

Gazetka DŚDS
"SŁONECZKO"

Kącik muzyczny



Akcja „ZGRANA PAKA”

Książka i film

Przepisy i kulinaria

Spektakle i warsztaty online „SANS 2020”

Zagadki i krzyżówki

*Przygotowania do ŚWIĄT BOŻEGO
NARODZENIA*

Zespół redakcyjny:



ZESPÓŁ REDAKCYJNY



JAREK



AGNIESZKA



MARCIN



AGNIESZKA



MAGDALENA



AGNIESZKA

Drodzy czytelnicy

Zachęcamy do zapoznania się z gazetką DŚDS "SŁONECZKO". Przedstawimy Państwu relacje z wydarzeń, w których braliśmy udział, informacje z życia w naszym Domu oraz różne ciekawostki. Mamy dla Państwa przepisy a także autorskie kolorowanki, krzyżówki i zagatki.

Życzymy przyjemnego czytania.

Redakcja GAZETKI
" SŁONECZKO "

Nasze strony internetowe:

- www.dsds-radzyn.pl
- znajdziesz nas na www.facebook.pl
wpisując nazwę:

Dzienny Środowiskowy Dom Samopomocy

Zapraszamy!!!

Ekologia w kąciku muzycznym

W obecnym numerze gazetki chciałabym poruszyć bardzo ważny temat jakim jest ekologia - nauka zajmująca się ochroną środowiska czyli świata który nas otacza. Uważam że Cała Ziemia jest naszym wspólnym domem więc wszyscy powinniśmy o niego dbać poprzez :

- wyrzucanie śmieci do kosza a nie np. przykład na ulicę czy pod nogi
- poprzez segregację śmieci:
- poprzez oszczędność energii i wody
- dbanie o zdrowe i ekologiczne wyżywienie (bez stosowania środków chemicznych w uprawach,)
- dbanie o to by dziura ozonowa się nie powiększała przez nie używanie pojemników w spray.
- poprzez dbanie o rośliny, zwierzęta (niezabijanie zwierząt futerkowych, nasadzanie lasów),czystość wód (bardzo dużo zanieczyszczeń trafia do rzek i zbiorników wodnych).

Ekologia wbrew powszechnym opiniom dotyczy każdego człowieka, zawiera się w dbaniu o Nasz Wspólny Świat. Ekologia to także zdrowy styl życia, szacunek do przyrody a także świadomość, że od NAS najbardziej zależy życie i istnienie w Naszym Wspólnym Domu jakim jest ZIEMIA.

Nawiązaniem do artykułu jest piosenka Michaela Jacksona „Earth Song” w Polsce znana jako „Piosenka Ziemi” . Autor w teledysku pokazuje nam falę zniszczeń jaką człowiek dokonał przyrodzie i otaczającej nas rzeczywistości. Piosenka jest apelem do człowieka o ratunek dla ginącej przyrody i zniszczeń spowodowanych grabieżczą działalnością człowieka. Polecam państwu wysłuchanie i obejrzenie teledysku, który trafnie określa ogrom problemu.

Agnieszka B.

Spektakle online czy na żywo?

„SANS” Festiwal Twórczości Teatralnej Osób Niepełnosprawnych Nieprzetartego Szlaku

W dniach 19-22.11.2020 roku odbył się XXX Jubileuszowy Festiwal Twórczości Teatralnej Osób Niepełnosprawnych Nieprzetartego Szlaku SANS. Jak same słowo Jubileusz mówi nam, że nie obyło się bez tortów, hucznie odśpiewanego „sto lat” no i oczywiście były składane życzenia organizatorom tego jakże ważnego dla niepełnosprawnych osób festiwalu. Ale nie o tym tu chciałem napisać, aczkolwiek dręczy mnie jedno pytanie: Co nam takiego daje oglądanie spektakli online i na żywo, czym się różnią?

Jak wszystkim już wiadomo, gdy mówimy spektakl online, to mamy na myśli oglądanie przez internet. Tak, też stało się niestety w tym roku, że nie mogliśmy pojechać do Lublina na tak piękną uroczystość jaką jest okrągły Jubileusz. Wszystkie te plany pokrzyżował nam koronawirus. To nie znaczy, że nic się nie działo w sieci, wręcz przeciwnie. Uczestniczyliśmy w festiwalu, ale online. Jak możemy zauważyć oglądanie spektaklu online daje nam mniejsze dowartościowanie bo nie możemy tam być na żywo. Oglądając online nie możemy tak przeżywać emocjonalnie przedstawienia, utożsamiać się z aktorami na scenie, po prostu wczuć się w ich role, wyobrazić sobie, że to my jesteśmy na scenie jednym słowem przenieść się w świat teatru.

Relacja online nie zastąpi nam spotkań ze znajomymi z wielu innych teatrów, jak również rozmów i zwykłych uścisków dłoni. Niestety tego nam najbardziej brakuje, czyli obecności drugiej osoby. Co do oglądania na żywo, czyli na widowni teatru możemy spotkać fotoreporterów, dziennikarzy telewizji jak również prasy. Ale nie o to chodzi. Spektakl z widowni jest widziany inaczej przez odbiorcę, ponieważ potrafi zauważyć siebie w jakiejś scenie, wyobrazić sobie jak wciela się w postać graną przez aktora, jest związany emocjonalnie z daną postacią. Według mnie oglądanie na żywo jest ciekawsze jednak cieszę się, że organizatorzy „SANS” zamiast odwołać spotkania transmitowali je online i choć namiastka klimatu teatru mogła gościć w naszych domach. Gratuluje wspaniałego wydarzenia, zainspirowało mnie do pracy twórczej. Brawo „SANS”.

Jarosław D.

Magdalenowe przepisy świąteczne

Roladki z ciasta francuskiego:

SKŁADNIKI:

OK. 20 SZTUK

375 g świeżego ciasta francuskiego (może być gotowe)

jajko do posmarowania

kminek do posypania

NADZIENIE:

500 g kiszonej kapusty

1 duża cebula

300 g pieczarek

1 mała marchewka i pietruszka

4 łyżki oleju roślinnego

PRZYGOTOWANIE

NADZIENIE

- Kapustę wypłukać na sitku, włożyć do garnka, zalać wodą do przykrycia i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem do miękkości kapusty przez ok. 40 minut. Odcedzić i odcisnąć na sitku.
- W międzyczasie na patelni na 2 łyżkach oliwy zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (ok. 7 minut). Zdjąć ją z patelni, a jej miejsce włożyć umyte, osuszone i pokrojone pieczarki. Wlać dodatkową łyżkę oleju i smażyć przez ok. 5 minut w międzyczasie co chwilę mieszając.
- Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i pietruszkę, smażyć razem przez kolejne 5 minut. W międzyczasie doprawić solą oraz zmielonym pieprzem (ok. 1/2 łyżeczki) i wlać dodatkową łyżkę oleju.
- Dodać odłożoną cebulę, wymieszać i razem podgrzewać przez ok. 2 minuty. Dodać kapustę i smażyć mieszając co chwilę przez ok. 2 minuty.
- Otrzymane nadzienie zmielić w maszynie o dużych oczkach lub posiekać na desce ewentualnie trochę rozdrobnić w melakserze.

FORMOWANIE I PIECZENIE

- Piekarnik nagrzać do **190 stopni C**. Ciasto francuskie wyjąć z lodówki, przekroić wzdłuż na 2 części. Na każdej części wyłożyć nadzienie, układając je bliżej jednego brzegu. Brzeg ten posmarować odrobiną wody. Nałożyć ciasto na nadzienie i zlepiać je.
- Pokroić ukośnie na porcje, położyć na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać kminkiem. Wstawić do piekarnika i piec przez 20 minut na lekko złoty kolor. Wyjąć i podawać np. do barszczyku. Można podgrzewać przed podaniem.

Pierogi wigilijne

NADZIENIE

- 500 g kiszonej kapusty
- 1 duża cebula
- 300 g pieczarek
- 1 mała marchewka i pietruszka
- 4 łyżki oleju roślinnego

CIASTO PIEROGOWE

- porcja klasycznego [CIASTA PIEROGOWEGO](#)

ORAZ

- 2 - 3 cebule
- olej roślinny (około 1/2 szklanki)

PRZYGOTOWANIE

NADZIENIE

- Kapustę wypłukać na sitku, włożyć do garnka, zalać wodą do przykrycia i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem do miękkości kapusty przez ok. 40 minut. Odcedzić i odcisnąć na sitku.
- W międzyczasie na patelni na 2 łyżkach oliwy zeszklić pokrojoną kosteczkę cebulę (ok. 7 minut). Zdjąć ją z patelni, a jej miejsce włożyć umyte, osuszone i pokrojone pieczarki. Wlać dodatkową łyżkę oleju i smażyć przez ok. 5 minut w międzyczasie co chwilę mieszając.
- Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i pietruszkę, smażyć razem przez kolejne 5 minut. W międzyczasie doprawić solą oraz zmielonym pieprzem (ok. 1/2 łyżeczki) i wlać dodatkową łyżkę oleju.
- Dodać odłożoną cebulę, wymieszać i razem podgrzewać przez ok. 2 minuty. Dodać kapustę i smażyć mieszając co chwilę przez ok. 2 minuty.
- Otrzymane nadzienie zmielić w maszynie o dużych oczkach lub posiekać na desce ewentualnie rozdrobnić w melakserze lub rozdrabniaczu.

PRZYGOTOWANIE CIASTA I LEPIENIE PIEROGÓW

- W czasie gdy gotuje się kapusta przygotować ciasto pierogowe. Odłożyć je na pół godziny aby odpoczęło (zgodnie ze wskazówkami w [PRZEPISIE](#)).
- Odkroić 1/2 część ciasta (resztę trzymać pod folią) i rozwałkować je na cienki placek. Wycinać kółka ostro zakończoną szklaneczką (o dowolnej wielkości, w zależności od tego jak duże pierogi chcemy uzyskać). Resztki ciasta połączyć i ponownie zagnieść.
- Nakładać łyżeczką porcję farszu na wycięte krążki, zlepiać brzegi i odkładać na stolnicę. Zagotować osolony wrzątek i włożyć do niego pierwszą partię pierogów.
- Gotować przez około 3 minuty (wyłowić 1 pieroga na łyżkę cedzakową i sprawdzić palcem czy ciasto jest miękkie). Wyłowić resztę pierogów i wyłożyć na talerze.
- Podawać z zeszkłą na oleju cebulą (ok. 10 minut, co chwilę mieszając, pod koniec posoloną).

Ryba po węgiersku

SKŁADNIKI

- 500 g filetów białej ryby np. mintaja, morszczuka, dorsza
- 1 jajko
- ok. 1/2 szklanki mąki
- olej roślinny
- 1 duża cebula
- 1 większa marchewka
- 1 mała pietruszka
- 2 czerwone papryki
- przyprawy: 2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżeczka majeranku, po 1/3 łyżeczki ostrej papryki i kminku
- 1 szklanka bulionu
- listek laurowy, ziele angielskie
- 1 szklanka przecieru pomidorowego
- natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

- Filety osuszyć, pokroić na mniejsze kawałki, doprawić solą i pieprzem. Obtoczyć w roztrzepanym jajku, następnie w mące.
- Rozgrzać olej na patelni i usmażyć rybę na złoty kolor. Odłożyć na talerz.
- Umyć patelnię, wlać olej i zeszklić pokrojoną w piórka lub kostkę cebulę. Następnie dodać obraną i startą marchewkę oraz pietruszkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut.
- Dodać pokrojoną na paski paprykę i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Dodać przyprawy, doprawić solą i pieprzem, wymieszać, chwilę podsmażyć.
- Wlać bulion, dodać listek laurowy i ziele angielskie, przykryć i gotować przez ok. 7 minut.
- Dodać przecier pomidorowy, wymieszać i gotować przez ok. 3 minuty.
- Sos i kawałki ryby układać w półmisku warstwami. Posypać natką pietruszki, podawać na ciepło lub zimno.

Kącik książki

Specjalnie dla Państwa na miesiąc listopad wybrałam książkę

„Zwycięzyć mimo wszystko”

Autorka: Sandra Brown



Chociaż Stevie gra w tenisa od dziecka, odnosi sukcesy dopiero od pięciu lat. Szczególnie dobrze chce wypaść w Dallas, jej rodzinnym mieście. Niestety podczas rozgrywki upada na kort, zwijając się z bólu. To wspaniała pożywka dla prasy. Dziennikarze gorączkowo poszukują wyjaśnienia, ale tylko jednemu udaje się dostać do mieszkania Stevie. Ku jej rozpaczy to Judd Mackie, gwiazdor miejscowego dziennikarstwa. Ten człowiek nigdy nie szczędził jej wyjątkowo złośliwych komentarzy. Jednak wystarczyło kilka minut rozmowy, by Stevie mu zaufała i powierzyła największy sekret. Co więcej, postanawia ukryć się przed wścibskimi mediami w wiejskiej posiadłości Judda...Serdecznie polecam książkę osobom które lubią romantyczne historie...

Kącik FILMOWY

„Narzęczony mimo woli”.

Specjalnie dla Państwa na grudzień znalazłam film pod tytułem: „Narzęczony mimo woli” jest to komedia romantyczna.

Nowy Jork. Kanadyjka Margaret Tate pracuje w jednym z największych amerykańskich wydawnictw. Całe swoje życie podporządkowała pracy. Wymagająca szefowa nie przebiera w środkach, by osiągnąć cel, co nie przysparza jej sympatii wśród pracowników. Zaabsorbowana zawodowymi obowiązkami kobieta zapomina o przedłużeniu wizy. W najmniej odpowiednim momencie dowiaduje się, że grozi jej deportacja do ojczyzny. By temu zapobiec, musi niezwłocznie wyjść za mąż. Jedynym kandydatem na fikcyjnego narzeczonego jest jej asystent, Andrew. Mężczyzna z lęku o pracę przystaje na ofertę. On i szefowa zaczynają udawać zakochaną parę, choć pochodzą z różnych światów i nie przepadają za sobą. Niepostrzeżenie między parą rodzi się miłość. Serdecznie polecam Państwu tą komedię romantyczną.



Akcja „ZGRANA PAKA”

Dzienny Środowiskowy Dom Samopomocy nieustannie stara się wychodzić z nowymi inicjatywami. Tym razem nasi terapeuci zorganizowali akcję "zgrana paka". Ze względu na pracę zdalną, każdego dnia pobieraliśmy materiały dydaktyczne, filmy instruktażowe, zadania i ćwiczenia umieszczane na stronie internetowej ośrodka oraz profilu portalu społecznościowego. Zajęcia i spotkania, odbywały się za pośrednictwem video-czatu i rozmów telefonicznych.

W ramach akcji otrzymaliśmy pakiety z materiałami dydaktycznymi, terapeutycznymi oraz plastycznymi, które ułatwiły nam realizację zleczonych zadań i ćwiczeń. Dzięki wsparciu Starostwa Powiatu Radzyńskiego i Urzędu miasta Radzyń Podlaski, nasze pakiety zostały wzbogacone o ciekawe gadżety. Dziękujemy za wspaniałą akcję

Marcin G.



Szykujemy nasz DOM na Boże Narodzenie

Nadchodzi ten czas w którym, robi się pięknie i kolorowo. Nasze wnętrza przybierają inną postać, wszędzie widać migające światełka i świąteczne ozdoby. Za oknami szaro i ponura ale nie u Nas. W naszym ośrodku już stoją choinki połyskując różnymi kolorami. Własnoręcznie przygotowane ozdoby w ramach zajęć plastycznych dają niepowtarzalny świąteczny klimat ale i satysfakcje kiedy patrzymy na swoją pracę.

Magdalena J.



List do „ŚW. MIKOŁAJA”

W ramach zajęć musieliśmy napisać list do „Św. Mikołaja” podzielę się z Wami moim listem

„Drogi Święty Mikołaju,

mam na imię Jarek. Nieraz czuję się taki jakby samotny, opuszczony, bezradny.

Ale są chwile, że jest dobrze, nabieram wtedy chęci do życia, czuję wtedy przyływ energii jakby ktoś mi skrzydeł dodał.

Moim pragnieniem, a zarazem marzeniem nie jest dostanie jakiegoś super prezentu ale, to żeby moi rodzice byli zdrowi, szczęśliwi i uśmiechnięci i cieszyli się z życia jak najdłużej. Pragnę aby ludzie na świecie żyli w zgodzie, żeby nie było żadnych wojen. A skoro już mowa o prezentach to chciałbym dostać prezent taki, który będzie praktyczny, przyda mi się w domu, z którego będę mógł korzystać przez długi czas.

A tak poważnie jakbym miał dostać prezent to prosiłbym skuter, laptop który pomagał by mi w pracy nad artykułami. W czasie izolacji społecznej to bardzo ważne narzędzie aby utrzymywać stały kontakt, co prawda wirtualny ale kontakt.

To Święty Mikołaju chyba niewiele jak na moje potrzeby, mógłbym wymieniać dalej ale szkoda czasu, mam nadzieję że choć część z tych życzeń spełnisz

Z poważaniem Jarosław D.”

Kartka do Św. Mikołaja autorstwa Anny K.



Twórczość zespołu „Kayah”

Kayah właściwie Katarzyna Magda Rooijens z domu Szczot – polska wokalistka, autorka tekstów, producentka muzyczna, prezenterka radiowa i osobowość telewizyjna. Debiutowała fonograficznie w 1988 roku singlem *Córeczko*, za który otrzymała nagrodę specjalną Festiwalu Piosenki Krajów Nadbałtyckich. Ogólnopolską rozpoznawalność zyskała po wydaniu kolejnego albumu pt. *„Kamień”* z 1995, który był jej pierwszym, w pełni autorskim wydawnictwem.

Dyskografia: 1995 *„Kamień”*, 1997 *„Zebra”*, 1999 *„Kayah I Bregovic”*, 2000 *„JakJaKayah”*, 2003 *„Stereo Typ”*, 2005 *„The Best& The Rest”*, 2007 *„Kayah MTV Unplugged”*, 2009 *„Skała”*, 2010 *„Kayah&RoyalQuartet”*, 2013 *„Transoriental Orchestra”*

Zbliżają się święta, dlatego też proponujemy państwu piosenkę Kayah *„Ding dong”*. Piosenka jest radosna, rytmiczna i wesoła. Szybko wpada w ucho. Wprowadza we wspaniały, świąteczny nastrój jeśli jeszcze jej nie słyszeliśmy serdecznie Państwu polecamy.

Nasza propozycja na kolędę

„Przybieżeli do Betlejem”

Przybieżeli do Betlejem pasterze,
Grając skocznie Dzieciąteczku na lirze.
Chwała na wysokości, chwała na wysokości,
A pokój na ziemi.

Oddawali swe ukłony w pokorze
Tobie z serca ochotnego, o Boże!
Chwała na wysokości...

Anioł Pański sam ogłosił te dziwy,
Których oni nie słyszeli, jak żywi.
Chwała na wysokości...

Dziwili się napowietrznej muzyce
i myśleli, co to będzie za Dziecię?
Chwała na wysokości ...

Oto mu się wół i osioł kłaniają,
Trzej królowie podarunki oddają.
Chwała na wysokości...

I anieli gromadą pilnują
Panna czysta wraz z Józefem pilnują
Chwała na wysokości...

Poznali Go Mesjaszem być prawym
Narodzonym dzisiaj Panem łaskawym
Chwała na wysokości...

My go także Bogiem, Zbawcą już znamy
I z całego serca wszystko kochamy
Chwała na wysokości...

Tradycję świąteczne u Agnieszki

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia chciała bym podzielić się z Państwem tradycjami świątecznymi, które od lat goszczą w moim rodzinnym domu:

- Przygotowujemy na wieczerze wigilijną 12 potraw.
- Zostawiamy miejsce dla niespodziewanego gościa.
 - Kładziemy sianko pod obrus.
- Kładziemy chleb i opłatek na talerzyku dla zwierząt.
- Przed wspólnym posiłkiem odmawiamy wspólnie pacierz.
- Dzielimy się opłatkiem. Jako pierwszy wstaje mój tata i składa życzenia, dzieli się opłatkiem z mamą później ze mną i moim rodzeństwem
 - Śpiewamy kolędy.
 - Ubieramy choinkę.
- Przychodzi Mikołaj i rozdaje prezenty dla wszystkich.
 - Oglądamy wspólnie świąteczny film.
 - Chodzimy na pasterkę całą rodziną.

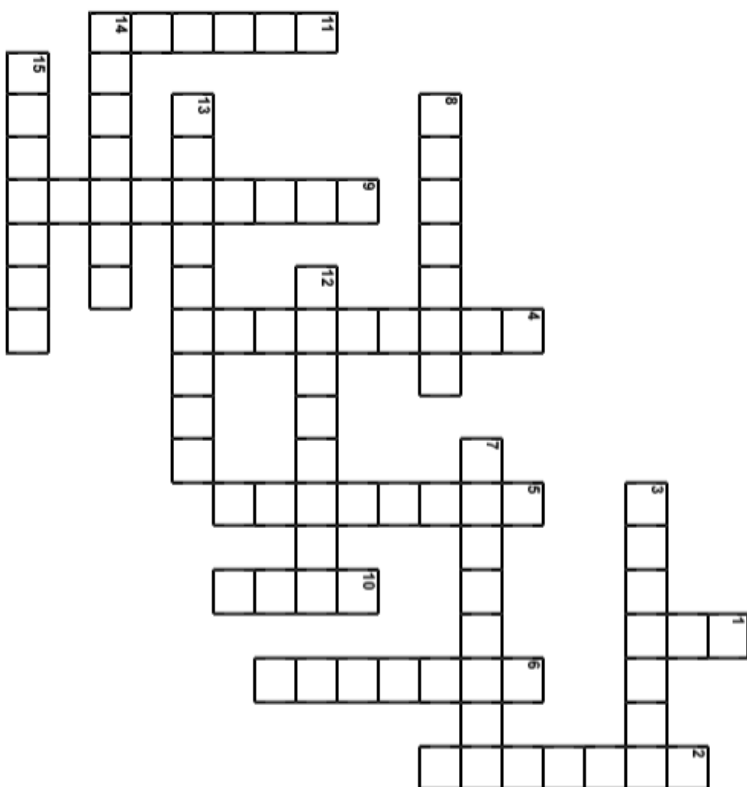
Kolędą która najczęściej śpiewamy jest „Wśród nocnej liczy”. Ja lubię wszystkie kolędy i chętnie je śpiewam. Przez cały dzień 24 grudnia słuchamy różnych świątecznych utworów. Dodam jeszcze, że dla mnie jest to magiczny dzień. Czekam na Wigilię i Święta Bożego Narodzenia przez cały rok.

Agnieszka K.

Cała redakcja gazetki „SŁONECZKO” życzy Państwu, zdrowych, spokojnych, wesołych świąt spędzanych w rodzinnej atmosferze. Niech ten świąteczny czas upłynie w radości i szczęściu.



**Krzyżówka, wykreślanka i kolorowanka „ŚWIĄTECZNA”
stworzona przez Jarosława D.
Mamy nadzieję, iż umili Państwu wolny czas.**



Świąteczna krzyżówka

Poziomo:

- 3. Kiedy zabłyśnie pierwsza... siadamy do wieczery wigilijnej?
- 7. Ciasto z makiem?
- 8. Jakie drzewo ubieramy 24 grudnia?
- 12. Jakie święto obchodzą górnicy 4 grudnia?
- 13. W jakim dniu wypada w tym roku 6 grudnia?
- 14. Czym dzielimy się na wieczery wigilijnej?
- 15. Mają farsz z kapusty i grzybów?

Pionowo:

- 1. Jaka kobieta obchodzi imieniny 24 grudnia?
- 2. Czerwony z uszkami?
- 4. Jak potocznie nazywamy 6 grudnia jest to też nazwa miasta na Mazurach?
- 5. Jak się nazywa uroczysta Msza święta odprawiana o północy?
- 6. Kto obchodzi imieniny 6 grudnia?
- 9. Kto obchodzi imieniny 31 grudnia? Jest też to nazwa tego dnia.
- 10. Jaka ryba króluje na wigilijnym stole?
- 11. Co kładziemy pod obrusem?

święteczna krzyżówka

M	W	A	Y	C	P	G	T	H	S	S	W	C	O	E	G	A	B
P	E	K	W	D	A	M	P	D	D	A	Y	N	G	W	Z	H	B
U	S	C	C	N	P	W	J	G	G	R	G	W	I	A	Z	D	A
R	O	U	N	B	N	H	Y	B	F	E	B	I	L	Z	L	E	R
A	Z	S	A	D	Y	J	W	A	P	E	O	N	M	I	O	A	S
T	N	H	K	B	P	T	M	G	H	T	P	O	W	E	M	N	Z
K	U	W	O	H	A	S	I	Z	E	M	A	K	O	W	I	E	C
A	L	C	H	O	I	N	K	A	J	L	S	Z	K	C	K	N	Z
T	W	M	E	B	T	U	O	L	Z	M	T	F	P	W	O	I	H
A	Y	A	J	S	M	G	Ł	A	Y	F	E	B	K	S	Ł	U	L
S	H	C	A	Y	D	B	A	R	B	Ó	R	K	A	F	A	G	F
I	L	B	R	L	W	Y	J	S	K	K	K	U	R	A	J	C	F
A	A	W	P	W	C	E	K	K	F	Z	A	J	P	T	B	F	A
N	C	N	I	E	D	Z	I	E	L	A	U	D	J	N	A	C	Z
K	R	N	F	S	Z	N	N	T	I	F	J	W	M	G	N	T	H
O	P	Ł	A	T	E	K	G	E	A	O	W	Z	Y	U	L	M	I
S	Y	U	E	E	H	W	T	O	G	G	F	D	J	E	A	B	G
A	P	I	E	R	O	G	I	Z	M	Z	Z	N	R	A	E	S	K

BARBÓRKA
 MIKOŁAJKI
 MIKOŁAJ
 NIEDZIELA
 CHOINKA
 SIANKO
 OPŁATEK
 PASTERKA
 KARP
 EWA
 BARSZCZ
 PIEROGI
 MAKOWIEC
 GWIAZDA
 SYLWESTER

