



JESTEŚMY

styczeń/marzec

Nr 1 /2013 r

Tematy:

- Wydarzyło się ...
- Nasze pasje i zainteresowania.
- Z obiektywem w pracowni.
- Polecamy.
- Kącik literacki.
- Popołudniowy relaks

W tym numerze:

Z kroniki ŚDS. 2-3

Samoloty - moja pasja. 4

Rozważania o życiu. 5

Fotorelacja z zajęć w pracowni kulinarnej. 6-7

Recenzja: E. Cherezińska „Korona śniegu i krwi”. 8

Mały poradnik życia. 8

Rozmowa z panią Anną Kuszner 9

Drodzy Czytelnicy!

Z przyjemnością oddajemy do Waszych rąk pierwszy numer gazetki redagowanej przez uczestników i terapeutów naszego Domu. Kwartałnik, zawiera bieżące informacje na temat działalności placówki, rozrywkę, przepisy kulinarne, naszą twórczość. Z naszą gazetką chcemy wyjść na zewnątrz po to, by się zareklamować, a jednocześnie dać możliwość poznania ośrodka. Stąd też, opisujemy to, co dzieje się w placówce, jakie są nasze plany i jak będziemy je realizować. Naszą intencją, jest zbliżyć społeczność osób nie-

pełnosprawnych ze środowiskiem lokalnym w którym funkcjonuje, i która to środowisko tworzy. Chcemy wpływać na sposób postrzegania niepełnosprawności nie tylko przez pryzmat barier i problemów, ale przede wszystkim sukcesów i osiągnięć osób niepełnosprawnych. Na łamach gazetki będziemy przedstawiać osiągnięcia naszych uczestników. Ich sukcesy artystyczne, sportowe, pasje i nietuzinkowe zainteresowania. Mamy nadzieję, że gazetka będzie wspól-



nym dziełem, dlatego wszystkich Czytelników zachęcamy do twórczości własnej i zgłaszania propozycji. Przyjemnej lektury!

Zespół redakcyjny
"Jesteśmy"

SAMOLOTY - MOJA PASJA

„Gdyby Bóg chciał, żeby człowiek latał dalby Mu skrzydła... Gdyby nie chciał – nie dalby Mu wyobraźni...”



Pasje można mieć różne - począwszy od filatelistyki, gotowania czy fotografowania, po miłość do samolotów. Zainteresowania lotnictwem pana Sławka zaczęły się już w dzieciństwie. Można powiedzieć, że stały się miłością na całe życie.

Rozwijał je w średniej szkole a potem na studiach. Czego wyrazem był choćby wybór tematu pracy magisterskiej. O pasji, która pomogła mu przetrwać najgorsze momenty w życiu możecie przeczytać na str. 4

Z kroniki ŚDS

BAL KARNAWAŁOWY

24 stycznia 2013 roku w lokalu **Gościnne Progi** odbył się **Bal Karnawałowy** zorganizowany przez ŚDS. W imprezie wzięli również udział zaproszeni goście tj. podopieczni **Domu Pomocy Społecznej i Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ostrowie Lubelskim** oraz **Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kocku**.

Bal rozpoczął się zabawą taneczną, uczestnicy prezentowali się w przepięknych stro-

jach karnawałowych, których uatrakcyjnieniem były kolorowe maski przygotowane przez uczestników podczas zajęć.

Podczas imprezy zapewniony był poczęstunek tj. pizza oraz ciasto przygotowane przez rodziców podopiecznych, za które serdecznie dziękujemy.

Bal zaliczamy do bardzo udanych i zapraszamy w przyszłym roku!



Tańce z zaproszonymi gośćmi.



Poetyckie

„**Każdemu wolno kochać**” – pod takim hasłem 12 lutego 2013 roku w lokalu **Gościnne Progi** w Lubartowie odbyło się pierwsze takie spotkanie ze sztuką zorganizowane przez **Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie i Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kocku**.

Impreza rozpoczęła się czytaniem i recytacją wierszy przez podopiecznych placówek.



Uczestnicy w czasie prezentacji programu pt. „Każdemu wolno kochać”



Aktorzy wystąpili przed liczną widownią.

Walentynki 2013

Prezentacja obejmowała również popularne piosenki o miłości oraz utwory znanych poetów takich jak S. Stachura, K.I. Gałczyński, K. Przerwa – Tetmajer, H. Poświatowska oraz M. Pawlikowska – Jasnorzewska. Niepełnosprawni artyści mieli również możliwość prezentacji własnej twórczości literackiej.

W obydwu placówkach przebywają uczestnicy, którzy od lat tworzą poezję. Ich wiersze o tematyce miłosnej stanowiły doskonałą oprawę walentynkowej imprezy.

Po części artystycznej, posileni pizzą i domowym ciastem wszyscy razem bawili się przy karnawałowej muzyce.

Głównym celem spotkania była integracja między osobami niepełnosprawnymi korzystającymi ze wsparcia ŚDS i WTZ jak też prezentacja twórczości przed szerszą publicznością przez uczestników placówek.

WYBORY DO SAMORZĄDU UCZESTNIKÓW

26 lutego 2013 roku w świetlicy ŚDS odbyły się wybory do Rady Samorządu Uczestników ŚDS. Każdy głosował na jedną osobę spośród następujących kandydatów: Sławomir Chrzęszcz, Krzysztof Gębacki, Radosław Ozon, Piotr Kałdunek, Renata Wolska, Mariola Ścibiorska, Jacek Dadej, Jarosław Czarnecki.

Głosowanie było tajne i wzięło w nim udział 47 uczestników. Po zliczeniu głosów powołana komisja ogłosiła skład zarządu:

Przewodnicząca - Renata Wolska

Z - ca przewodniczącego - Sławomir Chrzęszcz

Sekretarz - Piotr Kałdunek

Skarbnik - Jacek Dadej

Członkowie zarządu - Krzysztof Gębacki, Mariola Ścibiorska.

Wszyscy wyrazili zgodę na pełnienie w/w funkcji.

Życzymy sukcesów w działaniach samorządowych na rzecz uczestników i ośrodka.



Warsztaty integracyjne



18.03.2013 r. odbyły się przedświąteczne warsztaty plastyczne z udziałem rodziców Uczestników. Wykonane stroiki, pisanki i ozdoby wielkanocne były sprzedawane na kiermaszu. Dochód zasilił konto Stowarzyszenia Przyjaciół Niepełnosprawnych „Libra”

Spotkanie Wielkanocne

W dniu 27.03.2013 r. w naszym ośrodku - jak co roku - odbyło się Spotkanie Wielkanocne. Obecny na spotkaniu Ksiądz Kazimierz przybliżył religijną symbolikę świąt oraz poświecił pokarmy znajdujące się na świątecznym stole. Pani Dyrektor złożyła wszystkim życzenia, po czym wspólnie spożyliśmy przygotowane potrawy.



SAMOLOTY - MOJA PASJA

Opowiada Sławomir Chrzęszcz

Moje zainteresowania techniką lotniczą oraz historią wojskowości polskiej zaczęły się jeszcze w dzieciństwie.

Gdy wracałem ze szkoły, kiedy tylko było sły-chać dźwięk silników głowa wędrowała w górę. Najpierw zbierałem żoł-

nierzyki oraz razem z bratem lepiliśmy modele samolotów. Gromadziłem też prasę lotniczą oraz książki dotyczące historii wojskowości polskiej, interesowałem się też historią z tego względu moje zainteresowania były coraz większe. Zawsze zastanawiałem się, co takiego jest w samolotach, że aż tyle osób się nimi pasjonuje. Podziwiałem konstrukcję olbrzymów, które wzbijają się w powietrze czy lądują. W liceum czytałem książki historyczne oraz czasopisma tj: „*Skrzydłata Polska*” oraz książki z serii „*Biblioteczka Skrzydlatej Polski*”



W czasie zajęć: trening umiejętności spędzania czasu wolnego - klejenie modelu samolotu LIM-5

książki dotyczące historii wojskowości polskiej z okresu dwudziestolecia międzywojennego, I i II

wojny światowej oraz okresu zimnej wojny.

Ze względu na moje zainteresowania zacząłem

studiować historię na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, którego uwieńczeniem była praca magisterska z historii lotnictwa wojskowego pod tytułem „Koncepcje rozwo-

ju polskiego lotnictwa wojskowego 1918 – 1939”.

Moje zainteresowania trwają nadal. Kupuję prasę lotniczą dotyczącą historii lotnictwa oraz technologii militarnych XX wieku. Te czasopisma to: „*Lotnictwo*”, „*Nowa Technika Wojskowa*”, „*Technika Wojskowa: Historia*”.

Moje hobby pozwalało mi przetrwać najtrudniejsze chwile w moim życiu czyli chorobę.



Polski samolot: PZL-104 Wilga Góraszka

Rozważania o życiu

w wierszach Krzysztofa Gębackiego

Autor o sobie – jestem pięćdziesięcioletkiem z młodym duchem. Przez 25 lat zajmowałem się pracą z kredą w dłoni, starałem się zafascynować dzieci geografią i matematyką. Po wypadku kredę zamieniłem na pióro, którym zacząłem przelewać na papier swoje myśli, rozterki oraz rozważania o sensie życia.



Krzysztof Gębacki w czasie prezentacji swojej twórczości.

Dla Ciebie

Pytasz mnie jak Cię kocham
 Ja odpowiem Ci szczerze
 Kocham Cię w pustym łożu
 Kocham na spacerze
 A nawet przy pralce
 Która nic nie pierze
 Kocham Ciebie w pracy
 Kocham przy obiedzie
 Kocham w zbytku wielkim
 Jak i w małej biedzie
 Kocham jak Cię nie ma
 Bo kocham w tęsknocie
 Też jak jestem w gniewie
 Kocham Cię przy wszystkich
 Choć nikt o tym nie wie
 Kocham przy kolacji
 I przy pustym stole
 Kocham na Lubelskiej
 I na Krzywym Kole
 Kocham Ciebie wszędzie
 I o każdej porze
 Bo jak ja Cię kocham
 Nikt kochać nie może

Moje prośby do Boga

Smutno mi Boże i tak sobie myślę
 Kto mi w obecnym szczęściu pomoże
 Bo gdy idę na spacer z czterema nogami
 Potknę się bywa i leżę czasami
 Któż mnie wesprze wtedy i pomoże
 Wybacz mi ale liczę tylko na Ciebie Boże
 To Ty po wypadku dałeś mi drugie życie
 I to że zechciałeś mi je dać
 Szczęście u mnie wciąż jest i dalej będzie trwać
 Mam wspaniałą kobietę i dzieci też mam
 Wierz mi że Tylko dzięki Tobie wciąż trwam
 Kiedyś przyjaciół miałem bardzo wielu
 Ale teraz na moim placu pozostało niewiele
 Przy mnie tylko żona i dzieci jej pomagają
 A byli przyjaciele jak mijają to oczy spuszczają
 Jest jednak dobrze i jakoś mi się wiedzie
 Jednak poznałem najprawdziwszą prawdę życiową
 Że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie
 Dlaczego Ci mówię o tym wszystkim Boże
 Byś wiedział że tylko liczę na Ciebie i że Ty mnie
 wspomóciesz
 Dasz mi siłę potęgę bym dalej mógł trwać
 Jestem jeszcze dość młody i chcę szczęście budować
 W wytrwałość w budowaniu Ty mnie wspomóc możesz
 Bo już tylko w Ciebie wierzę miłosierny Boże

Fotorelacja z zajęć w pracowni kulinarnej.

Gotowanie stało się ostatnio bardzo modnym zajęciem. Telewizja zaczęła promować kucharzenie, a wszelkiego rodzaju programy kulinarne zaczęły cieszyć się coraz większą popularnością. Czy my mamy być gorsi? Absolutnie!

Uczestnictwo w treningu umiejętności kulinarnych w ŚDS pod kierunkiem instruktora terapii zajęciowej pani Jadwigi Kaczor może być niezłą rozrywką, a przy okazji można nauczyć się róż-

norodnych sztuczek jak ugotować prosto i tanio.

Zajęcia w pracowni kulinarnej mają na celu naukę wykonywania czynności związanych z gotowaniem, rozwijanie zainteresowań kulinarnych. Przygotowują do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego i uczą zaradności.

Nasi uczestnicy przygotowali danie obiadowe – kotleciki z ryżu. Potrawę polecamy zarówno jako danie

obiadowe, przystawkę lub ciepłą przekąskę. Poniżej przed-



stawiamy Wam przepis i sposób wykonania.

Kotleciki z ryżu i pieczarek

Składniki

ryż 1 szkl

jajka 1 szt

cebula 2-3 szt

pieczarki 20-30 dag

pieprz

sól

bułka tarta

Sposób przyrządzenia

Ryż gotujemy i studzimy. Cebulę i pieczarki drobno kroimy i przesmażamy na oleju. Dodajemy sól oraz pieprz do smaku. Ryż dokładnie odcedzamy, dodajemy pieczarki, cebulę, jajko, sól oraz pieprz do smaku, wyrabiamy masę. Jeżeli masa jest zbyt luźna, dodajemy trochę bułki tartej. Następnie z tak

przygotowanej masy formujemy okrągłe, płaskie kotleciki. Panierujemy je w bułce tartej i smażymy na rumiano na oleju.





Nie ma bardziej szczerzej
miłości niż miłość do jedzenia.
Autor: George Bernard Shaw



KULINARNE CIEKAWOSTKI

Skąd się wzięły nazwy potraw ? I komu je zawdzięczamy...?

Przeważnie nazwy powstają od nazwisk kucharzy, którzy je wymyślili, czasami od miejscowości lub sławnych ludzi, dla których dania po raz pierwszy przyrządzono. Czasem warto znać pochodzenie tego co mamy na talerzu :) Mimo, że często zjadając pyszną potrawę myślimy zupełnie o czym innym....

Oto kilka przykładów potraw i pochodzenie ich nazw:

pralinki – pierwotnie karmelizowane migdały, dzisiaj czekoladowe przysmaki. Nazwę zawdzięczają marszałkowi Choiseul-Praslin, chociaż nie wiadomo właściwie dlaczego, bo pralinki wymyślił kucharz marszałka, niejaki Lassagne.

grahamka – ciemna bułka z pszennej mąki razowej. Wymyślił ją propagator zdrowego żywienia, Amerykanin Sylwester Graham.

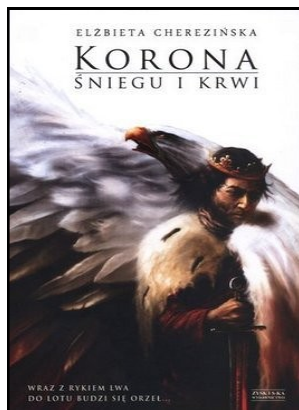
pizza Margherita – powstała na cześć królowej Margherity von Savoyen, żony Umberta I w 1889 roku. Stworzył ją Rafaele Eposito, który postanowił udekorować pizzę we włoskie barwy narodowe. Na drożdżowym, puszystym cieście znalazły się więc: biały ser mozzarella, czerwone pomidory i zielona bazylia.

Źródło: www.nawidelcu.pl

Wraz z rykiem lwa do lotu budzi się orzeł...

Recenzja książki Elżbiety Cherezińskiej pt. „Korona śniegu i krwi”

Czytanie to moje ulubione zajęcie. W ostatnim czasie wciągnęła mnie lektura książki pt. „Korona śniegu i krwi” autorstwa Elżbiety Cherezińskiej. Jest to naprawdę dobrze napisana powieść historyczna z okresu rozbicia dzielnicowego zawierająca elementy mitologii słowiań-



skiej. Jest napisana językiem współczesnym i czyta ją się naprawdę doskonale. Postaci świętej Kingi, Bolesława Wstydlivego czy demonicznej księżnej Mechtyldy są pełnokrwiste i robią wrażenie. Mnie najbardziej podobał się sposób przedstawienia postaci przyszłego króla Władysława Łokietka. Pomimo niskiego wzrostu (od którego właśnie otrzymał przydomek) Łokietek był wybitnym wojownikiem i władcą. Jego zasługą było scalenie części polskich ziem. Skończył się okres rozbicia dzielnicowego, Polska odzyskała nazwę i występowała jako jedno państwo.

Książka ma ponad 700 stron, ale czyta się ją jednym tchem. Mnie przeczytanie „Korony śniegu i krwi” zajęło około dwa tygodnie.

Na marginesie dodam, że ta książka kojarzy mi się z przeczytaną wcześniej „Grą o tron” autorstwa Georga R.R. Martina – którą również polecam.

Radosław Ozon

MAŁY PORADNIK ŻYCIA

(wybrana część H. Jackson Brown)

• *Uśmiechaj się jak najczęściej. To nic nie kosztuje i jest bezcenne.*

• *Nie trać czasu na kontemplowanie popełnionych błędów. Ucz się na nich i idź dalej.*

• *Bądź gotów przegrać bitwę, żeby wygrać wojnę.*

• *Nie pal za sobą mostów. Zdziwisz się, ile razy będziesz musiał przekraczać tę samą rzekę.*

• *Nigdy nie rozcinaj tego, co możesz rozwiązać.*

• *Nie trać czasu ani słów na darmo, bo nigdy już ich nie odzyskasz.*

• *Pamiętaj, że za wielkimi kłopotami, kryją się nowe możliwości i szanse.*

• *Niech twoje życie będzie wykrzyknikiem, a nie znakiem zapytania!*

Tekst wybrał Piotr Golak

Rozmowa z Panią Anną Kuszner Dyrektorem ŚDS.

- **Czy trudno jest być dyrektorem ŚDS?**

Mając tak wspaniałych Uczestników oraz kadrę sprawowanie tej funkcji jest całkiem przyjemne. Oczywiście zdarzają się trudne sytuacje, jednakże właściwe kompetencje, odpowiednie podejście oraz współpraca z personelem i uczestnikami pozwala się z nimi uporać.

- **Jakie są Pani zainteresowania?**

Mam wiele zainteresowań: od gotowania po sport. Jeśli miałabym powiedzieć bardziej szczegółowo, to lubię rysować, oglądać skoki i biegi narciarskie, mecze piłki nożnej oraz wyścigi Formuły 1. Poza pracą zajmuję się domem. Lubię gotować oraz uprawiam jogging.

- **W jaki sposób Pani odpoczywa?**

Moje sposoby na odpoczynek pokrywają się częściowo z zainteresowaniami. Relaksuję się przy dobrym filmie, smacznym jedzeniu i podczas aktywności fizycznej. Chętnie biegam, umiem też pływać - żabką 😊.

- **Ulubiona potrawa...?**

Uwielbiam desery w każdej postaci. Zdecydowanie jest to moje ulubione danie.

- **Co jest powodem do zadowolenia, a co martwi/denerwuje?**

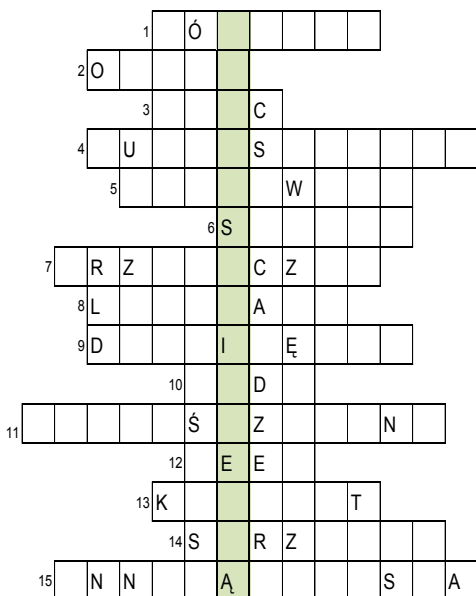
*Zawsze na pierwszym miejscu jest dla mnie zdrowie i rodzina. Jeżeli wszystko w tej sferze układa się pomyślnie to jestem szczęśliwa ,
a inne problemy i zmartwienia traktuję jako te do rozwiązania.*

Dziękujemy Pani Dyrektor za poświęcony czas!

Rozmowę przeprowadzili: K. Gębcki i P. Kałdunek



MUZYCZNA KRZYŻÓWKA

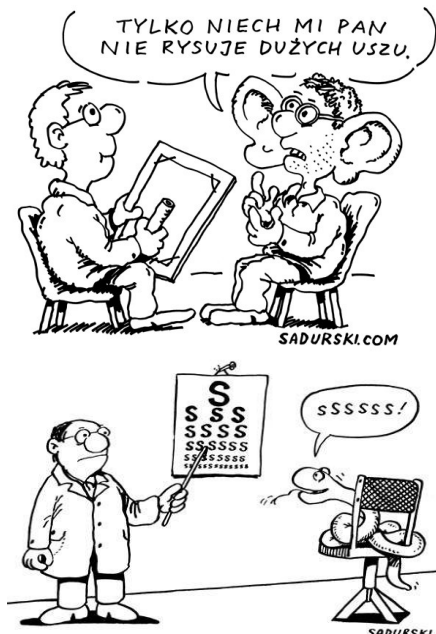


- Nazwisko piosenkarki, która jako pierwsza reprezentowała Polskę w konkursie Eurowizji w 1994 r. Zajęła tam II miejsce z piosenką „To nie ja”.
- Miasto położone w południowo-zachodniej Polsce w którym co roku odbywa się krajowy Festiwal Piosenki.
- Taniec towarzyski, którym rozpoczyna się np. bale. Może być wiedeński lub angielski.
- Zespół pochodzący z Lublina, ma na swoim koncie wielkie przeboje tj. „Jolka Jolka”, „Bal Wszystkich Świętych”.
- Nazwisko wokalisty grupy Perfect.
- Jak nazywa się, najwyższy głos żeński.
- Sylwia ...wokalistka, autorka takich piosenek jak: „Co z nami będzie”, „Mała rzeczka” „Karuzela”.
- Polska grupa rockowa, której wokalistą jest Janusz Panasiewicz.
- Tytuł hitu grupy Bolter.
- Pseudonim artystyczny wokalistki Doroty Robaczewskiej.
- Tytuł hitu Disco Polo, śpiewanego przez grupę Boys.
- Liderem tego zespołu jest Piotr Kupicha, a ich przeboje to min: „Jest już ciemno” „Jak anioła głos”.
- Występ wokalisty lub zespołu na żywo przed publicznością.
- Instrument strunowy, który muzyk opiera na ramieniu przytrzymując głową, a w rękę trzyma smyczek.
- Imię i nazwisko polskiej wokalistki, uczestniczki I edycji Idola oraz jurorki I edycji programów The voice of Poland. Ma na koncie takie przeboje jak „Tego chciała”, „Nigdy więcej nie tańcz ze mną”.

MUZYCZNĄ KRZYŻÓWKĘ opracowała dla Was Kamila Wrzos.

Rozwiązania prosimy składać u p. Ewy Skomorowskiej. Nagroda ufundowana! Losowanie 30 kwietnia 2013 r.

HUMOR



ŁAMIGŁÓWKI, ZAGADKI

Zaraz, zaraz, zaraz...

Ile razy w dołączonym rysunku można odczytać słowo "ZARAZ"?
Wyraz ten wolno czytać: z góry na dół i odwrotnie, naprzód i w tył, w każdy możliwy sposób wzdłuż wskazanych połączeń. Oczywiście, należy pamiętać, że litery muszą być odczytywane kolejno - żadnej nie można przeskakiwać przy odczytywaniu!

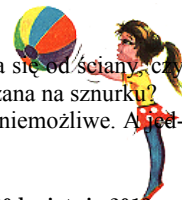


Bumerang

Słyszeliście pewnie o używanej przez Australijczyków podczas polowań broni zwanej bumerangiem. Bumerang posiada taki kształt, że zręcznie rzucony w dal, zakreśla łuk i wraca z powrotem do rąk.

Nikt jednak nigdy nie słyszał o piłce - bumerangu. Pomyślcie, czy możliwe jest rzucenie piłki tak, aby nie odbiła się od ściany, czy innej przeszkody i wróciła do rąk, nie będąc oczywiście uwiązana na sznurku?

Jesteśmy przekonani, że wielu z Was odpowie, iż jest to niemożliwe. A jednak sposób w jaki należy to zrobić jest tak prosty...



Czekamy na rozwiązania. Nagroda ufundowana! Losowanie 30 kwietnia 2013 r.

Kwartalnik „Jestem” wydawany jest przez Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Lubelska 119 21-100 Lubartów tel./fax: 81 854 25 83 e-mail: sds.lubartow@wp.pl
Zespół redakcyjny: Agnieszka Zielińska, Monika Tracz, Katarzyna Tomasiak –opieka. Wydanie numeru gazetki przygotowali: Krzysztof Gębacki, Sławomir Chrzęszcz, Piotr Kałdunek, Piotr Gołak, Kamila Wrzos.