

# jesteśmy

ROK 2015 NUMER 11

LIPIEC - SIERPIEŃ -  
WRZESIEŃ

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚDS W LUBARTOWIE



## DRODZY CZYTELNICY

Ciepłe - momentami upalne - lato za nami. Na chłodniejsze, jesienne dni proponujemy lekturę naszego kwartalnika.

Oprócz wierszy zachęcających do refleksji o życiu i przemijaniu proponujemy obejrzenie galerii fotografii autorstwa J. Czarneckiego. Pejzaże i widoki

uchwycone na zdjęciach ukazują ulotność chwili a także piękno zwyczajnych, swojskich krajobrazów.

Zachęcamy do jesiennych spacerów i wędrowek, korzystania z ostatnich promieni słońca. Niech pogodny, radosny nastój towarzyszy nam jak naj-

dłużej. Dbajmy o własne samopoczucie aby nie dać się jesiennej depresji.

A na koniec - popijając gorącą herbatkę - wspominajmy letnie, wakacyjne wyjazdy - wszak dobre wspomnienia najlepiej poprawiają nastrój.

### W numerze:

- Jesienna depresja
- Moja pasja - fotografia J. Czarneckiego
- Kącik poetycki - K. Gębacki
- Mól książkowy poleca
- Kronika
- Pocztywki z wakacji

## JESIENNA DEPRESJA

Mamy już jesień. Dla jednych jest to pora roku pełna piękna, kolorowych liści i spacerów po parku, oddechu po upalnym lecie. Ale bywa i tak, że wraz z nastaniem jesieni stajemy się coraz bardziej przygnębieni i zniechęceni. Coraz więcej dżdżystych dni, mniejsza aktywność fizyczna. Często jesiennym nastrojom towarzyszy też chęć poprawienia sobie humoru słodką przekąską. Codzienne obowiązki coraz bardziej przytłaczają. Dodatkowo przemęczenie fizyczne zniechęca do aktywności. Od dawna wiadomo o znaczeniu pór roku dla ludzkiego zdrowia. Wraz z ich zmianami większość ludzi doświadcza zmian zachowania i nastroju. Na nasz nastrój wpływ mają zarówno światło jak i temperatura. Zimą, osoby, które silnie reagują na zmiany temperatury i coraz mniejszą ilość światła słonecznego, mogą doświadczać tzw. Sezonowego Zaburzenia Afektywnego czyli potocznie mówiąc, depresji sezonowej, jesiennej.



Kamila Wrzos - praca pt. „Zgadnij o czym myślę”

Kiedy jesienią dzień staje się krótszy, mogą pojawić się objawy:

- rozdrażnienie, niepokój lub spowolnienie
- potrzeba większej ilości snu (kłopoty z rannym wstawaniem, mimo dłuższego snu brak poczucia wyspania)
- w odróżnieniu od osób depresyjnych, które tracą apetyt, osoby z depresją sezonową, spożywają zbyt duże ilości węglowodanów,

kłopoty z precyzyjnym i szybkim myśleniem, mniejsza zdolność koncentracji

O depresji jesiennej można mówić wtedy, kiedy jesienno-zimowe zmiany samopoczucia trwają przynajmniej cztery tygodnie i dzieje się tak każdej kolejnej jesieni.

**O depresji jesiennej można mówić wtedy, kiedy jesienno-zimowe zmiany samopoczucia trwają przynajmniej cztery tygodnie i dzieje się tak każdej kolejnej jesieni.**

Na predyspozycje do depresji sezonowej wpływa wiele czynników z naszego otoczenia:

- przede wszystkim brak światła słonecznego, który jest szczególnie odczuwany jesienią

- sytuacje stresowe nakładające się na miesiące, gdy brakuje światła
- na występowanie depresji w takiej formie częściej narażone są kobiety między 20-40 rokiem życia a związane jest to z działaniem hormonów

Jesienią brak światła sprawia, że melatonina wydziela się w zwiększonych ilościach a to powoduje ospałość a także zniechęcenie psychiczne.

Dobre efekty daje terapia światłem, trzeba jednak zaopatrzyć się w lampę fluorescencyjną, co jest inwestycją dość drogą.

Nie zawsze jednak mamy do czynienia z depresją jesienną, która jest łagodniejszą formą ciężkiej depresji jednobiegunowej. Poniżej podane zostały możliwe objawy depresji, która nie jest już wtedy chorobą występującą sezonowo. Sygnałem, który może wskazywać na możliwość pojawienia się depresji jest występowanie przez dwa tygodnie lub dłużej co najmniej pięciu z opisanych objawów tej choroby:

- pogorszenie samopoczucia, przygnębienie
- trudności w podejmowaniu decyzji i kłopoty z koncentracją uwagi
- spadek ogólnej aktywności i brak odczuwania przyjemności z takiej aktywności
- poczucie winy, uczucie zmęczenia, dolegliwości fizyczne, takie jak: zaburzenia snu i łaknienia

## Lęki i odczucia depresyjne, wpływające na nasze emocje i na poziom samopoczucia, można zmniejszyć dzięki:

- **poszukiwaniu wsparcia społecznego.** Dostarczają nam go inni ludzie przekazując pozytywne emocje i słowa otuchy
- **wyznaczaniu małych celów i świętowania drobnych sukcesów.** Osoby doświadczające odczuć depresyjnych często myślą na swój temat bardzo negatywnie i stereotypowo. Wyciągają ogólne wnioski z jednostkowych, negatywnych wydarzeń (miałem/am wczoraj zły dzień, więc jestem bezwartościowym człowiekiem i w ogóle nie radzę sobie z funkcjonowaniem w świecie).
- **koncentracji w większym stopniu na zadaniu niż na emocjach.** Korzystniejsza jest próba zastanawiać się nad rozwiązaniem konkretnego problemu niż koncentracja jedynie na emocjach wynikających z sytuacji. Poszukujemy więc możliwych rozwiązań, zbieramy informacje, selekcjonujemy je i podejmujemy konkretne działania. Koncentracja jedynie na emocjach sprawia, że fantazjujemy nad rozwiązaniem sytuacji trudnej, ale nie podejmuje konkretnych działań rozwiązujących problem, co często powoduje dalsze frustracje.
- **ćwiczeniom relaksacyjnym** regulującym pracę organizmu. Mogą być to głębokie oddechy, (powietrze wdychamy nosem i wydychamy ustami), powtarzane kilka, kilkanaście razy. Pozwala to zmniejszyć napięcie mięśniowe i w efekcie też uspokaja emocje
- **wysiłkowi fizycznemu lub zajęciu się ulubionym hobby.** Jest to dobra metoda na poprawę humoru, redukcję stresu. Możemy spacerować lub wybrać taką formę aktywności, która sprawia nam najwięcej przyjemność.

Zachęcamy do praktycznych prób zmian smutnego, jesiennego nastroju. Jesień to nie tylko słońce i chłód, ale także piękno kolorowych liści.

Warto spróbować odnaleźć te kolory w naszym wnętrzu.

Oprac. red. na podst. M. Chomka : „Depresja - czy to tylko wpływ jesieni?”

## JESIENNA KUCHNIA najłatwiejsze ciasto na świecie.

Wypróbowane wielokrotnie . Polecamy.

### CIASTO MIESZANE WIDELCEM

#### Składniki

Ciasto:

- 3-4 jajka
- szkl. cukru
- 3/4 szkl. śmietany 12-proc.
- 3/4 szkl. oleju
- 3 szkl. mąki
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia

Oraz: owoce wg uznania

Kruszonka:

- łyżka smalcu
- łyżka margaryny
- 3 łyżki cukru
- 5 łyżek mąki



#### Sposób przygotowania

1. Wszystkie składniki ciasta – w kolejności podanej w przepisie – wsypujemy do miski, mieszając je dokładnie widelcem, aż do uzyskania jednolitej masy.
2. Blaszke do pieczenia wykładamy papierem pergaminowym i wylewamy ciasto. Na wierzchu układamy dowolne owoce, np. śliwki węgierki, wiśnie
3. Robimy kruszonkę, dokładnie zagniatą mąkę z cukrem, smalcem i margaryną. Odrywamy małe kawałki i posypujemy nimi owoce. Ciasto pieczemy w temperaturze 180 °C ok. 55 minut.

# moja pasja

krajobrazy, chwile, przyroda - na zdjęciach J. Czarneckiego



Pola uprawne i las - okolice Woli Lisowskiej



Dynia – jednoroczna roślina, jest bardzo wszechstronnym warzywem, wykorzystywanym do celów kulinarnych i dekoracyjnych.



Pomost - Jezioro Białka



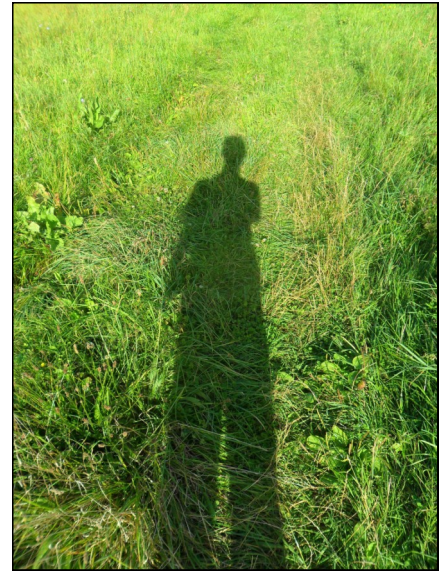
Łąki nad Wieprzem – okolice Lubartowa



Polna droga - Wola Sernicka



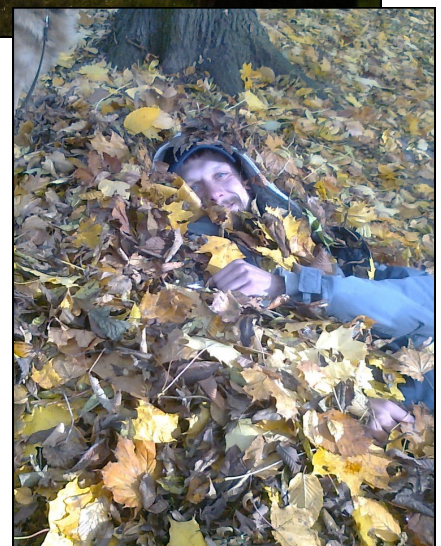
Pole dyniowe - Wola Lisowska



Zachód słońca Aleja Wiązowa - Lubartów



Nadwieprzański pejzaż — widok na Aleje Wiązową.



Autor zdjęć na jesiennym spacerze.

## CHWILE REFLEKSJI

### Zmienność pór roku, przemijanie, pamięć o tych co odeszli -

w wierszach Krzysztofa Gębickiego

#### ODMIANY JESIENI

Pani Jesieni swoją paletę przygotowała  
I na żółto-czerwono sporo pomalowała  
Maluje liście aż z zazdrości szarzeją trawy  
Ale jesień poważnie nie robi tego dla zabawy  
Rolnicy w domach siedzą i tylko cicho dumają  
Czy też odpowiednią ilość opału na zimę mają  
Ptaki już dawno walizki spakowały  
I do ciepłych krajów bystro odleciały  
Co większe śpiochy już w norach pochrapują  
Bo w tym okresie tak najlepiej się czują  
Człek tylko marzy o soczystej zieleni  
I czeka cierpliwie bo wie, że się to zmieni  
Po żółci będzie biel i mróz siarczysty i srogi  
Wszystko co żywe czeka na znane przyrody  
drogi...



#### JESIENNE OCZEKIWANIE NA PENDOLINO

W przyrodzie na dworcu stoi Jesień na peronie,  
I żółto-czerwoną paletą zajęte ma dłonie.  
Pewnie szykuje się by świat wkoło na żółto malować  
I dla Pani Zimy drogę przyszykować.  
Pogoni rolników by wszystko z pól sprząтали  
I za gromadzenie opału na zimę się brali.  
Jabłka i inne owoce już w piwnicach odpoczywają,  
A ptaszyny już od dawna w ciepłość wyruszają.  
Bociany już dawno odklekotały pieśni swoje  
I wyruszyły do Afryki zdobywać podwoje.  
Liście opadną i będą pod drzewami leżakować,  
A na koniec Jesieni, Zima będzie już swych sił próbo-  
wać.  
Deszcz często pada i mgły zaczynają się zjawiać,  
Na koniec szron też zaczyna się pojawiać.  
Niedźwiedzie w swoich gawrach głośno pochrapują  
I wspaniałej Wiosny we śnie oczekują.  
Pendolino już wjeżdża i w świat przyrody gna,  
A Ludzie oczekują co też polska Żłota Jesień im da...



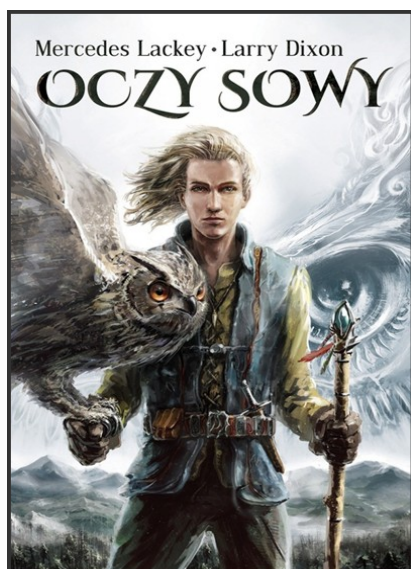
#### MIEJSCE CISZY

Piękny jesienny dzień się dziś rozciąga  
Ciasno tu a jednak każdy się rozgląda  
Czyta na płytach kto tam też jest  
Wszyscy śpią płynnie wkoło senna cisza  
Płoną znicze dym się unosi  
Choć cię nikt o to nie prosi  
Idziesz tu przyjaciel leży  
Wspominasz o nim bo mu się to należy  
Odszedł ku wieczności bytować w lepszym życiu  
Nie w chwale lecz normalnie w ukryciu  
Zostawił przyjaciół rodzinę bo takie jest życie  
Zapalam znicz składam dłonie  
Sam tak wybrałem w końcu co mi do tego  
My wcale się w tym dniu nie ociągamy  
Tylko bliskim i przyjaciołom znicze zapalajmy



MÓL KSIĄŻKOWY poleca... „**OCZY SOWY**“

Mercedes Lackley, Larry Dixon



**T**rylogia *Sowiego Maga* stanowi część serii *Kroniki Valdemaru* autorstwa małżeństwa pisarzy Mercedes Lackley i Larrego Dixona. L. Dixon był konsultantem do spraw efektów specjalnych w filmie Pitera Jaksona *Władca Pierścieni*. Trylogia *Sowiego Maga* obejmuje następujące tomy *Lot sowy*, *Oczy sowy*, *Rycerz sowy*. Cała trylogia opowiada historię Dariana - tytułowego sowiego maga. Począwszy od jego dzieciństwa spędzonego u maga Justyna na nauce podstaw magii. Do bohaterkiej śmierci jego mentora zostaje przygarnięty przez okrytych aurą tajemnicy i skrytych Sokolich Braci.

Atutami trylogii są niewątpliwie wartka i wciągająca akcja, wyraziste i żywe postacie obdarzone własnymi unikatowymi osobowościami.

W trylogii oprócz Dariana występują takie postaci jak gryf Kekveren, jego opiekunka - Nocny Wiatr, legendarny mag Pieśń Ognia, oraz puchacz Dariana. Cała trylogia jest godna przeczytania nie tylko przez miłośników fantasy, ale też tych którzy lubią powieści przygodowe. Najbardziej zabawną i interesującą postacią, która mi się spodobała to gryf o imieniu Kelveren, oraz niezwykle poczucie humoru wszystkich postaci. Sokoli Bracia posiadają niesamowitą więź z drapieżnymi ptakami. Dzięki nim Sokoli Bracia mogą widzieć otoczenie ich oczami. Innymi istotami związanym z ludźmi w Valdemarze są towarzysze heroldów. Trylogia jest pełna magii i fantastycznych stworzeń.

Z czystym sumieniem polecam tą trylogię wszystkim.

**Wasz ulubiony recenzent  
Mól Książkowy**

**W SKRÓCIE**

"**fantasy**", gatunek literacki stanowiący **unowocześnioną wersję powieści fatnastycznej i baśni**. Termin "f." pochodzi z języka ang. i brak jego pol. odpowiednika, choć czasem używa się określeń "**nowoczesna fantastyka**" lub "**baśń wielowarstwowa**". W odniesieniu do powieści fantastycznej f. określa taki typ utworów, które nawiązują do **baśni, legend i podań, mitów, sag bohaterkich, średniowiecznych poematów rycerskich**, przy czym, w odróżnieniu od powieści fantastycznonaukowej, rezygnują z wprowadzenia pierwiastków naukowych lub paranaukowych lub tłumaczenia zjawisk fantastycznych przewidywanym rozwojem cywilizacji. (...) W utworach f. na równych prawach występują **technika i magia**, współistnieją wynalazki techniczne i czary, bohaterowie - wyposażeni w nadludzką siłę, niezwykle zdolności lub umiejętności - toczą walkę ze smokami i czarnoksiężnikami, pokonują magię, korzystają z możliwości, jakie daje nowoczesna technika. (...)

Radek Ozon



## LIPIEC -SIERPIEŃ -WRZESIEŃ 2015



Nasze tegoroczne lato można zaliczyć do bardzo gorących biorąc pod uwagę nie tylko temperaturę powietrza, ale także Nasze wakacyjne przeżycia, emocje i uczucia...

Jest co wspominać... byliśmy w wielu pięknych miejscach i ciekawie spędzaliśmy czas...

8 lipca wybraliśmy się wraz z Opiekunami i Rodzicami na 5 - dniową wycieczkę do Zakopanego. Spędziliśmy tam kilka pięknych i słonecznych dni... pogoda dopisywała, dobre humory i zdrowie także... Mogliśmy podziwiać cudowne tatrzańskie krajobrazy... m.in. nad Morskim Okiem, na Polanie Chochołowskiej, Kasprowym Wierchu czy Gubałówce. Zwiedziliśmy także kilka ciekawych miejsc - Krzeptówki, Wadowice i Kalwarię Zebrzydowską... Z pełną odpowiedzialnością można stwierdzić, że Nasz tegoroczny letni wyjazd był bardzo udany. Wszyscy wrócili do swoich domów zdrowi, w bardzo dobrych humorach, naładowani pozytywną górską energią.

19 sierpnia 2015r. na stadionie MOSiR w Parku Miejskim w Lubartowie wzięliśmy udział w imprezie o charakterze sportowo - rekreacyjnym pod hasłem "Radość przez sport", którą zorganizowali Klub Aktywnych "ART - FIT" i MOSiR Lubartów.

Niewątpliwą zaletą spotkania był aktywnie spędzony czas na świeżym powietrzu w bardzo pozytywnej atmosferze - zgodnie z jego tematem przewodnim.

Mieliśmy okazję rozgrzać się Zumbą w rytm muzyki tanecznej, pograć w siatkówkę plażową i piłkę nożną, wziąć udział w różnych konkurencjach sportowych, a po zawodach sportowych odpocząć przy przysmakach z grilla.

Wszystkiemu towarzyszyły bardzo dobre humory, pozytywna atmosfera, słoneczna pogoda i zdrowa sportowa rywalizacja.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie, dobrą zabawę i mile spędzony czas.

W terminie od 7 do 11 września 2015 r. Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wybrali się na wyjazd wypoczynkowy do Firleja. Mimo kilku deszczowych i zimniejszych chwil aktywnie i przyjemnie spędzaliśmy czas nad jeziorem, w trakcie spacerów i grillowania. Braliśmy także udział w różnorodnych konkursach wiedzy i muzycznych, a wieczory urozmaicaliśmy sobie rozmowami w gronie przyjaciół. Takie wyjazdy są zawsze przez Wszystkich długo i mile wspomniane...:)

W dniu 13 września 2015 r. Nasi Uczestnicy wzięli udział w II Lubartowskim Półmaratonie "Bez Granic". Była to już druga edycja imprezy, której celem jest propagowanie biegania oraz aktywnego i zdrowego stylu życia, a także integracja osób niepełnosprawnych i sprawnych i pomoc innym. Pogoda była łaskawa dla Uczestników biegu, dopisali także kibice i wolontariusze, a wszyscy zawodnicy zostali udekorowani oryginalnymi medalami.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie i super pozytywną atmosferę.



30 września 2015r. w świetlicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie odbył się kolejny turniej warcabowy. Gracze z Naszego Domu mogli spróbować swoich sił i umiejętności podczas rywalizacji z zawodnikami z innych placówek - DPS w Kocku, DPS w Ostrowie Lubelskim, WTZ w Ostrowie Lubelskim i WTZ "Misericordia" w Lublinie. Gra była wyrównana i bardzo zacięta, ale warta świeczki. Wszyscy zaangażowali się w swoje pojedynki i byli zmotywowani do walki. Nie brakowało także bardzo dobrej zabawy, pozytywnych emocji i pysznego poczęstunku. Turniej zakończył się rozdaniem trzech nagród głównych oraz ciekawych upominków dla Wszystkich graczy. Dziękujemy Wszystkim za chętny i aktywny udział w , zdrową rywalizację oraz pozytywną atmosferę w trakcie Naszego spotkania. Kolejny turniej warcabowy można śmiało uznać za bardzo udany. :)

A tymczasem życzymy Wszystkim ciepłych i równie pozytywnych, jak te letnie, jesiennych dni :)  
Zespół redakcyjny kwartalnika „Jesteśmy”.

## galeria - kronika



Sanktuarium Matki Boskiej Fatimskiej na Krzeptówkach.



Impreza „Radość przez sport” - obiekt sportowy MOSIR



Z wizytą integracyjną w DPS w Jadwinowie



Wyjazd do Firleja.



Turniej warcabowy w ŚDS w Lubartowie.

## MIŁO WSPOMNIEĆ

### ZAKOPANE 2015 - letnie wspomnienia



Hurra! Udało się. Dotarłem. Ja - nad Morskim Okiem

Jedno z moich największych marzeń się spełniło. Wycieczka w góry była bardzo udana, wspaniali ludzie, idealna pogoda i piękne widoki.

Ale najbardziej zapamiętam wyprawę nad Morskie Oko. Szliśmy całą grupą przez las. Ponad drzewami wyglądały wierzchołki gór. Na miejscu czekała na nas wisienka na tor-

cie czyli czyste i piękne jezioro otoczone pięknymi górami.

Bardzo podobał mi się też wjazd na Kasprowy Wierch. Jechaliśmy kolejką linową i podziwialiśmy bardzo piękny górski krajobraz. Widoki polskich gór na zawsze pozostaną w moim sercu i pamięci..



Jako wierny kibic polskich skoczków - na Wielkiej Krokwi

## Atrakcje Zakopanego

Skocznia narciarska na Wielkiej Krokwi to jeden z najbardziej znanych obiektów sportowych w naszym kraju.

Skocznia im. Stanisława Marusarza w Zakopanem to skocznia naturalna – położona na stoku górskim osłonięta lasami. Od 1990 roku odbywają się tutaj **zawody pucharu świata w skokach narciarskich** – wtedy w Zakopanem znajdziemy wielu miłośników tego sportu (trybuna mieszcząca 50 tys. osób). Wielka Krokiew gościła też trzy razy mistrzostwa świata w skokach narciarskich.

Piotr Gołak

## **W**rażenia z wyjazdu wypoczynkowego do Firleja...

W Firleju przebywaliśmy od 7 do 11 lipca. Zgłosiłam się na wyjazd ponieważ chciałam zmienić otoczenie i poobserwować przyrodę.

Bardzo podobało mi się jezioro, które z bliska zobaczyłam po raz pierwszy. Duże wrażenie wywarł na mnie widok promenady zwłaszcza oświetlonej nocą. Z przyjemnością codziennie po niej spacerowałam.

Bardzo ładnie wyglądały domki, w których mieszkaliśmy. Dosłownie dwa kroki dzieliło je od jeziora. Siedząc na werandzie przed domkiem można było patrzeć na pływające po jeziorze kaczki. Rankiem pojawiali się wędkarze na łódkach.

Wśród Uczestników panowała miła atmosfera. Staraliśmy się zwracać na siebie wzajemnie uwagę i w razie potrzeby pomagać.

Wieczorami organizowane były spotkania przy grillu. Podobały mi się konkursy tematyczne, szczególnie konkurs muzyczny polegający na odgadnięciu pochodzenia utworu muzycznego po wybranym fragmencie.



Z kolegami - przed domkiem u sąsiadów.

Moja grupa zajęła I miejsce. W nagrodę dostaliśmy upominki - pamiątkowe kubki.

Kiedy koledzy zwiedzali okolicę, brali udział w podchodach lub poszukiwaniu skarbu, ja z powodu odległości czytałam wtedy książkę lub rozmawiałam z pozostałymi.

Gdyby była jeszcze okazja chciałabym pojechać ponownie i popływać żaglówką oraz przejechać się rowerem wodnym.

Bardzo smaczne były obiady, tylko pogoda trochę nie dopisała ... ale na to nikt nie ma wpływu...

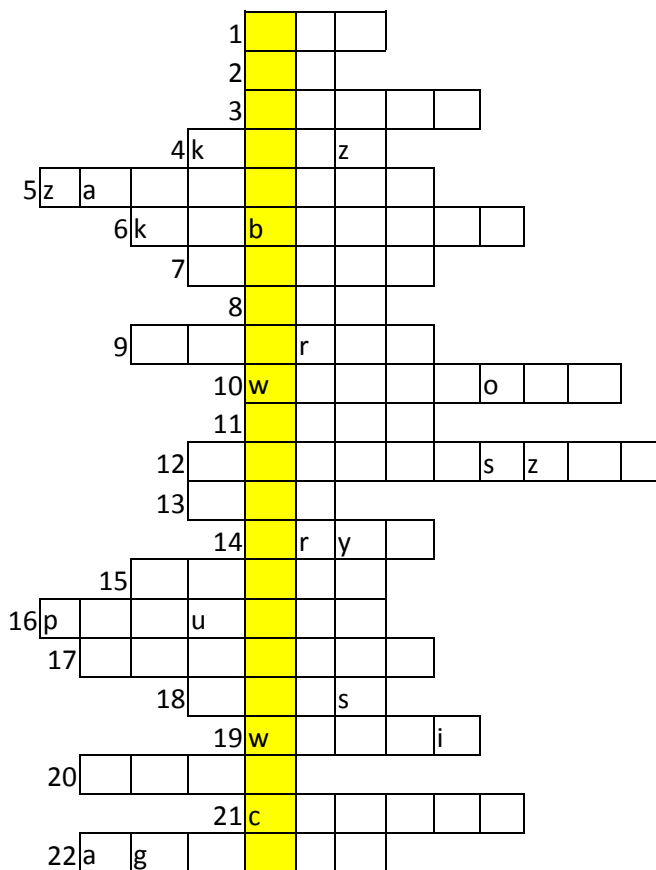
Warto było pojechać!

Dziękuję Organizatorom i Opiekunom :)

Monika Gładosz.

## krzyżówka – oprac. D. Piłat

1. Ryba ukryta w nazwie Lublin.
2. Dom pszczół.
3. Ćwikłowy, pastewny lub cukrowy.
4. Nieudana praca plastyczna lub literacka
5. Zamyka się nim stoiki np. z dżemem owocowym.
6. Podobny do cukinii.
7. Mają je, dzika róża i kaktusy
8. Drapieżny kot.
9. Obierana nożem z jabłka lub gruszki.
10. Inaczej – sadzonka winogronu.
11. Na fladze Kanady i z niego syrop.
12. Podobna do marchwi w kolorze kremowym, ma zdrową natkę.
13. Najdłuższa rzeka na świecie.
14. Nazwa kwiatka lub cukierka.
15. Na niej się wyszywa i haftuje.
16. Fachowa nazwa kwiatu, potocznie dzwoneczek.
17. Służy do rozmów na odległość, wysyłania sms.
18. Morski ssak większy od fok.
19. Zastawia je kłusownik.
20. Leśne podłoże.
21. Warzywo dodawane do mizerii lub nazwisko zawodnika Korony Kielce.
22. Owoc rośnie na krzewie podobnym do porzeczki.



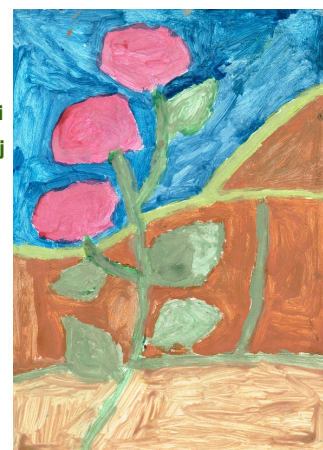
## Spacerem przez jesień prace wykonane przez uczestników zajęć w pracowni plastycznej



Monika Łukasiewicz - akwarela



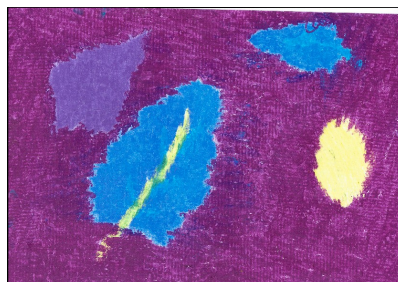
Anna Nowacka - akwarela



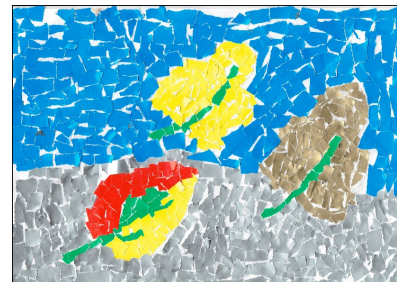
Ania Nowacka - akwarela



Monika Łukasiewicz - tech. mieszana



Ilona Kula - tusty pastel



A. Nowacka, M. Suchodolski - wydzieranka barwna