

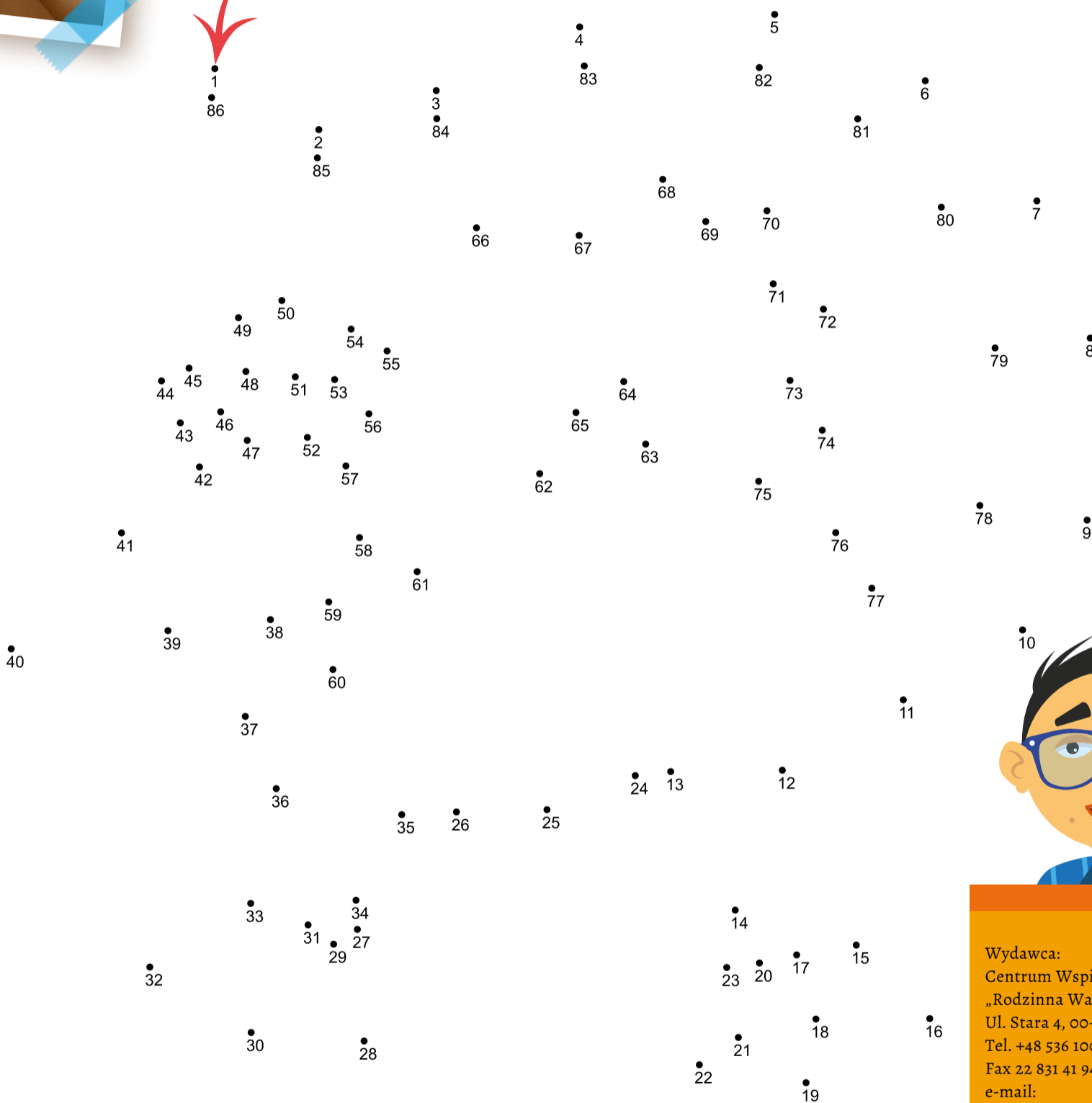
# Strefa Psot



Centrum Wspierania Rodzin  
**RODZINNA WARSZAWA**



**START**



## Poznaj nas!

Połącz kropki i spójrz w lustro, psotniku! :)  
Dobrze Ci z oczu patrzy. Daj sobie całusa.

Wydawca:  
Centrum Wspierania Rodzin  
„Rodzinna Warszawa”  
Ul. Stara 4, 00-231 Warszawa  
Tel. +48 536 100 004, +48 536 100 008  
Fax 22 831 41 94  
e-mail:  
sekretariat@rodzinnawarszawa.pl  
www.centrumwspieraniarodzinnawarszawa.pl

Pomysł, redakcja i korekta:  
Maja Margasińska  
wydarzenia@rodzinnawarszawa.pl  
+48 605 698 263

Druk, skład, ilustracje:  
Czek.it i Ewelina Szulik  
Nr ISBN: 978-83-947126-3-1  
Egzemplarz bezpłatny





**C**entrum Wspierania Rodzin Rodzinna Warszawa to instytucja miejska, prowadząca kompleksową działalność na rzecz wspierania warszawskich rodzin. CWR RW to: 10 placówek wsparcia dziennego dla dzieci w wieku od 6 do 18 roku życia, inicjatywy wspomagające rodziców w pełnieniu zadań opiekuńczo-wychowawczych, 7 klubów malucha (dla dzieci do 5 roku życia), klub seniora, TV Młodzieżowa, FabLab Wbijaj! otwarty dla wszystkich warszawiaków, miejska pasieka edukacyjna, wakacyjne wyjazdy socjoterapeutyczne, szkolenia i warsztaty psychopedagogiczne, psychoedukacyjne i profilaktyczne dla kadry i wolontariuszy, a także coroczna wakacyjna Warszawska Strefa Rodziny. Ta książeczka powstała po to, by pokazać, kim jesteśmy, co można u nas robić i gdzie w Warszawie nas szukać. Uwaga! To strefa dla psotników w każdym wieku!

JAROSŁAW ADAMCZUK  
Dyrektor Centrum Wspierania Rodzin







DZIADKU, PO CO  
CI TE WSZYSTKIE  
OGNISKA?



ONE NIE SĄ DLA  
MNIE, BAZYŁKU,  
TYLKO DLA TAKICH  
HUNCWOTÓW JAK TY.



EEEEEE...



ANCYMONKÓW? NICPONI? WISUSÓW? GAGATKÓW?  
URWIPOŁCI? BASAŁYKÓW? FRANTÓW?  
NYGUSÓW?...

NOOOO PSOTNIKÓW TAKICH JAK TY!



AAAAAAA!  
TRZEBA BYŁO  
TAK OD RAZU...!

Mało mówcie, więcej róbcie.

Dotrzymuj danego słowa –  
nie rób z gęby cholewy.



Honor sprawą najważniejszą  
– portki stracisz, to je odkupisz,  
honoru nie odkupisz.

Zrobięś coś złego, zrób coś  
dobrego.

Ognisko to nie ochronka – tu  
pracuje każdy dla siebie i koło  
siebie.

Hańbą jest uderzyć słabszego.

1



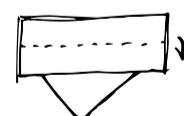
2



3



4



5



Zrób to sam:  
Czapka z gazety

Powiedzonka Dziadka



**P**ierwsze Ognisko powstało w 1928 roku przy ul. Hipotecznej 5 z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Ulicy, które założył Dziadek Lisiecki. Kolejne - w 1934 przy ul. Środkowej 9, w 1935 przy ul. Nowy Zjazd 9, a w 1938 przy ul. Długiej 13/25. Bazę finansową Towarzystwa w tym okresie stanowiło Biuro Dzienników i Czasopism, które działało w latach 1932-1939 (umożliwiało ono zarobkowanie gazetiarzom). Praca pedagogiczna i działalność wychowawcza Ognisk nie została przerwana nawet na czas II wojny światowej i okupacji niemieckiej. W trakcie powstania warszawskiego wychowankowie stworzyli „Legię Akademicką” złożoną z 350 członków. Walki przeżyło około 20. Po upadku powstania Dziadek wraz z wychowankami został wywieziony do miejscowości Gielzów w województwie kieleckim, gdzie do marca 1945 r. działało „Ognisko na wygnaniu”. W 1953 Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Ulicy zostało zlikwidowane, a Ogniska zostały włączone do sieci Państwowych Domów Dziecka. Działalności Towarzystwa nie udało się już wznowić, ale w 1956 r., Minister Oświaty powołał do życia Państwowy Zespół Ognisk Wychowawczych, któremu nadał specjalny statut, a samego Kazimierza Lisieckiego powołał na stanowisko dyrektora tej placówki. W roku 1957 r. powstało Ognisko „Muranów”, w 1960 r.

„Gdynia”, a w 1964 r. Lisiecki utworzył ośrodek „Starówka” przy ul. Starej 4 w Warszawie. Zespół Ognisk Wychowawczych, jako placówka wsparcia dziennego, mógł jedynie prowadzić Ogniska i udzielać wsparcia w formie opiekuńczej, specjalistycznej i podwórkowej. Ta bardzo ważna działalność wykorzystywała tylko część potencjału naszej instytucji. Zaczęliśmy więc szukać możliwości prawnych, które pozwoliłyby wspierać rodziny warszawskie nie tylko poprzez prowadzenie placówki wsparcia dziennego. Okazało się, że jedyną drogą jest powołanie nowej instytucji pomocy społecznej, w ramach której będzie można prowadzić różne działania, mające na celu wspieranie dziecka i rodziny. Dlatego 1 lipca 2015 r. powstało Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”.



## 10 Przykazań Klubu Sprzedawców Gazet



1. Nie wolno złośliwych psot na niczyją szkodę wyprawiać.
2. Nie wolno klócić się, złorzeczyć i ordynarnych słów używać.
3. Nie wolno bić się i napadać na słabszych.
4. Nie wolno niszczyć sprzętów, ścian, podłóg, plantacji i drzew.
5. Nie wolno kłamać, oszukiwać i kraść.
6. Nie wolno palić i pić, ani grać w pieniądze i hazardy.
7. Nie wolno wobec innych złym przykładem godności swej poniżać.
8. Z wszystkich sił winien każdy się starać Polsce, której jest synem i imieniowi polskiemu chwały nowej przyczynić.
9. W tym, w czym który najwięcej ma zdolności, winien każdy w tym celu starać się wydoskonalić, aby w późniejszych latach w tym zasłynąć.

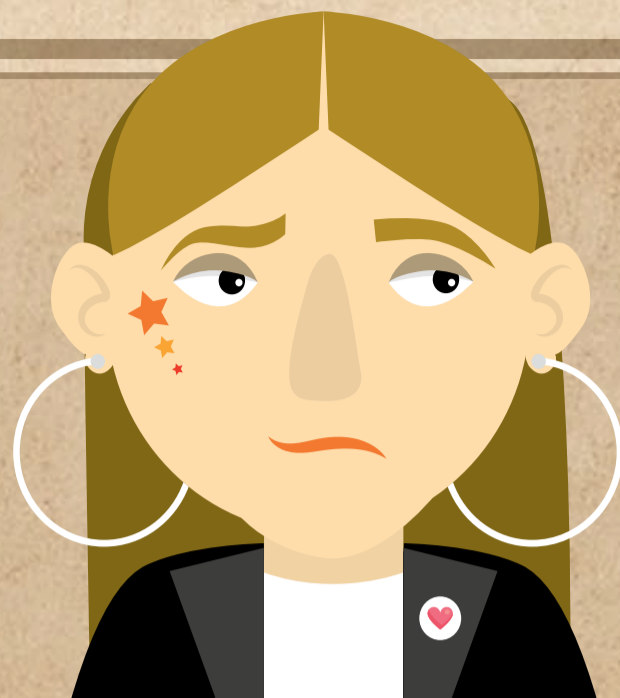
DZIADKU, A CZEMU TY SIĘ ZAJMUJESZ TYMI PSOTNIKAMI?



BO SAM BYŁEM BEZDOMNYM SIEROTĄ I WIEM, JAKIE TO SMUTNE. WSZYSCY LUDZIE POWINNI MIEĆ SZCZĘŚLIWE DZIECIŃSTWO, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY MAJĄ PIENIĄDZE CZY NIE, CZY MAJĄ DWOJE RODZICÓW, JEDNO CZY WCALE. MOIMI PIERWSZYMI PODOPIECZNYMI BYLI WARSZAWSKY GAZECIARZE, DZIECI ULICY...

KAŻDE DZIECKO POWINNO MIEĆ DOM, A W NIM – PRZYJACIÓŁ. NASZE OGNISKA TO TAKIE DRUGIE DOMY.





BAZYLKU, ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE,  
ALE DOBRZE BYŁOBY CZASEM  
TRAFIAĆ W NUTY.

Ognisko Bielany powstało w 2001r.  
z inicjatywy Zarządu TPDUL.

„Przywrócić Dzieciństwo”

im. Kazimierza Lisieckiego

„Dziadka” i przy dużym wsparciu

Gminy Bielany. Bezpłatny projekt  
adaptacyjny pomieszczeń wykonała  
firma projektowa James Architekci.

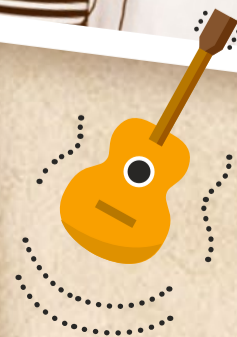
Dzięki olbrzymiej życzliwości  
wielu ludzi i instytucji i wysiłkowi  
organizacyjnemu Zespołu Ognisk  
Wychowawczych – pierwszego

września 2001r. dzieci po raz pierwszy  
przyszły do nowego Ogniska - czekało  
na nie 50 miejsc. Do dziś pracownicy  
i byli wychowankowie z sentymentem  
wspominają pierwsze posiłki  
gotowane na dwupalnikowej kuchence  
elektrycznej, wspólne kolacje przy  
stole do ping-ponga, lekcje odrabiane  
na stojąco przy małych szafeczkach...  
ale najważniejsze, że Ognisko już  
działało. Wszyscy wokół chcieli  
pomagać i w niedługim czasie Ognisko  
zapełniło się meblami, sztukami,  
garnkami. Stało się prawdziwym  
domem.

## W naszym ognisku



- zdobywamy wiedzę,
- poznajemy świat
- zaczynamy lubić naukę
- w końcu mamy odrobione lekcje
- nabieramy odwagi i pewności siebie
- tworzymy fajną społeczność
- wspieramy się wzajemnie
- nabywamy nowe umiejętności
- uczymy się zasad
- mamy zajęcia: socjoterapeutyczne, ceramiczne, sportowe, wokalne, artystyczne, manualne, kulinarne
- wyjeżdżamy co roku na obozy socjoterapeutyczne
- przykładamy wagę do ekologii
- lubimy robić coś dla innych
- gramy w piłkę z wujkiem!
- odbywamy podróże za jeden uśmiech







## Włącz muzykę na full!

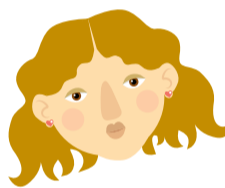
Ty: łapiesz endorfinki.  
Sąsiedzi: słyszą, że żyjesz.



## Prink Girls

Przy naszym Ognisku działa rockowy girlsband, w którego skład wchodzi pięć dziewczyn:  
Zofia Delura,  
Ania Dąbrowska,  
Karolina Lewandowska,  
Natalia Krzysztoporska,  
Marta Dąbrowska.

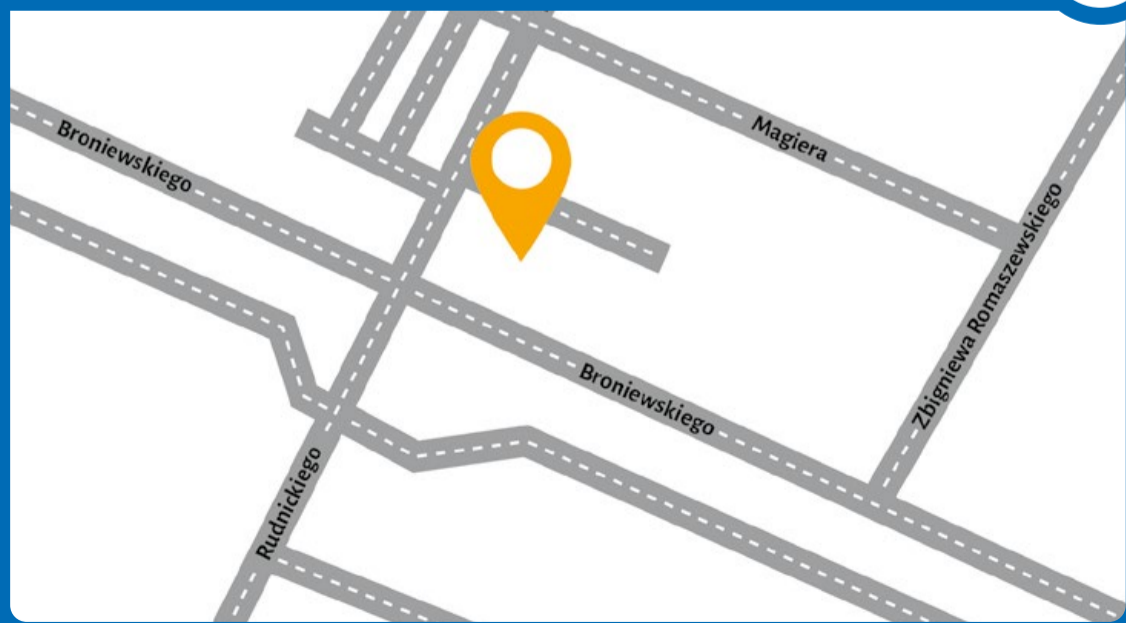
Dziewczyny pracują właśnie nad swoją pierwszą płytą, a czuwa nad nimi najlepsza na świecie Ewa Błachnio!



Prink Girls



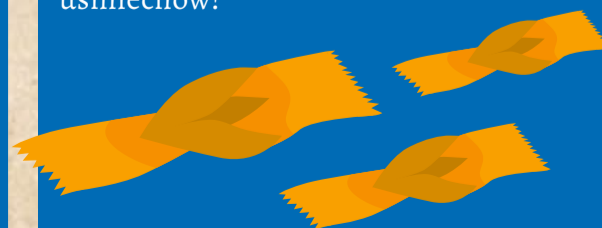
## Gdzie nas szukać?



## Nasze faworki!

Jak sprawić, aby faworki były smaczne i słodkie?

Nic prostszego! Do tego potrzeba: pana Stanisława, który prowadzi z dziećmi warsztaty kulinarne, trochę cukru pudru i wielu uśmiechów!







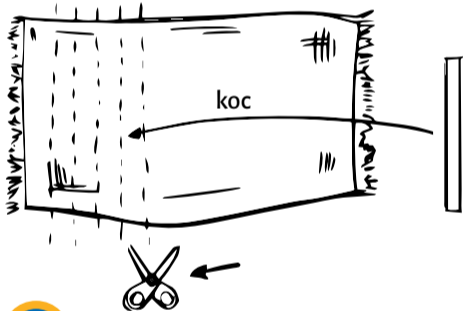
- WENA! WENA!



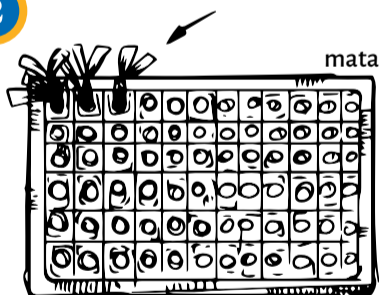
- DLACZEGO NAZWAŁAŚ SWOJĄ  
SUCZKĘ WENA?



1



2



3



**Zrób to sam:**  
**Mata węchowa**

## Psie ciastka

**SKŁADNIKI:**  
2 szklanki maki razowej  
1 i 1/4 szklanki utartego  
żółtego sera  
2 ząbki drobno pokrojonego  
czosnku  
1/2 szklanki oleju roślinnego  
5 łyżek stołowych wody

Mąkę, ser, olej i czosnek mieszamy (najlepiej przy  
użyciu miksera), stopniowo dodając wodę.

Ciasto wałkujemy do grubości ok. 1 cm i przy  
użyciu foremki wycinamy kształt kości. Oczywiście  
wszystko jedno jaki kształt wytniemy – psu i tak to  
nie robi różnicy.

Pieczemy w temperaturze ok. 200 stopni Celsjusza  
przez 10-15 minut, aż ciasteczka się przyrumienią.  
Przechowujemy w szczelnym  
pojemniku lub lodówce.



## Klubik „Smaki i dzieciaki”

Ważnym elementem pracy w Ognisku  
„Goślaw” jest wspólne spożywanie  
posiłków. Staramy się nauczyć dzieci  
estetycznego jedzenia, przestrzegania  
na stole porządku i czystości,  
poprawnego trzymania sztućców.  
Program ten wpływa na rozwój  
zdolności manualnych dzieci, a przede  
wszystkim na ich rozwój społeczny.



WSPÓLNE ŚWIĘTOWANIE URODZIN  
TO WIELOLETNIA TRADYCJA  
NASZEGO OGNISKA!



- A WIDZIAŁEŚ KIEDYŚ,  
ŻEBY PRZYSZŁA NA  
WOŁANIE?



MIEJSCE NA ODCISK LUB RYSUNEK

## Dogoterapia



Pani Kasia i Wena zaraziły nas miłością do zwierząt, a przede wszystkim do psów. Teraz naszą psią edukację kontynuuje pani Ania i berneńczyk Choice.

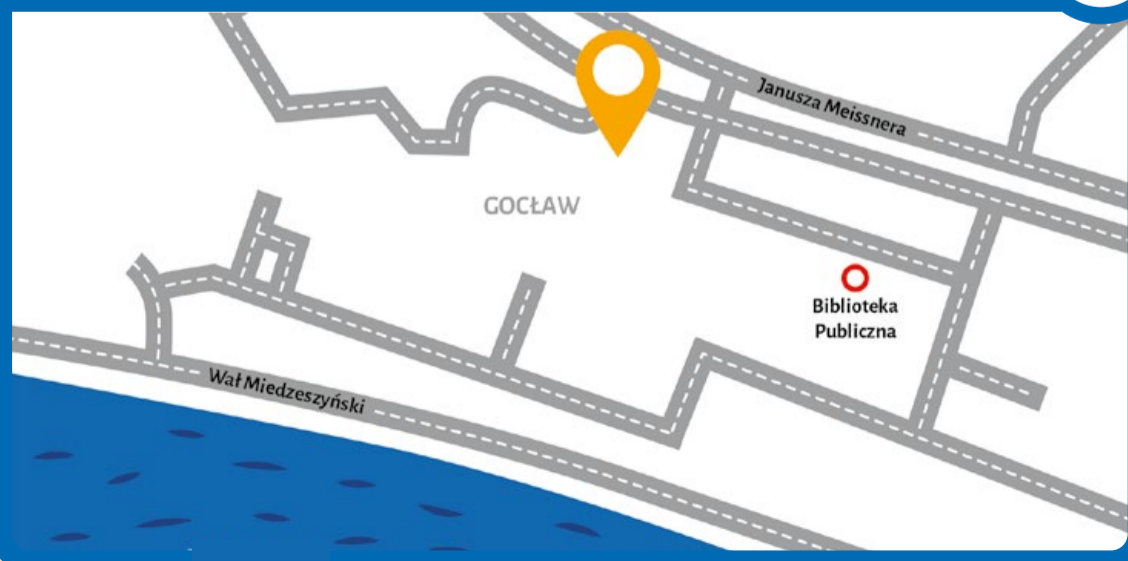
**M**edytacja. Ognisko „Goćław” stawia na rozwój pozytywnych cech osobowości dziecka poprzez zróżnicowane aktywności. Staramy się rozbudzić w naszych wychowankach energię do samorozwoju, a codzienna medytacja pozwala im zatrzymać się na chwilę, zrelaksować, skupić na „tu i teraz”. Dzięki temu mają czas na pobycie sami z sobą i na własne przemyślenia. Przy okazji dzieci uczą się różnych technik oddychania.

## Filar Gwiazd

Każdy może zrobić tu odcisk własnej dłoni. Wystarczy tak niewiele - zaliczyć okres próbny i zdać egzamin! Pomysł zrodził się spontanicznie po kolejnym Spotkaniu Społeczności, a pomysłodawcą była Wiktoria. Odcisk dłoni na filarze to jest właśnie to: przywilej, który stał się ukoronowaniem innych i został niezwłocznie wprowadzony w życie. Efektownie wygląda, a jaka frajda w wykonaniu!

Zrób odcisk własnej łapki (albo odrysuj!)

## Gdzie nas szukać?







**DREAM UP**

wizyty w Filharmonii Narodowej

kameralne koncerty w Ognisku

warsztaty muzyczne

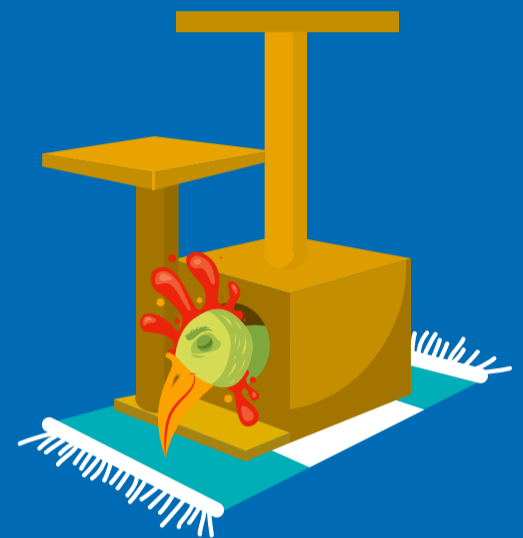
3 razy w tygodniu nauka gry z instruktorami

## Nasz Dream Up



## Czytamy kotom bajki

Dzieci chodzą do Kociego Azylu, aby socjalizować dzikie (zdrowe) koty. Koty przyzwyczajają się do obecności ludzi, do ich głosu, a dzieci mają okazję potrenować czytanie.



Wychowankowie bardzo chętnie uczestniczą w tych zajęciach, z dużym zaangażowaniem dobierają fragmenty książek. Dodatkowo pomagamy kotom budując im domki – 2 stoją w naszym ogrodzie, a 2 zostały przekazane fundacji Koty z Grochowa. Domki zostały zbudowane w naszym warsztacie w piwnicy.



## Marzenia

Jaki masz pomysł na ten tydzień? Zawsze warto pomarzyć, to bardzo przyjemne. A marzenia mają ten miły zwyczaj, że słuchają i spełniają się – ot tak, niespodziewanie. Zatem pomysł i zapisz albo narysuj: co zamierzasz pokazać światu w tym tygodniu?



## Klub Podróżnika

W ramach tego projektu dzieci przygotowują prezentacje na temat wybranych krajów. Tematycznie przygotowujemy posiłek, wszyscy zaangażowani są do wyszukiwania ciekawostek na temat danego kraju. Dodatkowo, każda osoba, która zwiedziła jakiś ciekawy zakątek, wysyła do Ogniska kartkę i przygotowuje prezentację.







## Kółko matematyczne



Realizowany projekt ma pomóc dzieciom w łatwy i przyjemny sposób zgłębić tajniki „królowej nauk”.



## Nocowanie w Ognisku

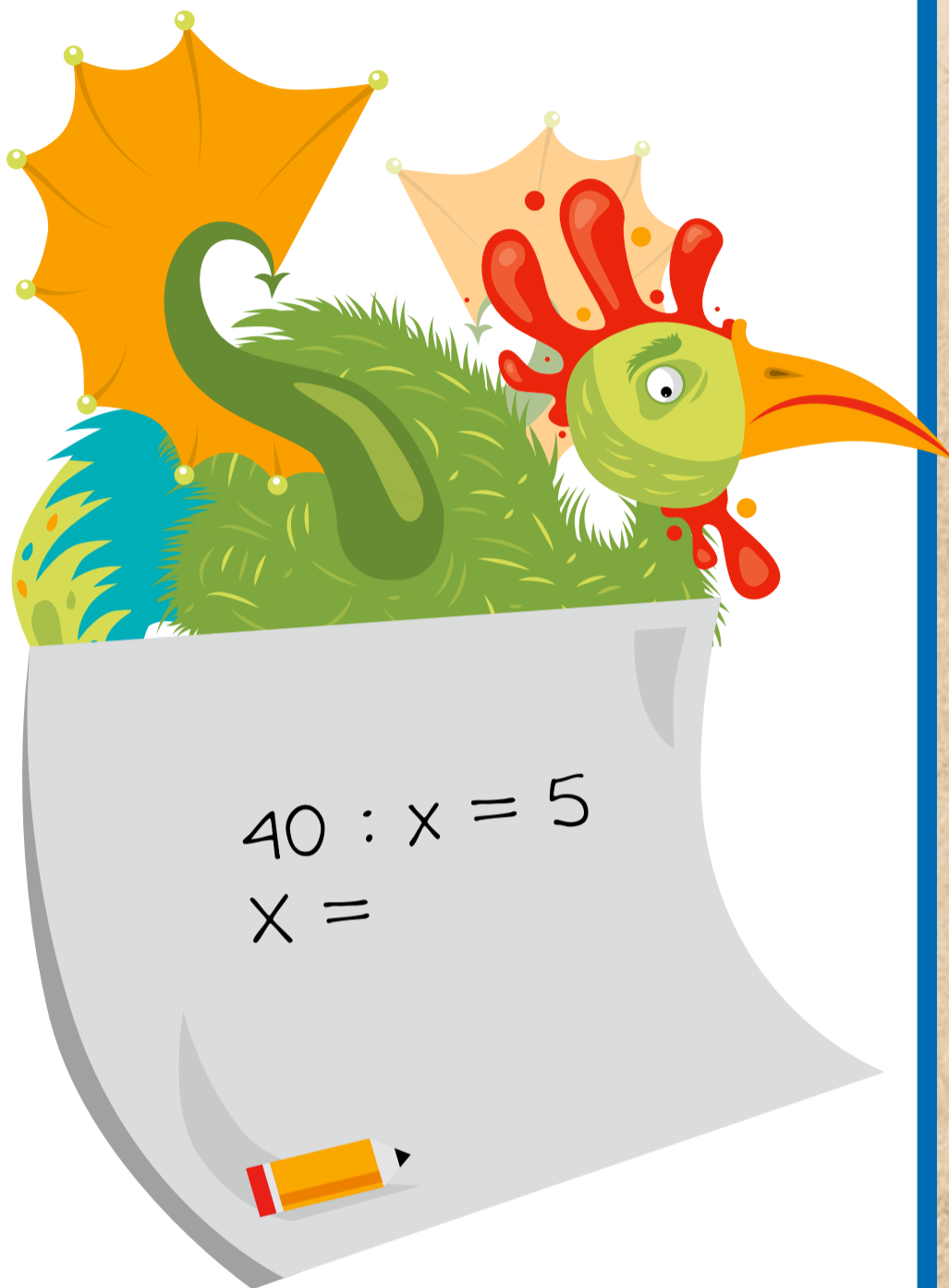


Tradycją stało się już organizowanie nocowania w Ognisku 2 razy w roku szkolnym. Jest to forma integracji, przygody. Zawsze jest to jakiś wieczór tematyczny, np. nocny spacer po stolicy, SPA, wieczór filmowy.

## Plastyka



Zajęcia plastyczne z artystą malarzem. Zapoznanie z różnymi technikami malarskimi.



**Pomóż Bazyłkowi rozwiązać zadanie!**

Ognisko „Grochów” bierze udział w Lokalnym Systemie Wsparcia w dzielnicowym projekcie Partnerstwo dla Dzieci Pragi Południe. W ramach tego projektu odbywają się zajęcia z logopedii i terapii pedagogicznej.



## Gdzie nas szukać?





ZAJĘCIA STAŁE:  
SPORTOWE, MUZYCZNE,  
PLASTYCZNE, CERAMICZNE,  
MAJSTERKOWANIA,  
KOMPUTEROWE,  
SOCJOTERAPII  
I PSYCHOEDUKACJI



ZAJĘCIA  
CYKLICZNE:  
DOGOTERAPIA,  
KULINARNE



## Zajęcia dla podopiecznych

Ognisko „Marymont” jest jedyną placówką wsparcia dziennego specjalizującą się w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie na terenie Warszawy. Oprócz standardowych zadań charakterystycznych dla PWD, pracownicy Ogniska mierzą się na co dzień z koniecznością przełamywania ograniczeń i barier ekonomicznych, ale przede wszystkim mentalnych. Wiara i przekonanie, że uda się zrealizować, nauczyć, spróbować rzeczy zarezerwowanych dla zdrowych musi być co najmniej zdwojona. Determinacja kadry i chęć pokazywania świata powoduje, że ogniskowcy z Marymontu podróżują po kraju i za granicą, a nawet lecieli samolotem na wycieczkę do Wrocławia.

## Kapsuła czasu

Za sto lat ludzie dosłownie będą umierać z ciekawości, jaka/ jaki byłeś/ byłaś, a wszystkie pamiątki po Tobie będą warte fortunę. Zadbaj o swoich przyszłych wielbicieli już dziś: zrób kapsułę czasu! Włóż do metalowej puszkii 10 rzeczy, które coś o Tobie dzisiaj mówią, a puszkę zakop albo przynajmniej wynieś do piwnicy. Zrób listę!

1

2

3

4



## Klub Absolwenta



Jest to oferta dla byłych wychowanków, dla których Ognisko jest jedynym miejscem spotkań towarzyskich. Niepełnosprawność intelektualna wyklucza często i z takich wydawałoby się dostępnych rzeczy jak życie towarzyskie. Środowisko ogniskowe jest dla wielu jedyną grupą, gdzie są akceptowani, szanowani i lubiani. Spotykają się raz w tygodniu, po zakończeniu zajęć grupy ogniskowej. Moderatorem-opiekunem grupy jest wychowawca z Ogniska.





**W** Ognisku Marymont realizowany jest nowatorski projekt socjoterapeutyczny. Nowatorski, ponieważ metoda socjoterapii nie jest stosowana w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie. Formy pracy dostosowane są do możliwości uczestników i tworzone w oparciu o ich zasoby.

**W** Ognisku działa Grupa Wsparcia dla rodziców. Spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu. Grupa ma charakter otwarty, zajęcia prowadzone są przez doświadczone terapeutki.

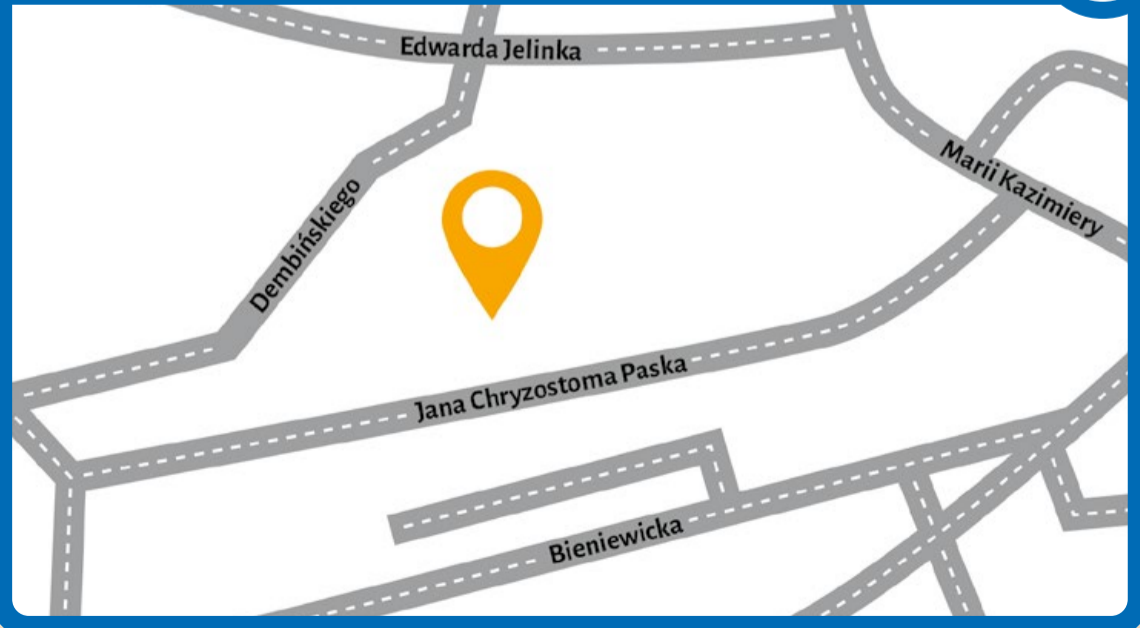


TO JEST TAJNA WIADOMOŚĆ DLA CIEBIE: JESTEŚ SUPER!



KTO TO OGARNIA?!

## Gdzie nas szukać?



## Wigilia dla Dzieci i ich Rodziców

Wigilia to tradycja Ogniska. Spotkanie to ma wyjątkowy, uroczysty klimat, z prezentami, wspólnym koładowaniem i występami młodych artystów.







Od ponad 10 lat Ognisko „Mokotów” jest członkiem Partnerstwa dla Mokotowa „Moje Sielce”.

Jesteśmy współorganizatorami wydarzeń i akcji organizowanych na rzecz społeczności lokalnej; często nasza młodzież występuje

w charakterze animatorów na różnego rodzaju imprezach środowiskowych.

W ramach Partnerstwa w naszym Ognisku prowadzony jest Dyskusyjny Klub Filmowy „filmowa”.

Kierownik Ogniska od 4 lat jest członkiem Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Dzielnicy Mokotów, a wychowawcy i psycholog uczestniczą w pracach Grup Roboczych w ramach ZI.

## Czy wiesz że...



Ognisko „Mokotów” mieści się w dżungli?! Prace zapoczątkowali wolontariusze z firmy Dentsu Aegis Network, a kontynuowali wychowankowie. Teraz trzeba uważać na tygrysy!



*Dla warszawiaków spoza Ogniska:*

*Rodzinny Klub Malucha „Promyk” i E- pracownia „Morskie Oko”.*

## System motywacyjny



Stosując system drobnych nagród, staramy się doceniać każdy wysiłek dziecka, mobilizować do pracy nad sobą i rozwoju własnego poprzez przezwyciężanie trudności.





**Pokoloruj!**



## Comiesięczne gotowanie



Wciąż wspominamy, jak Strefa Starszych przygotowała dla Ogniska tortille z kurczakiem i warzywami. Oczywiście nie zabrakło rozbudowanego MENU, które obejmowało trzy rodzaje podawanego mięsa oraz sześć dodatków warzywnych, do tego ser i sosy. Zamówienia, jak na profesjonalną firmę przystało, zbierane były przez odpowiednio przygotowane osoby, a całość realizacji podlegała ścisłej koordynacji kierownika grupy gotującej. Praca wymagała dużej elastyczności i współpracy ale grupa młodych kucharzy stanęła na wysokości zadania, więc wszyscy wyszliśmy najedzeni i szczęśliwi.

## Gdzie nas szukać?



## To nas wyróżnia – nasze zajęcia



plastyczne,  
recyklingowe,  
teatralne,  
arteterapia,  
muzyczne,  
filmowe,  
projektowania,  
majsterkowania.

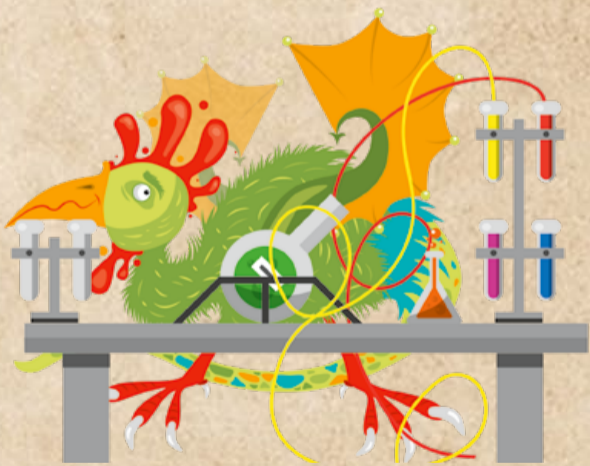




Ognisko „Muranów” działa na terenie warszawskiej Woli już od 60 lat – i były to lata wartościowej, twórczej pracy. Stało się częścią życia tysięcy wychowanków i to oni właśnie są jego dorobkiem i potencjałem. Duża grupa dorosłych wychowanków wciąż jest obecna w życiu Ogniska. Choć opuścili już jego mury, do dziś tu powracają, jak do domu. Włączają się w organizację życia Ogniska, przygotowania uroczystości, dokonują bieżących napraw lub po prostu dzielą się radościami i smutkami. Część z nich podejmuje się pracy wolontarystycznej, współorganizując zajęcia hobbystyczne, czy pomagając w obsłudze organizacyjnej imprez. Mogą też nadal liczyć na naszą pomoc i wsparcie we własnych trudnych sytuacjach życiowych.

## Wspólnota

Stabilny fundament wszelkich działań Ogniska daje praca z rodzinami wychowanków. Znajdują tu one wsparcie zarówno w problemach dnia codziennego, jak i podejmowaniu ważnych decyzji życiowych.



## Mali Odkrywcy

Podczas zajęć dzieci mają okazję przeprowadzać eksperymenty, doświadczenia, obserwować, zdobywać wiedzę, poszerzać horyzonty i świetnie się przy tym bawić!

### CO NAM BĘDZIE POTRZEBNE?

mąka ziemniaczana  
(skrobia)  
miseczka  
łyżka  
szklanka wody

Wykonanie tego doświadczenia jest niezwykle proste. Wystarczy wymieszać mąkę ziemniaczaną z wodą w odpowiedniej proporcji. Najlepszym sposobem jest wsypanie szklanki mąki do miseczki i dolewanie wody wraz z mieszaniem całej zawartości. Z początku może być ciężko, po powstała mieszanina będzie bardzo twarda. Ile dodać wody? Należy to robić do czasu, aż mieszanina nabierze odpowiedniej konsystencji. Powinna sama spływać z łyżeczki jak gęsta ciecz, ale samą łyżeczką można ją było „kroić”. W zasadzie płyn powinien być gotowy po paru minutach. Nie można przesadzić z wodą, gdyż ciecz będzie zbyt płynna. Płyn nienewtonowski musi być gęsty.

### CO Z TYM DALEJ ZROBIĆ?

Wytworzenie cieczy nienewtonowskiej to dopiero początek zabawy. Teraz można z nią zrobić bardzo ciekawe rzeczy.

Jeśli postaramy się powoli przelać ten płyn, to nam się uda. Jeśli natomiast szybko przechylimy talerzyk, to ciecz „pokruszy się”. Po czym jak tylko przestaniemy nią ruszać, to od razu spłynie do normalnego kształtu.

Płyn nienewtonowski zachowuje się jak ciało stałe, gdy dostarczamy mu energii. Najlepszym sposobem na sprawdzenie tego jest uderzenie czymś w ciecz. Można np. złożoną pięścią lub młotkiem (nic się nie stanie). Im mocniej uderzymy, tym płyn się robi twardszy. Nasza pięść na pewno będzie czysta. Jeśli byśmy uderzyli w wodę, to ona sama rozprysknie na boki. Z płynem nienewtonowskim takie rzeczy się nie dzieją!

Kolejną ciekawą rzeczą jest zrobienie z tej cieczy kulki. Wystarczy włożyć sobie trochę do ręki i obiema dłońmi turlać niczym zwykłą kulkę. Póki będziemy to robić, ciecz będzie się zachowywała jak kulka ze stałego materiału, np. z plasteliny. Gdy tylko przestaniemy ją ścisnąć, spłynie nam między palcami! Dobrej zabawy!

## Zrób to sam:

### Ciecz nienewtonowska

Ciecz nienewtonowska to płyn, który pozornie przeczy prawom fizyki. W spoczynku, bez działającej na niego żadnej siły, zachowuje się jak zwykła ciecz, ale gdy tylko dostarczymy mu jakąś energię, np. poprzez nacisk, ciecz ta zachowuje się jak ciało stałe.

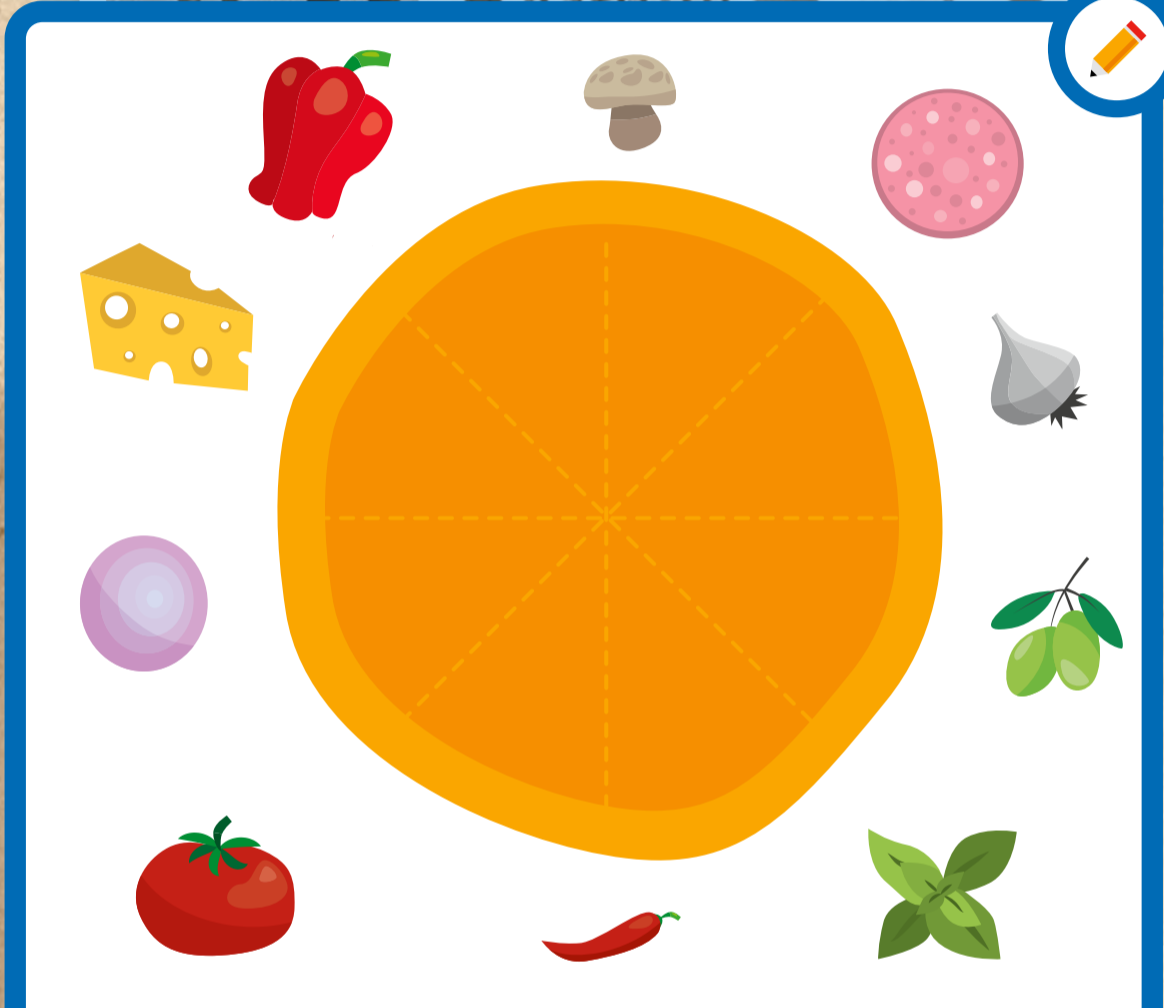




## Piątki Smakosza



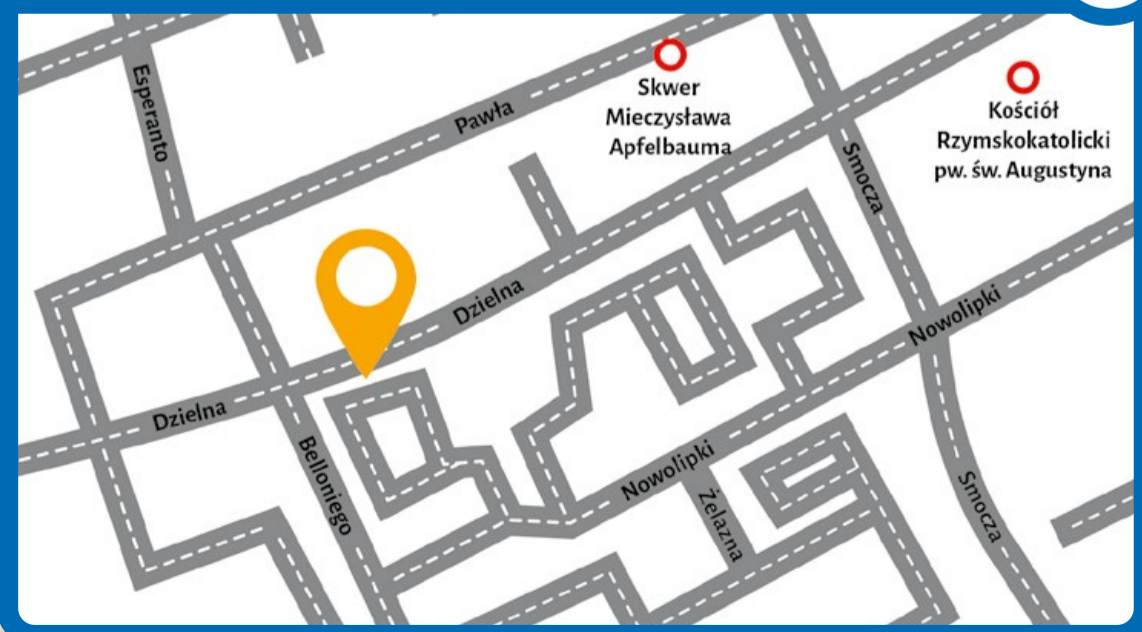
Kulinarne wycieczki do pobliskich pizzerii i restauracji, by w miłej atmosferze skosztować różnych przysmaków.



**Skomponuj swoją pizzę!**



## Gdzie nas szukać?



## Współpraca



Ognisko „Muranów” z racji na swoje mocne osadzenie w środowisku lokalnym, wypracowało stabilny system współpracy z licznymi instytucjami. Rzeczą wyjątkową jest wsparcie, jakiego doświadcza od Parafii Św. Augustyna. W trudnym roku remontu placówki to właśnie Proboszcz zaoferował codzienne, zastępcze lokum, co pozwoliło kontynuować pracę opiekuńczo-wychowawczą przez cały rok szkolny. Dla młodych ludzi ta pomoc była ważnym świadectwem zaangażowania duchownych w sprawy społeczne.



Ognisko „Okęcie” znajduje się w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 87 im. 7 PP AK „Garluch”, na ulicy Malowniczej 31a, we Włochach. Ognisko dysponuje dwiema salami, każda przeznaczona jest dla innej grupy wiekowej. Strefa młodszych czeka na dzieci w wieku 8-12 lat, a strefa starszych – na młodzież w wieku 13-18 lat.

## Znaki szczególne dziecka z OKC

OKC! – tak mówi się tu na Okęcie!



lubiący się bawić

wrażliwi



lojalni

braci się nie traci!

kochają swoje rodziny i przyjaciół

kreatywni, pomysłowi



### Kochamy to!

Połącz kropki, aby zobaczyć co kochamy najbardziej!



### Roztańczone OKC!



W Ognisku „Okęcie” działają dwa zespoły taneczne:

**5 DANCE**, w składzie: Ela, Natalia B., Ania, Wiola i Natalia J.

**4 SECONDS**, w składzie: Kasjana, Wiktoria, Paulina, Ewelina.



### Ciekawostka



W Ognisku „Okęcie” jest więcej chłopców niż dziewczynek!



## To nas wyróżnia



### ZAJĘCIA CHARAKTERYZATORSKIE:

nauka charakteryzacji, efekty specjalne, postarzanie, makijaż z różnych epok

### ZAJĘCIA PLASTYCZNE:

decupage, przygotowanie prac na kiermasze, konkursy dla dzieci i młodzieży

### ZAJĘCIA TEATRALNE:

przygotowanie przedstawień na imprezy i wydarzenia ogniskowe

### OKĘCKA SALA WIDOWISKOWA:

raz w miesiącu, razem ze Świetlicą Zioma Janka spotykamy się na wielkiej scenie, gdzie mamy możliwość wystąpić i pokazać swoje talenty. Jest to okazja do oswojenia się ze sceną oraz ćwiczenia nowych umiejętności.

## Kto to ogarnia?



## Partnerstwo Lokalne

Dzielnicy Włochy – działa od listopada 2016 roku. Ognisko „Okęcie” jest w Partnerstwie od początku jego powstania. Partnerstwo działa w trzech obszarach – młodzież, seniorzy, tożsamość dzielnicy Włochy. Jak łatwo się domyślić – nam jest najbliżej do młodzieży.



Ognisko Okęcie wspiera wiele jednostek, instytucji i po prostu ludzi. Pomagają nam zorganizować wydarzenia dla dzieci i rodzin, przekazują dary rzeczowe, organizują paczki dla dzieci, zapraszają nas na mecze. Są to bardzo sympatyczni ludzie, z którymi z przyjemnością się współpracuje.

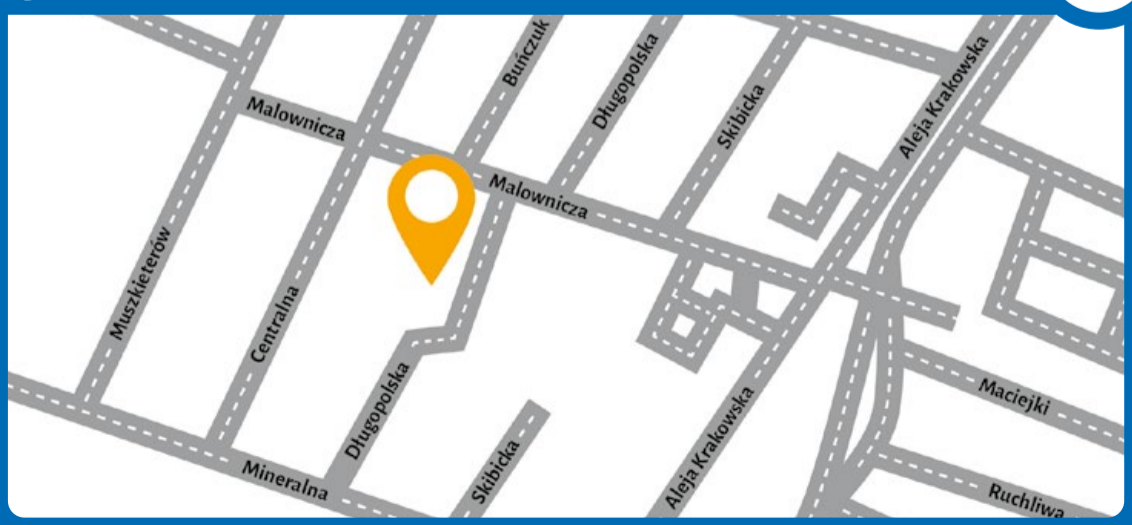
## Przepis

Przepis na dobrego tosta specjalistki Nikoli.

1. Trzeba mieć chleb tostowy pszenny.
2. Ser – dwa lub jeden plasterek, można także dodać szynkę lub salami.
3. Wkładamy do tosterka, trzeba poczekać parę minut (ja zawsze wyjmuję po dwóch minutach).
4. Wyjmujemy na talerz i możemy zrobić sobie jakieś dodatki i dać na tego tosta, my zawsze jemy z keczupem, ale jak kto woli.



## Gdzie nas szukać?







STÓJ,  
KTO IDZIE!



TO JA,  
BAZYL.

ILE MASZ LAT?



SIEDEMSET OSIEMNAŚCIE.

CZYLI  
W PRZELICZENIU  
NA LUDZKIE, MASZ  
JAKIEŚ  
10 LAT? ŚWIETNIE  
SIĘ SKŁADA,  
BO WIĘKSZOŚĆ  
OGNISKOWCÓW  
JEST WŁAŚNIE  
W TYM WIEKU!  
TRAFIŁEŚ AKURAT  
NA OBIAD, CHODŹ!



Nasze Ognisko powstało w 1933 roku. Wiemy, że jesteśmy częścią historii, z przeszłością zapamiętaną przez byłych Wychowanków „Dziadka”, naszych rodziców, kolegów i koleżanki. Sami codziennie zapisujemy nowe kartki w kalendarzu, a każdy dzień jest niespodzianką. Od czterech lat naszym miejscem do pracy, nauki i zabawy jest nowe, kolorowe i ciepłe Ognisko. Tęsknimy za naszym starym budynkiem, gdzie historia wyglądała z każdego kąta. Jego tajemniczą aurą, zakamarkami, przestrzenią, przeszłością i wspomnieniami o ziemniaczanych plackach, które - smażone na kuchni węglowej - smakowały nam najlepiej na świecie.

## Nasze ulubione danie

### Przepis na spaghetti :

#### Mięso na spaghetti

- kupujemy mięso
- mielimy x mierzalce
- kszcącamy na patelni z cebulą i papryką

#### Sos

- kupujemy koncentrat pomidorowy
- dodajemy wody i gotujemy razem z sosem.
- do sosu dodajemy miarcho i czosnek, sól i pieprz

#### Makarony

- kupujemy makaron
- gotujemy przez 20 min.





## Nasz plac zabaw

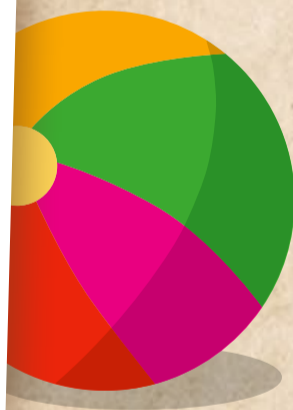
Przez 80 lat nasze podwórko zmieniało się – od sadu owocowego po lodowisko. Teraz cieszymy się atrakcyjnym placem zabaw, na którym bez względu na porę roku, bardzo lubimy spędzać czas. Grać w piłkę, bawić się w dom, w berka, skakać na skakance – po prostu wspólnie się bawić.



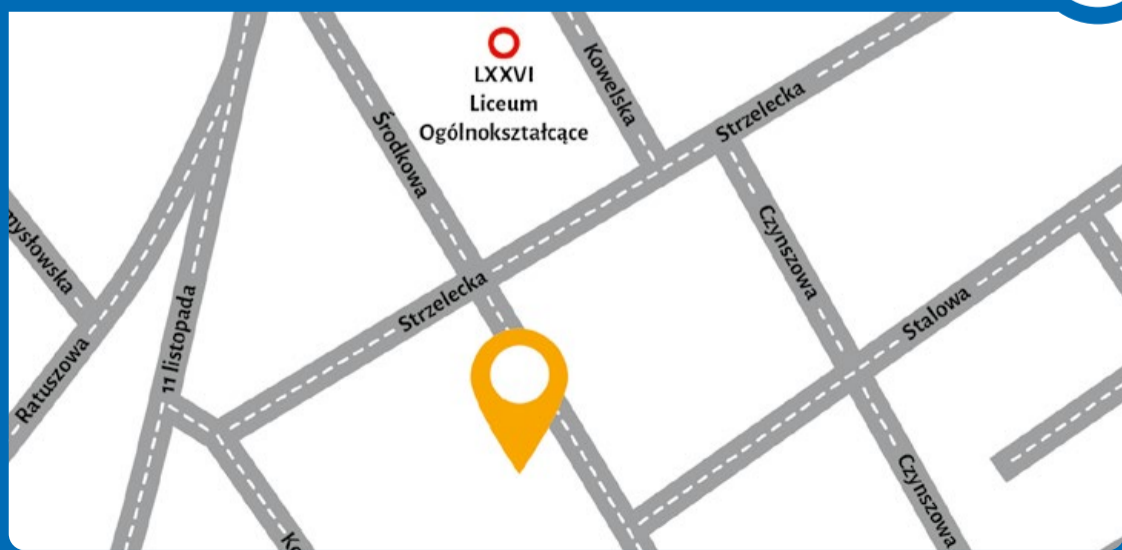
To jest plac zabaw. Wyżyj się!

## To nas wyróżnia

Mamy bardzo miłych sąsiadów. To miłe uśmiechem pozdrawiać się na ulicy.



## Gdzie nas szukać?







PEWNEGO RAZU NA PLACU ZABAW...



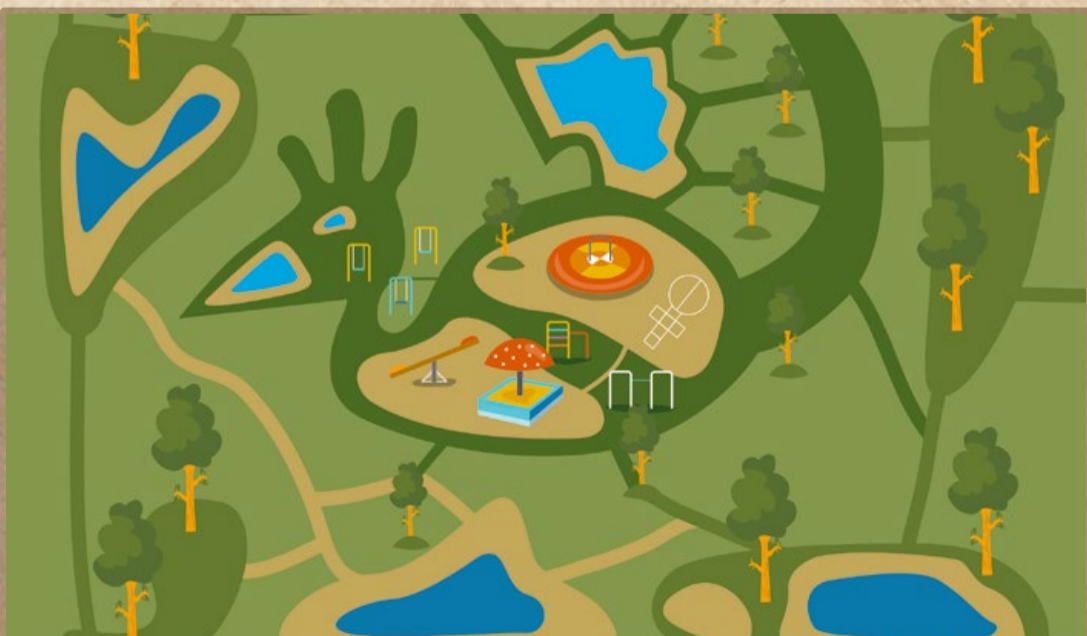
CHODŹ SIĘ Z NAMI  
BAWIĆ, BAZYLKU!



WIESZ,  
KIM JESTEM?



NO PEWNIIE!  
ZOBACZ! NASZ  
PLAC ZABAW JEST  
W KSZTAŁCIE  
BAZYLISZKA!



Ognisko „Starówka” jest największą placówką wsparcia dziennego, prowadzoną przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”. Aktualnie swoją opieką obejmujemy 100 dzieci oraz ich rodziny. Podopieczni podzieleni są na trzy strefy wiekowe. W Ognisku działa również Klub Malucha „BABY- BZIK”, przewidziany dla dzieci które nie ukończyły 3 r. ż. oraz ich rodziców.





## Czy wiesz że...



W strefie najmłodszych dzieci znajduje się... magiczna szafa? Można tam znaleźć bajkowe stroje i na jeden dzień zmienić się w księżniczkę lub superbohatera!



## Rodzinne Zajawki Artystyczne



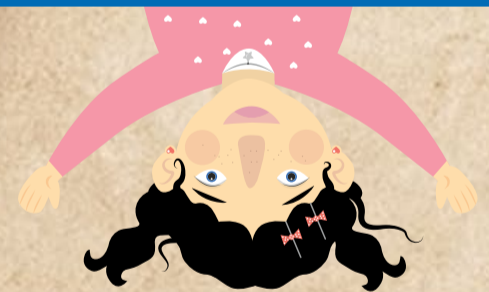
... czyli popołudniowe warsztaty artystyczne dla całych rodzin!



## Czy wiesz że...



Wolontariusze z całego świata opowiadają nam bajki ze swoich rodzinnych stron, a my rysujemy ilustracje i na koniec roku powstaje z tego książka! To projekt „Bajki międzykulturowe”.

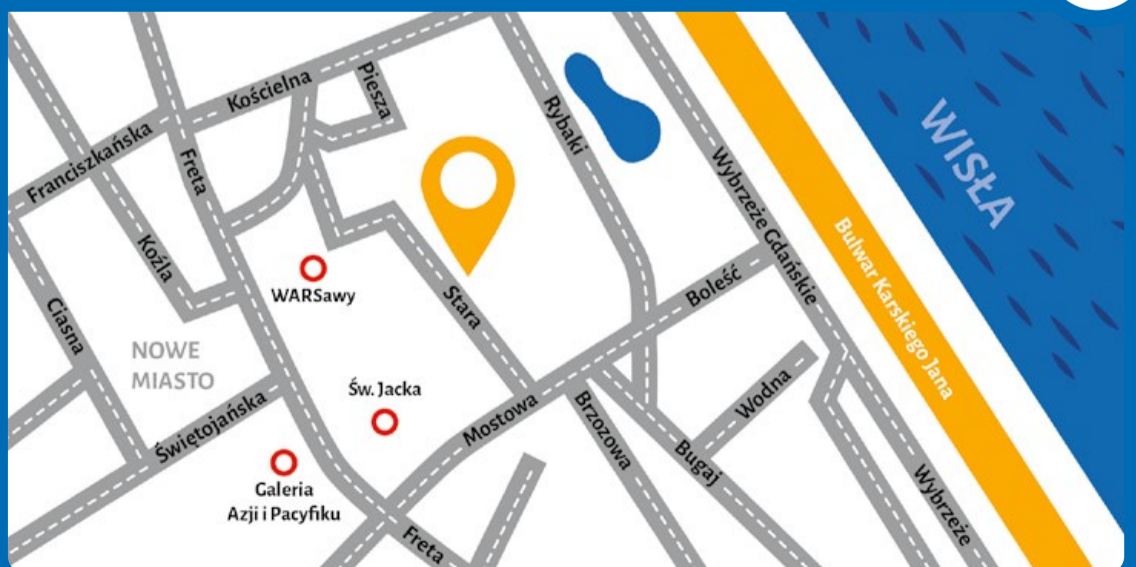


## To nas wyróżnia!



Pracujemy z dziećmi socjoterapeutycznie. Jedną z głównych metod oddziaływania na podopiecznych jest praca społecznością korekcyjno-wychowawczą, opierająca się na zasadach bezpieczeństwa i otwartej komunikacji, stanowczym przestrzeganiu ustalonych reguł, samorządności i grupowej odpowiedzialności za rozwój wszystkich uczestników, a także na partnerskich relacjach z dorosłymi. W Ognisku organizowane są zajęcia sportowe, plastyczne, wokalne, taneczne, teatralne, kulinarne, stolarskie i jogi.

## Gdzie nas szukać?





# TO BE OR NOT TO BE

Ognisko „Ursynów” to:

**STREFA I** - Rodzinny Klub Malucha „Tu Misie podoba” - dla dzieci w wieku 0-5 lat, które nie uczęszczają do żłobka ani przedszkola; jego celem jest integracja rodzin poprzez działania animacyjne pedagogów i wspólną zabawę dzieci i rodziców. Nazwa Klubu nawiązuje do misia, który jest symbolem dzielnicy Ursynów. Miś pojawia się w naszym Ognisku w licznych i bardzo różnych odsłonach.

**STREFA II** - dla dzieci ze szkół podstawowych; tutaj jest miejsce na naukę, zabawę i uczenie się praktycznych umiejętności. Ciekawostka: wszystkie dzieci w naszym Ognisku są z jednego osiedla, a przeszło połowa z tego samego bloku, w którym mieści się Ognisko! Dzieci i rodzice mogą przychodzić w kapciach!

**STREFA III** - dla najstarszych wychowanków; to tutaj mogą realizować swoje zainteresowania i pasje oraz uczestniczyć w indywidualnych i grupowych zajęciach usamodzielniających. W Ognisku znajduje się również kuchnia, jadalnia i sala do zajęć socjoterapeutycznych oraz integracyjnych, a także do wspólnego świętowania.



## To nas wyróżnia!

Teatr! W Ognisku realizowane są cykliczne zajęcia teatralne, w których już wkrótce będą mogli wziąć również okoliczni mieszkańcy. Wśród naszych pracowników mamy pasjonatów sztuki scenicznej, którzy już planują dla uczestników szereg niespodzianek – wyjścia na różne spektakle i imprezy kulturalne, a także naukę aktorstwa i różnych form scenicznych w praktyce. Dzięki temu uczestnicy zajęć będą mogli poznać teatr z każdej strony – zarówno jako widzowie, jak i samodzielni aktorzy.

## Czy wiesz że...

w naszym Ognisku jest mały gaj?





## Robimy dobro!



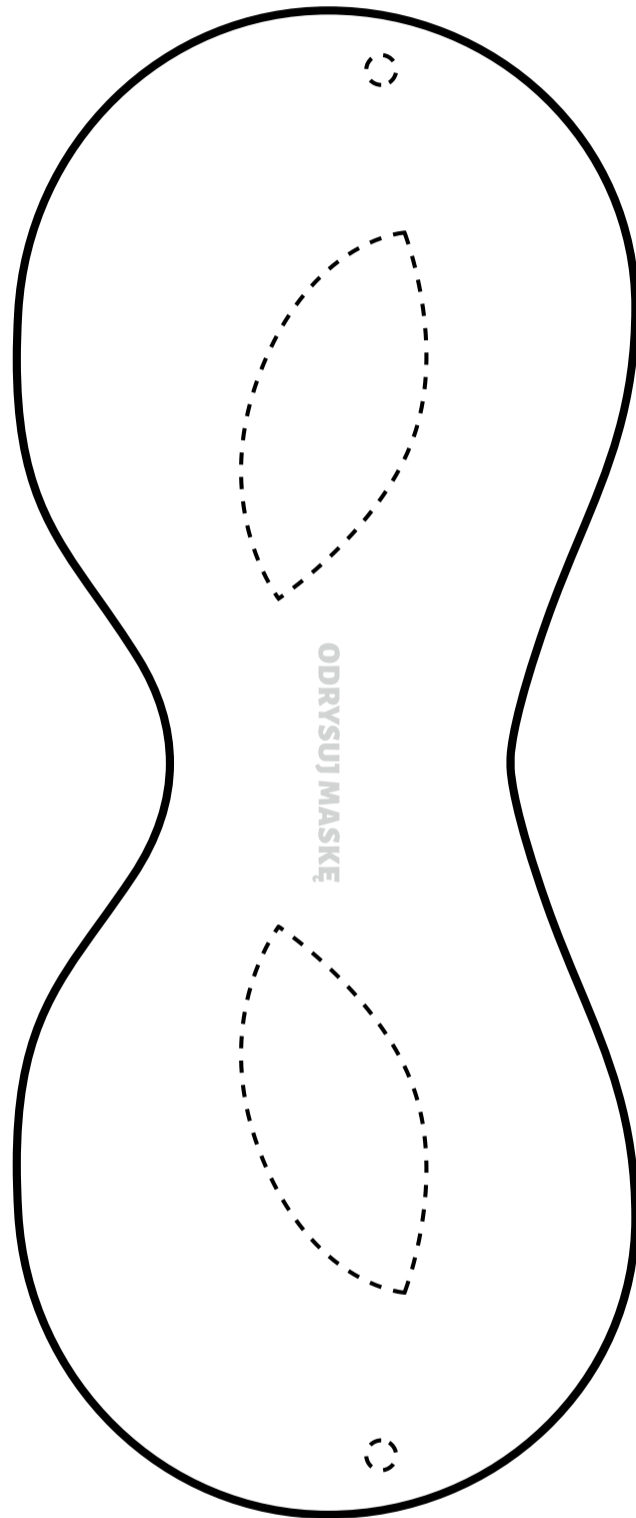
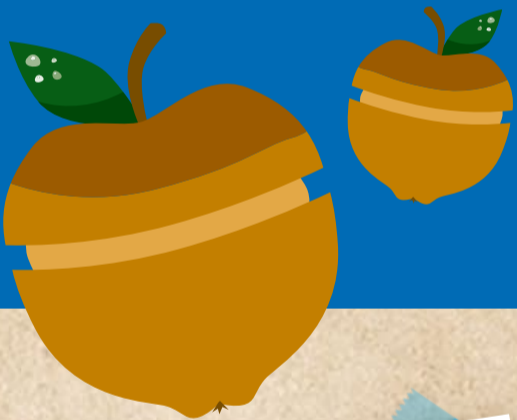
W ramach wolontariatu współpracujemy ze schroniskiem na Paluchu oraz fundacją Pegasus, która ratuje konie. Nie jest to jednorazowa akcja, lecz systematyczna praca na rzecz zwierząt.

Ognisko „Ursynów” jest pierwszą placówką wsparcia dziennego, która powstała zgodnie z koncepcją działalności Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”.

## Nasza specjalność



Jabłka w cieście – palce lizać!



## Zostań szpiegiem!

Odrysuj maskę na kartce i wytnij w niej dziurki na oczy – teraz możesz być szpiegiem!





NIE PRZEJMUJ SIĘ. DZIŚ  
MOŻESZ CO NAJWYŻEJ: DOSTAĆ  
PAŁĘ, STRACIĆ KASĘ, ZERWAĆ  
Z CHŁOPAKIEM, ZGUBIĆ ZESZYT  
OD POLSKIEGO, POKŁÓCIĆ  
SIĘ ZE STARYMI I ZASPAĆ DO  
SZKOŁY. NIE PRZEJMUJ SIĘ.  
PRZECIEŻ: PAŁĘ POPRAWISZ,  
KASY NIE MASZ, CHŁOPAK  
USPOKOI SIĘ I ZADZWONI,  
ZESZYT SIĘ ZNAJDZIE, ZE  
STARYMI I TAK SIĘ CIĄGLE  
KŁÓCISZ, A ZASPAĆ DO  
SZKOŁY... TO ŹLE?

**G**rupa Podwórkowa Żoliborz to jedyna w naszej instytucji grupa pracująca metodą podwórkową, czyli w bramach, na podwórkach i ulicach. Większość z nas mieszka na osiedlu u zbiegu ulic Dymińskiej i Krajewskiej na warszawskim Żoliborzu. Nasza grupa jest różnorodna – od uczniów podstawówki do liceum. Bywa, że jesteśmy na bakier z ogólnie przyjętymi zasadami. Dzięki zajęciom z wychowawcami uczymy się, co to znaczy być członkiem społeczności i przestrzegać norm. Dużo rozmawiamy o wartościach i zagrożeniach, które niesie dorosłe życie, m.in. o uzależnieniach od substancji zmieniających świadomość.



## To nas wyróżnia!



Bardzo dużo czasu spędzamy na świeżym powietrzu i lubimy się ruszać. Gdy tylko jest taka możliwość, weekendy spędzamy na wycieczkach krajobrazowo-turystycznych. Sami też organizujemy swoje wakacje. Planujemy gdzie i czym pojedziemy, gdzie będziemy nocować i jakie atrakcje czekają nas na miejscu. W ten sposób uczymy się odpowiedzialności.





## Czy wiesz że...



Mamy swój własny zespół muzyczny. Najbardziej lubimy grać na perkusji. Kiedy bębnimy, nikt w okolicy nie jest w stanie nas zagłuszyć!



## List miłosny

Napisz w polu obok list miłosny. No zrób to. Nie musisz wysłać.

*Kocham Cię szalenie, przez uwielbienie i roztargnienie, i przez cierpienie, wiesz? Jak perz, jak wesz, jak chcesz i jak nie chcesz, kiedy jesz, gotujesz, plujesz na mnie i pomstujesz. I jak całujesz też... Kocham Cię jak moją życia drogę, jak księżdz zmartwioną niebogę, jak ręką – nogę, jak chleb z masłem podłogę... Do diabła! Już bardziej Cię kochać nie mogę!*

Teraz Ty!







WPADŁEM NA POMYSŁ PROGRAMU  
O BAZYLISZKACH. BĘDĘ NAGRYWAŁ  
FILMIKI I WRZUCAŁ JE NA  
YOUTUBE. WŁAŚNIE ZACZYNAM  
PIERWSZY Z NICH!

ZA MNĄ JEST GREEN SCREEN,  
CZYLI ZIELONE TŁO, KTÓRE  
PÓŹNIEJ ZAMIENIĘ NA SVOJE  
ULUBIONE ZDJĘCIE!



NAGRANIE ...



TERAZ, KIEDY MAM NAGRANY MATERIAŁ, MOGĘ GO  
ZMONTOWAĆ I USUNĄĆ ZIELONE TŁO ...

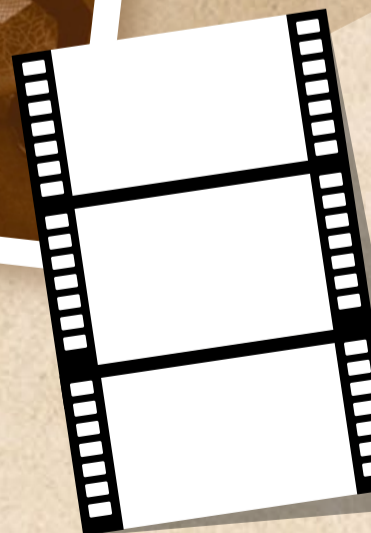
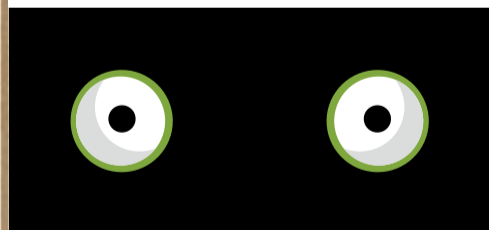
WYSTARCZY JEDEN  
KLIK ...



I GOTOWE...



O NIE!!!



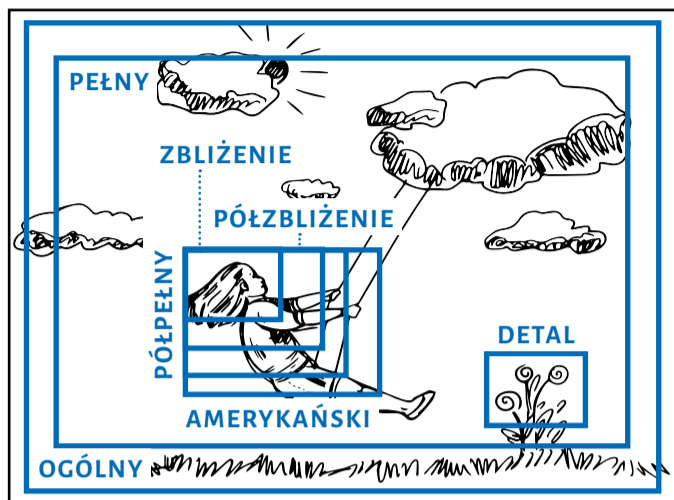
## Ciekawostka



Dlaczego *greenscreen* jest zielony? Ma to związek z pigmentem w naszej skórze. Okazało się, że procentowo skóra człowieka zawiera najmniej zielonego barwnika, więc tło jest zielone, aby twarz, czy inne części ciała osoby nagrywanej, nie „prześwitywały” na tle podłożonej potem grafiki.

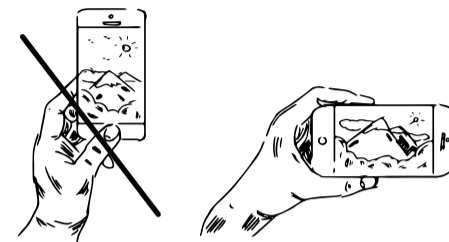


Na pewno wielu z was kręci krótkie filmiki swoimi telefonami komórkowymi. Poniżej poradnik co zrobić, aby wasze filmiki wyglądały lepiej:



**1** Przede wszystkim, kadrowanie. Wyróżniamy kilka rodzajów kadrów: **ogólny, pełny, amerykański, półpełny (średni), półzbliżenie (bliski), zbliżenie, detal.** Jak je stosować? Nie ma rady, trzeba się ich po prostu nauczyć. Po co je stosować? Aby to, co kręcicie, było „miłe dla oka” i dobrze się oglądało.

**2** Pamiętajcie, kręcąc NIE trzymamy telefonu pionowo, ZAWSZE poziomo.



**3** Nie kręcimy pod słońce. Obecność światła za filmowanym obiektem sprawi, że będzie on bardzo ciemny, przez co przestanie być wyraźnie widoczny dla widza.

**Zrób to sam:**

## Jak nakręcić filmik telefonem komórkowym?

Studio Młodzieżowa TV to miejsce, do którego każdy warszawiak może przyjść i zrealizować swoje niekomercyjne pomysły w dziedzinie audio-video. Mamy greenscreen – szczególnie przydatny dla youtuberów; kanapę, na której można przeprowadzać ciekawe wywiady, a także aneks kuchenny, w którym realizujemy programy kulinarne. Nasze studio dysponuje też montażownią, w której można samodzielnie zmontować nagrane przez siebie materiały. Nie umiesz montować? Żaden problem. Nauczymy Cię. Ponadto mamy możliwość nadawania na żywo do sieci, takie transmisje cieszą się coraz większą popularnością. W Młodzieżowa TV realizowaliśmy też teledyski i krótkie formy filmowe, więc jeżeli masz ciekawy pomysł, ale nie wiesz, jak się do niego zabrać – przyjdź do nas, pomożemy Ci. A może chcesz być dziennikarzem telewizyjnym? Pokażemy Ci, jak prawidłowo wykonać reportaż i pomożemy Ci go zrealizować. Wiek nie gra roli. Zapraszamy wszystkich: dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów!

## Zadanie

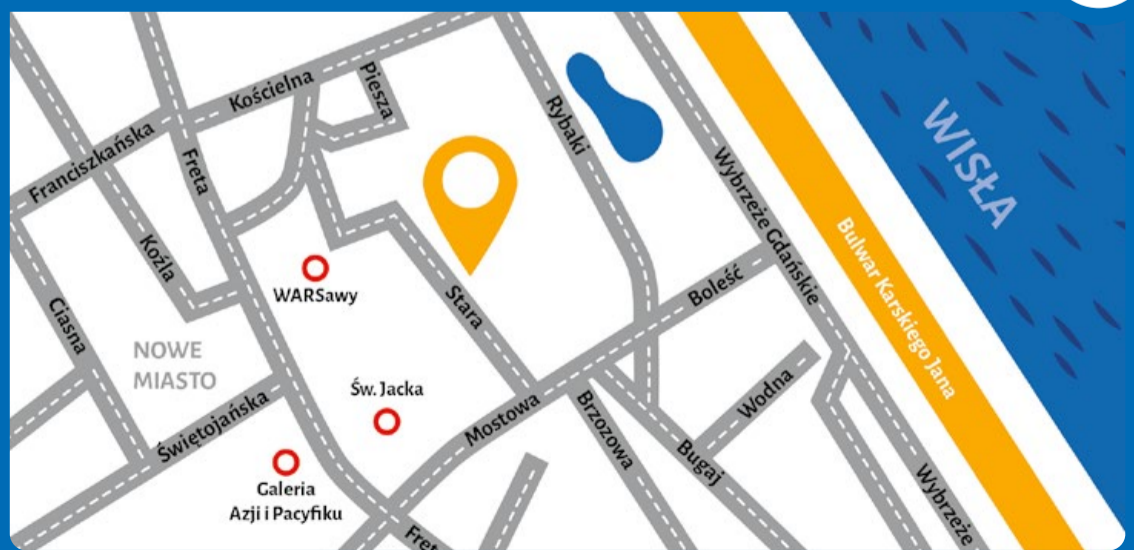
Rozsypanka wyrazowa – czyli znajdź te słowa i zakreśl je:

STATYSTA, DUBLER, KASKADER, GWIAZDA, REŻYSER, SCENARIUSZ, KADR, KAMERA, KLAPS, WIDZ, UJĘCIE, MONTAŻ, CIĘCIE, SCENA, SEKWENCJA, FABUŁA, DOKUMENT, TAŚMA, PRODUKCJA, KINO.

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



## Gdzie nas szukać?







ODDAJ,  
COŚ WZIĄŁ!



NO JUŻ ODDAJĘ! TO TYLKO KAWAŁEK DREWNA,  
NIKOMU NIEPOTRZEBNY. O CO TYLE HAŁASU?

## Zadanie

Połącz rysunki  
z nazwami narzędzi.

piła do drewna



klucz francuski

papier ścierny



hebel

gwóźdź



strugarka



śrubka



dłuto



wkrętarka



imadło

wyrzynarka

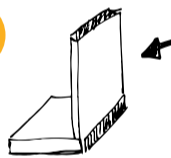
młotek



1



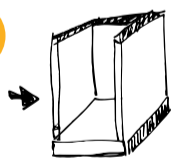
2



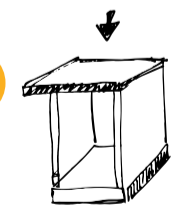
3



4



5



6



Zrób to sam:  
Budka legowa







NIE BĄDŹ GŁUPTASEM.  
NIE CHODZI O TO, ŻEBYŚ  
DOSŁOWNIE ODDAŁ. TYLKO JEŚLI  
COŚ DOSTAŁEŚ, NAUCZYŁEŚ SIĘ  
CZEGOŚ, COŚ POTRAFISZ  
– TO PODZIEL SIĘ TYM  
Z TAKIMI, CO MIELI MNIEJ  
SZCZĘŚCIA OD CIEBIE.



- AAAAAA! TERAZ ROZUMIEM!  
TO PO TO TA STOLARNIA!  
ŻEBY SIĘ DZIELIĆ WIEDZĄ  
Z INNYMI!

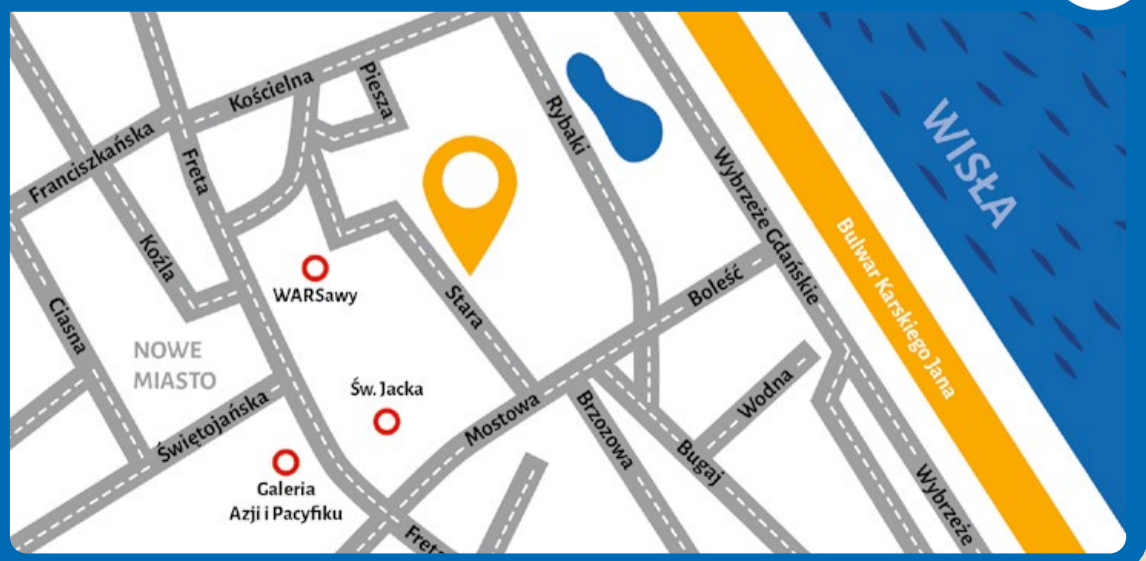
Jak odnowić stół po ukochanej babci, zrobić drewnianą zabawkę dla dziecka, karmnik dla ptaków lub ule dla pszczoł?

Zapraszamy warszawiaków do warsztatu FabLab Wbijaj!, czyli przestrzeni dedykowanej wszystkim, którzy chcą poznać tajniki stolarstwa i renowacji mebli. W dużym mieście wciąż brakuje miejsc, w których – pod czujnym okiem fachowca – można nauczyć się majsterkować. W FabLabie Wbijaj! zapewniamy narzędzia, materiały i praktyczne porady. Do dyspozycji jest kilka w pełni wyposażonych stanowisk warsztatowych, narzędzia a przede wszystkim wsparcie merytoryczne fachowców, którzy pokazują, jak korzystać z dostępnych narzędzi i jak to robić bezpiecznie. Zapraszamy do pracowni pachnącej drewnem wszystkich – od najmłodszych do seniorów. Więcej informacji:

<https://www.facebook.com/dziadeklisiecki/>



## Gdzie nas szukać?







RATUNKU! RATUNKU!  
OSA!



TO NIE OSA, BAZYŁKU,  
TO PSZCZOŁA.



UGRYZIE MNIE!

**B**ez owadów zapylających będziemy mieli bardzo poważne kłopoty. Liczba pszczół w Polsce zmniejsza się z roku na rok. Zanieczyszczenie środowiska, pestycydy, zmiany klimatyczne i rozwój cywilizacji sprawiają, że pszczoły chorują i giną. A tymczasem od ich pracy zależy 3/4 produkcji żywności spożywanej przez człowieka. Bez zapylania nie będzie wielu gatunków roślin, co z kolei spowoduje wyginięcie zwierząt żywiących się tymi roślinami. O tym, jak może wyglądać życie bez pszczół, przekonała się chińska prowincja Syczuan, w której owady zapylające wyginęły niemal całkowicie. W porze kwitnienia jabłoni to ludzie wykonują pszczelą pracę: wspinają się na drzewa i za pomocą specjalnego pędzelka zapylają każdy kwiat po kolei.

## Czy wiesz że...



Pszczoły istnieją na Ziemi co najmniej 100 milionów lat. Wiemy to stąd, że znaleziono tak stare bursztyny z zatopionymi w nich pszczołami. Wtedy na Ziemi królowały jeszcze dinozaury!



## Czy wiesz, że...



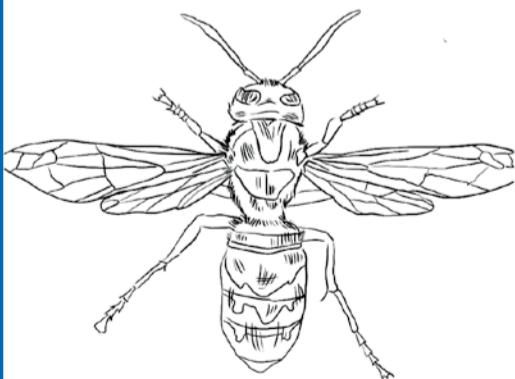
Pszczoły żądają tylko w obronie swojej rodziny. Kiedy wbijają żądło w skórę człowieka lub dużego zwierzęcia, nie mogą go już wyciągnąć. Żądło i część wnętrza zostają wyrwane z ich ciała, a one same wkrótce umierają. Dlatego nie należy niepokoić pszczół niepotrzebnie.



pszczoła



osa



szerszeń

## pszczoła, osa czy...

**P**o co hodować pszczoły w mieście?

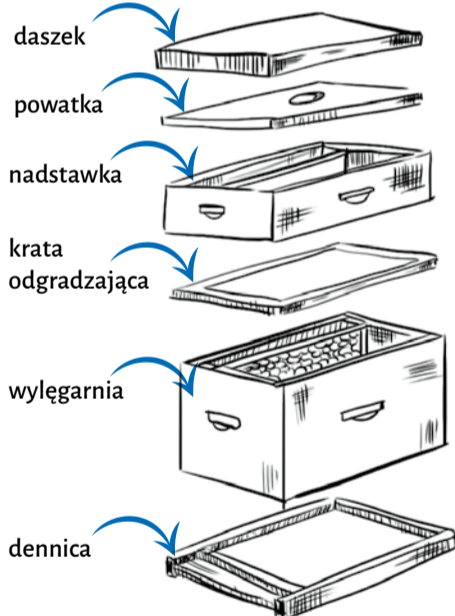
Miasto jest bardzo dobrym miejscem do życia dla pszczół, ponieważ pełne jest rozmaitych roślin, które kwitną i owocują od wiosny do jesieni. Tam, gdzie na dużym obszarze uprawia się tylko jeden gatunek rośliny, pszczoły nie mają co jeść, ponieważ karmią się nektarem, który rośliny produkują wyłącznie w porze kwitnienia. Ponadto w mieście używa się o wiele mniej środków owadobójczych niż na polach uprawnych, co oznacza, że pszczoły są zdrowsze, a ich miód – smaczniejszy. Nasza pasieka edukacyjna, składająca się z pięciu rodzin, to projekt mający na celu odnowienie symbiozy pomiędzy człowiekiem a pszczołami.





PSZCZOŁY NIE GRYZĄ, A CO  
NAJWYŻEJ ŻĄDLĄ. USPOKÓJ SIĘ,  
TO NIC CI NIE ZROBI.

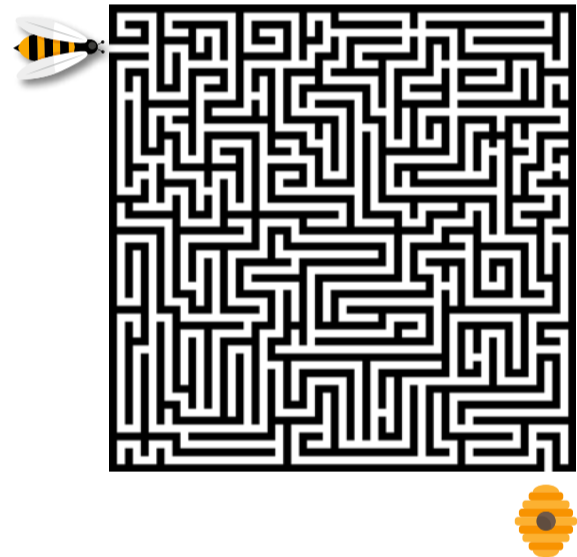
PO CO ONE W OGÓLE  
ISTNIEJĄ???



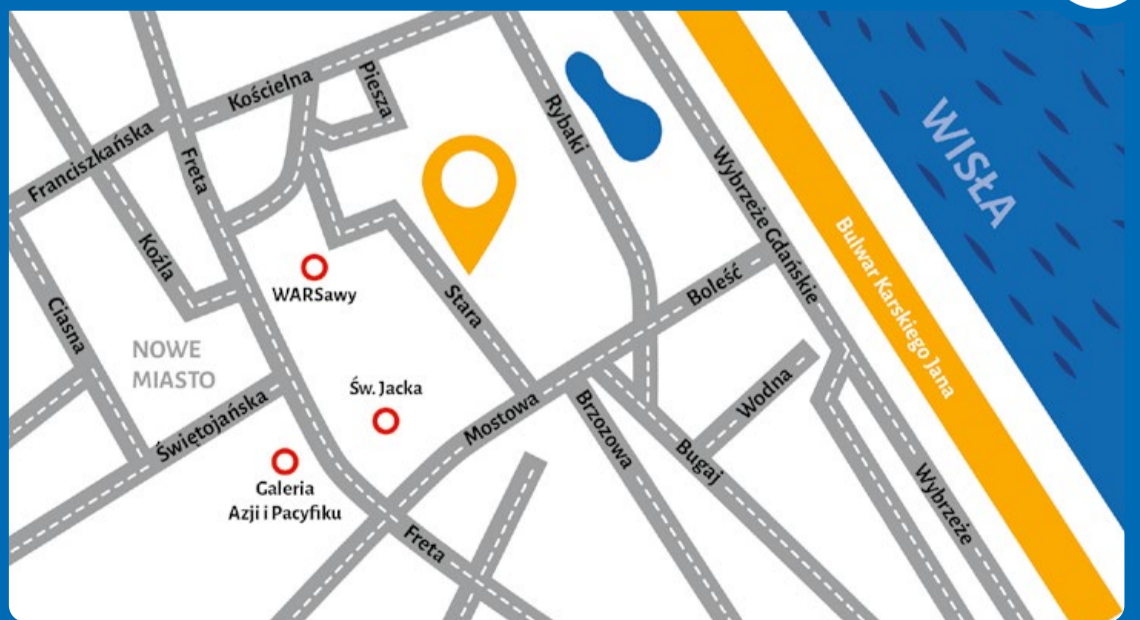
## Przekrój ula

## Łabirynt

Pomóż pszczołce wrócić  
do ula!



## Gdzie nas szukać?



## Czy wiesz, że...

Aby powstał 1 kilogram miodu,  
pszczoły muszą odwiedzić kilka  
milionów kwiatów, przelatując  
w tym czasie łącznie około 150 tysięcy  
kilometrów. To mniej więcej taka  
odległość, jak gdyby okrążyły Ziemię  
4 razy!





## Rodzinny Klub Malucha

Rodzinne Kluby Malucha dają dzieciom to, co dla nich jest najważniejsze: radość, bezpieczeństwo i naukę poprzez wspólną zabawę podczas gier i zabaw ruchowych oraz zajęć edukacyjnych, plastycznych i rytmicznych. To miejsca, w których rodzice pod fachową opieką pedagogiczną mogą bawić się wspólnie z dziećmi do lat 5, które nie chodzą do żłobka ani przedszkola.



## Klub Seniora „Wrzos”

Klub Seniora „Wrzos” to projekt integracji międzypokoleniowej, skupiający się na warsztatach psychoedukacyjnych, plastycznych i kulinarnych, zabawach ruchowych, wieczorkach literackich i muzycznych oraz wspólnych wyjazdach np. do teatru. Dzieci z Ogniska „Grochów”, przy którym mieści się „Wrzos”, organizują wspólne z Seniorami imprezy przy grillu, Wigilie i spotkania wielkanocne, a także celebują Dzień Babci i Dziadka.





## Kordon

Ośrodek Socjoterapeutyczny „Kordon” to doskonałe miejsce do realizacji zadań związanych z pracą treningowo-warsztatową, socjoterapią, edukacją i szkoleniami, rekreacją, turystyką oraz dobrą zabawą. Górskie otoczenie, bliskość lasów, tworzy niepowtarzalny klimat, w którym nie jeden się już zakochał i powraca do nas przynajmniej raz w roku. „Kordon” mieści się w Sopotni Wielkiej, urokliwej miejscowości w województwie śląskim, w Beskidzie Żywieckim, w cichym zakątku, pośród lasów Żywieckiego Parku Krajobrazowego. W odległości około 18 km znajduje się Korbiewo - jeden z największych w Beskidzie Żywieckim ośrodków narciarskich i rekreacyjnych. To wyśmienite miejsce na zimowiska, kolonie, zielone i białe szkoły, konferencje i szkolenia, imprezy integracyjne oraz wycieczki.





## Miasto Korzyści



**M** iasto Korzyści jest unikatowym na skalę całego kraju systemem wspierającym rozwój i podnoszenie standardów oraz promującym wzrost kompetencji w placówkach wsparcia dziennego. Zarządzany przez Miasto Stołeczne Warszawa moduł to pierwszy projekt, w którym instytucje publiczne stają się dostarczycielami atrakcyjnych usług i zasobów dla organizacji pozarządowych w swoim mieście. A co najważniejsze – jest to system stworzony przez praktyków dla praktyków.

W ramach projektu odbywają się między innymi socjocampy, które pozwalają na realizację programu socjoterapeutycznego z wychowankami warszawskich placówek wsparcia dziennego w komfortowych warunkach, oderwanych od codzienności.



PLACÓWKA WSPARCIA DZIENNEGO TO MIEJSCE, W KTÓRYM DOROŚLI ZAPEWNIĄ DZIECIOM OPIEKĘ I WYCHOWANIE, POMAGAJĄ W NAUCE I ORGANIZUJĄ CZAS WOLNY. TO ŚWIETNA POMOC DLA RODZICÓW I SZKOŁY. DZIECI PRZEBYWAJĄ W TAKICH PLACÓWKACH BEZPŁATNIE I DLATEGO, ŻE CHCĄ, A NIE DLATEGO ŻE MUSZĄ.



SOCJOTERAPIA POLEGA NA TYM, ŻE DZIECI, KTÓRE BIORĄ W NIEJ UDZIAŁ, UCZĄ SIĘ, JAK RADZIĆ SOBIE Z KŁOPOTAMI, ROZPOZNAWAĆ EMOCJE I ŻYĆ Z INNYMI LUDŹMI.



## Baza Monitorująca

**K**oordinacja projektu społecznego nigdy nie była rzeczą łatwą. Dokumentacja, sprawozdawczość, kontrola i monitoring prowadzonych działań wymagają od koordynatora bardzo dobrej organizacji pracy i umiejętności odnalezienia się w gąszczu przepisów prawnych i wymogów projektu. Oto nadchodzi narzędzie usprawniające to niełatwe zadanie - Baza Monitorująca - platforma, dzięki której informacje o działaniach i odbiorach projektu są dostępne za pomocą kilku kliknięć.

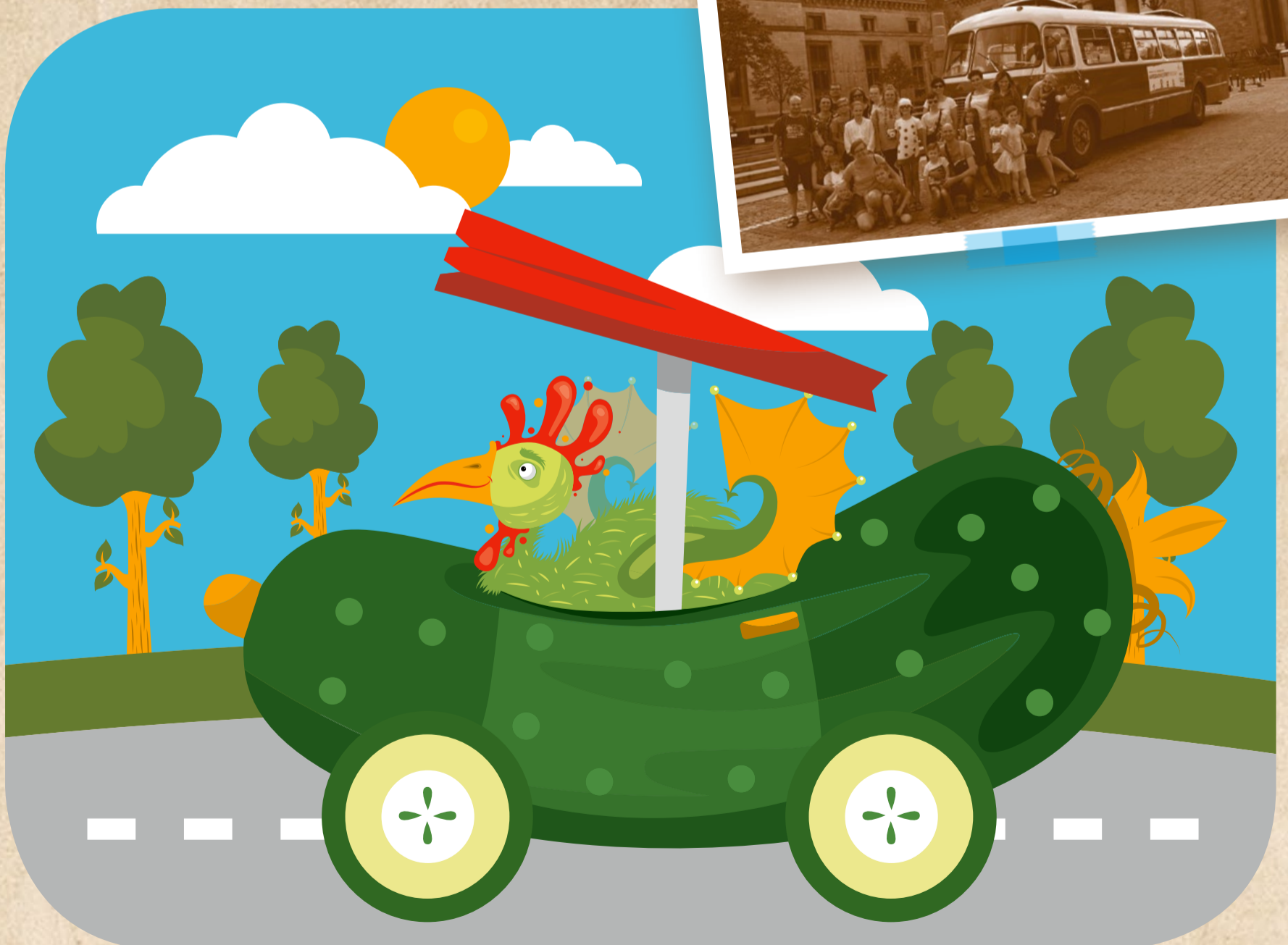


CZY „BAZA MONITORUJĄCA” TO TAKI MONITOR, KTÓRY ROBI BZZZ BZZZZ?



## Warszawska Strefa Rodziny

Wakacje to najlepsza pora na budowanie wspólnoty! Co roku w wakacyjne weekendy na Pradze-Północ i na Nowym Mieście czekamy na Was z plenerowymi grami, zabawami i animacjami. Oprócz rodzinnego placu zabaw na małych i dużych warszawiaków czekają warsztaty plastyczne oraz wydarzenia (gry, spektakle, pikniki etc.) proponowane przez zaprzyjaźnione organizacje pozarządowe. Stwarzamy również możliwość wypożyczenia sprzętu sportowego i rozegrania meczów piłki nożnej, siatkówki czy kometki. W zeszłym roku jeździliśmy też po Warszawie „ogórkiem”!





## Zeszyty wychowawcze O!

Zeszyty wychowawcze są inicjatywą mającą na celu wspomaganie wychowawców placówek wsparcia dziennego w ich codziennej pracy z dziećmi. Dotychczas ukazały się bajki terapeutyczne „Magia bajek” oraz dwa zeszyty z przepisami „Dania z gruszki i z pietruszki”.

**K**wartalnik O! Inspirujemy Wspieramy Motywujemy. Nasze założenie jest proste – chcemy stworzyć wspólną przestrzeń wymiany informacji i pomysłów dla środowiska warszawskich placówek wsparcia dziennego. Tworzone przez PWD, o PWD, dla PWD. Miejsce, gdzie każdy pomagacz, instytucja i organizacja mogą przeczytać o sprawach ważnych dla funkcjonowania placówek, zaprezentować swoje projekty, metody pracy i organizację, wypowiedzieć opinię, podzielić się wiedzą i doświadczeniem. Wersja pilotażowa kwartalnika O! Inspirujemy Wspieramy Motywujemy istnieje od września 2015r. i kontynuuje tradycję wydawanego przez Ogniskowców czasopisma Oczko.



## Katalog plam kuchennych

### Haiku

Co Ci się śniło? Zapisz swój sen na osobnej kartce. A teraz zrób z niego haiku.

[Uwaga, haiku to nie jest rodzaj sushi, tylko japoński wiersz, składający się z trzech części znaczeniowych, które powinny mieć kolejno po 5, 7 i 5 sylab. Nie jęcz! A niby co w tym trudnego?]

### Koperkowa potrawka Z KASZĄ GRYZANĄ

30 min 10 porcji

- 5 bułki (może być czarna)
- 1 kg odciekowego mięsa mielonego
- 4 jaj
- 4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 500 ml mleka
- 500 g kaszy gryczanej
- 6 łyżek mąki
- 6 łyżek oleju rzepakowego
- 2,5 kg ogórków kiszonych

#### Przygotowanie

1. Bułki namoczyć w wodzie, odciągnąć i połączyć z mięsem oraz jajkami. Dodać czosnek i przyprawę.
2. Do dużego garnka wlać 5 cm wody dodać 5 łyżek mąki i ziele angielskie, doprowadzić do wrzenia. Wlać resztę mąki i gotować pod przykryciem 20 minut. Wyjąć pulpety, a do płynu pozostałego w garnku dodać mleko, wyjąć kasejkę i gotować 15 minut. W razie potrzeby dodać wodę.
3. Wyjąć koperki, ponownie włożyć pulpety i dalsi jeszcze 5 min. Podawać z ogórkami.

**Przyprawy**

- 4 łyżki soli angielskiej
- 2 łyżeczki czajniczki miodowego pieprzu
- 4 łyżki kurkumy
- 2 łyżeczki czajniczki czosnku
- 1 łyżeczka papryki
- 2 łyżeczki czajniczki drożdży

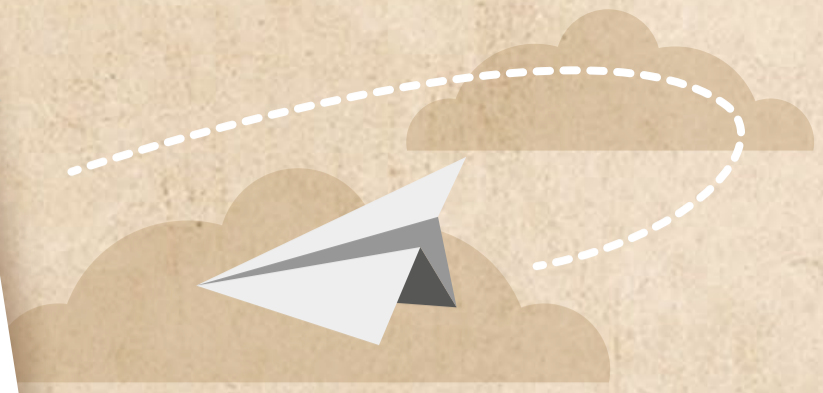
## Miejsce na Twój przepis!

- CZAS GOTOWANIA:**
- ILOŚĆ PORCJI:**
- TEMPERATURA PIECZENIA:**
- SKŁADNIKI:**
- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

## Pokaż się nam!

Zrób skan lub zdjęcia kartek tej książeczki i pokaż nam, co spsokiłeś! Wyślij swoje psoty na adres: [wydarzenia@rodzinnawarszawa.pl](mailto:wydarzenia@rodzinnawarszawa.pl)

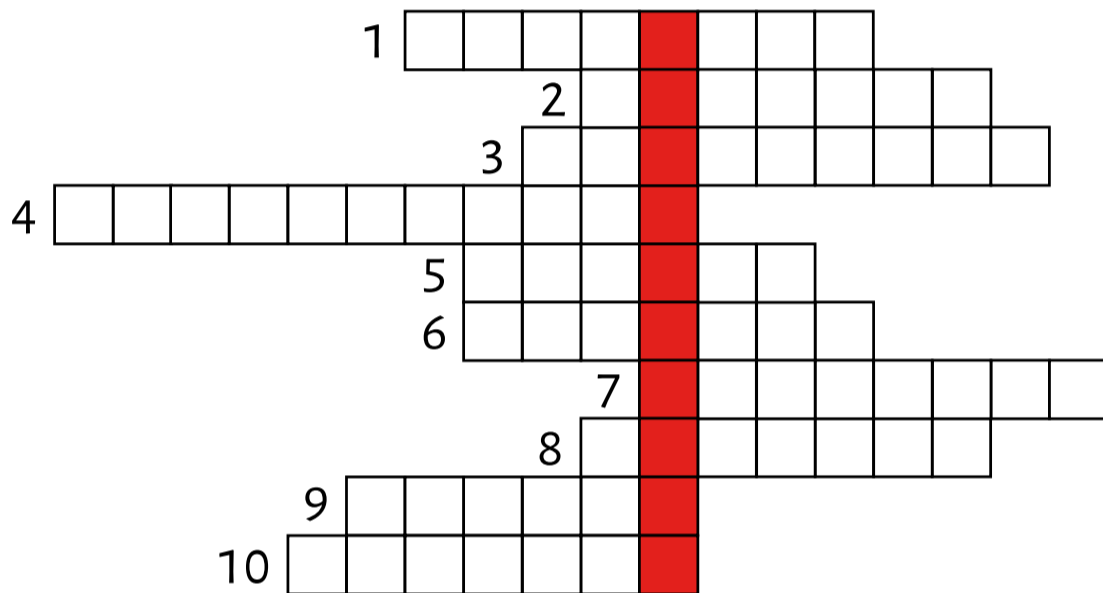




# Krzyżówka

## PYTANIA DO KRZYŻÓWKI

1. W tej dzielnicy zamiast Ogniska działa grupa podwórkowa
2. Żyją w niej pszczoły
3. Dawna nazwa wychowanka Ogniska
4. Pełen tytuł naszego kwartalnika to:  
O! .... Wspieramy  
Motywujemy
5. Inaczej: stolarnia
6. Np. „Praga”
7. To Ognisko mieści się przy ul. Starej 4
8. Tak nazywali Kazimierza Lisieckiego wychowankowie
9. OKC! – tak się mówi na...
10. Inaczej: psotnik





# Strefa Psot



MAMO, ZAPISZESZ MNIE  
TEŻ DO OGNISKA? PROSZĘ,  
PROSZĘ!

