

# Nr 1

Październik  
Listopad  
2009

# Wieści z... Zielonego Wzgórza

Gazetka Warsztatów Terapii Zajęciowej PSOU Olsztyn

## Gazetka wita czytelników!

Spadło już z drzew sporo liści, a jesień zadomowiła się na dobre. Jesień jest okresem, kiedy przyroda szykuje się do zimowego uśpienia, ale na naszych warsztatach nikt nie zamierza zasypiać. Jesteśmy gotowi na nowe wyzwania i zaczynamy tworzyć naszą warsztatową gazetkę „Wieści z Zielonego Wzgórza”! Drodzy czytelnicy, oto w waszych rękach jej pierwszy numer!

Ta gazetka będzie prawdziwie naszą

### W tym numerze:

Z życia pracowni 2

Przepis miesiąca 3

Taniec 4

Wywiad 5

Co wkrótce 6

Konkurs 6

Pogoda 7

Ciekawostki 7

gazetką, będzie opowiadała o nas i będzie pisana przez nas. W każdym numerze będziecie mogli przeczytać o najnowszych wydarzeniach, o tym, co słychać w naszych pracowniach. Poznać prze-

pisy na wspaniałe dania (które jedliście w naszej warsztatowej kuchni), ciekawostki. Każdy z uczestników warsztatów może stać się gwiazdą numeru, z którą przeprowadzimy wywiad. Nie zabraknie



także prognozy pogody na najbliższy czas – przekonacie się sami, że na warsztatach mamy wspaniałego meteorologa samouka. Znajdziecie też zawsze parę ciekawych zdjęć i inne atrakcje. Z radością zapraszamy do lektury pierwszego numeru!

Ostatni miesiąc minął nam pod znakiem sportu. W dniach 16 i 17 września odbyła się spartakiada oraz turniej piłki halowej.

*(dokończenie na str. 2)*

### **C. d. artykułu ze str. 1**

Oczywiście wszyscy braliśmy w nich udział, jako zawodnicy albo jako żywo dopingująca publiczność. Co prawda nie udało nam się zdobyć pucharów, ale nikt z nas nie zmartwił się tym. Potrafimy cieszyć się zabawą i rywalizacją sportową! Konkurencje odbywały się na terenie Olsztyńskiej Szkoły Wyższej. Kibicowały nam różne znane osoby, m.in. Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz, czy Sylwester Czereszewski, były reprezentant kadry narodowej w piłce nożnej.

*Redakcja*

## **Z życia pracowni ceramiki**

Hura! Mamy praktykantów... Pawła i Agatę z ośrodka. Jesteśmy bardzo przejęci wdrażaniem ich do pracy i szkoleniem nowych ceramików. Szczególnie zaangażował się Piotr, zaopiekował się nowym kolegą, pomaga przygotować mu glinę, przytrzymuje wałek, uczy posługiwać się nowymi narzędziami – pokazuje mu jak się pracuje na WTZ.

Chcemy nauczyć nowych kolegów wszystkich tajników ceramiki i wprowadzać w życie towarzyskie. Pokazujemy, że jesteśmy gościnni, opiekuńczy i umiemy być dobrymi nauczycielami. Poza tym dbamy o porządki, mamy duży piec, w którym wypiekamy nasze wyroby i nawet koło garncarskie. Jesteśmy prawdziwymi ceramikami.



## **Z życia pracowni krawieckiej**

**„Oczywiście życie pracowni nie kończy się na samej pracy.”**

Podopieczni w pracowni krawieckiej poznają techniki haftu i szycia ręcznego oraz maszynowego. Szyją maskotki, poduszki, przedmioty codziennego użytku. Zajmują się reperacją odzieży oraz drobnymi przeróbkami. Poziom trudności pracy dobierany jest indywidual-

nie do możliwości poszczególnych podopiecznych. W ostatnim czasie do pracowni została zakupiona maszyna do szycia oraz żelazko, co usprawnia naszą pracę. Oczywiście życie pracowni nie kończy się na samej pracy. Dnia 30 września (Dzień Chłopaka) został uczczony wyjściem do pizzerii.



## Przepis mięsąca - Papryka nadziewana

**W tym dziale będziemy publikować najlepsze przepisy dań, które mieliśmy przyjemność smakować na WTZ podczas ostatniego miesiąca.**

### Składniki:

- 1 kg czerwonej papryki
- 1/2 kg mielonego / wieprzowe gulaszowe
- 1/2 kg mielonego boczku bez skóry
- 1/2 szklanki ryżu
- bułka namoczona w wodzie (do mięsa)
- 1 jajo
- 1-2 cebule
- 2 marchwie
- 2 pietruszki
- natka pietruszki
- 2 łyżki masła
- koncentrat pomidorowy
- 1 łyżeczka mączki ziemniaczanej
- Przyprawy: sól, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy



Przygotować paprykę. Odkroić górną część papryki, następnie wydrążyć środek i wypłukać pestki. Wymieszać w naczyniu dwa rodzaje mięsa, dodać jajo, ryż, namoczoną w wodzie bułkę, podsmażoną cebulkę, przyprawić solą i pieprzem. Farsz umieścić w paprykach i zamknąć odciętą wcześniej częścią papryki z ogonkiem. Następnie ustawić papryki w garnku otworem do góry, tak żeby się nie przewracały. Wlać ok 2-3 szklanki wody, dodać liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz, masło, wkroić plasterki marchwi i pietruszki. Gotować na małym ogniu pod przykryciem, aż wszystko będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i posypać natką. Mączkę ziemniaczaną rozmieszać dokładnie w zimnej wodzie, następnie wlać do sosu. Podawać na ciepło.

**SMACZNEGO!!!**

*Pracowania Gospodarstwa Domowego*

## Czym jest dla mnie taniec...?



Każdy z nas wie, co to jest taniec, ale nie każdy wie, jak wiele pracy trzeba włożyć, żeby powstał naturalny ruch z nutą emocji i odpowiednią muzyką. Uczestniczki WTZ biorące udział w zajęciach z choreoterapii, wkładają całe swoje serce, aby wprawić swoje ciało w odpowiedni

ruch. Ćwiczą najmniejszy gest, każdy ukłon. Ich występy można okłaskiwać bardzo długo. Zatańczyć „taniec dworski”, czy być przez moment cherleaderką jest dla nich czymś WIELKIM!

### *Taniec...*

*To nie tylko pasja, taniec to nie tylko zapał, ale to miłość.*

*W tańcach można zakochać się całym sercem.*

*To jest całe moje życie!*

*Walentyńko powiem ci coś w sekrecie...*

*Tak jak ja cię kocham, nie kocha cię nikt na świecie.*

*Skradłeś serce moje, oddaj w zamian swoje.*

*Miłością do tańca moje serce zakochane,*

*Tylko tobie jest oddane.*

*Daj mi teraz serce twoje, będzie nas szczęśliwych dwoje.*

*Taneczny uśmiech na twarzy, słońce na niebie i*

*Miłość w sercu – to wszystko dla ciebie!*

*Spójrz, ile gwiazd na niebie – ty je kochasz wszystkie, a ja tylko ciebie.*

*Słońce nauczyło mnie marzyć, gwiazdy miłością darzyć,*

*Deszcz nauczył mnie szlochać, a ty... Nauczyłeś mnie kochać.*

*Nic nie liczy się prócz ciebie, jesteś gwiazdką na moim niebie,*

*Jesteś prawdą, którą znam, jesteś wszystkim tym co mam!*

Autor: Ewa Zawadzka

## Poznajmy się lepiej

### Wywiad z Mariuszem Błaszczukiem

Mariusz jest laureatem III edycji konkursu plastycznego „Świat Nikiforów”. Na konkurs nadesłanych zostało 465 prac z całego kraju. Jury wybrało tylko 20 zwycięskich prac. Jedną z nich była praca Mariusza pt. *Olsztyn kocham...* W nagrodę, jako dowód uznania dla jego



twórczości, Mariusz otrzymał możliwość udziału w profesjonalnych warsztatach plastycznych, które będą organizowane jesienią tego roku w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych w Dłużeniu. ***Nagrodzona praca - Olsztyn kocham...***

#### **W jakiej jesteś pracowni i od jak dawna?**

*W stolarskiej, a wcześniej byłem w plastycznej. Jestem na warsztatach już sporo czasu...*

#### **Ulubiony kolor?**

*Pomarańczowy, bo kojarzy mi się z pomarańczą ;)*

#### **Ulubione zajęcie?**

*Malowanie obrazów i wypalanie w drewnie.*

#### **Ulubione danie?**

*Ryby, a najbardziej śledzie.*

#### **Jaką muzykę lubisz?**

*Country i rozrywkową, np. Anna Jantar.*

#### **Gdybyś wygrał 1 milion zł to co byś za to kupił?**

*Wszystko bym oddał na Warsztaty Terapii Zajęciowej!*

#### **Co mówią o mnie koleżanki i koledzy...**

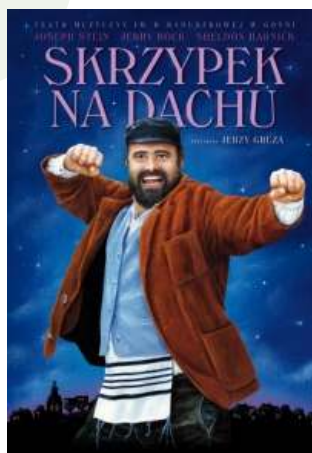
*„Pomaga bardzo dużo, stara się jak najmocniej, dżentelmen, bardzo przyjemny, ostatnio jest optymistą.”*

***„Pomaga  
bardzo  
dużo, stara  
się jak  
najmocniej,  
dżentelmen,  
bardzo  
przyjemny,  
ostatnio  
jest  
optymistą.”***

## Co nas czeka wkrótce...?

19 listopada organizowana jest wycieczka dla uczestników warsztatów. Jedziemy do Teatru Muzycznego w Gdyni na przedstawienie pt. „Skrzypek na dachu”.

Musical jest adaptacją książki Szolema Alejchema, opowiadającą o losach żydowskiej rodziny, skazanej na wygnanie z rodzinnej wsi w carskiej Rosji. Główny bohater Tewje, mieszkający wraz z żoną i pięcioma córkami w Anatewce musi wybierać pomiędzy poszanowaniem tradycji a szczęściem dzieci. Ubogi mleczarz, któremu wiara, nadzieja i modlitwa



pozwalają z pogodą ducha znośić wszelkie przeciwności losu, stawia czoła trudnościom związanym z życiem.

Musical „Skrzypek na dachu” to wielkie arcydzieło gatunku. Po premierze w 1964 roku, która na Broadway'u odniosła olbrzymi sukces, grany jest z wielkim powodzeniem na scenach całego świata.

## Konkurs z nagrodami



Oto rebus. Jeśli potrafisz odczytać jego treść, możesz wygrać nagrodę! Co trzeba

zrobić? Wystarczy dostarczyć rozwiązanie do naszej Pracowni Komputerowej WTZ. Można to zrobić osobiście, drogą pocztową lub mailem (Prosimy napisać w tytule „REBUS”. Adresy podajemy na ostatniej stronie gazetki). Czekamy na rozwiązania do 16 listopada 2009 r. Wszystkie zgłoszenia wezmą udział w losowaniu, ale tylko jedna osoba zdobędzie nagrodę. Powodzenia!

## Pogoda według Jasia

Prognozy meteorologiczne w telewizji i gazetach są tak bardzo omylne, że postanowiliśmy powołać własnego meteorologa-amatora. Jest nim nasz kolega z warsztatów Janusz Pyć. Oto prognoza na najbliższe miesiące.

W październiku pogoda będzie się zmieniała na jesienną. Temperatury będą się wahały od 12 do 17 stopni w dzień i od 4 do 8 stopni w nocy. Miejscami będą przymrozki. Deszcz i słońce będą nam towarzyszyły na zmianę. Dobra wiadomość dla grzybiarzy



– grzybów będzie dużo!

Listopad może okazać się dla nas zimny i mokry. Na-

stawmy się też na śnieg i niską temperaturę. Momentami temperatura spadnie nawet do minus 10 stopni. Przygotujmy ciepłe ubrania!

Janusz Pyć

## Ciekawostki

- 12 października 1492 r. – Krzysztof Kolumb odkrywa Amerykę
- Październik 1968 r. – Rozpoczyna się kosmiczna misja Apollo 7
- 1 października 1971 r. – Otwarto Walt Disney World na Florydzie
- 16 Października 1978 r. – Karol Wojtyła zostaje wybrany na papieża
- Październik 2003 r. - Arnold Shwarzeneger zostaje wybrany na gubernatora Stanu Kalifornia
  
- 11 listopada 1918 r. – Polska odzyskała niepodległość po długim czasie zaborów
- W języku chorwackim słowo listopad oznacza inny miesiąc – październik
- Jan Himilsbah, polski aktor, znany np.. Z filmu „Rejs” - miał w dowodzie osobistym wpisaną datę urodzenia 31 listopada, mimo że miesiąc ten ma tylko 30 dni

# Serdeczne życzenia

Brygidy Tymczuk — 8 października

Dariusza Neumana – 20 października

Piotra Stańczuka – 1 listopada

Pawła Libera – 9 listopada

Anny Szostak – 13 listopada

Piotra Łazickiego – 26 listopada



*Nie zapomnijmy złożyć  
jubilatom życzeń!*



Drogi czytelniku! Redakcja ma nadzieję, że polubiłeś naszą gazetkę. Na jesienne dni polecamy „Jesienną bio-odnowę”, czyli jak najwięcej kontaktu z przyrodą. Wystarczy parasol i ciepłe ubrania, a po powrocie do domu... ciepła herbata z cytrynką :)

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