



SZANSA

KWIECIEŃ 2011



*Wielkanoc to święta zmartwychwstania
to czas wiary poznania.
Niech Święta Wielkiej Nocy
pełne będą boskiej mocy.
Niech zdrowie dopisuje,
Jajko dobrze smakuje
Tego Życzy ...*



MOW Mszana Dolna .

Zawartość:

Święta
str. 1
Co, gdzie, kiedy?
str. 2
Wywiad z ciekawym
człowiekiem
str. 3
Ja za kilka lat
str. 4
Wolontariat.. Teraz My
str. 5
"Fircyk w zalotach" u nas
str. 6
List do kolegi
str. 6
Wiadomości Ośrodkowe
str. 7
Ciekawostki
str. 7
Był u nas MIM
Str. 8
Nasze RYMY
str. 9
Bieg po zdrowie
str. 10-11
Kilka słów o muzyce
str. 12
Szkolny humor
str. 12

Wielkanoc jest najstarszym i najważniejszym świętem chrześcijańskim. Są to święta upamiętniające śmierć krzyżową i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Poprzedzający ją tydzień, stanowiący okres wspominania najważniejszych dla wiary chrześcijańskiej wydarzeń, nazywany jest Wielkim Tygodniem.

W Polsce w godzinach porannych w Niedzielę Wielkanocną odprawiana jest uroczysta rezurekcja (resurrectio łac. oznacza zmartwychwstanie), a po powrocie do domu w gronie rodzinnym zasiada się do uroczystego śniadania wielkanocnego, które rozpoczyna się składaniem życzeń i dzieleniem się święconką z koszyczka. Na stołach znajdują się jajka, wędliny, wielkanocne baby i mazurki. Stoły zdobione są bukietami z bazi i pierwszych wiosennych kwiatów. **Poniedziałek Wielkanocny** (zwany też Lanym Poniedziałkiem, Śmigusem-dyngusem) to drugi dzień świąt Wielkiej Nocy. W polskiej tradycji tego dnia polewa się dla żartów **wodą** inne osoby, nawet nieznajome. Polewanie wodą nawiązuje do dawnych praktyk pogańskich, łączących się z symbolicznym budzeniem się przyrody do życia i co rok odnawialnej zdolności ziemi do rodzenia. Do dziś zwyczaj kropienia wodą święconą pól w poniedziałkowy ranek przez gospodarzy jest spotykany we wsiach na południu Polski.

Polska tradycja potraw wielkanocnych jest bardzo bogata i nie ma chyba innej tak bogatej tradycji kulinarnej na czas obchodów Świąt Wielkanocnych. Czekamy na to śniadanie przez cały Wielki Post, zatem nie dziwi fakt, że wszystkiego co znajduje się na stole staramy się skosztować choćby przynajmniej po troszeczkę. Na tradycyjnym stole wielkanocnym nie może zabraknąć takich potraw jak: **żurek wielkanocny, biała kielbasa pieczona, szynka świąteczna, faszerowane jajka, ćwikła, babka wielkanocna, mazurek, sernik**. Życzymy wszystkim Czytelnikom naszej Gazetki Wesołych Świąt..

Witamy Was serdecznie w promieniach wiosennego słońca. W końcu skończyła się długa zima i świat się zazielenił, a i do wakacji już tuż, tuż. Wcześniej jednak czeka nas sporo atrakcji; już trwają rekolekcje wielkopostne, potem wyjazdy na Święta Wielkanocne i spotkania z rodzinami, a za kilka dni będzie maj a z nim majówki, czyli spotkania przy ognisku na łonie natury. Wiosna to czas wycieczek i wędrówek górskich, czas aktywnej rekreacji i rewitalizacji sił po zimowym „uśpieniu”.

Ostatnie miesiące z godnie z programem wychowawczym upłynęły nam pod hasłami: styczeń „PRACA” i jej znaczenie w życiu każdego człowieka. Hasło przewodnie brzmiało: „PRACA ODDALA OD NAS TRZY GŁÓWNE PROBLEMY: BIEDE, PRZESTĘPSTWO I NUDE”.

W lutym są Walentynki, więc i my zatrzymaliśmy się nad wartością „miłości”, ale rozumiejąc ją szerzej, nie tylko jako miłość między kobietą i mężczyzną, ale również miłość rodzinna, dojrzała, odpowiedzialna.

Oto kilka aforyzmów o miłości:

Dzisiejsze nieśmiałe dziecko, to to, z którego wczoraj się śmialiśmy.

Dzisiejsze okrutne dziecko, to to, które wczoraj biliśmy.

Dzisiejsze dziecko, które oszukuje, to to, w które wczoraj nie wierzyliśmy.

Dzisiejsze zbuntowane dziecko, to to, nad którym się wczoraj znęcaliśmy.

Dzisiejsze zakochane dziecko, to to, które wczoraj pieściliśmy.

Dzisiejsze roztropne dziecko, to to, któremu wczoraj dodawaliśmy otuchy.

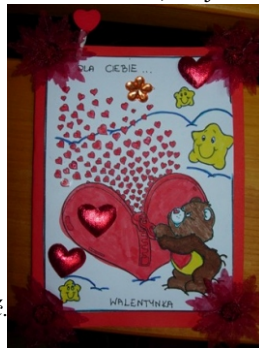
Dzisiejsze serdeczne dziecko, to to, któremu wczoraj okazывaliśmy miłość.

Dzisiejsze mądre dziecko, to to, które wczoraj wychowaliśmy.

Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko, to to, któremu wczoraj przebaczyliśmy.

Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem, to dziecko, które wczoraj żyło radością.

Ronald Russell



Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka pokłasku, nie unosi się pychą; nie jest bezwstydną, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą.

św. Paweł z Tarsu

Miłość jest zawsze nowa. I bez względu na to, czy w życiu kochamy raz, dwa, czy dziesięć razy zawsze stajemy w obliczu nieznanego. Miłość może nas pogrążyć w ogniu piekieł, albo zabrać do bram raju - ale zawsze gdzieś nas prowadzi. I czas się z tym pogodzić, albowiem jest ona treścią naszego istnienia. Miłości trzeba szukać wszędzie, nawet za cenę długich godzin, dni, tygodni smutku i rozczarowań. Bowiem kiedy wyruszymy na poszukiwanie miłości - ona zawsze wyjdzie nam na przeciw. I nas wybawi.

Paulo Coelho

Nie mów nic. Kocha się za nic. Nie istnieje żaden powód do miłości.

Paulo Coelho

W marcu rozmawialiśmy o wytrwałości w przezwyciężaniu trudności, bo: "Tym większym jest ktoś mistrzem, im większe musi przezwyciężać trudności". Myślą przewodnią towarzyszącą nam w kwietniu była Wolność rozumiana jako „prawo do czynienia wszystkiego, co nie szkodzi innym”.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą gazetką, którą tworzy grupa młodzieży z ośrodka. Opisują oni swoje doświadczenia związane z uczestnictwem w życiu placówki, o tym czego się nauczyli lub co przeżyli. Jeśli masz pomysł na artykuł, chcesz coś napisać, zgłoś się do Naszej Redakcji.

Wywiad z wychowawcą Januszem Jasińskim pomysłodawcą i współ-inicjatorem powstania „Bacówki” do dyspozycji wychowanków MOW w Mszanie Dolnej

Redakcja: skąd pomysł na to, żeby Ośrodek miał swoją „Bacówkę”?

P. Janusz Jasiński: Wszystko zaczęło się w 2000r. Byliśmy na wycieczce z wychowankami, ja z panią Małgosią Wróbel, wtedy wychowawczynią grupy, a dziś dyrektorem MOW i trafiliśmy na polanę Pustki pod Jasieniem, która bardzo nam się spodobała. Spędziliśmy tam piękny majowy weekend. W trakcie naszego pobytu przyszedł brat właściciela bacówki pan Wojtyczka z Lubomierza i dowiedzieliśmy się, że jest możliwość wynajęcia na dłuższy okres bacówki do celów rekreacyjnych. Spodobał nam się ten pomysł i postanowiliśmy uruchomić nasze możliwości, aby ten pomysł stał się realny. O pomoc poprosiliśmy pana Druina, Holendra, który pomógł zdobyć pieniądze na wynajęcie i wyremontowanie bacówki. Jesienią tegoż roku, dokładnie w październiku 2000 roku, została podpisana umowa z panem Wojtyczką. Wychowankowie ośrodka pod kierunkiem mnie (p. Jasińskiego-red.), pana Władysława Plezi oraz przy pomocy pracownika gospodarczego pana Józefa Nowaka dokonali remontu obiektu. Wymieniono dach, zaimpregnowano go, wzmocniono podwaliny, wybudowano kominek, prycze do spania, omszono obiekt tak, że można było w nim przebywać nawet zimą. Po zakończeniu tych robót, a miało to miejsce w listopadzie, ośrodek wykorzystywał bacówkę do celów rekreacji i turystyki. Trwało to nie długo, bo na przełomie grudnia i stycznia tegoż roku, w nie wyjaśnionych okolicznościach obiekt spłonął. Od tej pory rozpoczęliśmy starania o odbudowę obiektu. Realna możliwość pojawiła się kiedy organem prowadzącym dla ośrodka został Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego.

R: Skąd środki finansowe na tę inwestycję?

P. J.J.: W 2005 roku, w grudniu, dzięki środkom przyznanych nam przez Organ Prowadzący wykupiliśmy działkę rolną o powierzchni 30arów na którym stała spalona bacówka. Następnie rozpoczęliśmy starania o przekształcenie działki rolnej w rekreacyjną, co trwało dość długo i zakończyło się sukcesem pod koniec 2007r: W 2008r. rozpoczęły się pierwsze prace projektowe, w których wykonawcą był Po długich administracyjnych przepychankach projekt został zatwierdzony do realizacji na początku 2010r:

R: Kto projektował i budował naszą „Bacówkę”?

P. J.J.: W kwietniu został wybrany wykonawca pan Krzysztof Marszałek i w przeciągu miesięcy od czerwiec do listopad obiekt został wybudowany. Całość prac sfinansował Urząd Marszałka Województwa Małopolskiego. Ponadto budowa obiektu została zgłoszona do jednego z projektu Unijnego i być może po pozytywnej weryfikacji część kosztów zostanie zrefinansowana ze środków Unii.

R: Ile osób może pomieścić Bacówka? Czy jest tam woda, ogrzewanie i pąd elektryczny, bo w dawnych bacówkach nie było tego rodzaju wygód?

P. J.J.: „Bacówka” powstała jako obiekt nowoczesny przeznaczony dla 15 osób. Spełnia wszelkie wymogi budowlane budynków publicznych. Posiada 3 toalety, 3 sypialnie, kuchnię z jadalnią, świetlicę z kominkiem. Ogrzewana jest centralnym ogrzewaniem, zasilana z kominka płaszczem wodnym, kuchnia opalana drewnem posiada podkowę ogrzewającą wodę do celów użytkowych. Woda dostarczana jest z własnej studni przez pompę i hydrofor. Energia elektryczna zapewnia agregat prądowłóczy.

R: Jakie cele przyświecały pomysłodawcom tej inicjatywy?

P. J.J.: W założeniu funkcjonowania Bacówki przewidujemy, że w każdy weekend przebywać tam będzie grupa wychowanków z opiekunami (jedna grupa raz w miesiącu) od piątku do niedzieli w celach rekreacyjnych, wypoczynkowych i terapeutycznych. W oparciu o ten obiekt chcemy organizować imprezy ośrodkowe takie jak Rajd Promienisty, Rajd ścieżkami Jana Pawła II. Ponadto obiekt będzie wykorzystywany do ferii letnich, zimowych dla wychowanków pozostających w ośrodku. Planujemy również używać obiektu zaprzyjaźnionym i współpracującym z nami innym ośrodkom wychowawczym na terenie Polski.

R: Dziękujemy za rozmowę i wyczerpujące odpowiedzi.



JA za kilka lat.....

Mam na imię Adrian, swoja przyszłość za 10 lat widzę całkiem pozytywnie. Na początek chciałbym skończyć jakieś szkoły żeby mieć wykształcenie, ale też czas żeby móc zająć się moją dziewczyną. Dokładnie nie wiem jeszcze jaki bym chciał mieć zawód ale planuje coś przyjemnego i żebym mógł czerpać z tego dobre zyski, żeby starczyło na utrzymanie i na przyjemności. Chciałbym na przykład być grafikiem komputerowy



w jakiejś firmie reklamowej lub fotografem, ważne żeby było to związane z komputerami.

Potem jak już się ustatkuje to chciałbym wybudować skromny domek,



taki żeby był wystarczający dla rodziny, którą pragnę założyć, z którą będę zwiedzać jak najwięcej krajów



co będzie związane z odpoczynkiem w wakacje, ponieważ nie mam zamiaru cały czas pracować.

Jak na razie to tylko marzenia, ale z moim uporem i charakterem będę dążyć do ich spełnienia. Wiem, iż wiąże się to z wytrzymałością, odpowiedzialnością, chęciami i zaangażowaniem, a nad tymi wszystkimi cechami do tej pory wciąż pracuję.

Adrian Albanowski

W dniu 19 lutego 2011 roku 5 wolontariuszy z naszego Klubu odbyło wizytę studyjną do organizacji pozarządowych działających w Krakowie. Wyjazd zorganizowany był przez Stowarzyszenie „Sursum Corda”, z którym nasz klub współpracuje od kilku lat. W wycieczce brały również udział inne kluby współpracujące ze Stowarzyszeniem. Po przyjeździe do Krakowa zostaliśmy podzieleni na grupy, a następnie udaliśmy się do różnych organizacji. Nasza grupa udała się do fundacji pani Anny Dymnej „Mimo Wszystko”.

Organizacja została założona 26 września 2003 roku. Na początku opieką objęto około 26 osób niepełnosprawnych intelektualnie. Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko” jest organizacją pożytku publicznego. Prowadzone są tam Warsztaty Terapii Artystycznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w podkrakowskich Radwanowicach. Podopieczni uczestniczą w zajęciach m.in. plastycznych, tkackich, stolarskich i teatralnych. Fundacja finansuje także stypendia, sprzęt i turnusy rehabilitacyjne, dofinansowuje zakup leków, wózków inwalidzkich oraz protez, prowadzi Teatr „RADWANEK”, który istnieje od 1990 roku. Jego aktorami są osoby niepełnosprawne. Od dziesięciu lat reżyserem spektakli jest Anna Dymna. Anna jest organizatorem Ogólnopolskich Dni Integracji „Zwycięzać Mimo Wszystko”, w ramach których odbywa się m.in. Festiwal Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty. W 2008 roku zorganizowała wyprawę o nazwie „Każdy ma swoje Kilimandżaro”. Projekt jest nadal realizowany pod hasłem „Małe Kilimandżaro”. Fundacja pomaga także osobom chorym i niepełnosprawnym, które ucierpiały w czasie powodzi w 2010 roku. „Dolina Słońca” to ośrodek rehabilitacyjno- terapeutyczny dla osób niepełnosprawnością intelektualną, w którym znajdują się m.in. warsztaty terapii artystycznej, rzeźbiarsko malarskie, muzyczne, kulinarne, stolarskie, a także sala teatralna i gimnastyczna. „Dolina Słońca” powstała w podkrakowskich Radwanowicach przede wszystkim dzięki wpłatom 1%. Obecnie trwa jej wyposażanie. W planach jest budowa ośrodka czasowo- rehabilitacyjnego w nadmorskim Lubiatowie. Będzie to miejsce wypoczynku i rehabilitacji osób, które z powodu trudnej sytuacji materialnej nie mają szans na wypoczynek poza miejscem zamieszkania. Na budowę ośrodka fundacja będzie gromadzić 1% podatku w 2011 roku.

Następnym punktem wycieczki był obiad na Placu Szczepańskim w Krakowie oraz emisja filmu 3D „Sanctum”. Wyjazd do Krakowa pozwolił nam wymienić się doświadczeniami w pracy wolontarystycznej oraz poznać nowych, ciekawych ludzi. Z niecierpliwością czekamy na dalsze inspirujące przygody z wolontariatem, a póki co, wracamy do pracy.

Jonatan Wojtasik



„FIRCYK W ZALOTACH” U NAS

Dnia 31 marca 2011 nasz Ośrodek odwiedziła grupa teatralna niewidomych aktorów. Zaprezentowali przedstawienie pod tytułem „Fircyk w Zalotach”. Odbyło się ono w języku staropolskim, byli bardzo dobrze przygotowani z recytacją tekstu i ze strojami. Całego przedstawienia uczyli się 2 lata. Wszyscy byliśmy pod wrażeniem i pełni podziwu, że udało im się to przedstawienie perfekcyjnie wykonać. Były różne śmieszne sceny, a oni świetnie je zagrali. Po zakończeniu przedstawienia opowiedzieli nam o sobie, o swoich innych umiejętnościach oraz o problemach które jako osoby niewidome mają i z którymi się pogodzili. Nagle wpadli na pomysł żebyśmy coś wspólnie wszyscy zaspiewali. Cała sala się zgodziła, więc Milena jedna z dziewczyn z grupy niewidomych gości, wzięła gitarę i zaczęła na niej grać znane wszystkim piosenki. Szło jej bardzo dobrze, śpiewaliśmy takie piosenki jak „Stokrotka” czy „Przeżyj to sam”. Po paru piosenkach Milena zaczęła opowiadać o swoim bracie, który dawniej przebywał w naszym Ośrodku kilka lat temu i obecnie kroczy „dobrą” drogą. Na konie zaproponowali, żebyśmy zadawali im różne pytania i byli bardzo chętni, by nam odpowiadać, lecz mieszkańcy naszej placówki byli tak zadziwieni, iż nie wiedzieli nawet o co zapytać. Po paru minutach zaczęliśmy wszyscy bić brawa i poszliśmy na swoje sypialnie, lecz ten dzień pozostał nam w pamięci.



Wiadomości Ośrodkowe

Konkurs Skoków na komputerze

W skokach na Komputerze udział brało 7 osób. Uczestnikami tych zawodów byli:

Dawid Stencel, Mateusz Tomaszuk, Damian Wąsik, Krystian Adamczyk, Arkadiusz Węgrzyn, Piotr Danak i Adam Ruciński. Głównym organizatorem tych mistrzostw był wychowawca Henryk Walendowicz.

Kolejno miejsca zajęli: Damian Wąsik, Krystian Adamczyk, Piotr Danak, Dawid Stencel.

Wychowawca grupy III Henryk Walendowicz organizuje zawody co roku, od kilku lat. Chętnie bierzemy w nich udział aby przez chwilę poczuć się jak mistrz, choć do Adama Małysza nam daleko, no i aby oderwać się od codziennych obowiązków.

Warsztaty realizowane w ramach Projektów unijnych

Warsztaty gospodarstwa domowego prowadzone są przez panią Janinę Dudzik, która jest też naszym grupowym wychowawcą. Uczymy się na nich gotować, robić ciasta i inne smaczne potrawy. Dodatkowo musimy obić zakupy, sprzątać po sobie i zmywać naczynia. W tym roku dzięki UE w ramach programu Samodzielne Życie, kuchnia naszej grupy II została dobrze wyposażona, dlatego łatwiej i milej się tam pracuje. W Warsztatach uczestniczą chłopcy z różnych grup, dzięki temu każdy ma możliwość się nauczyć czegoś nowego i praktycznego. Ja nawet upiekłem w domu rodzicom i babci placek, który bardzo im smakował. Pani Jasia wymyśla również różne pyszne, ale proste dania, jak na przykład: pstrąg w warzywach czy schab z ananasem i żurawiną. Nauczyłem się także prasować koszulę, co jest ważną dla mężczyzny czynnością, nieprawdąż koleczy? Zapraszam wszystkich do aktywności, bo się oplaca połączyć naukę z przyjemną i pożyteczną aktywnością, a i czas szybciej płynie.

Damian Szczupak

Warsztaty Komunikacji i asertywności

W dniu 3 oraz 4 grudnia odbyły się Warsztaty komunikacji i asertywności w Kluszkowcach. Warsztaty te prowadziła pedagog Ola oraz psycholog Beata. Zakwaterowaliśmy się w pensjonacie Stokrotka, gdzie odbywały się zajęcia i jedliśmy posiłki. Warsztaty trwały od rana do wieczora, były przeprowadzane różne zabawy, gry a także było trochę ćwiczeń i rozmów na temat życia. Wróciliśmy wszyscy zadowoleni, choć było trochę ciężko tak intensywnie pracować. Warsztaty te były sponsorowane przez Unie Europejska w ramach programu „Samodzielne Życie”.

Warsztaty z zakresu doradztwa zawodowego

Jakiś czas temu brałem udział w warsztatach doradztwa zawodowego. Warsztaty te okazały się bardzo ciekawe, takie miłe połączenie zabawy z pracą. Wszyscy uczestnicy mogli dowiedzieć się wiele o sobie i o swojej osobowości. Poprzez wiele testów każdy z nas mógł dowiedzieć się jaki zawód do niego pasuje. Warsztaty trwały dwa dni, w pierwszy dzień pracowaliśmy całą grupą, a w drugi indywidualnie. Pani Elżbieta Chmura, która prowadziła zajęcia potrafi pracować z młodzieżą. Wszystko odbyło się w bardzo miłej atmosferze. Wszyscy byli zadowoleni z zajęć i nikt nie narzekał.

Krystian Adamczyk

CIEKAWY..... Budowa elektrowni jądrowej w Polsce - za i przeciw

Elektrownie jądrowe stanowią źródła energetyczne będące nieniszczące dla środowiska, nie powodują wydzielania tlenków węgla, siarki i azotu, które są odpowiedzialne za występowanie kwaśnych deszczy i powstawanie efektu cieplarnianego, które w konsekwencji prowadzi do zaturcienia atmosfery ziemskiej. Związki takie jak tlenki węgla, siarki i azotu są produktami ubocznymi przy działaniu elektrowni węglowych, które dodatkowo stają się źródłem powstawania milionów ton popiołów, zanieczyszczających ziemię. Alternatywne źródło energii jakim są elektrownie jądrowe są źródłem tzw. *czystej energii*, będącej przyjazną dla otaczającego środowiska.

Elektrownie jądrowe stanowią wysoki czynnik ryzyka i są wysoce niebezpieczne w razie awarii. Można było się o tym przekonać kiedy to 26 kwietnia 1986 rok doszło do katastrofy reaktora jądrowego w elektrowni w Czarnobylu i w ostatnich tygodniach w Japonii.

Duży problem w przypadku energetyki jądrowej stanowią także odpady promieniotwórcze powstające jako efekty działania reaktorów. Składa się je w odludnych miejscach, jednakże zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że przedostaną się do środowiska.

Zalety wykorzystania energii jądrowej: źródło energii nie zanieczyszczające środowiska naturalnego gazami zaliczanymi do gazów cieplarnianych, niezależność elektrowni od miejsc występowania surowca, możliwość ich budowania w miejscach, gdzie zajdzie taka potrzeba, energia jądrowa sama jest tania, wybudowanie elektrowni jądrowej niesie ze sobą natomiast gigantyczne koszty

Wady wykorzystania energii jądrowej: długi czas trwania budowy elektrowni atomowej, przy produkcji niebezpiecznych odpadów radioaktywnych pojawia się niebezpieczeństwo ich składowania i przechowywania, niebezpieczeństwo awarii elektrowni jądrowych, brak możliwości wykorzystania energii jądrowej do transportu ciężarówek, samolotów czy statków, brak możliwości wykorzystania energii jądrowej jako surowca do otrzymywania tworzyw sztucznych, nawozów i środków ochrony roślin, pojawianie się elektrowni atomowej stanowi problem i techniczny i fizyczny, i jednocześnie jest to problem nierozprzestrzeniania broni jądrowej.

Był u nas MIM i zrobił mnóstwo min

10 kwietnia 2011 do Ośrodka zawitał pewien pan, nie wiedzieliśmy dokładnie co to będzie, ale wyglądało na jakieś przedstawienie. Było tylko widać wielki napis na plakacie „Troll”. Jak już wszyscy usiedli, zaczęło się przedstawienie. Na początku słychać było tylko muzykę, podczas muzyki zza plakatu wyszedł pan i zaczął się wypakowywać, wyciągnął skrzynię, na której usiadł przy stole. Na stole poukładał kosmetyki i zaczął się malować, muzyka ucichła iPan MIM opowiedział o swoim życiu, jak prawie trafił do więzienia i wtedy postanowił, że tak nie będzie, że musi zmienić coś w swoim życiu. Jego pasją zawsze były góry, ale na to żeby podróżować w góry nie miał pieniędzy. Był aktorem, ale nie miał pracy, wtedy zobaczył, jak inni aktorzy zarabiają pieniądze na ulicy. Pomyślał, że to chyba nie dla niego, ale pewnego dnia spróbował i z czasem robił to coraz częściej. Na początku występował przebrany za górnika, który wyglądał jak posąg i stał ciągle nieruchomo. Tak zaczął zarabiać na swoje życie i na podróże w góry, pasjonuje go wspinaczka wysokogórska.

Pokazywał nam slajdy ze swoich podróży w Alpy, z Barcelony, Chamonix, Mont Blanc, z wyprawy na Spitsbergen i inne, a było ich sporo. Pokazywał także ludzi, z którymi się zaprzyjaźniał oraz ślub ze swoją żoną. Wyglądali na szczęśliwych, nie przeszkadzało mu takie życie aktora ulicznego mówił, że się nie nadaje do zwykłej pracy, ponieważ nie lubi jak ktoś go nadzoruje, planuje mu zajęcia oraz monotonnej roboty. Wszyscy go pilnie słuchaliśmy, interesowało nas to jak taki człowiek żyje i okazało się że radzi sobie bez problemów. Na koniec zmył makijaż i przedstawienie dobiegło końca.



*Jestem miły i mam dużo siły.
Moja siła też jest miła.
Kiedy nie mam siły to świat nie miły
Kiedy jem witaminy przybywa mi dużo siły.
Siłę wewnętrzną czerpię prosto z serca.*



Gr. III

*Żegnajcie koledzy ze wspólnej kradzieży, żegnajcie dziewczęta z
miłości mej.
Wiara daje siłę.
Weź oddech, stań na nogi, tempo sto na sto, stresu tu niema.
Witaminy dobre dla chłopaka i dziewczyny.
Biegaj graj w piłkę i chodź na siłkę
Energia, energia ona mnie rozpier*dziela, bo jest sobota i idę po nową
piłkę do trenera, aby z nią zrobić jakiegoś freestyle'ra, by zrobić z nią
to co trzeba.*

Gr IV



*Siłę wewnętrzną mam i sport uprawiam.
Siłę wewnętrzną docenia się po utracie, gdy zaczniesz ćpać bracie.
Na komendzie nie wale z ucha, bo mam silnego ducha.
Człowiek uczy się na błędach; ja się tak uczyłem, w taki właśnie
sposób siłę swą zwiększyłem.*

*Chodzisz na terapię i jesteś silny wewnątrznie bracie.
Siła wewnętrzna bardzo upiększa. Siła wewnętrzna jest prosto z serca.
Siłę wewnętrzną bierz z siebie gdy będziesz w potrzebie.
Twoja siła wewnętrzna daje ci spokój i do pracy zachęca.
Masz bracie problemy z siłą wewnętrzną, chodząc na terapię razem
je rozwiążemy.
To nie podpucha, to moja siła wewnętrzna ducha.*

Bieg po zdrowie

Dnia 05.04.2011r w naszym ośrodku została zorganizowany w ramach Ośrodkowych Dni przeciw Uzależnieniom „Bieg po Zdrowie”. Pomysł był taki, aby przez konkurencje sportowe, zadaniowe i intelektualne utrwalić jak najwięcej informacji o zdrowym trybie życia i szkodliwości uzależnień np. palenia papierosów na wydolność organizmu i innych używek, takich jak: alkohol, narkotyki, hazard czy komputer.

Zaczął się od „Liczenia Kalorii” czyli, stołu na którym były różne pyszności i dwie osoby z każdej grupy musiały przygotować wartościowy posiłek, który miał zawierać 1500 kalorii. Wszystkie grupy spisały się wyśmienicie, a i dla wszystkich czegoś pysznego wystarczyło. Następne zadanie polegało na wciągnięciu się po linie zawieszanej na drzewie w Parku. Asekurował nas pan Zbyszek od wf. Zadanie to było trudnym wyzwaniem dla większych osób, ale mali i zwinni poradzili sobie bez żadnych problemów, bardziej niezdarzy głośno kibicowali. Po ukończeniu konkurencji sportowej, jak po każdych innych konkurencjach, grupowo odpowiadaliśmy na pytania ściśle dotyczące uzależnień.

Następnie wszyscy otoczeni grupą wychowawców, aby przejść do rywalizacji w kolejnych konkurencjach, udaliśmy się na Orlik, po chwili przeniesiliśmy się na orlik żeby przejść do następnego zadania. Odbił duathlon, czyli rzucanie piłki do kosza i bieg; zadanie polegało na trafieniu trzy razy do kosza, za każdy nietrafiony rzut trzeba było karnie przebiec po okrążeniu wokół boiska do piłki nożnej. Wygrywała ta drużyna, która uwinęła się z tym zadaniem w jak najkrótszym czasie.

Następne „zadanie na myślenie” polegało na przygotowaniu receptę na zdrowie. Wszyscy uruchomiliśmy swoje szare komórki, ale o wynikach dowiedzieliśmy się później. Następnie graliśmy w grę tzw. „Szczur”, aby się rozgrzać, bo pogoda nas nie rozpieszczała; ta drużyna która, się najdłużej utrzymała - wygrywa, to zadanie było dla ludzi z mocną głową. Niektórym się tak kręciło, że jak się tylko zatrzymali od razu się przewracali na ziemię, ale po paru sekundach wszystko wracał do normy.

Kolejne zadanie było dla tych którzy mieli dobrą kondycję, gdyż polegało na wyjechaniu rowerem ok. pięciuset metrów pod stromą górkę, oj koledzy nieźle się wyczepili. Po krótkim odpoczynku odbył się bieg „gąsienicy” polegający na grupowym biegu pod górę trzymając się za barki lub za koszulki. Byliśmy zmęczeni i głodni, dlatego na najbliższej polance rozpaliliśmy ognisko i smażyliśmy kiełbaski. Tu też dostaliśmy dwa kolejne zadania dla naszych szarych komórek: pierwsze polegało na wymyśleniu sposobu, aby przekonać swojego 10-letniego brata do tego, żeby nie pił alkoholu. Poleceniem w drugim zadaniu było ułożyć rymowaną o sile wewnętrznej, napisać skąd ją czerpać i na czym polega. Próbkę naszych wypocin możecie przeczytać w dalszej lekturze naszej Gazetki. Wszyscy byliśmy ciekawi wyników, ale o nich mieliśmy się dowiedzieć dopiero w Ośrodku. Zrobiliśmy po sobie porządek i udaliśmy się do naszego parku gdzie wychowawczynie organizujące tę imprezę podyktowały nam wyniki. Okazało się że:

Grupa IV uzyskała I miejsce 34 pkt

Grupa II uzyskała II miejsce 28 pkt

Grupa I uzyskała III miejsce 24 pkt

Grupa II uzyskała IV miejsce 14 pkt

Nagrodami były dodatkowe punkty z aktywności które są nam nieraz bardzo przydatne do dni urlopowych.

Wszyscy byli zadowoleni z mile spędzonego dnia ale zarazem bardzo zmęczeni wszyscy udaliśmy się do ośrodka z myślą o wygodnym łóżeczku i odpoczynku ... koniec. A oto przykład jednego zadania z którym zmierzaliśmy się w czasie „Biegu po zdrowie”, propozycje naszych grup „recepta na dobre zdrowie”:

Aby być zdrowym powinieneś:

Uprawiać sport biegi, gimnastykę, dobrze się odżywiać jeść dużo owoców i warzyw, zwiększyć dawkę witamin, ubierać się odpowiednio do pogody, mieć dobry humor, odpoczywać, zażywać lekarstwa według wskazań lekarza

Gr II

Zaleca się zdrowe odżywianie oraz wysiłek fizyczny. Odrzucić wszystkie niezdrowe rzeczy, wychodzić na spacer na świeżym powietrzu. Jeść trzy posiłki dziennie o tej samej porze.

Gr III

Zalecenia:

Nie palić, dobrze się odżywiać (owoce, warzywa), nie zażywać używek odurzających, dbać o swoją kondycję, nie jeść za dużo tłustych pokarmów, nie denerwować się, chodzić uśmiechniętym, uczęszczać na basen i siłownię, nie spożywać alkoholu, dbać o higienę.

Gr IV

Aby być zdrowym należy stosować:

Z rana lekką gimnastykę, jeść śniadanie złożone z nabiału i czarnego pieczywa, jeść warzywa i owoce, stosować się do piramidy żywienia, skorzystać z konsultacji z dietetykiem, uprawiać wszelkiego rodzaju sporty i treningi, dbać o higienę, dbać o prawidłowy sen (spać 8 h), wieść spokojne życie bez stresu, dużo przebywać na świeżym powietrzu, żyć bez nałogów, hodować rośliny, nie stronić od wizyt u lekarza, profilaktyka.

I jak wam się podobają powyższe recepty na zdrowie? Do której TY byś się zastosował, aby być zdrowszym?

Adrian Albanowski i Andrzej Jonak



Historia formacji Macca Squad zaczęła się ok. 1999 roku, kiedy to na domowym sprzęcie powstawały pierwsze amatorskie numery. Z czasem wyklarowała się załoga Macca Squad, czyli Kaiser i IWI, zajmujący się produkcją oraz Cegła i Żółw na mikrofonach. Członkowie ekipy znają się od dziecka, a miłość do muzyki oraz wspólna wizja twórczości sprawiła, że do dziś podążają obranym torem. Demo wydane w 2003 roku zmotywowało ekipę do dalszej pracy. Numery Macca Squad'u wypłynęły z macierzystego studia dopiero w 2006 roku przy okazji produkcji o wariatach na ścigaczach pt. „Stunt Days II”, oraz „Stunt Days III”. Zespół pojawił się na ścieżkach dźwiękowych i z miejsca numery takie jak „Zwolnij”, „Przerywam ciszę” czy „Zapie*dalam” stały się miejskimi hymnami wśród ludzi żyjących hardkorowo. Rok 2007 przynosi odbiorcom debiutancki album grupy, pt. „TEST” wydany nakładem wytwórni Wielkie Joł. Płyta spotkała się z dużym uznaniem wśród słuchaczy gustujących w charakterystycznych ciężkich brzmieniach i bezkompromisowych tekstach. W 2008 roku we współpracy z twórcami Stunt Days zespół częściowo przyczynił się do powstania ścieżki dźwiękowej do kolejnej serii „Stunt Days IV Patologia”, której premiera odbyła się latem 2009 r. Lata 2008 oraz 2009 upłynęły pod znakiem ciężkiej pracy nad produkcją i nagrywaniem nowego albumu. Mimo wielu przeciwności losu produkcja jest już na rynku i zdobywa odtwarzacze w całym kraju. Macca Squad, w lekko odświeżonym składzie powraca aby dać swoim słuchaczom to na co długo czekali i wynieść swoją twórczość na zupełnie nowy poziom...

Marcin Bawoł

Nauczyciel fizyki pyta uczniów:

- Kto waszym zdaniem był największym wynalazcą wszechczasów?
- Edison - odpowiada Krzysz.
- Czy mógłbyś to uzasadnić?
- Gdyby nie on, musielibyśmy telewizję oglądać przy świecach !!!



Nauczyciel kazał Jasiowi napisać w zeszycie 100 razy: "Nigdy nie będę mówił do nauczyciela "TY".

Nazajutrz Jasio przynosi zeszyt.

- Dlaczego to zdanie napisałeś nie 100, ale 200 razy?
- Bo cię lubię Kaziu!

SZKOLNY HUMOR

Tato mówi do Jasia:

- Nie rozumiem, jak ty możesz zadawać się z Wojtkiem. Przecież to niegrzeczny chłopiec, najgorszy uczeń w klasie!
- Przez wdzięczność tato. Gdyby nie on, ja byłbym najgorszym uczniem!



Na biologii nauczyciel pyta Jasia:

- Co to jest małpa?
- To takie zwierzę jak ja, albo jak pan profesor, tylko że ma dłuższy ogon!

Redakcja: Damian Wąsik, Jonatan Wojtasik, Janusz Kosior, Marcin Bawoł,
Mateusz Tomaszuk, Krystian Adamczyk, Damian Szczupak

Opieka i nadzór: - Katarzyna Piecyk
- Przemysław Paruszewski
- Dariusz Sochacki