3.03.2021 // ŚRODA // NR 1

ŻYCIE OSTOI

POZNAJ NAS OD KUCHNI

OSTOJA
Stowarzyszenie „OSTOJA" na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami
DZIAŁAMY OD 1993 ROKU

Zespół redakcyjny

Witam wszystkich czytelników gazetki. Jestem Kamil Kurzawa i jestem naczelnym redaktorem. W ośrodku na co dzień jestem wielbicielem gimnastyki, a zwłaszcza TURGOLU, choć jest on powodem moich zmartwień - w związku z kłopotami kadrowymi grupy sportowej. Często zdarza mi się być poważnym marudą, choć osobiście uważam moje marudzenie za czynnik równowagi, bo w moim mniemaniu niektórzy w ośrodku przesadzają z optymizmem. Brakuje mi też czasów przed COVID – owych. Na co dzień, poza ośrodkiem jestem bezrobotnym rencistą, artystą - outsiderem, samotnie mieszkającym. Oprócz tego wielbicielem gier planszowych, komputerowych, karcianych (ale nie hazardowych) oraz wszelkiego gatunku filmów przygodowych. Ostatnio na przykład obejrzałem oba sezony „Obozu Kredowego". Oprócz bycia redaktorem prowadzę również dział krzyżówkowy. Mam nadzieję, że spodoba wam się nasza gazetka i życzę wszystkim żeby ten rok był lepszy od poprzedniego !!

Kamil Kurzawa

Nazywam się Maria. Moją pasją jest malowanie farbami, spacerowanie. Lubię ćwiczyć z panią fizjoterapeutką. Lubię zajęcia z arterapii i zajęcia kulinarne. Z pór roku, najbardziej lubię wiosnę, bo na wiosnę wszystko kwitnie krzewy i kwiaty. Mój ulubiony kolor to czerwony. Bardzo lubię chodzić na długie spacery z mamą i jeździć na rowerze do parku Wschodniego, zwiedzając różne wodne urządzenia, śluzy i eletrownie wodne. Lubię bardzo jeździć tramwajem numer 4 na plac Grunwaldzki i przechodzić przez Most Grunwaldzki. Lubię sesje zdjęciowe nad wodą Odrą. Uwielbiam bardzo grać w grę planszową z rodzicami przy stole. Bardzo lubię jeździć samochodem Reno Megane na Jaz Opatowicki i zwiedzać różne mosty. Filmować wodę, jak leci przez próg wodny. Lubię chodzić na Cmentarz Żołnierzy Polskich oraz truchtem wbiegać na górę i z niej zbiegać.

Maria Hora

Plakat Turgolu 2019

Zespół redakcyjny

Cześć, jestem Róża!
W wolnym czasie lubię spotykać się z chłopakiem, słuchać muzyki, oglądać tv, siedzieć przed laptopem. W naszej gazetce zajmuje się rubryką „Moda i Uroda". Lubię malować paznokcie na jasne kolory. Z lakierów do paznokci lubię kolory: błękitny, niebieski, ciemno różowy, jasnoróżowy, czerwony, żółty, pomarańczowy.
Lubię się malować, używać szminki, układać włosy na lokówce, malować rzęsy tuszem. Takie babskie rytuały. Z ubrań najbardziej podobają mi się te, które są kolorowe. W Środowiskowym Domu Samopomocy, najbardziej lubię trening umiejętności spędzania czasu wolnego, podczas którego gram w gry z resztą grupy lub koloruje antystresowe kolorowanki. Lubię też śpiewać podczas karaoke, rozwiązywać karty pracy na różnych poziomach trudności i relaksować się przy spokojnej muzyce.

Róża Lipińska

Wiesław Piorun

Jestem uczestnikiem Środowiskowego Domu Samopomocy „Ostoja". Biorę udział w różnych zajęciach np. ćwiczeniach ortograficznych, wykonuję rysunki, plakaty, maluję obrazy. Biorę udział w zajęciach kulinarnych, w pracach porządkowych i lubię to robić. Brałem udział w treningach turnieju Turgolu piłki nożnej, statystowałem na planie filmowej produkcji filmu „Powrót do Legolandu". Jestem zadowolony z uczestnictwa w tej placówce, bo poznałem dużo nowinek, przyjaciół i wesołych ludzi.

MODA I URODA

Zimowy ubiór

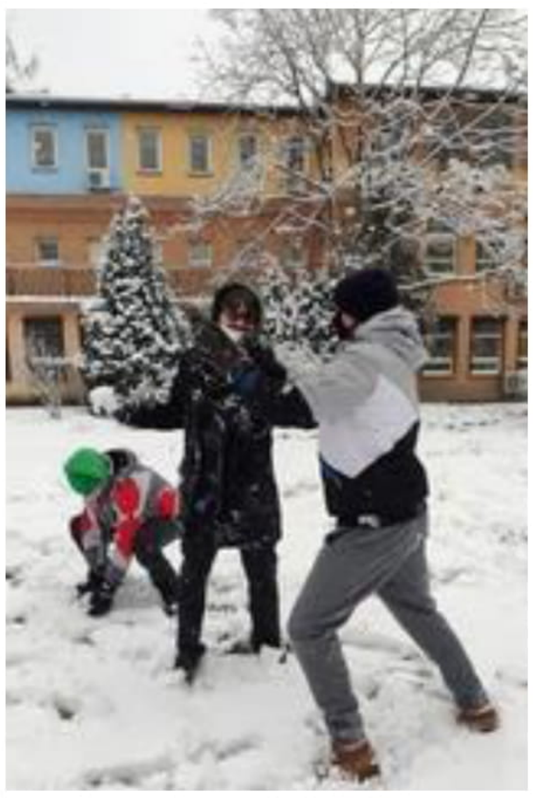
Czyli co ubrać by było ciepło?

AUTOR: MARIA HORA

Podstawowym zestawem na mroźne dni są:
ciepłe buty, kurtka, czapka, szalik, rękawiczki. Pamiętajmy też, aby ubierać sweter, podkoszulkę, które pomagają nam się ogrzać. By ożywić ponury kolor zimy - ubierajmy się kolorowo, bawmy się modą!

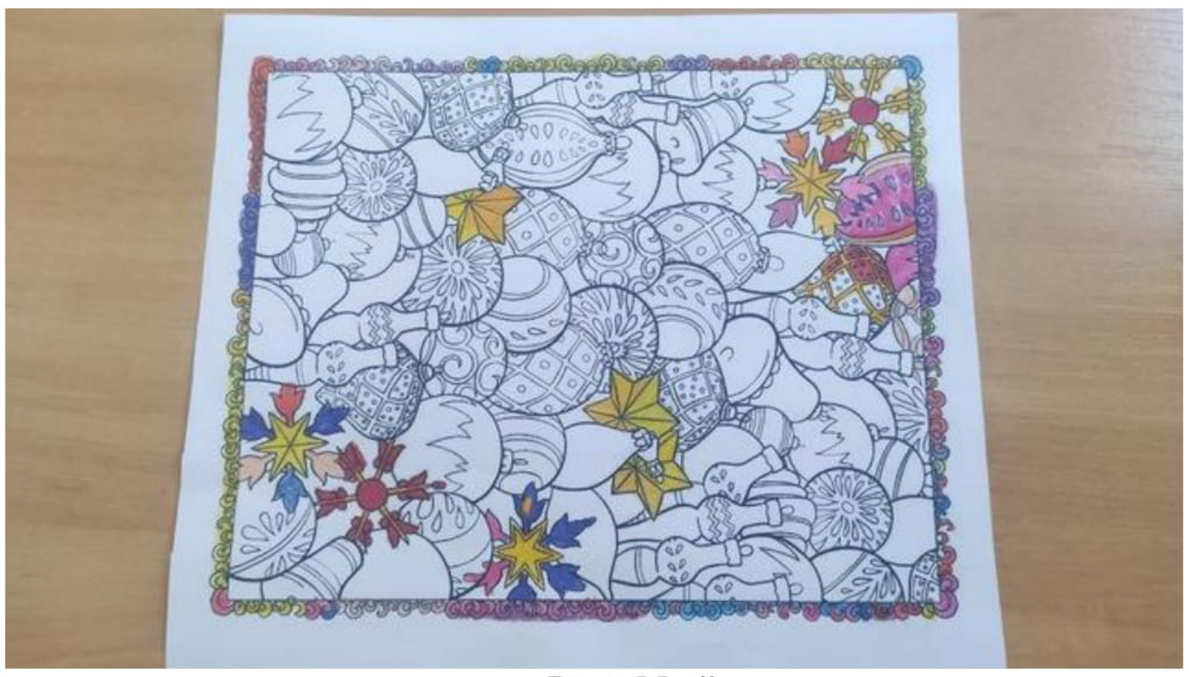
W końcu zima kojarzy się nam - z kolorem białym, krótszym dniem, wstawaniem, gdy jest jeszcze ciemno. Warto wtedy pomyśleć o naszym bezpieczeństwie i ubrać się tak by, przechodząc na pasach, jadący kierowca nas zauważył. Dlatego stawiajmy na kolory w zimie!

Zimowy nastrój w Środowiskowym Domu Samopomocy Stowarzyszenia „Ostoja”



Zima w Środowiskowym Domu Samopomocy Stowarzyszenia „Ostoja”

W naszych pracach plastycznych, też można zauważyć magię zimy 😊 Michał stworzył pięknego bałwana.



Praca Marii

Michał i jego zimowa praca

Karnawał!

AUTOR: KAMIL KURZAWA

Choć za oknami zimno i biało,
To w każdej sali będzie się działo!
Bowiem w powietrzu wisi impreza,
Oto jaka jest tej plotki geneza…

Każda sala program muzyczny przygotowuje,
Klimat disco zespół DJ'ÓW buduje!
Każdy odpowiedni strój kupuje,
Większość przebrania na sobie montuje.
Wszystkie sale udekorowane,
Balony z wstążkami, jak w każdym karnawale.
Takie właśnie wydarzenia się zapowiadają,
Pomimo pandemii - uczestnicy się nie poddają!!

Lata 50’

Lata 60’

Lata 90’

Lata 70’

Lata 80’

JA W KLUBIE DISCO.
MOGĘ ROBIĆ WSZYSTKO
!😊

SŁOWO KLUCZOWE

Ostatni temat gazety.

AUTOR: KAMIL KURZAWA

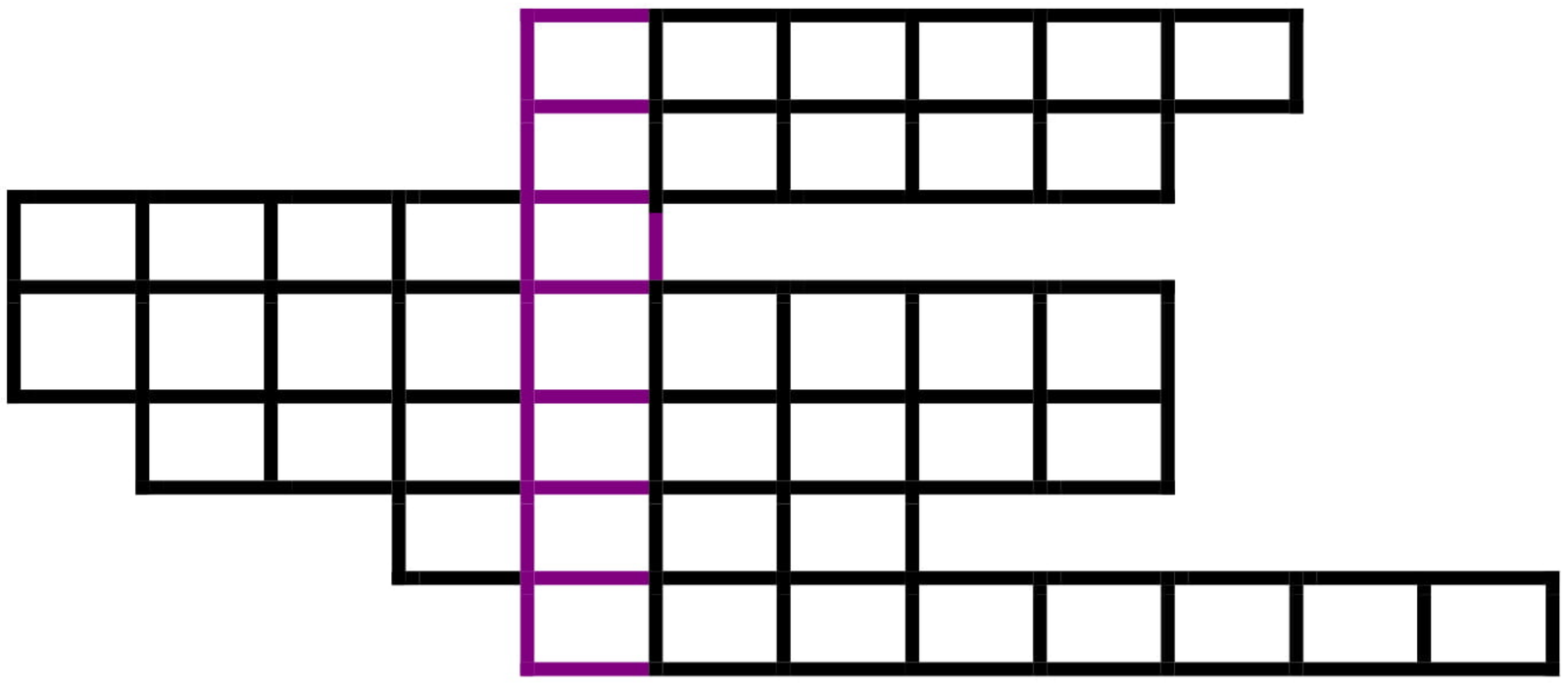
Wszystko co dobre, szybko się kończy. Nas już poznaliście, czas teraz zobaczyć pracę różnych grup 😊 Dlatego w kolejnym numerze, zajmiemy się:
- zajęciami plastycznymi,
- zajęciami z dźwiękami gongów,
- zajęciami rehabilitacyjnymi.

Nie zabraknie też tematów, dotyczących różnych świąt, takich jak:
-Dzień Kobiet,
- Wielkanoc,
- nietypowe święta 😊

A teraz zapraszamy do chwili relaksu przy krzyżówce 😊

KRZYŻÓWKA

1. Nasz zachodni sąsiad
2. Gadatliwy kumpel Shreka
3. Klub zajmujący obecnie trzecie miejsce w polskiej ekstraklasie piłki nożnej „….. Częstochowa”
4. Imię dwóch pierwszych królów z dynastii Jagiellonów
5. Drugi miesiąc lata
6. Kiedyś była „ Na sukces”
7. Nazwisko aktorki grającej Urszulę w „Brzyduli”



Hasło:

Do Zobaczenia!