich w różnego rodzaju czasopismach, następnie wycięliśmy i stworzyliśmy kolaże, które prezentujemy poniżej.

Psycholog: Paulina Pycior, Agnieszka Masiewicz



Spotkanie walentynkowe w bibliotece

W dniu 13.02.2023 roku w Gminnej

Bibliotece Publicznej w Bestwinie odbyło się przedstawienie teatralne pt. „Dwie siostry”. Pewnego razu młodsza siostra poszła na służbę. Chciała pomóc dziadkowi w pracach domowych. Razem wybrali się na targi, żeby kupić coś do jedzenia. Na koniec spotkała się z Utopcem Cudakiem i dostała od niego czerwoną wstążkę. W pewnej chwili nadeszła starsza siostra. Nic nie chciała pomóc starszemu gospodarzowi. Nagle zażądała nagrody, ale okazało się, że było to puste pudełko. Przedstawienie było ciekawe. Wszyscy byli bardzo zadowoleni.



Stawomir Ślosarczył



Karnawał 2023

W dniu 15.02.2023 roku w Środowiskowym Domu Samopomocy „Centrum” w Bestwimie odbyła się zabawa karnawałowa. Na początku wszyscy tańczyliśmy. Bal trwa do około godziny 13⁰⁰. Pod koniec zjedliśmy pizzę. Impreza była bardzo ciekawa. Wszyscy byli zadowoleni.



Stawomir Ślosarczyk





Kasia Łaciak: W środę odbyła się zabawa karnawałowa w Bestwinie i w innych ośrodkach. Jacek był lekarzem, Janusz był Indianinem i ja byłam przebrana za krowę. A dziewczyny miały maski, bardzo ładnie wyglądały. Było bardzo fajnie, miła atmosfera, muzyka pięknie grała, posililiśmy się pizzą i pyszną herbatą. Terapeutki robiły nam zdjęcia, pięknie wyszło.

 Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/centrumsds



"Centrum" z W.O.Ś.P. - 31. Finał

**"Chcemy wygrać z sepsą! Gramy dla wszystkich - małych i dużych!
Żyj zdrowo w zdrowym świecie!"**



W.O.Ś.P. zagrała po raz 31. w dniu 29 stycznia 2023 roku w Bielsku - Białej. Tradycyjnie o godz. 16.00 na Rynku mogliśmy usłyszeć takie formacje muzyczne jak: Zespół Pieśni i Tańca „Bielsko”, Amaya i Jovi, Ultramuffina, N.O.T. oraz The Djangos. W niedzielę o godz. 17.00 w hali przy ul. Bratków rozegrany został charytatywny mecz koszykówki. Na parkiecie zobaczyliśmy zawodników Basket Hills i Bielskiej Ligi Koszykówki. Gratką dla fanów była możliwość wycyтовania koszulki meczowej z podpisami piłkarzy TS Podbeskidzia, a także kolacja z Goku Roman, gwiazdą I ligi. Orkiestra tradycyjnie zagrała w klubie RudeBoj! Podczas wydarzenia klubowicze zdobyli wiele nagród: gadżety, vouchery na koncerty i festiwale, sesje tatuaży, sesje treningowe, płyty CD / DVD, a także plakaty z autografami artystów. W „Chmielowych Podcieniach” licytowano o 20.30 przedmioty przekazane przez mieszkańców miasta m.in.: zaproszenie do zwiedzania stacji uzdatniania

wody w Wapienicy dla pięciu osób od spółki Aqua czy loty widokowe szybowcem przekazane przez Aeroklub Bielsko-Bialski. „CENTRUM” ŚDS i podopieczni wzięli po raz piątą udział w aukcji, przekazując prace wykonane przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną. O godz. 20.00 zabłyśnięto światłem do nieba. Celem akcji charytatywnej WOŚP jest pozyskanie środków na zakup urządzeń i leków do zwalczania bardzo groźnych drobnoustrojów we krwi czyli tzw. SEPSY. Organizatorem imprezy były trzy sztaby: Medical Points.c, V Liceum Ogólnokształcące i Grupa Ratownictwa Polski Czerwony Krzyż. Gratulujemy serdecznie zebranej kwoty ponad 730 000 zł.

Edyta Zawita



Koncert kolęd i pastorałek

2 lutego 2023 roku Zespół Regionalny GRODZCZANIE z Grodźca Śląskiego działający pod patronatem Gminnego Ośrodka Kultury w Jasienicy odwiedził naszych podopiecznych. Spotkanie i repertuar składał się z kolęd i pastorałek, które prowadził pan Ludwik Kubera. Koncert zakończył się wspólnym kolędowaniem i nasze podopieczne Ania, Marzenka i Sabinka zaśpiewały pieśń „Gdy śliczna panna”. Bardzo serdecznie dziękuję zespołowi oraz pani Marcelinie Dziedzic za świąteczną atmosferę. /e.z./



Modowe porady Agaty

Modne kolory wiosna - lato 2023

Kolor złoty: W jakiegokolwiek formie – ważne, żeby lśniło i się błyszczało. Mogą być cekiny, może być brokat, może być lejąca się tkanina w tym odcieniu. Koniec z nudą – złoto możemy nosić nawet na co dzień!

Baby blue: W kontraście do wciąż utrzymującego się trendu Barbiecore, w świecie mody rozgości się delikatny i spokojny odcień Baby Blue. Najchętniej Baby blue widziany był w formie total look, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by miksować go z innymi kolorami. Baby



blue to odcień dla tych, którzy nie lubią szczególnie rzucać się w oczy, ale chcą pokazać, że wiedzą, co w modzie piszczy. Delikatny odcień niebieskiego koloru pasuje niemal do każdego typu urody.

Czerń od stóp do głów i kolor biały: Jednym z najsilniejszych trendów kolorystycznych jest czerń, a dokładniej black total look. Najlepiej jeśli cała stylizacja będzie w nieco grunge'owym, lekko nawet gotyckim stylu. Biel to idealny kolor na ciepły, czyli wiosenno - letni sezon. Latem doskonale współgra z opalenizną. Jeśli lubisz monochromatyczne zestawienia, to kolor biały będzie świetnie się prezentował w wydaniu "total look"!

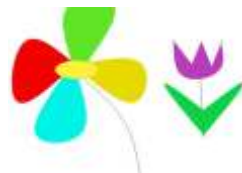
Neony i fuksja: Kolory neonowe wciąż nie wychodzą z mody. Działają jak zastrzyk optymizmu i energii. Mają wprowadzić dobrą energię i "dodać nam kopa". Neonowe stylizacje w duchu power dressing to jeden z najsilniejszych trendów nadchodzącego sezonu. Jak już jesteśmy przy neonach, to nie sposób nie wspomnieć o mocnym różu w stylu Barbiecore. Jeśli jednak spodobał Ci się ten trend, to mamy dobrą wiadomość

– wciąż możesz go śmiało nosić!

Ciepłe odcienie zachodzącego słońca i energetyczna czerwień. Są takie kolory, którymi możemy się ogrzać i przyciągnąć dobrą energię. Na pokazach pojawiły się zestawienia z efektem zachodu słońca z cieniowaniem metodą dip - dye. Czerwień to kolor, który dodaje mocy i energii. Nie może go zabraknąć w nadchodzącym sezonie. Wpisuje się w klimat "power dressing" i płynnie z casualowych stylizacji wejdzie nawet do tych biznesowych zestawień.

Ponadczasowy beż i jeansowy denim: Wśród propozycji największych projektantów często pojawia się też beż. To ponadczasowy kolor, po który sięga wiele kobiet. Jeans sprawdzi się na wiele okazji, o czym doskonale wiedzą projektanci mody i najwięksi fashioniści. Klasyczny odcień jeansu w nadchodzącym sezonie znów wróci na podium trendów kolorystycznych. /W artykule wykorzystano materiały z Internetu./

P.S. Polecam neony i fuksję oraz zdrowy styl życia.



Powodzenia Agata :)



MACHINY Leonarda da Vinci

Czyli ZOBACZ - DOTKNIJ - ZROZUM

CH Gemini w Bielsku – Białej stało się mini centrum nauki z eksponatami funkcjonującymi pod hasłem: "Zobacz - Dotknij - Zrozum". Forma przybliży otaczający nas świat zjawisk fizycznych, zasady działania mózgu ludzkiego czy prawa mechaniki i inżynierii. Machiny Leonarda da Vinci wykonane z drewna i metali w skali 1:1 stanowią podróż w czasie. Wystawa jest adresowana dla wszystkich, pomocą służą pracownicy i studenci Akademii Techniczno - Humanistycznej. W doświadczeniach i dobrej zabawie, dodatkowym atutem jest dostępność tłumacza języka migowego. Podopieczni bawili się bardzo dobrze i aktywnie uczestniczyli w doświadczeniach. (e.z.)

Rafał Matuszny: Bardzo interesują mnie zjawiska i doświadczenia popularnonaukowe. Ciekawa wystawa, niezwykle budowle i maszyny projektu Leonarda da Vinci. Miałem okazję dotykać i sprawdzać różne zjawiska świata barw i dźwięków oraz doświadczenia.

Michał Hendzel: Bardzo lubię takie wystawy, na tej mogłem zobaczyć machiny latające i niektóre sprzęty, które współcześnie używa się. Mogłem dotykać i próbować różnych urządzeń, ciekawe były zjawiska z kolorami i dźwiękami. Próbowałem nagrać swój głos i później odtworzyć, odbieranie bodźców poprzez basy.

Danuta Nikiel: To była najlepsza wystawa na jakiej dotychczas byłem. Wystawa była podzielona na trzy części, pierwsza dotyczyła machin, które były wykonane z drewna i mogliśmy na nich pracować. Doświadczenia z kolorami pokazały, że wiele rzeczy dzieje się i my ich nie rozumiemy. Chętnie pytałem pracowników, jak coś działa i jak to włączyć. Polecam wszystkim wystawę, która będzie do 31.03.2023 roku.

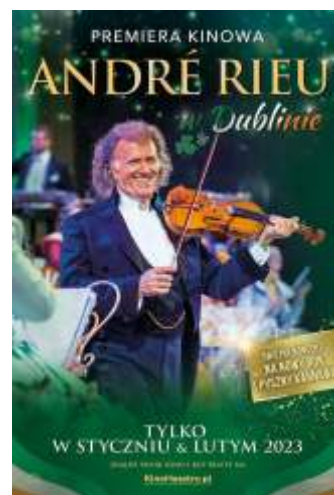


Szymon Koska: Dnia 1 lutego byłem na wycieczce na wystawie starych rzeczy i maszyn. Bardzo mi się podobały te wszystkie sprzęty i mam porobione zdjęcia przy niektórych. Wymienię kilka. Był tam stary rower, astronomiczny zegar, pokój luster w którym mam zrobione zdjęcie, ruszające ptaszki, helikopter, stara wojskowa lufa, były tam także stare dziecięce zabawki, jak klocki, patyczki do składania równych wzorów. Była tam także stara muzyka do słuchania przez słuchawki. Bardzo mi się tam podobało i z miłą chęcią chciałbym jeszcze na takie wystawy jechać.

Dawid Szweda: Dnia 1 lutego wraz z koleżankami i kolegami z "Centrum" pojechałem na objazdową wystawę organizowaną przez "Centrum Nauki Kopernik" i Akademię Techniczno - Humanistyczną, która odbywała się w Gemini. Było tam dużo historycznych przedmiotów z drewna m.in. drewniane szachy, które mnie najbardziej zainteresowały, gdyż gram w szachy. Wystawa była bardzo interesująca i bardzo mi się podobała.

Dobry koncert na Nowy Rok – Andre Rieu w Dublinie.

Maestro Andre Rieu z Orkiestrą Johanna Straussa występuje na całym świecie od 35 lat przepełniając ludzi radością, nadzieją i miłością. Niezwykle barwne i spektakularne koncerty porwują publiczność i melomanów. Retransmisja kinowa połączyła film z muzyką. Z cyklu „Helios na SCENIE” przenieśliśmy się do zielonej Irlandii z orkiestrą Andre Rieu. Walce, marsze, arie operowe i operetkowe, przeboje muzyki rozrywkowej w wykonaniu artystów i śpiewaków bardzo wszystkim się podobały. (e.z.)



Michał Hendzel: Pierwszy raz byłem na takim koncercie transmitowanym w kinie. Duża orkiestra i dyrigujący skrzypek wyglądają na scenie bardzo kolorowo. Bardzo podobał mi się występ „Płatynowych tenorów”, którzy śpiewali pieśni i czasami towarzyszyły im śpiewaczki. Występ harfistki, która grała pięknie na instrumencie i stworzyła niezapomniany klimat. Wybuch radości wśród publiczności zrobił spadający śnieg i balony. Publiczność była cała biała i rzucała się śniegiem.

Artur Rakotny: Muzykę i orkiestrę Andre Rieu znam od kilku lat i bardzo chętnie słucham. W zeszłym roku byłem na koncercie w Gliwicach z mamą, i to było niezwykle przeżycie. Cieszę się, że z Michałem mogliśmy to zobaczyć. Dyrigent ma świetny kontakt z publicznością i swoją orkiestrą, często się wygłupiają i robią sobie żarty. Mieliśmy okazję posłuchać muzyki irlandzkiej i na scenie zrobiło się bardzo zielono. Muzycy w orkiestrze pięknie są ubrani, zwłaszcza kobiety mają kolorowe, wytworne suknie. Gdy pojawił się padający śnieg, to publiczność zaczęła żywo reagować śmiechem, niektórzy rozkładali parasole a inni bawili się śniegiem. Bardzo serdecznie polecam koncerty orkiestrę Andre Rieu na YouTube.

Miasteczko Matejki

Sejm ustanowił rok 2023 - Rokiem Jana Matejki. W tym roku mija 185. rocznica urodzin, a zarazem 130 rocznica śmierci Jana Matejki oraz 125. rocznica powstania pierwszego biograficznego muzeum w Polsce – Domu Jana Matejki. Ustawa wyznaczająca rok 2023 rokiem Jana Matejki wskazuje również, że twórczość artysty wspierała dążenia Polaków do odzyskania niepodległości. W związku z uroczystościami w całym kraju, postanowiliśmy również uczcić to wydarzenie i przybliżyć podopiecznym postaci wielkiego malarza historycznego, autora „Bitwy pod Grunwaldem” poprzez wykład historyka i kustosa Pana Jacka Cwetlera z MDK w Czechowicach – Dzierżycach. Część teoretyczną uzupełniły warsztaty wieloformatowego malarstwa stworzone przez Panią Anię Chmielewską – Maśkę, zarys kamieniczek krakowskich. Podopieczni zaangażowali się w malowanie kamieniczek i tak powstało bardzo kolorowe i wesołe „Miasteczko Matejki”. Serdecznie gratuluję wszystkim uczestnikom wykładu wiedzy o Matejce, a w szczególności Paulince Mrozik i Maćkowi Koniorowi. (e.z.)



Pracownia tkactwa i biżuterii

W pracowni tkactwa i biżuterii tkamy na krośnie lub ramie, którą wcześniej przygotowujemy. Na ramkę należy nałożyć specjalny sznurek, a następnie wybrać wełnę w ulubionych kolorach. Oprócz tkania wykonujemy biżuterię np. bransoletki na drucie pamięciowym, naszyjniki na drucie jubilerskim. Są to proste formy wykonania ale wymagają koordynacji wzrokowo ruchowej i cierpliwości. Wykorzystujemy też makramę tzn. sztukę wiązania sznurków. Stosując odpowiednie sploty można stworzyć wiele pięknych rzeczy np. bransoletki, naszyjniki, paski. W naszej pracowni zajmujemy się także filcowaniem. Jest to jedna z najstarszych metod tworzenia tkaniny. Są dwie techniki filcowania: na sucho z użyciem specjalnych igieł i na mokro za pomocą wody, mydła i siły własnych rąk. Filcowanie na sucho jest dość prostą i lubianą metodą. Uczestnicy zajęć chętnie filują styropianowe bombki, jajka, elementy wycięte z arkusza filcowego. Wyfilcowane elementy można wykorzystać do stworzenia aplikacji np. na torebce. Stosując metodę filcowania na mokro możemy tworzyć np. broszki, torebki, naszyjniki, etui na telefon lub tablet. Zajęcia z nietypowym materiałem pozwalają naszym podopiecznym na wyzwolenie aktywności twórczej, pozwalają usuwać napięcie i zapewniają radość z uzyskanego efektu. Celem podejmowanych działań jest rozwijanie umiejętności manualnych, usprawnianie rąk, ćwiczenie precyzji oraz kształtowanie wyobraźni, kreatywności i poczucia estetyki.



Opiekun pracowni: Iwona Pawlik



Porady Agaty

10 zasad zdrowego stylu życia

Styl życia: dieta, ruch, sposoby radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, w ponad 50 % odpowiada za stan naszego organizmu. Dzięki temu zyskasz wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie.

1. Nie pal: Z każdym wypalonym papierosem, wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz cztery tysiące substancji szkodliwych, z których ponad 40 to substancje rakotwórcze. Już po 20 minutach od zgaszenia ostatniego papierosa puls i ciśnienie krwi wraca do normy! A to tylko początek przemiany. Po 25 godzinach abstynencji płuca zaczynają się oczyszczać. Po trzech dniach nikotyna zostaje usunięta z organizmu, intensywniej zaczniesz czuć smaki i zapachy. Po pięciu latach bez papierosa ryzyko zachorowania na raka płuc, jamy ustnej, krtani czy przełyku zmniejsza się o połowę, obniża się także ryzyko udaru mózgu.

€-papierosy: Jeśli palisz papierosy elektroniczne, nie traktuj ich, jako bezpieczniejszej alternatywy papierosów tradycyjnych. Teza, że e - papierosy są mniej szkodliwe niż tradycyjne nie została udowodniona naukowo.

2. Chron się i innych przed biernym paleniem: Biernie wdychanie dymu tytoniowego jest równie niebezpieczne jak samo palenie.

3. Schudnij: Jak sprawdzić, czy masz nadwagę? Oblicz wskaźnik masy ciała BMI. Wagę (w kilogramach) podziel przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Każdy wynik powyżej 25 oznacza nadwagę, od 30 – to otyłość. Jeśli nie czujesz się na siłach konsekwentnie zmienić dietę w celu schudnięcia, skorzystaj z poradni chorób metabolicznych (działają w ramach NFZ), gdzie dietetyk pomoże ustalić jadłospis. Każdy z nas potrzebuje innej ilości kalorii dziennie.



4. Ruszaj się: Nie trzeba biegać maratonów czy spędzać na siłowni kilka godzin codziennie. Wystarczy umiarkowany ruch każdego dnia. To na przykład 30 minut szybkiego spaceru, jazda na rowerze lub pływanie. Eksperci wyliczyli, że półgodzinny energiczny spacer codziennie, w czasie którego robimy ok. trzy tysiące kroków, w kwestii kontroli wagi jest narzędziem efektywniejszym niż bieganie, pływanie lub ćwiczenia na siłowni. Są i inne korzyści: codzienny spacer poprawia nasz nastrój, zmniejsza poziom stresu, przyspiesza proces myślenia, a ponadto sprzyja kontroli poziomu cukru, redukuje poziom cholesterolu i rozszerza pojemność płuc.

5. Jedz zdrowo: Co to znaczy zdrowo? Jest kilka prostych zasad. Nie można być głodnym - warto jeść regularnie, co trzy, cztery godziny, BEZ PODJADANIA w przerwach. Unikaj produktów wysoko przetworzonych.

6. Ogranicz alkohol: Jest wiele dowodów na szkodliwość przewlekłego, bądź nadmiernego spożycia alkoholu. Taki sposób picia alkoholu może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia, czego skutkiem mogą być nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu oraz krwotoczny udar mózgu.

7. Chron się przed słońcem i szerokim łukiem omijaj solaria.

8. Dbaj o psychikę: Psychika ma duży wpływ na ciało. Nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ale warto nauczyć się z nim żyć i rozładowywać napięcie, które powoduje w naszym organizmie.

9. Zadbaj o sen: Niewysypianie się powoduje zaburzenia koncentracji, czasami rozdrażnienie, obniżenie nastroju. Jeżeli takie objawy utrzymują się dłużej, mogą spowodować rozwój poważniejszych chorób.

10. Regularnie badaj się: Podstawowe badania profilaktyczne – takie jak badanie krwi, morfologia i moczu – dobrze robić raz w roku. Warto też sprawdzić poziom glukozy, a dla osób po 40 - tce – cholesterolu. Zbyt wysoki poziom cholesterolu złego tzw. LDL stanowi ryzyko rozwoju miażdżycy i warto zmienić dietę, by obniżyć jego poziom, czasami potrzebne są leki.

Powodzenia Agata :)

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu./

PASJE NASZYCH PODOPIECZNYCH c.d.

Wywiad z Przemkiem Hulą:

Jak masz na imię?

- Nazywam się Przemek i mieszkam w Szczyrku od zawsze.

Jaką szkołę ukończyłeś?

- Szkołę Specjalną na ul. Bystrzańskiej w Bielsku-Białej.

Od kiedy uczęszczasz do „Centrum”?

- Do ośrodka przyszedłem 20 lat temu.

Twoje hobby?

- Mam jedną pasję, o której chciałbym opowiedzieć.

Opowiedz...

- Moją pasją jest malowanie. Malowanie nie istniałoby bez wypraw górskich i śpiewu, które dostarczają mi inspiracji i pomysłów na tematy moich obrazów. Uwielbiam górskie wędrówki po Beskidach i Tatrach oraz wieczorne śpiewanie i tak powstaje w mojej głowie obraz. Tematyka związana jest z górami, kolejkami górskimi, postaciami sakralnymi i naturą są to np. kwiaty, drzewa.

Czy masz możliwość realizowania swojej pasji w „Centrum”?

- W „Centrum” mam możliwość czasami występowania na różnych imprezach, w każdy wtorek śpiewamy na zajęciach muzycznych u Pana Sebastiana. Zajęcia plastyczne u pani Ani pozwalają mi się rozwijać malarsko, dzięki zaangażowaniu i pasji mogę twórczo pracować. Wiele moich prac rozdaję podopiecznym i terapeutom z okazji urodzin czy świąt. Przygotowuję się do wystawy prac, pracuję pod okiem i zaleceniach pani Ani, która pomaga mi w doborze tematów i technik plastycznych. (e.z.)



Pasja Janusza Tyszeckiego:

Janusz uczęszcza na zajęcia do „Centrum” od 25 lat. Zainteresowania plastyczne rozwinął w kierunku różnych technik. Wyszycie stało się Jego prawdziwą pasją. Potrafi godzinami przeplatać kolorowe nitki i tworzyć piękną naturę na płótnie. Ulubionymi motywami są kwiaty i zwierzęta. (e.z.)



Wywiad z Adą Muzyką:

Jak masz na imię?

- Ada i mieszkam w Bielsku - Białej.

Jaką szkołę ukończyłaś?

- Ukończyłam szkołę w Wapienicy.

Od kiedy uczęszczasz do „Centrum”?

- Jestem z Wami 5 lat i bardzo lubię chodzić do ośrodka.

Twoje hobby?

- Perfumy i zapachy.

Cudowna i pięknie pachnąca pasja. Kiedy to się zaczęło?

- Zapachy towarzyszą mi od kiedy pamiętam, zawsze towarzyszyły mi piękne aromaty. Początki związane są z moją mamą.

Opowiedz o tym...

- Mama otacza się różnymi pięknymi woniami. Półkę zdobiły piękne flakony a w nich zamknięte były zapachy. Podpatrywałam mamę i wypytywałam o perfumy. Moje zainteresowanie zostało zauważone przez mamę...



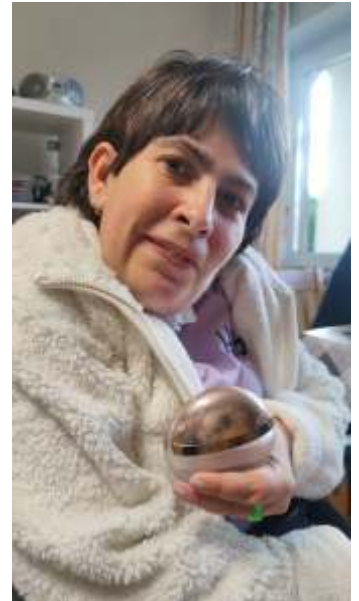
I otrzymałam pierwszą wodę perfumowaną, mój pierwszy, własny zapach.

I tak zaczęła się Twoja przygoda z zapachami?

- Różne okazje stały się pretekstem do otrzymania wymarzonych zapachów. Mama wprowadziła mnie w świat zapachów, z podziałem na codziennego użytku, czy sportowymi lub na wielkie wyjścia, imprezy. Perfumy uzupełniają mój strój, makijaż. Wspaniale czuję się otulona ulubionym zapachem. Aromaty, wonie poprawiają nastrój, pozwalają poczuć się wspaniale i miło. Perfumy to atrybut kobiecości. Flakony z zapachami trzymam w dużej, nowej kosmetyczce. Wśród nich są m.in: Guess, Moschino, Mexx, Heidi Klum, Cerruti 1881.

Czy masz możliwość realizowania swojej pasji w „Centrum”?

- Tak. Każdego dnia używam innego zapachu i spotykam się z komplementami. Mogę porozmawiać z koleżankami czy kolegami na temat perfum. (e.z)



Solenizanci miesiący: marzec, kwiecień



Marek Byrski
Wiesław Iskrzycki
Jacek Kloc
Ewelina Krupa
Andrzej Loranc
Magdalena Siwek
Dawid Szweda
Agnieszka Świąder
Krzysztof Tomasik
Jacek Tomszak
Katarzyna Zathey



Z serca płyną te życzenia:
W datę Twego urodzenia.
Zdrowia, szczęścia, pomysłności,
Sto lat życia, moc radości!
Zdrowie wiecznie niech Ci służy,
Uśmiech stale miej na twarzy,
Niech się spełni, o czym zamarzyś!
Niech Ci towarzyszy zgoda.
Wieczna tak, jak Twa uroda.
Wszystkiego najlepszego!



Luiza Kabelska
Rafał Pacułt
Żaneta Pietrzyk
Mateusz Warchoł



Samochody w pigułce



Witam po raz kolejny w moim kąciku. Tym razem chciałem opisać imprezę motoryzacyjną, która odbyła się w tym roku w Brukseli. Zapraszam do lektury.

Gdy się patrzy na tegoroczną listę premier to nie robi ona większego wrażenia, każdy z tych samochodów został już gdzieś pokazany, nie ma tam żadnej absolutnej nowości. Z drugiej strony jednak targi znajdują się w dziewięciu halach tamtejszego kompleksu, a co jeszcze ciekawsze na liście wystawców odhaczyli się wszyscy producenci – nawet ci, którzy twardo omijają najważniejsze imprezy targowe, takie jak wiosenne targi w Genewie, czy jesienne IAA we Frankfurcie. W Brukseli dowiedziałem się, że nawet 1/3 nowych samochodów kupowanych w Belgii, to efekt wizyty na styczniowych targach. Klienci mogą oglądać, przymierzać się, porównywać różne modele i potem kupować samochody korzystając ze specjalnych warunków finansowania przygotowanych przez importerów. Nie muszą decydować się na miejscu, ale biorąc udział w targach otrzymują możliwość skorzystania z targowej oferty w późniejszym terminie. Uwzględniając, że w Belgii kupuje się pół

miliona aut rocznie obecność każdego importera staje się punktem obowiązkowym w planie działań na początek każdego roku. Z racji tego, że nie było tu jednak premier, przygotowałem subiektywny przegląd brukselskich nowości, z naciskiem na elementy, które z jakiegoś powodu przyciągnęły moją uwagę pisząc ten artykuł.

Pozdrawiam serdecznie - Dawid Szveda :)

/W artykule wykorzystano materiały z Internetu./

Pracownia kulinarna Pani Gabrysi i Pana Leszka poleca: "Ciasto buraczane"

Składniki:

- * 50 g kakao
- * 350 g mąki
- * 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 400 g cukru
- * 500 g ugotowanych buraków (można wykorzystać buraki po ugotowaniu barszczu lub kupić już ugotowane np. w „Biedronce”)
- * 6 jaj
- * 400 g oleju
- * gorzka czekolada

Polewa - składniki:

- * 1/2 kostki margaryny
- * 2 łyżki wody
- * 1/2 szk. cukru
- * ok. 3 łyżki kakao

Wszystkie składniki zagotować.



Wykonanie:

Do naczynia przesiać mąkę, kakao, proszek do pieczenia, a następnie dodać cukier. Wymieszać i odłożyć. Zblendować buraki, jajka i olej. Dodać suche składniki i wymieszać drewnianą łyżką. Dodać drobno posiekaną czekoladę, wymieszać. Piec w temp. 170 - 180 C, 45 - 50 min. Po upieczeniu ciasto można poleać polewą.



Smacznego :)

Witamy nowych pracowników "Centrum"



Agnieszka Masiewicz

Nazywam się Agnieszka Masiewicz i jestem psychologiem. Studiowałam w Lublinie. Pracuję w swoim zawodzie od prawie 20 lat. W wielu miejscach towarzyszyłam osobom bezrobotnym i niepełnosprawnym w ich smutkach i radościach, wspierałam ich rodziny. Prywatnie jestem mężatką i mamą dwójki dzieci w wieku szkolnym. Bardzo lubię zwierzęta, dlatego mam w domu kotkę. W wolnym czasie zajmuję się kwiatami balkonowymi, bo lubię jak wokół jest pięknie.



Gabriela Bakota

Mam na imię Gabrysia. W "Centrum" pracuję od początku lutego. Prowadzę wraz z Panem Leszkiem pracownię kulinarną w Bestwinie. Moją pasją są zwierzęta i żeglarstwo. Bardzo się cieszę, że mogłam Was poznać.



Monika Grygierzec

Witam,
Mam na imię Monika i dołączyłam do zespołu w styczniu 2023 roku. W ośrodku w Bestwinie prowadzę zajęcia indywidualne oraz jestem terapeutą wspomagającym. W wolnych chwilach lubię aktywnie spędzać czas wędrując po górach lub jeżdżąc na rowerze. Pozdrawiam serdecznie :)

Humor w kropeczki :)

Rozmawiają dwa ślimaki:

- Jechałeś kiedyś autostopem?
- Nie, nigdy, Jak się to robi?
- Idziesz na wylotówkę z miasta, czekasz i za chwilę ktoś Cię zabiera.
- Zawsze się udaje?
- To zależy od bieżnika...



- Jasiu, kiedy odrabiasz lekcje?
- Po obiedzie.
- To dlaczego nie masz dziś zadania.
- Bo wczoraj nie było obiadu.

Mama do tatę przed wyjściem do teatru:

- Jak mam się ubrać?
- Szybko!



W kawiarni dwaj Szkoci przyglądają się pięknym kobietom.

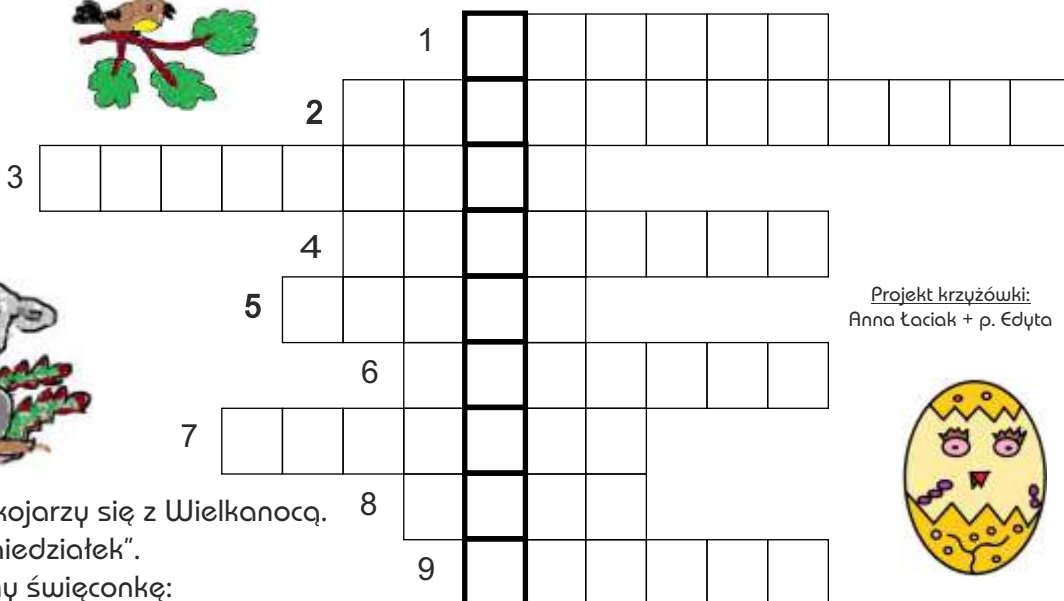
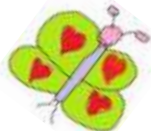
- Podejdziemy? - pyta jeden.
- Nie, jeszcze nie teraz.
- Dlaczego?
- Niech najpierw zapłacą rachunek.

Na szkolnej wycieczce:

- Proszę Pani, co to jest? - pyta Jaś.
- Czarne jagody.
- A dlaczego są czerwone?
- Bo są jeszcze zielone, jak dojrzeją to się zrobią granatowe.



Krzyżówka z hasłem nr 158



Projekt krzyżówki:
Anna Łaciak + p. Edyta



1. Pora roku, która kojarzy się z Wielkanocą.
2. Inaczej "Lany Poniedziałek".
3. W nim poniesiemy święconkę: "Wielkanocny"
4. W koszyczku wielkanocnym kraszanki, pisanki, drapanki czyli "Jajka"
5. Ciasto wielkanocne skojarzone z fajną kobietą.
6. Ciasto wielkanocne skojarzone z ptakiem lub utworem muzycznych Chopina.
7. W koszyczku wielkanocnym obowiązkowo.
8. Trwa 40 dni.
9. Potrawa wielkanocna: "..... z jajkiem".

Hasło główne z krzyżówki nr 157

FERIE ZIMOWE

1. Ferie 2. Śnieg 3. Rudolf 4. Lodowisko
5. Styczeń 6. Mróz 7. Kulig 8. Zima 9. Igloo
10. Niedźwiedź 11. Marzec

Prawidłowo rozwiązali:

- S. Dutka, E. Krupa, I. Starzyński, M. Hendzel, Sz. Kóska, A. Rakotny, H. Łaciak, D. Nikiel, M. Gańczarczyk, G. Boba, R. Błahut, I. Elsner, P. Mroziak, D. Janica, M. Hąbel, R. Matuszyna, K. Łaciak, M. Jędrzejczyk, P. Dylowicz, A. Świąder, D. Masny, M. Masny, A. Dunat, W. Iskrzycki, M. Świerk, D. Szweda, A. Jasińska

Za prawidłowe hasło nagrodę wylosowali:

Dawid i Michał Masny
Gratulujemy :)

W gazetce zamieszczono rysunki -

Paint: P. Żurek, D. Masny, A. Świąder, Sz. Kóska, M. Pałczak, A. Dunat
Dziękujemy!



Ogłoszenia

Filia I ul. Piastowska prosi o torebki z okazji urodzin, imienin.

Pracownia świecy - Filia II w Bestwinie prosi o resztki świec, szklanki i małe szyszki leśne.

Pracownia batiku i papieru - Filia II w Bestwinie prosi o butelki i stoiczki o ciekawym kształcie.

Filia II w Bestwinie prosi o gry edukacyjne, układanki, doniczki i podstawki.

Pracownia rękodzielnicza - Filia III ul. Jagienki prosi o włóczki.

Pracownia komputerowa - Filia III ul. Jagienki prosi o niepotrzebne płyty winylowe i sprawne słuchawki do słuchania muzyki, audiobooków i filmów.

Pracownia krawiecka - Filia III ul. Jagienki prosi o bawełniane koszulki.