

Nr 6

Sierpień
Wrzesień
2010

Więści z... Zielonego Wzgórza

Gazetka Warsztatów Terapii Zajęciowej PSOUU Olsztyn



Z głowami pełnymi pięknych wspomnień wracamy do pracy ze wspamiętanej wycieczki. Nasze cudowne morze ugościło nas w iście królewskim stylu. Przez cały okres naszego turnusu pogoda rozpieszczała nas, jeszcze raz ukazując nam jak piękna może być polska złota jesień. Od samego początku nasz wyjazd układał się wzorcowo. Nasze przygody rozpoczęły się w piątek 3 września. Na miejsce dotarliśmy w różny sposób, jedni busami, inni pociągiem, ale wszyscy w doskonałych humorach. Po rozpakowaniu naszych plecaków i toreb zaczęło się planowanie. Zaraz po kolacji wszyscy ruszyli zobaczyć morze, które tego dnia straszło wielką falą i silnym wiatrem. Po emocjach

związanych z podróżą nikt nie mógł narzekać na problemy z zasypianiem. Następnego dnia na dobre rozpoczął się nasz wypoczynek. Czas spędzaliśmy głównie na długich spacerach po plaży, ale były również inne atrakcje. Organizowaliśmy wycieczki do Jastrzębiej Góry i Władysławowa, gdzie bawiliśmy się w wesołym miasteczku, wchodziliśmy na wieżę widokową i oglądaliśmy pracę rybaków w porcie. Wieczorami tańczyliśmy na dyskotekach, które organizowali nam pracownicy pensjonatu, w którym przebywaliśmy. Czas leciał tak szybko, że zanim się obejrzelśmy trzeba było się pakować i wracać do pracy na warsztatach. Na sam koniec każdy otrzymał od właściciela pamiątkę. Teraz u każdego z nas leży muszelka, która zawsze będzie nam przypominać o tych wspaniałych chwilach spędzonych nad naszym pięknym morzem. Powrót minął spokojnie i już sobotni wieczór każdy spędził w rodzinnym gronie, opowiadając o tym, co się działo przez ostatnie wspaniałe 9 dni.

Wspomnienia z nad morza...



Ela Bogdańska

Chodziliśmy po plaży, moczyliśmy nogi, zbieraliśmy muszelki, a potem było chłodniej i siedzieliśmy na kocach. Było ładnie i nie padał deszcz.

Marcin Walczak

Robiłem zdjęcia mewom. Byłem we Władysławowie

w lunaparku. Najbardziej podobał mi się tam diabelski młyn. W Jastrzębiej Górze z Panią Lodzią, Marianem i moją mamą wybraliśmy się na kawę. O jedzeniu to by dużo opowiadać... Najlepsze parówki z szynką i serem. Łóżko było wygodne ale się nie mieściłem (mam około 2 m wzrostu ;)).

Wojtek Marzec

Jedzenie dobre – ryż, kaszanka i takie tam...

Paweł Liber

Kupiłem kubek z piratem, robiłem zdjęcia... Niedużo jadłem – troszkę.

Sylwia Kurowska

Mieszkaliśmy w Willi Żłota Rybka. Nie kąpałiśmy się bo była zimna woda. Dziewczyny z pokoju chrapały. Pojawiła się moja nowa miłość – Grzesiek Drozdem... Teraz pomoże mi czyścić akwarium. Jedzenie pyszne, najlepszy schabowy.

Emilka Madejczyk

Najbardziej podobały mi się dyskoteki, bo lubię się bawić. Fajnie było też zjadać lody i gofry.



Gosia Hyciek

Jedynie fale mnie zafascynowały... Fajne były bańki mydlane. Choć obiady były smaczne. Pokoje były na kartę magnetyczną.

Beata Łapińska

Podobały mi się mewy. Był ładny pensjonat. Budki z pamiątkami były ładne, pamiątkę kupiłam- pierścionek. Na dyskotekach najładniej tańczył Tomek Górnik. Kucharz mił na imię Paweł. Gofry kupowałam z bitą śmietaną i lody śmietankowe...

Kasia Andruszkiewicz

Codziennie po śniadaniu piłam kawę... Miałam urodzinowego szampana i zaprosiłam na imprezę wszystkie dziewczyny. Wysłałam też pocztówki do domu.

Na zachód od Jastrzębiej Góry i Ostrowa leży dawna osada rybacka KARWIA. Już przed wojną turystów przyciągać zaczęły szerokie, piaszczyste plaże (klifowy brzeg kończy się za Jastrzębią Górą). Obecna Karwia nie przypomina już wsi rybackiej (mnóstwo nowych domów, pensjonatów i tłumy turystów). To niezwykle atrakcyjne miasto leży u nasady Półwyspu Helskiego. Jest ono też najdłuższym miastem Kaszub. Na południe od Karwi znajduje się rezerwat florystyczny "Moroszka Bielawskiego Błota". Szczególnie ładnie jest tu jesienią, gdy kwitną rozległe wrzosowiska. Na naturalnym stanowisku spotykać można występującą jedynie w Skandynawii odmianę malin zwaną "moroszką" o jasnych, prawie pomarańczowych owocach, dojrzewających dopiero jesienią.



Mięso z warzywami

Składniki:

- 1,5 mięsa wieprzowego łopatki lub karkówki
- 1/2 brokuła
- 2 papryki czerwone
- 1 papryka zielona
- 30 dkg pieczarek
- 3 marchewki
- 3 pietruszki
- 1/2 selera
- sól, pieprz, przyprawa do gulaszu

Mięso pokroić w kostkę (jak na gulasz). Dodać soli, pieprzu i przyprawy do gulaszu. Marchew, pietruszkę i seler



obrać, pokroić w plastry, następnie lekko podsmażyć. Brokuły podzielić na kawałki, paprykę pokroić w kawałki 2 cm, pieczarki kroić na 4 części. Mięso należy wyłożyć na blachę, przykryć warzywami. Piec pod przykryciem przez Ok. 1,5 godz. w temperaturze 180 stopni. Pod koniec pieczenia zdjąć przykrycie w celu zarumienienia. Smacznego!

Ciekawostki o Morzu Bałtyckim

- Średnia głębokość morza wynosi 56 m., zaś maksymalna - głębina Landsort w rejonie Gotlandii – 459 m.
- Północne wybrzeże jest przeważnie wysokie, skaliste, południowe zaś - niskie, piaszczyste, miejscami z wysokimi wydymami.
- Temperatura wody w zimie od 0° do 2°C, w lipcu od 15°C na otwartym morzu do 20-22°C na południowych wybrzeżach.
- W Bałtyku żyją między innymi foka szara, foka obrączkowana, morświny oraz dorsze, śledzie, płastugi, szprotki, makrele, łososie, węgorze.
- Główne porty morskie Polsce to: Gdańsk, Gdynia i Szczecin

Poznajmy się lepiej

Wywiad z Brygidą Tymczuk (lat 47)

Czym się zajmujesz na WTZ?

Gram z zespole „Korzenie”, sprzątam w kuchni, odkurzam, kroję warzywa

Ulubione danie

Kurczak pieczony; owoce: pomarańcze, banany, kiwi; chipsy; szampana piję i Colę

Jak spędzasz wolny czas?

Oglądam telewizję - "M jak miłość"

Twoja wymarzona podróż

Do Ameryki odwiedzić prezydenta USA

Jakbyś wygrała 1 milion złotych, to co byś kupiła?

Wyjechałabym w góry na wycieczkę z Krzysiem Wiktorzakiem,

Ideał mężczyzny

Krzysiu Wiktorzak! Wysoki, miły dla mnie, żeby mnie kochał i kupował mi prezenty.

Jaka jest Brygida?

Miła, ładna, lubię mówić, wiem o wszystkim co dzieje się na WTZ

Wkrótce Twoje urodziny, czego Ci życzyć?

Zdrowia, dużo pieniędzy, miłości, żeby ktoś mnie kochał - Krzysiu, żeby mnie kochał, Jadzia, żeby nie bolała mnie głowa...



*...Do Ameryki
odwiedzić
prezydenta USA*

Konkurs z nagrodami

Na zdjęciach poniżej prezentujemy zdjęcia sześciu uczestników WTZ. Aby wziąć udział w konkursie należy podać ich imiona i nazwiska. Nawet jeśli nie rozpoznacie wszystkich, to i tak możecie przysłać rozwiązanie. Rozwiązania prosimy dostarczyć do 18 października. Na zwycięzcę czeka nagroda!



Pani Halinka radzi...

Oto kilka cennych rad od Pani Haliny, dla tych, którzy chcą ustrzec się zbędnych kilogramów ciała i zachować dobrą formę po lecie.

1. Każdy dzień rozpoczynamy od wypicia pół szklanki wody źródlanej, mineralnej lub zwykłej, krótko po przebudzeniu. Śniadanie jemy najpóźniej godzinę po przebudzeniu, a kolację najpóźniej cztery przed snem.
2. Ograniczamy spożycie pieczywa: chleb, bułki, ciasta i różne wypieki do minimum, czyli o połowę mniej niż dotychczas byliśmy przyzwyczajeni.
3. Tłuszcze, takie jak sosy, masło, smalec, pochodzenia zwierzęcego wyłączamy zupełnie z naszego jadłospisu. Można je zastąpić w umiarkowanym stopniu tłuszczami roślinnymi.
4. Jedząc mięso i wędliny odkrajamy wszystkie tłuste kawałki oraz unikamy wszelkiego rodzaju skwarek.
5. Napoje gazowane, słodkie, również sztucznie słodzenie odstawiamy zastępując je zwykłą mineralną lub źródlaną wodą.
6. Używek typu kawa, herbata pijemy nie więcej niż 0,5 l dziennie, w sumie.
7. Cukierki, słodycze, dzemy, powidła, miody, czekolady, kakao oraz lody przyjmujemy w ilości nie większej niż 500 gramów lub 0,5 l tygodniowo, w sumie.
8. Jemy tylko 3 posiłki dziennie, a między posiłkami możemy stosować tzw. dopełniacze żołądkowe w postaci wypitej szklanki wody lub zjedzonej marchewki albo innych warzyw i owoców. Pewne owoce zawierają dużo ilości cukru, więc nie można przesadzić w nadmiernym ich spożywaniu.
9. Przyprawy, szczególnie ostre oraz wzmacniacz smaku, należy stosować w sposób bardzo umiarkowany, ponieważ wzmagają apetyt i zwiększają spożycie posiłków.
10. Wszelkiego rodzaju alkohole, piwa oraz drinki robione na bazie spirytusu można porównać do bomb kalorycznych, i należy ograniczać do 350 gramów tygodniowo.

SERDECZNE ŻYCZENIA

SPÓŹNIONE Z POWODU WAKACJI

PAWEŁ LANGOWSKI 8 SIERPANIA

MARIAN KROGULEC 15 SIERPANIA

WOJCIECH MARZEC 15 SIERPANIA

EWA ZAWADZKA 23 SIERPANIA

BARBARA HRYNAKOWSKA 7 SIERPANIA

JUSTYNA NYDZIŃSKA 19 SIERPANIA

MARCIN PAWŁOWSKI 2 WRZEŚNIA

KATARZYNA ANDRUSZKIEWICZ 7 WRZEŚNIA

ANNA KUKUK 15 WRZEŚNIA

ZBIGNIEW BOJARSKI 19 WRZEŚNIA



Warsztaty Terapii
Zajęciowej
Ul. Traktorowa 35,
10-828 Olsztyn

Tel.: (089) 527 80 62
redakcja.wzw@gmail.com

Redakcja:

Pracownia Komputerowa WTZ

*Dziękujemy innym pracownikom za
współpracę!*



POLSKIE STOWARZYSZENIE
NA RZECZ OSÓB
Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM