



“Podróż lepiej mierzyć w nowych przyjaźniach niż w pokonanych milach”.

Tim Cahill

Letnie podróże

Lato się nam nie dłuży,
gdy służy do podróży,
a więc korzystaj z lata
i pędź na koniec świata!

Gdy fruwać chcesz samotnie,
po prostu wybierz lotnię,
by wzmocnić sobie nogi,
używaj hulał nogi,
a gdy chcesz dłużyć w chmurze,
balonem wzleć ku górze!

Gdy tęsknisz za pociągami,
to w podróż jedź pociągami,
gdy wilgoć ci nie szkodzi,
w podwodnej pływaj łodzi,
a jeśli masz ochotę,
to wędruj na piechotę!

Korzystaj prędko z lata
i pędź na koniec świata,
a śnorki lokomocji
dostarczą ci emocji!

Autor: Małgorzata Strzałkowska

Przepisał: Sławomir Słomarczyk

Przygotował: Dawid Szweda



ZAWODY SPORTOWE – BOWLING 2026



29 maja 2026 roku w kręgielni Galerii SFERA w Bielsku-Białej odbyły się zawody „Centrum” w bowlingu zorganizowane przez Panią Olgę i Pana Sebastiana. W zawodach wzięły udział cztery drużyny, które reprezentowały filie „Centrum”. Na początku nastąpiła prezentacja drużyn, każda drużyna niosła emblemat swojej filii: Stare Bielsko – Czerwone Tygrysy, Filia I – Waleczne Aligatory, Filia II – Niebieskie Dragony i Filia III – Żółte Szerszenie. W trakcie przejść drużynowych w tle słyszać było utwór „We will rock you”. Po odśpiewaniu hymnu narodowego Pani Dyrektor - Rozetta Michnik z Panem Sebastianem przywitani wszystkich przybyłych i oficjalnie otworzyli zawody sportowe. Rozgrywki drużynowe odbyły się w przewidzianym czasie, następnie podliczono punkty. W trakcie przerwy był posiłek regeneracyjny i integracja społeczna, a na końcu ogłoszenie wyników przez Panią Dyrektor i Pana Sebastiana z wręczeniem medali trzem najlepszym zawodnikom z danej filii oraz ogłoszenie najlepszej drużyny na zawodach.

Zawodnicy zdobyli medale i zajęli miejsca:

Stare Bielsko:

I miejsce – Arkadiusz Maniowszczak

II miejsce – Tomasz Kozik

III miejsce – Michał Daniszewski

Filia I - ul. Piastowska:

I miejsce – Jacek Kloc

II miejsce – Karolina Michulec

III miejsce – Dominik Rafałowski

Filia II - Bestwina:

I miejsce – Michał Masny

II miejsce – Kamil Mrozek

III miejsce – Dawid Masny

Filia III - ul. Jaglenki:

I miejsce – Dawid Beczała

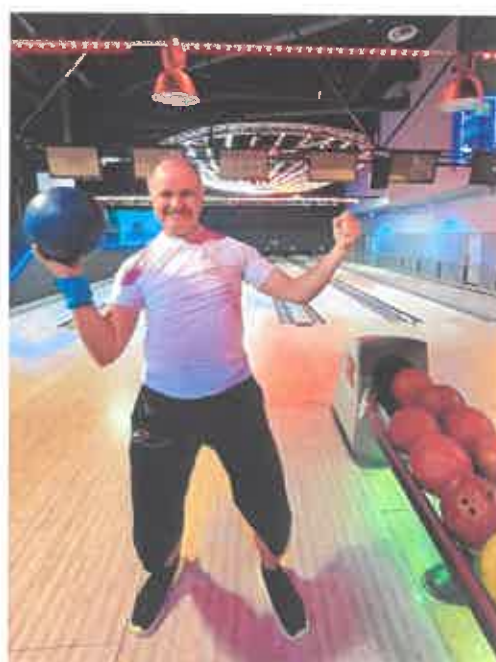
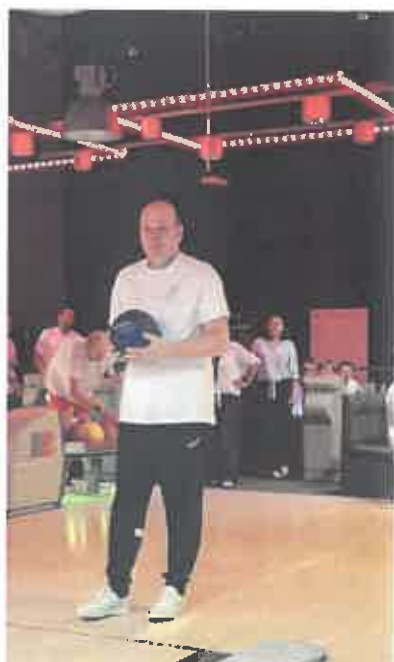
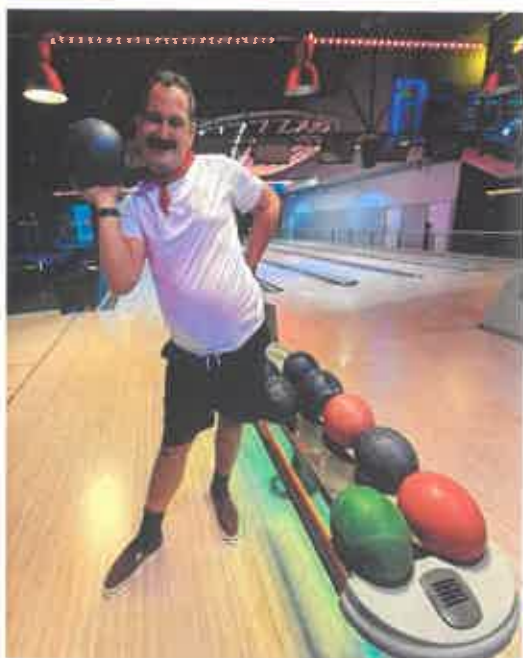
II miejsce – Michał Hybel

III miejsce – Michał Hendzel.



Zwycięska drużyna to Filia III – Żółte Szerszenie. Brawa i ogromne gratulacje dla drużyny zwycięskiej, wszystkich zawodników za wspaniałą postawę sportową i waleczność. Na zawodach wspierali nas terapeuci: Pani Renata Okruta, Pani Wanda Jędrzejko, Pani Anna Willmann i Pani Renata Głębek, nasi kierownicy Pan Zdzisław i Pan Janek. Dziękujemy wszystkim za zaangażowanie i pomoc w realizacji imprezy sportowej. /e.z./





RAZEM, GODNIE, NIEZALEŻNIE



7 maja 2026 roku w hali sportowej Ośrodka Sportowo - Rekreacyjnego "Victoria" w Bielsku-Białej odbyły się zawody sportowe - "Razem, godnie, niezależnie". Rozgrywki o "ZŁOTĄ PODKOWĘ 2026" zorganizował Środowiskowy Dom Samopomocy „PODKOWA” w Bielsku - Białej. W zawodach wzięło udział 5 drużyn, które reprezentowały swoje ośrodki i szkoły: Warsztaty Terapii Zajęciowej "PORT" w Bielsku-Białej, Stowarzyszenie na Rzecz Osób z U.U. "RAZEM", Szkoła Podstawowa Specjalna nr 35 w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym, „CENTRUM” Środowiskowy Dom Samopomocy w Bielsku-Białej, Środowiskowy Dom Samopomocy "PODKOWA" Bielsko - Biała. Rozgrywkom i zawodnikom towarzyszył duży doping publiczności z Reksiem, który zabawiał, wspierał i pozował do zdjęć. Zwyciężyła drużyna: Szkoła Podstawowa Specjalna nr 35 w Specjalnym Ośrodku Szkolno

- Wychowawczym w Bielsku-Białej. Nasza drużyna dzielnie walczyła i przywiozła medal za udział. Serdecznie gratulujemy!

Michał Hendzel: Bardzo się cieszę z udziału kolejny raz w zawodach. Były różne dyscypliny: rzut do kosza, strzelanie gola do bramki, przekładanie koła hula - hop i slalom z woreczkiem na głowie. Dobrze się bawiliśmy wszyscy i walczyliśmy o najlepszy wynik. Konkurencje nie były trudne. Spotkaliśmy dużo znajomych ze szkoły oraz z innych zawodów sportowych. Maskotką zawodów był Reksio, który przybijał pieczętkę - podkowę, pomagał w konkurencjach i na koniec zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcia. Udane zawody i świetna zabawa.

Michał Hendzel + P. Iwona Pawlik + P. Edyta Zawila



Wydarzenia z życia "Centrum"

- Relacja z Ośrodka w Starym Bielsku

Integracja na Piastowskiej przy grillu



Obserwacja zoologiczna

Nasza Kuleczka przepada za świeżymi ziołami z ogródka. Luscia obserwuje jak chomiczek magazynuje jedzenie w workach policzkowych.



Z życia Kuleczki i jej opiekunki Jowitki



45. urodziny Arka



38. urodziny Ani



Przygotowania do pikniku w stylu wojskowym



Wycieczka na Dębowiec



Relacja Filia I - ul. Piastowska

Integracja z kolegami ze Starego Bielska

Dzisiejszy dzień spędziliśmy w ogrodzie razem z kolegami ze starego Bielska. Były kiełbaski, muzyka, piękna pogoda i dobre towarzystwo. Obchodziliśmy też urodziny Janka, były życzenia, ciacho i kawka. Naszemu solenizantowi życzymy wielu radosnych chwil i wszystkiego najlepszego. /l.p./



Warsztaty malarstwa

Warsztaty malarstwa naskalnego stały się już niepisaną tradycją w naszej Filii na ul. Piastowskiej. W ruch poszły pędzle i farby, szablony i stempelki. Efekt... znakomity, a satysfakcja naszych malarzy ogromna :) /j.s./



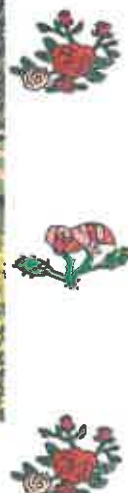
Urodziny Moniki i Dominika

W piątek urodziny obchodził Dominik. Na tę okoliczność Dominik przyszedł w mundurze żołnierza Narodowych Sił Zbrojnych. Były życzenia, uściski, piosenki żołnierskie i pyszny poczęstunek. Naszemu żołnierzowi życzymy wszystkiego najlepszego. /i.p./



Wycieczka do Ogrodów Kapias

W środę odwiedziliśmy Ogrody Kapiasa. Podziwialiśmy wiosenną paletę barw w ogrodach i odpoczywaliśmy w kawiarni przy kawie i ciastku. Piękny dzień, w pięknych okolicznościach przyrody./i.p./



Zajęcia muzyczne

Śpiewająco rozpoczynamy kolejny majowy weekend :)



Relacja Filia II - Bestwina

W środę 27. 05. 2026 roku wyjechaliśmy do Żywca. Wyszliśmy na wieżę kontrkatedry, gdzie oglądaliśmy widoki miasta i gór. Następnie poszliśmy do Mini ZOO. Tam widzieliśmy różne zwierzęta: kury, kaczki, gołębie, kanarki, kozy, sarny i danielę. W ostatniej kolejności poszliśmy na spacer do kościoła lasu. Wycieczka była bardzo ciekawa.



Stawomir Ślosarczyk



Spacer po okolicy Bestwiny



Wycieczka do Koniakowa

Dawid Szweda: 13 maja wraz z koleżankami z "CENTRUM" pojechałem na wycieczkę do Koniakowa do restauracji Ochodźta. Tam zjedliśmy dobre ciasteczko i wypiliśmy dobrą herbatę. Podziwialiśmy piękne widoki. Na wycieczce bardzo mi się podobało.

Wyjazd nad rzekę

Piotr Dylowicz: W środę pojechaliśmy nad rzekę. Wchodziliśmy do wody moczyć nogi i siedzieliśmy na kamieniach. Mieliśmy ciasteczka i piliśmy wodę. Odpoczywaliśmy i leżeliśmy na kocyku. Było bardzo fajnie.



Spotkanie z kustoszem muzeum

Sławomir Ślosarczyk: W Piątek 29 czerwca do "Centrum" w Bestwinie przyszedł w odwiedziny Pan Jan Cwetler - kustosz Muzeum Regionalnego w Czechowicach -Dziedzicach. Opowiadał nam, że miesiąc czerwiec pochodzi od nazwy owadów "czerwce". To z nich robiono barwniki do farb, którymi malowano różne przedmioty. Rozmawialiśmy również o ludziach, którzy sprzedawali drewno, sól i miód, żeby zarobić na swoje utrzymanie. Spotkanie było bardzo ciekawe.

Urodziny Moniki i Szymona



Wyjście na wystawę do Muzeum Regionalnego w Bestwinie



Relacja Filia III - ul.Jagienki

Historia mydła



Agnieszka Bałchan: 2 czerwca 2026 roku odbyły się w Książnicy Beskidzkiej - Filia Wapienica kolejne zajęcia z Panią Gienią na temat „Historii mydła”. Pani Gienia opowiadała o tym, że mydło jest najstarszym produktem higienicznym na świecie, sięga starożytności. Mieszkańcy Mezopotamii odkryli, że po wymieszaniu tłuszczu zwierzęcego z popiołem roślinnym otrzymujemy substancję, która skutecznie oczyszcza skórę. Produkcja mydła od zarania dziejów ludzkich i metod tradycyjnych po fabryczne ewoluowała. Metoda tradycyjna na zimno i gorąco. Składniki do produkcji mydła wiązały się z lokalizacją i dostępem do surowców oraz tradycjami danej kultury m.in: tłuszcze zwierzęce i roślinne,

dodatki zapachowe i pielęgnacyjne. Na warsztatach poznaliśmy metodę bardzo tradycyjną z odległych czasów, jak ludzie wyrabiali mydło. Na zakończenie warsztatów zabieraliśmy produkty do domu, by później sprawdzić skuteczność na sobie.



60 - LECIE MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU SZTUK LALKARSKICH

W dniach od 15 do 20 maja 2026 roku w Bielsku - Białej uczestniczyliśmy w 31. Międzynarodowym Festiwalu Sztuk Lalkarskich. Zaprezentowano spektakle z 16 krajów - Litwy, Norwegii, Francji, Niemczech, Polski, Słowacji, Słowenii, Szkocji, Szwajcarii, Holandii, Izraela, Belgii Ukrainy, Japonii i USA. Odbyły się 32 wydarzenia festiwalowe w 6 dni: spektakle sceniczne i plenerowe, warsztaty, prelekcje i spotkania. Sceny Teatru Banialuka, Teatru Polskiego oraz na placu Chrobrego zaprezentowały formy od bardzo nowoczesnych po pokazy tradycyjnej sztuki lalkarskiej, z animacją z pogranicza teatru



i performance'u, teatru cieni i dużych marionetek i miniatur. Nasi podopieczni uczestniczyli w 2 spektaklach "Pewnej zimowej nocy" i "Latarnia w kształcie piwonii" w wykonaniu Nekaa Lab, Sachiyo Takahashi z Japonii i Stanów Zjednoczonych. To dwuczęściowy spektakl lalkowy Shinnai Meets Puppetry - unikalne połączenie tradycyjnego japońskiego opowiadania muzycznego shinnai z teatrem małych form, które przybliży widzom japońskie legendy za pomocą lekkiej, przenośnej sceny. Święto teatru celebrowaliśmy wspólnie z podopiecznymi ze Starego Bielska i Piastowskiej. Twórcy podejmują trudne tematy o poszukiwaniu drugiego człowieka i czasu, który możemy poświęcić drugiemu człowiekowi. Uczestnictwo Naszych podopiecznych w tym festiwalu było niezwykle doświadczeniem, integracją oraz głosem w podejmowanym przez teatr temacie o wykluczeniu, braku akceptacji, tolerancji i samotności.

Mateusz Gańczarczyk: Spektakl japoński bardzo mi się podobał, przenośne małe sceny, teatr cieni i małych lalek, Japonka śpiewająca i grająca na shamisen. Spektakl zainspirował mnie do nauki japońskiego, pierwsze słowo to: arigato, znaczy dziękuję.

Andrzej Loranc: W środę na małej scenie oglądaliśmy spektakl "Blup". Spotkanie aktorów -muzyków, którzy grają na instrumentach skonstruowanych z codziennych przedmiotów - konewki, lejka, durszlaka, kanki, plastikowego wiadra, metalowej misy czy elementów hydraulicznych. Po spektaklu rozmawiałem z twórcami, gratulowałem pomysłu i zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie. /e.z./

Kwiaty dla mamy, nie tylko od święta



Urodziny Maćka



Wyjście do biblioteki

Agnieszka Bałchan: 12 maja 2026 roku odbyły się w Książnicy Beskidzkiej - Filia Wapienica kolejne zajęcia z Panią Gienią na temat słowa, natury i ziołolecznictwa. Spotkanie rozpoczęło się od multimedialnej prezentacji ziół i ich zastosowania w kuchni i leczeniu. Książka „Lato leśnych ludzi” Marii Rodziewiczówny powstała ponad sto lat temu, fragmenty czytała Pani Gienia o pochwalę natury Podlasia i jej trzech bohaterów: Rosomaka, Pantery i Żurawia. Oglądaliśmy wystawę „Słowo i Natura - zioła tradycyjne przekazywane z pokolenia na pokolenie, opowieść o naszych przodkach i ich sposobach na przyprawy i leczenie”. Na koniec odbyły się warsztaty, na których projektowaliśmy zakładki do książek z liści różnych roślin.



Urodziny Izabeli, Sabiny, Michała i Agnieszki



Solenizanci miesiący: sierpień, wrzesień

Julia Berezowska
Gracja Boba
Jadwiga Borgieł
Iwona Bryl
Paulina Łaciak
Dawid Nadolny
Katarzyna Rodak
Sławomir Śłosarczyk
Szymon Świerczyński
Janusz Tyszecki
Bartosz Wierzbowski

Wiele radości oraz
długiej, beztroskiej przyszłości.
Wszystkiego co piękne i wymarzone,
w dniu Waszych urodzin
niech będzie spełnione.
Sto lat!



Kamil Bożek
Michał Daniszewski
Agata Dunat
Ilona Grygierczyk
Tomasz Kozik
Gabriela Krupa
Ewa Kubaczka
Dawid Masny
Michał Masny
Aleksandra Pijanowska
Łukasz Przygoda
Patrik Siemiński
Jan Sojka
Katarzyna Sosna
Lucyna Suchy
Artur Rakotny
Teresa Zontek



Pracownia kulinarna pani Gabrysi i pana Leszka - Filia II poleca: Gofry z ciasta francuskiego

Składniki:

- * ciasto francuskie
- * bita śmietana
- * ulubione owoce

Wykonanie: Nasmaruj gofrownicę olejem i rozgrzej. Z ciasta francuskiego wytnij kawałki pod wymiar blaszek z gofrownicy. Na płyty wyłóż po jednym płacie przygotowanego ciasta i piecz na złoty kolor, ok. 5 min. Na gofry po upieczeniu można układać bitą śmietanę i ulubione oraz pokrojone w kostkę owoce.



Samochody w pigułce



Witam ponownie w moim kąciку motoryzacyjnym. Przyszła pora opisać imprezę pod nazwą "Rajd Koguta 2026 roku". Zapraszam do lektury.

W dniach 4 - 6 czerwca odbyła się impreza pod nazwą "Rajd Koguta". W tym roku była to już jubileuszowa 10-ta edycja tej imprezy łącząca miłośników starej motoryzacji. W czwartek (4 czerwca) z Oławy i Jelcz - Laskowic wyruszyło niemal 4 tys. pojazdów. Kierowcy przejechali setki kilometrów, by zebrać pieniądze na pomoc

chorym dzieciom. W tegorocznym rajdzie uczestniczyło 20 tys. osób, które przejechały przez linię mety w Zamościu w zabytkowych samochodach, motocyklach, traktorach a nawet na rowerach. Finałem wydarzenia był koncert legendarnego zespołu VOX, który porwał publiczność. To była niezapomniana impreza, tysiące uśmiechów, piękne klasyczne pojazdy i ludzie o wielkich sercach stworzyli coś naprawdę wyjątkowego. Zamość pokazał swoją gościnność i energię. Ostateczną kwotę zebraną podczas wydarzenia poznamy w ciągu kilku dni, gdy zakończą się wszystkie licytacje. Na ten moment "Rajd Koguta 2026" ma na koncie 5,5 mln złotych. Od 2017 roku impreza pomogła ponad 1500 dzieciom, udało się dla nich zebrać aż 10 929 755 mln złotych.

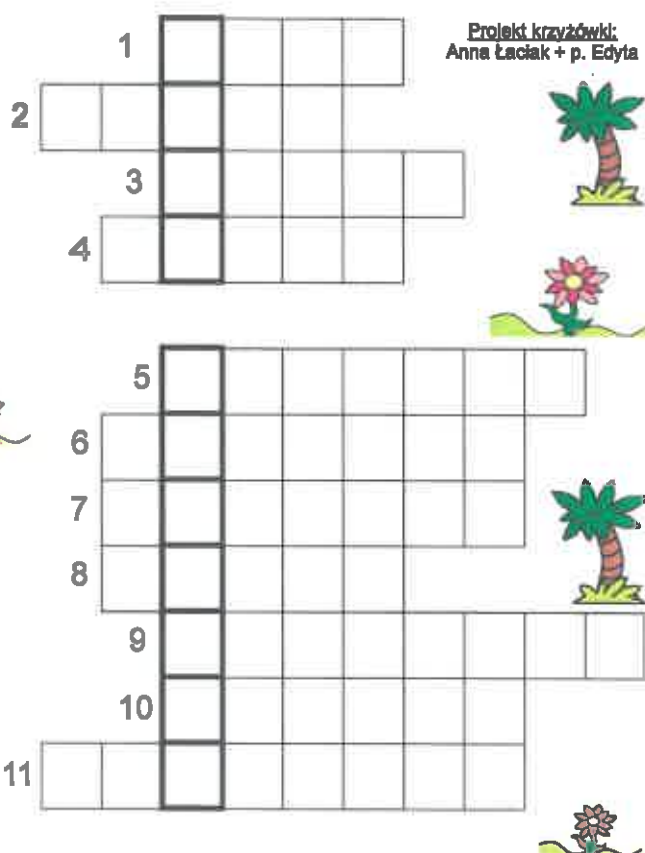
/W artykule wykorzystano materiały z Internetu./

Pozdrawiam serdecznie :)
Dawid Szveda



Krzyżówka z hasłem nr 178

1. Pora roku, która kojarzy się ze słońcem i wakacjami.
2. Piasek, leżak, ręcznik a obok szum fal to...
3. Najwyższe góry w Polsce.
4. Na przykład Bałtyckie.
5. Letnie ferie.
6. Letnie obuwie to klapki lub...
7. Chronią oczy lub służą do czytania.
8. Kąpielisko miejskie.
9. Miesiąc, w którym zaczyna się lato.
10. Pora roku, która przychodzi po lecie.
11. Wakacyjny miesiąc w "Centrum".



Hasło główne z krzyżówki nr 177 DZIEŃ MATKI

1. RODZICE 2. PREZENT 3. ŚWIĘTO
4. ŻYCZENIA 5. DZIEŃ 6. MAJ 7. BABCIA
8. TROSKA 9. KWIATY 10. WIĘZI

Prawidłowo rozwiązali:

M. Piecha, S. Dutka, M. Hendzel,
F. Szczotka, B. Kuś, R. Błahut, M. Konior,
A. Bałchan, P. Mrozik, I. Grygierczyk,
M. Gańczarczyk, R. Matuszny, D. Nikiel,
K. Bożek, A. Pijanowska, P. Hula,
S. Ślosarczyk, A. Świąder, P. Dylowicz,
K. Łaciak, Sz. Kóska, W. Iskrzycki, M. Masny,
D. Masny, D. Szweda, A. Dunat, M. Świerk

Za prawidłowe hasło nagrodę wylosowała:
Agata Dunat - Gratulujemy!



**W gazetce zamieszczono
rysunki - Paint:
Sz. Kóska, P. Żurek, A. Świąder
Dziękujemy!**

Ogłoszenie

Zgodnie z Regulaminem Pracy "Centrum" Środowiskowy Dom Samopomocy w Bielsku - Białej ogłasza przerwę wakacyjną w dniach **03 - 14.08.2026r.**

Ogłoszenie

Pracownia krawiecka - Filia III - ul. Jagienki prosi o duże doniczki i kordonki.
Filia II w Bestwinie prosi o torebki na prezenty.

