

OTO MY!



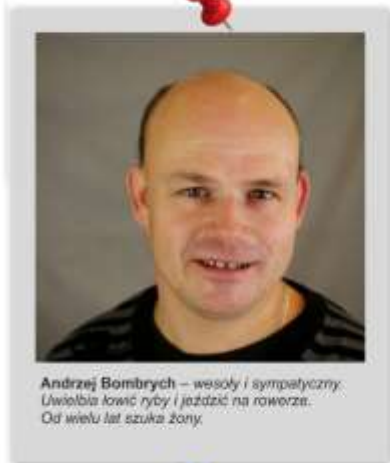
**Wojciech Kreczmer** – spokojny, pracowity i uczynny. Uwielbia prace stolarskie.



**Jerzy Kubicki** – lubiany, ma autorytet wśród kolegów, mimo problemów ze zdrowiem zawsze pogodny i uczynny.



**Rafał Daniłowicz**, zwany „Kotkiem” – „łusza towarzysząca”, wieczmie w ruchu, aktywny i pracowity.



**Andrzej Bombrych** – wesoły i sympatyczny. Uwielbia łowić ryby i jeździć na rowerze. Od wielu lat szuka żony.



**Paweł Łyżwa** – spokojny i nieco nieśmiały, ale bardzo koleżeńsk. Można na nim polegać.



**Marcin Kamiński** - pracowity, pomocny, lubi sprzątać. Dowcipny, tryska dobrym humorem. Szalenie zakochany...

# Z ŻYCIA ARKI

kwartalnik WTZ „Arka” w Głogowie NR 2 (październik - grudzień)



W numerze:

- A tymczasem w WTZ...

- W świątecznym klimacie

- Kącik Czytelnika

- Na wesoło

- Książka kucharska

- To MY!

## Słowem wstępu...



*Drodzy Czytelnicy!*

*2018 rok witamy nie tylko hucznymi fajerwerkami, ale również drugim numerem "Z życia Arki".*

*Wchodząc w Nowy Rok z entuzjazmem, zespół redakcyjny przekazuje w Państwa ręce garść informacji dotyczących naszych Warsztatów. Z tej okazji również pragnę Państwu życzyć przede wszystkim spełnienia najskrytszych marzeń, nowych wyzwań, wszelkiej pomysłowości oraz dużo zdrowia i optymizmu.*

*Niech rok 2018 obfituje w nawiązywanie szczerych relacji z ludźmi i tylko w prawdziwe przyjaźnie.*

*W zgiełku codzienności, natłoku obowiązków znajdziemy czas dla siebie i najbliższych.*

*Niech 2018 niesie realizację planów i pokonywanie barier z podniesioną głową i uśmiechem na twarzy. Oby każdy dzień nowego roku był dla Państwa okazją do świętowania i celebrowania chwili.*



*Dyrektor Warsztatów Terapii Zajęciowej „Arka”*

*Anna Bożko*

## Wycieczka do Wrocławia

W dniu 24 października byliśmy na całoniedzniej wycieczce we Wrocławiu. Najpierw wystąpiliśmy z przedstawieniem „Ptaszek w klatce” na gali konkursu zorganizowanego przez PFRON.

Potem pojechaliśmy do Hydropolis gdzie zjedliśmy obiad a później przewodnik oprowadzał nas po budynku. Była projekcja filmu o kosmosie i planetach.

O rybach jakie żyją w morzach i oceanach oraz ile jest wody w całym Wrocławiu a ile było podczas powodzi w 1997. I jeszcze ile wody ma w sobie człowiek.

Na zakończenie wycieczki odwiedziliśmy też Ogród Japoński.

*Krystian Kadecki*



## Zawody Nordic Walking (Lubin)

W piątek 27-go października byliśmy z opiekunami na I Dolnośląskich Mistrzostwach Nordic Walking w Lubinie. Mimo niezbyt dobrej pogody wszyscy dotarliśmy do mety i dostaliśmy puchar, medale i drobne upominki. Był też pyszny poczęstunek. Do zawodów przygotowała nas p. Kasia – nasza rehabilitantka.

*Mateusz Burnos*



## Andrzejki

Jak co roku w Arce zorganizowaliśmy zabawę andrzejkową. W tym dniu były wróżby, tańce i poczęstunek. Było bardzo fajnie, wszyscy się świetnie bawiliśmy.

*Anna Lechwar*



## W świątecznym klimacie...

Wystawa

11 grudnia w Bibliotece Publicznej była wystawa „Anioły się wśród nas”. Pokazaliśmy tam nasze prace, które wiele dni wcześniej przygotowaliśmy. Były to kartki świąteczne, bombki, prace plastyczne, krawieckie i inne. O naszej pracy i przygotowaniach do wystawy opowiedziałam w TV MASTER.



*Anna Cywińska*



Wigilia

19 grudnia w Arce była Wigilia. Najpierw obejrzelśmy przygotowane przez kolegów i koleżanki Jasełka a później śpiewaliśmy się opłatkami i składaliśmy sobie życzenia. Również z zaproszonymi gośćmi. A jeszcze później zasiadliśmy do stołów na poczęstunek. Były pierogi i barszcz czerwony, krokiety i ryba oraz ciasto i owoce. Po poczęstunku pożegnaliśmy gości i rozeszliśmy się do domów w miłej, świątecznej atmosferze.

*Ewa Przybylska*



# Projekt

W październiku i listopadzie braliśmy udział w projekcie fotograficznym, w czasie którego nauczyliśmy się robić zdjęcia. Spotykaliśmy się popołudniu raz a czasem 2 razy w tygodniu. Mieliśmy zajęcia w plenerze, podczas których robiliśmy zdjęcia... W parku, na Starym Mieście i nad Odrą. Robiliśmy też zdjęcia studyjne, martwej natury, portrety. Wzięliśmy udział także w sesji zdjęciowej, podczas której panie instruktorki zrobiły zdjęcia nam. Projekt bardzo mi się podobał. Na koniec była wystawa naszych prac, które wiszą teraz na ścianach warsztatów, dostaliśmy dyplomy i płyty ze wszystkimi naszymi zdjęciami.

*Paweł Laskowski*



# fotograficzny



# Kącik czytelnika

Antoine de Saint-Exupéry:

## Mały Książę

### Rozdział 2;

W ten sposób, nie znajdując z nikim wspólnego języka, prowadziłem samotne życie aż do momentu przymusowego lądowania na Saharze. Było to sześć lat temu.

Coś się zepsuło w motorze. Ponieważ nie towarzyszył mi ani mechanik, ani pasażerowie, musiałem sam zabrać się do bardzo trudnej naprawy. Była to dla mnie kwestia życia lub śmierci. Miałem zapas wody zaledwie na osiem dni.

Pierwszego wieczoru zasnąłem na piasku, o tysiąc mil od terenów zamieszkałych.

Byłem bardziej osamotniony, niż rozbitek na tratwie pośrodku oceanu.

Toteż proszę sobie wyobrazić moje zdziwienie, gdy o świcie obudził mnie czyjś głosik.

Posłyszałem:

- Proszę cię, narysuj mi baranka.

- Co takiego?

- Narysuj mi baranka.

Zerwałem się na równe nogi. Przetarłem dobrze oczy. Natężyłem wzrok. I zobaczyłem niezwykle małego człowieka, który bacznie mi się przyglądał. Oto jego najlepszy portret, który udało mi się zrobić później:



Oczywiście nie jest on na tym rysunku tak czarujący jak w rzeczywistości.

To nie moja wina. Gdy miałem sześć lat, dorośli zniechęcili mnie do malarstwa i dlatego umiem rysować tylko węże boa zamknięte i otwarte.

Patrzyłem na to zjawisko oczyma okrągłymi ze zdziwienia.

Nie zapominajcie, że znajdowałem się o tysiąc mil od terenów zamieszkałych.

Tymczasem człowieczek nie wyglądał ani na zabłąkanego, ani na ginącego ze zmęczenia, ani na umierającego z pragnienia czy głodu, ani na przestraszonego.

W niczym nie przypominał dziecka zgubionego w środku pustyni, o tysiąc mil od miejsc zamieszkałych. Gdy wreszcie odzyskałem mowę, odezwałem się:

- Ale... cóż ty tutaj robisz?

A on powtórzył bardzo powoli, jak gdyby chodziło o niezwykle ważną sprawę:

- Proszę cię, narysuj mi baranka...

Zawsze ulega się urokowi tajemnicy. Pomimo niedorzeczności sytuacji - byłem bowiem o tysiąc mil od terenów zamieszkałych i grozi mi niebezpieczeństwo śmierci

10 - wyciągnąłem z kieszeni kartkę papieru i wieczne pióro.

W tym momencie przypomniałem

sobie, że przecież uczyłem się tylko geografii, historii, rachunków i gramatyki, więc zmartwiony powiedziałem chłopcu, że nie umiem rysować. Ale on odrzekł:

- To nic nie szkodzi. Narysuj mi baranka.

Ponieważ nigdy w życiu nie rysowałem baranka, pokazałem mu jeden z dwóch rysunków, jakie umiałem zrobić: rysunek węża boa zamkniętego. Ku memu zdziwieniu chłopczyk odpowiedział:

- Nie, nie. Nie chcę słońca połkniętego przez węża boa. Boa jest zbyt niebezpieczny, a słoń za duży. Mam za mało miejsca. Potrzebny mi jest baranek. Narysuj mi baranka.

Narysowałem baranka. Mały przyjrzał się uważnie i rzekł:



- Nie, ten baranek jest już bardzo chory. Zrób innego.

Narysowałem.

Mały przyjaciel uśmiechnął się grzecznie z pobłażaniem:

- Przyjrzyj się. To nie jest baranek, to baran. On ma rogi.



Zrobiłem nowy rysunek, ale został odrzucony tak jak poprzedni:



- Ten baranek jest za stary. Chcę mieć baranka, który będzie długo żył.

Tracąc już cierpliwość - chciałem bowiem jak najprędzej zabrać się do naprawy motoru nabazgrałem ten obrazek i powiedziałem:

- To jest skrzynka. Baranek, którego chciałeś mieć, jest w środku.



Byłem bardzo zdziwiony, widząc radość na buzi małego krytyka.

- To jest właśnie to, czego chciałem. Czy myślisz, że trzeba dużo trawy dla tego baranka?

- Dlaczego pytasz?

- Bo mam tak mało miejsca ...

- Na pewno wystarczy. Dałem ci zupełnie małego baranka.

Pochylił główkę nad rysunkiem.

- Nie taki znowu mały. Zobacz, zasnął...

Tak wyglądał początek mojej znajomości z Małym Księciem.

C.D.N.

# NASZA AKTYWIZACJA ZAWODOWA



W październiku w ramach aktywizacji odbywały się praktyki zawodowe w POLOmarkecie przy ul. Mickiewicza. Wykonywaliśmy prace porządkowe, w magazynie i pomieszczeniach socjalnych, myliśmy: płytki ścienne, podłogi, szafki, regały itp. Było to fajne doświadczenie w nowym otoczeniu, mogliśmy poznać jak funkcjonuje market, jak również nawiązać właściwe relacje innymi osobami.

*Ewa Przybylska*

W tym kwartale nasz doradca zawodowy zorganizował dwie wycieczki jedna do GPK- SUEZ w Głogowie tam mieliśmy możliwość zapoznania się z projektem „Ścieżka edukacyjna” w którym chodzi o skuteczną edukację ekologiczną dzieci i młodzieży z terenu całego powiatu. Zobaczyliśmy jak działa instalacja, poznaliśmy specyfikę zawodów tam wykonywanych oraz zasady segregacji i odbioru odpadów. Przypomnieliśmy sobie dlaczego warto segregować śmieci.

*Jan Serafin*



Fabryka bombek w Złotorzy to druga wycieczka, w której braliśmy udział. Poznaliśmy różne zawody wykonywane przez pracowników fabryki. Pod nadzorem Pań dekoratorek mogliśmy skorzystać z warsztatów malowania bombek, podczas których dowiedzieliśmy się ile trzeba cierpliwości i jakie powinny być zdolności żeby bombkę ładnie i estetycznie pomalować. Wycieczka ta przyniosła nam dużo radości, była możliwość kupienia bombek w sklepie gdzie był bardzo duży wybór.

*Dorota Leja*

# PRZEPISNIK



Tym razem przedstawiamy przepis pani Oli na danie, które przygotowała dla nas wraz z dziewczętami z pracowni gospodarstwa domowego:

## Makaron ze szpinakiem pani Oli

- pół kg świeżego szpinaku
- 1 opakowanie makaronu
- pół op. śmietanki 30- 36%
- pół op. sera feta
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- pieprz i sól



*Ser feta pokrój w małą kostkę i odstaw na bok.  
Szpinak opłucz i oderwij od niego łodyżki.  
Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.  
Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę.  
Na dużej patelni rozgrzej masło.  
Dodaj czosnek i chwilę podsmażaj.  
Dodaj szpinak i smaż, aż straci objętość.  
Dodaj śmietanę i ser feta.  
Mieszaj, aż ser się rozpuści.  
Dopraw pieprzem i jeśli trzeba solą.  
Dodaj makaron i wymieszaj.  
Podawaj od razu.*

**UWAGA:** Prosimy Was o zgłaszanie propozycji kolejnych pyszności, które będziemy mogli umieścić w następnych numerach.

# Czy wiesz, że?

## CIĘKAWOSTKI, WYDARZENIA I PLOTKI

- Jesienią spadło dużo liści i grupa ogrodnicza miała wiele pracy z ich grabieniem.
- Fajnie nam się ćwiczy na naszej nowej siłowni zewnętrznej
- Pod koniec września byliśmy na grzybach – był taki wysyp, że wszyscy dużo nazbierali. I nikt się nie zgubił w lesie!
- Październik był tak ciepły, że znów robiliśmy grilla :D
- Jak co roku przed Świętem Zmarłych odwiedziliśmy groby naszych kolegów i koleżanek.
- Panie Ania i Marlena wykonały dla nas ścieżkę sensoryczną, po której wszyscy przeszliśmy – niezapomniane wrażenia...
- Urodziny obchodzili: *Mariola Kostrzewa, Dorota Leja, Wojtek Kreczmer, Olek Popiołek, Paweł Łyżwa, Ania Cywińska, Kasia Paliga, Maciek Gruchała, Jurek Kubicki, Rafał Janukowicz, Janek Serafin, Ewelina Kaczmarek, Marta Kulpa, Agata Pawłowska, Madzia Szymanowicz, Ewa Przybylska, Andrzej Bombrych, Krystian Kadecki, Paweł Laskowski i Grzesiu Szpyra.*  
Jeszcze raz życzymy im wszystkiego najlepszego i 100 lat!!!

170 kotów pracuje w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie walcząc z myszami.

Albert Einstein czytał książki mając 3 lata, a jako pięcioletek potrafił w pamięci robić skomplikowane obliczenia.

Łamanie się opłatkiem w trakcie wigilii, to zwyczaj wyłącznie polski, spotykany też czasem na Litwie.

Henryk Sienkiewicz dostał Nobla nie za "Quo vadis", jak uczymy się w szkole, tylko "za całokształt osiągnięć w sztuce epickiej".

Czy wiesz, że gdybyś chciał policzyć do miliarda to potrzebowałbyś na to 95 lat? Zakładając, że na jedną liczbę potrzebowałbyś około 3 s. i zrezygnowałbyś z takich rzeczy jak spanie i jedzenie!

## Uśmiechnij się ;)

*Żony zawsze odkładają rzeczy na swoje miejsce.  
A to, że miejsce jest za każdym razem inne  
... to jest już problem mężów.*

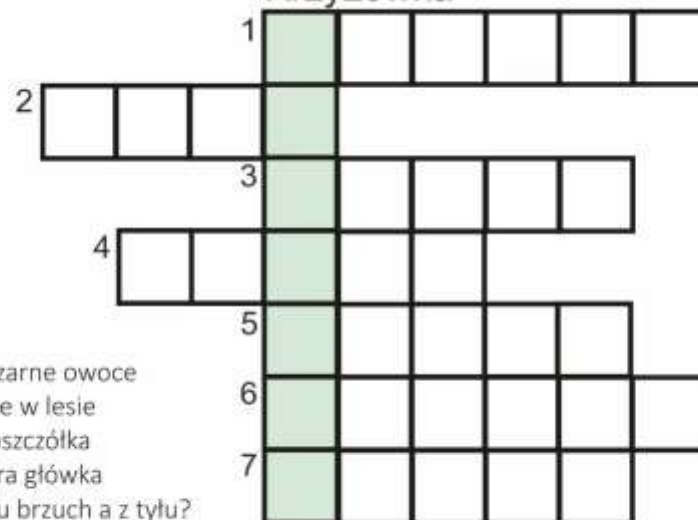
*Zauważyliście, że jak kobieta mówi: Będę gotowa za 5 minut,  
a facet: Będę w domu za 5 minut,  
to jest to samo 5 minut?*

*Książę do Jasia na lekcji religii:  
- Powiedz, Jasiu, kto wszystko widzi,  
wszystko słyszy i wszystko wie?  
- Nasza sąsiadka!*

*Pani pyta Jasia:  
- Jasiu czym się niszczy domy?  
- Łopatką.  
- A drzewa?  
- Łopatką.  
- A babki z piasku?  
No, możesz już to powiedzieć.  
- Mogę?  
- Możesz.  
- Wkurza mnie pani!*



## Krzyżówka



1. Małe, czarne owoce zbierane w lesie
2. Znana pszczołka
3. ... mądra główka
4. Z przodu brzuch a z tyłu?
5. Do pływania po wodzie
6. Wkładane na stopy po powrocie do domu
7. Książka z mapami

Pomóż Mikołajowi znaleźć drogę do choinki



Połącz kropki i pokoloruj obrazek

