

# *Gazetka DŚDS*

# **"SŁONECZKO"**

WAKACJE (CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ 2021)

*Ania w podróży!*

*Kącik filmowy*

**MOVI GUIDE**

*Wywiad z Karoliną Karpik*

*Czas na grilla*

*Euro 2020*

*Turniej Nordic Walking w DŚDS*

*Nowy zielony przyjaciel DŚDS*

**"RETRO ZAGRODA"**

**Turniej w PUZZLE ONLINE**

## Zespół redakcji gazetki DŚDS „SŁONECZKO”



RED. AGNIESZKA B



RED. AGNIESZKA K.



RED. ANNA K.



RED. MAGDALENA J.



RED. MAREK N.



RED. BOGUSŁAW B.



RED. JAROSŁAW D.



RED. MARCIN G.



Red. Sebastian S.

### **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.

Życzymy przyjemnego czytania.

Redakcja GAZETKI  
„SŁONECZKO”

### ***Nasze strony internetowe:***

- [www.dsds-radzyn.pl](http://www.dsds-radzyn.pl)
- znajdziesz nas na [www.facebook.pl](https://www.facebook.com/)

**Zapraszamy!!!**

**Ten numer jest wakacyjny trzymiesięczny, po kolejny zapraszamy we wrześniu.**

## **Agnieszka B. w wywiadzie z Karolina Karpik**

W tym numerze gazetki chciałabym przedstawić Państwu wspaniałą osobę a zarazem moją przyjaciółkę. Poznałyśmy się podczas mojego pobytu w Kołobrzegu. Od razu złapałyśmy wspólny język a rozłąka nie przerwała znajomości. Ostatnio Karolina odwiedziła mnie przy okazji zgrupowania na olimpiadę. Nie mogłam odmówić sobie tej przyjemności aby przeprowadzić z nią wywiad. Oto efekty:

### **Wywiad:**

**1. Powiedz jak się nazywasz?**

*Nazywam się Karolina Karpik. Mieszkam w Lęborku.*

**2. Ile masz lat?**

*Mam 25 lat*

**3. Jakie masz zainteresowania?**

*Interesuję się muzyką, informatyką oraz sportem, ale to właśnie sport zajmuje mi najwięcej czasu i jest na pierwszym miejscu moich zainteresowań.*

**4. Jaka jest Twoja dziedzina sportu.**

*Moja dziedzina sportu nosi nazwę boccia. Jest to dziedzina paraolimpijska. Boccia to pochodząca z Włoch gra przypominająca angielską grę w kule. Do rozgrywania zawodów w ramach tej dyscypliny używane są kule w kolorach: 6 kul czerwonych, 6 kul niebieskich i jedna w białym kolorze. Celem gry jest wrzucenie na boisko bili białej, a następnie umieszczenie przy niej, jak największej ilości bil jednego koloru.*

**5. Od kiedy uprawiasz sport?**

*Moja przygoda ze sportem rozpoczęła się w 2016r. więc już od 5 lat uprawiam sport. Zachęcił mnie Pan Prezes Klubu Szansa Start Gdańsk.*

**6. Co Cię skłoniło do uprawiania sportu?**

*Wywodzę się ze sportowej rodziny, tata uprawiał boks, mama piłkę ręczną. Sportem interesowali się także dziadkowie, więc w genach chyba mi to przekazali. Oczywiście ze względu na chorobę moje możliwości są ograniczone.*

**7. Jakie masz osiągnięcia w sporcie?**

*I miejsce na mistrzostwach Polski w Malszu.*

*I miejsce na mistrzostwach Polski w Głogowie*

*III miejsce na mistrzostwach Polski w Węgrowcu*

*I miejsce w mini finale mistrzostw w Krakowie.*

*Oczywiście są różne kategorie, zależne od stopnia niepełnosprawności.*

**8. Jak wyglądają twoje przygotowania do olimpiad?**

*Moje przygotowania to codzienne treningi z trenerem. (moim trenerem jest tata), oraz zgrupowania na obozach sportowych.*

## 9. Co daje Ci sport?

*Sport wyzwala we mnie wiele pozytywnych emocji, kształtuje we mnie takie cechy jak: samozaparcie, wytrwałość, konsekwentne dążenie do celu, wiarę w siebie oraz satysfakcję z mojej pracy. Sport dodaje energii życiowej, rywalizacja uczy poszanowania i tolerancji. A co najważniejsze wyzwala siłę walki z własnymi ograniczeniami.*

## 10. Osiągnęłaś już w sporcie dużo, co jeszcze chciałabyś osiągnąć?

*Jeżeli chodzi o tą dziedzinę chciałabym pojechać na paraolimpiadę i oczywiście marzy mi się zdobycie medalu olimpijskiego.*

## 11. Jakie są Twoje marzenia?

*Moim marzeniem są podróże, zwiedzanie świata a najbardziej chciałabym pojechać do Stanów Zjednoczonych. Oczywiście również posiadanie dobrej kondycji fizycznej, która jest nieodzowna w uprawianiu sportu.*

## 12. Słyszałam, że lubisz podróże, powiedz mi jakie ciekawe miejsca zwiedziłaś?

*Zwiedziłam wiele ciekawych miejsc: Węgry, Chorwację, Serbię, Macedonię. Najbardziej podobało mi się w Chorwacji. Polska jest także bardzo pięknym krajem, zwiedziłam wiele miejsc. Najbardziej jednak kocham góry i górskie klimaty, bliskie jest mi Zakopane i Bukowina Tatrzańska.*

## 13. Czy jest miejsce, do którego chciałabyś wrócić?

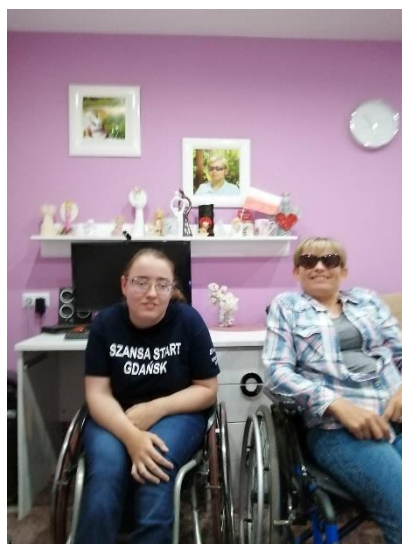
*Na pewno chciałabym wrócić do Chorwacji, do Zagrzebia.*

## 14. Czy masz jakieś marzenie związane z podróżami?

*Chciałabym bardzo pojechać do Włoch, szczególnie zwiedzić Rzym i Watykan.*

## 15. Czy podoba Ci się nasze miasto?

*Bardzo podoba mi się Radzyń Podlaski, widoki są piękne, Pałac robi niesamowite wrażenie a atmosfera ciepła i przyjazna, z chęcią chciałabym tutaj wrócić.*



Red. Agnieszka B.

## Piosenka miesiąca

W tym numerze chciałabym zwrócić Państwa uwagę na utwór „WANT TO BE” wokalistki Roksany Węgiel. Piosenka jest swego rodzaju muzycznym nawoływaniem do walczenia o własne marzenia. Tekst utworu jest jednocześnie inspiracją do odwagi i walki w dążeniu do swoich celów oraz motywacją do realizacji marzeń i planów, o które warto walczyć. Melodia utworu oraz różnorodność energicznych dźwięków wskazuje na optymistyczny i motywujący charakter utworu. Piosenka jest dwujęzyczna. Polecam Państwu wysłuchanie tego utworu, gdyż jestem ciekawa Państwa odczuć i wrażeń swoje przemyślenia możecie przesłać nam na adres e-mail: [sloneczkogazetka@wp.pl](mailto:sloneczkogazetka@wp.pl) .

**Red. Agnieszka B.**

---

## "RETRO ZAGRODA"

Za nami wyjazd pełen wrażeń. Odwiedziliśmy "RETRO ZAGRODĘ" w Ulanie. Karmiliśmy zwierzęta, oglądaliśmy maszyny i sprzęty rolnicze. Zwiedzaliśmy gospodarstwo i izbę. Próbaliśmy regionalnego ciasta, koziego mleka oraz herbatkę z ziół według tradycyjnej receptury. Dziękujemy Pani Irenie za edukacyjne spotkanie, piękną podróż w czasie oraz możliwość pocucia sielskiego klimatu wsi. Dziękujemy 🌻🌻



**Red. Anna K**

## **Magdalenowe PRZEPISY**

### **CZEKOLADOWE CIASTO Z FASOLI**

#### **SKŁADNIKI:**

- 2 puszki czerwonej fasoli (około 400 g każda)
- 2 banany duże (lub 3 mniejsze)
- 150 g cukru (użyłam cukier kokosowy)
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 4 jajka rozmiar L
- 4 łyżki kakao czubate
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

#### **INSTRUKCJA**

1. Fasolę wyłóż na sitko i dokładnie opłucz.
2. Włóż ją do miski, dodaj pokrojone banany i całość dokładnie zmiksuj blenderem lub malakserem.
3. Dodaj jajka, cukier, kakao, olej, cukier waniliowy i proszek do pieczenia - wymieszaj łyżką.
4. Przelej ciasto do keksówki o długości około 25-27 cm.
5. Piecz w 180 stopniach przez około godzinę - do suchego patyczka.
6. Po ostudzeniu udekoruj ciasto wg uznania - ja je polałam rozpuszczoną czekoladą i posypałam pokruszonymi bezikami :)

### **KOKTAJL TRUSKAWKOWY**

#### **Składniki:**

200ml soku pomarańczowego

7 truskawek

1 banan

Wszystkie składniki zmiksuj i ciesz się pysznym smakiem. Smacznego!!!

**Zachęcamy do korzystania z naszych przepisów. Propagujemy zdrowy styl życia.**

**Sama rozpoczęłam swoją przygodę ze zdrowym trybem życia od niedawna.**

**Realizuje swoje noworoczne postanowienie. Muszę pochwalić się kolejnymi paroma kilogramami w dół. Czasem jest bardzo ciężko, ale daje radę.**

Red. Magdalena J.

## Kącik filmowy

### „Ze wszystkich sił”

**Zachęcamy do obejrzenia kolejnego filmu, jest to wzruszająca, pełna wzruszeń i emocji historia, która nakłania widza do wielu przemyśleń.**

Paul Amblard (Jacques Gamblin) nigdy nie pogodził się z niepełnosprawnością syna. Od 17 lat unika z nim prawdziwego kontaktu, pozostawiając opiekę nad synem żonie (Alexandra Lamy). Kiedy spragniony więzi z ojcem Julian trafia w internecie na historię Hoytów, zaczyna namawiać Paula, by wziął z nim udział w zawodach Ironman.

Red. Agnieszka K.

---

## Zwiedzanie z aplikacją MOVI GUIDE

Mieszkamy w pięknym mieście z okazałymi zabytkami, ale czy każdy zna ich historię? My tak. Często uczestniczymy w zajęciach edukacyjnych i edukacyjno-plenerowych, podczas których poznajemy i utrwalamy wiedzę historyczną. Tym razem podczas zajęć plenerowych wykorzystaliśmy aplikację MOVI GUIDE, która jest multimedialnym przewodnikiem, opowiadającym historię zabytków, prowadzącym po najciekawszych miejscach Radzyna, a jednocześnie wyznaczającym atrakcyjną trasę zwiedzania. Podopieczni zwiedzili miasto po raz kolejny, oprócz wzbogacenia wiedzy, nabyliśmy umiejętności społeczne oraz związane z aplikacją MOVI GUIDE. Dzięki tego typu zajęciom mamy możliwość poznawania nowinek multimedialnych.

Red. Jarosław D.



# Grillowe porady!!!

## Jak rozpalić grilla?

Każdy nowy grill bezwzględnie należy lekko „przepalić” czyli odpalić i pozwolić mu pracować kilka minut w stanie średnio gorącym.

## Co robić, jeśli posiadasz grill węglowy?

Zawsze używaj najgrubszych kawałków węgla a nie brykietu. Brykiet jest bowiem sprasowanym miałem i byle temperatura powoduje jego rozpad na drobiny. Węgiel najlepiej rozpalać w specjalnie do tego przygotowanej „puszce”, która nazywa się fachowo „kominem do rozpalamia węgla na grill”. W jego przypadku wystarczy paliwo, które ustawiamy pod spodem. Tak jak np. podgrzewacz do herbaty. Jeśli nie masz komina to usyp węgiel w możliwie wysoką i zwartą formę. Nigdy nie podpalaj węgla podpałką i od razu zapalaj. Pozwól mu lekko nasiąknąć. Dopiero w momencie, gdy zacznie się w pełni żarzyć wolno go rozsypać na grilla. Piecz dania na grillu, gdy żar objął cały węgiel. Oczywiście podczas pieczenia nie dosypuj nowego węgla.

## Jak grillować?

1. Nie każda kaszanka i nie każda kiełbaska nadają się na grill. Jest to spowodowane faktem, że część ich osłonek nie powinna podlegać obróbce termicznej, o czym często niestety nie wspominają na etykietach producenci.
2. Przed zrobieniem szaszłyka namocz w wodzie przez kilka godzin patyk, na którym on się znajdzie. Ze względu na cenę i jakość najbardziej polecam patyk bambusowy.
3. Grill, który ma pokrywą to doskonałe urządzenie, które ma w sobie element piekarnika, co znacznie podnosi jakość obrabianych produktów. Takim produktem może być banan, ale nie obrany ze skórki, lecz po prostu upieczony. Gdy cały jest już z zewnątrz czarny, a sok lekko miejscami chce się ulatniać, wówczas zdejmij go delikatnie na talerz. Zerwij wierzchni pasek skórki, a zobaczysz cudownie biały i pachnący kawałek miękkiego banana – wystarczy położyć na nim łyżkę rozmieszanego z cynamonem mascarpone lub innego dobrego twarożku, by delektować się wybornym smakiem.

## Tajemnica pieczenia karkówki (i nie tylko)

Pieczenie większych elementów wymaga obniżenia temperatury w celu upieczenia takiego elementu wewnątrz, tak jak ma to miejsce np. w przypadku słynnej karkówki. Dlaczego zwykle karkówka, którą pieczemy na grillu jest gumiasta? Dzieje się tak dlatego, iż ma ona wiele powięzi i tkanki łącznej, która wymaga znacznie dłuższego czasu pieczenia niż klasyczny schab. Dlatego oprócz, co oczywiste, marynaty musimy pamiętać o wolniejszym smażeniu/pieczeniu zawsze pod pokrywką i o regularnym obracaniu. Przy pieczeniu dania na zamkniętym grillu w naczyniach, koniecznie ustawmy je na elemencie izolującym od bezpośredniego ognia. Może to być np. płyta metalowa a najlepiej ceramiczna czy kamienna do pizzy.

**Uważamy, że w grillowaniu najważniejszy jest czas spędzony w miłym towarzystwie, nie tylko samo jedzenie!!!**

## Ania w podróży!!! HAJNÓWKA, PARK MINIATUR

Park Miniatur Zabytków Podlasia mieści się w Hajnówce przy drodze wyłotowej do Bielska Podlaskiego. Miejsce powstało z myślą ukazania piękna i różnorodności zabytkowej architektury województwa podlaskiego. W Parku zobaczyć można charakterystyczną dla regionu kolorową architekturę drewnianą, obiekty sakralne, pałace oraz rekonstrukcje nieistniejących już budowli. Miniatury zostały wykonane w skali 1:25. Jest ona standardowa dla większości parków w Europie, przez co miniatury łatwo można porównać z rzeczywistą wielkością zabytków. Każda z makiet została opatrzona tabliczką informacyjną z krótką historią zabytku oraz mapką lokalizacyjną oryginalnej budowli na terenie województwa podlaskiego.

Makiety z miniaturami zabytków Podlasia rozmieszczono na obszarze około 0,7ha. Ekspozycje ulokowano pomiędzy wygodnymi alejkami, wokół zieleni traw i roślin ozdobnych oraz oczka wodnego. Oprócz miniatur, w parku można obejrzeć wystawę rysunku architektury podlaskiej.

Na terenie Parku Miniatur Zabytków Podlasia znajduje się wygodny parking, wiaty z ławeczkami do odpoczynku oraz zadbane zaplecze sanitarne. Atrakcja jest przyjazna rodzinom z dziećmi oraz przystosowana do przyjmowania wycieczek autokarowych.

W Parku zobaczyć można między innymi:

Białowieża Towarowa – dworzec kolejowy

Puchły, Cerkiew Prawosławna

Białowieża, kościół parafialny

Ratusz, Bielsk Podlaski

Drewniane domy z bogatą ornamentyką w Krainie Otwartych Okiennic

Ciechanowiec. Młyn Wodny

Narewka. Cerkiew Prawosławna

Rekonstrukcja Pałacu Carskiego w Białowieży

Letnia Rezydencja Jana Klemensa Branickiego w Choroszczy

Meczet w Kruszynianach.

Red. Anna K.

Fotorelacja z wyjazdu:



## Zajęcia plenerowe „Z MAPĄ W DŁONI”

Posługiwanie się mapą, orientacja w terenie, znajomość kierunków, znajomość ulic to wszystko było potrzebne podczas zajęć plenerowych "Z MAPĄ W DŁONI" w których wszyscy podopieczni DŚDS wzięli udział. Musieliśmy dotrzeć do wyznaczonych miejsc z pomocą mapy, zaznaczać swoje położenie na niej oraz odczytać nazwy miejsc i ulic. 🌍🗺️😊 To był udany dzień 😊 Red. Anna K.



## Warsztaty „ZDROWIE NA TALERZU”

W naszym ośrodku odbyły się warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania "Zdrowie na talerzu". Podopieczni tworzyli piramidę żywieniową, uczestniczyli w warzywno-owocowych quizach oraz sprawdzali swoje zmysły: zapach i węch. Oprócz bagażu wiedzy nasi podopieczni wzbogacili się o nowe doświadczenia smakowe oraz duży zapas endorfin 😊😊



Red. Anna K.

## Nowy zielony przyjaciel DŚDS

W piątek nasz DŚDS otrzymał piękny prezent. Dostaliśmy okazałe drzewo, które od razu skradło nasze serca. Wspólnymi siłami posadziliśmy naszego nowego przyjaciela tuż przy ośrodku. Mamy nadzieję, że w przyszłości odwdzięczy się przyjemnym cieniem. Będziemy dbać o nasze drzewo i o to również prosimy mieszkańców osiedla, aby pomogli zadomowić się naszemu zielonemu przyjacielowi. Wśród naszych podopiecznych zorganizowaliśmy konkurs na nazwę dla naszego drzewa.



Red. Magdalena J.

## Turniej NORDIC WALKING

Dnia 27.06.2021r. przyświecał nam duch sportu i zdrowej rywalizacji. Spędziliśmy pełen emocji czas dzięki zorganizowanym w ośrodku zawodom w **Nordic Walking**. Podopieczni mieli szanse sprawdzić swoje umiejętności i techniki w tej lubianej przez nas dziedzinie sportu. Uczestnicy zawodów przygotowywali się do nich w każdej możliwej wolnej chwili, głównie podczas wyjść plenerowych. Można było spotkać podopiecznych DŚDS idących ulicami miasta liczną grupą, która prowadzona była przez osoby z kijkami. Dzisiejsze wydarzenie nie miało by miejsca, gdyby nie życzliwość Starostwa Powiatowego i Władz miasta Radzyna Podlaskiego, którzy przekazali upominki na nagrody. Dziękujemy za wsparcie i życzliwość, a zwycięzcom gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów!!!



Red. Jarosław D.

---

## Mistrzostwa Europy w piłce nożnej 2020

Drodzy czytelnicy w tytule nie ma błędu, to są zaległe mistrzostwa z tamtego roku. W tych mistrzostwach bierze udział 24 reprezentacje, a mecze są rozgrywane w 12 miastach. Mistrzostwa rozpoczęły się w piątek 11 czerwca 2021r., a w tym dniu został rozegrany jeden mecz. Był to mecz grupy A Włochy-Turcja. Po wyrównanej pierwszej połowie, bramki dopiero zaczęły padać w drugiej. Włochy wygrały swój pierwszy mecz na Euro. Polacy zegrali w grupie E ze Szwecją, Hiszpanią i Słowacją. Niestety pomimo kibicowania i trzymania kciuków z całych sił nie udało się wyjść z grupy naszej reprezentacji.

Red. Jarosław D.

## Zestaw kibica

Prezentuję państwu zestaw kibica, który powinien mieć każdy z nas, pomoże wam przetrwać piłkarskie emocje związane z grą naszej reprezentacji. Życzę państwu przyjemnego oglądania meczy naszej reprezentacji, a drużynie narodowej samych zwycięstw.

### Przygotuj:

- czapka z daszkiem w barwach narodowych
- spodenki i koszulka
- kapelusz
- szalik
- flaga narodowa
- chipsy, paluszki, napój gazowany i piwo koniecznie schłodzone dla ugaszenia pragnienia i emocji

Red. Jarosław D.

---

## KWIECISTA ŁĄKA

Podczas zajęć na pracowni plastycznej stworzyliśmy wspólną pracę a mianowicie KWIECISTĄ ŁĄKĘ. Współpraca popłaca, efekty są piękne



## Nowy sprzęt w SALI DOŚWIADCZANIA ŚWIATA

Sala Doświadczania Świata to jedna z pracowni DŚDS. Wyposażona jest w różnego rodzaju urządzenia umożliwiające rozwój i rewalidację.

Główne założenia sali DOŚWIADCZANIA ŚWIATA:

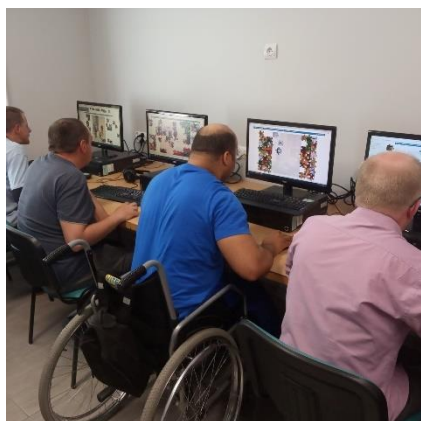
- odbieranie nowych bodźców,
- wzbogacanie doświadczeń,
- miłe spędzanie czasu w atmosferze relaksu,
- zwiększa aktywność i motywację do poznania,
- zwiększa chęć do nawiązywania kontaktu,
- wywołuje zadowolenia i poczucie bezpieczeństwa, ułatwia pokonywanie lęku,
- poprawia orientację w schemacie ciała i przestrzeni,
- przyczynia się do nabierania świadomości istnienia i odrębności od otoczenia,
- wpływa na rozwój wyższych funkcji: emocjonalnych, społecznych, komunikacyjnych, ruchowych i poznawczych,
- komunikacja alternatywna.

Na sali Doświadczania Świata pojawił się nowy, nowoczesny sprzęt. Jest to podłoga multimedialna, która umożliwia wykonywanie różnych ćwiczeń i zadań ruchem. Odbieranie nowych bodźców, wzbogacanie doświadczeń, relaks, świadomość swojego ciała, ćwiczenia usprawniające motorykę i wiele innych możliwości, które będą i są wykorzystywane podczas zajęć na pracowni.



## Turniej w PUZZLE ONLINE

W naszym ośrodku odbył się pierwszy w historii TURNIEJ W PUZZLE ONLINE. Podopieczni brali udział w rozgrywkach przez cały dzień, pomimo że odbywały się przed komputerami, to towarzyszyły im ogromne emocje. Każdy włożył mnóstwo energii, aby uzyskać jak najlepszy czas. Nie było przegranych wszyscy, którzy wzięli udział i nie poddali się, zdobyli nagrodę w postaci nowych doświadczeń i umiejętności.



## Spotkania w plenerze

Często korzystamy z pięknej pogody i uczestniczymy w zajęciach plenerowych organizowanych przez naszych terapeutów. Śpiewamy, malujemy, słuchamy muzyki, czytamy, uczymy się oraz nabywamy nowe umiejętności. Czas okresu wakacyjnego również planujemy bardzo intensywnie. Relacje z wydarzeń można będzie śledzić na stronie internetowej ośrodka [www.dsds-radzyn.pl](http://www.dsds-radzyn.pl) w zakładce aktualności oraz we wrześniowym numerze gazetki.

**REDAKCJA DŚDS „SŁONECZKO” ŻYTCZY UDANYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJI!!!**

