

Jesteśmy

Kwartalnik Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie

PAŹDZIERNIK/LISTOPAD/GRUDZEŃ

NR 12 2015 R.

*Życzymy Państwu
Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!*



Wyk. A. Nowacka, M. Suchodolski



*Kiedy Boże Narodzenie nadchodzi,
przesłać życzenia się godzi.
Przyjmijcie zatem z rąk naszych
garść życzeń najlepszych
zdrowia, spokoju, radości,
a w Nowym Roku - olbrzymiego Rogu Obfi-
tości .*



W numerze:

- Kalendarium - ważne wydarzenia
- Nowoczesne andrzejki
- Święty Mikołaj - fakty
- Mól książkowy poleca
- Savoir - vivre - elegancja na co dzień
- Tradycje związane z wigilią
- Świąteczne dekoracje
- Galeria prac

Życzymy przyjemnej lektury :)

„Szkoda”

Kiedy choinka, leśna dama,
Włoży już swoje stroje,
A w kuchni ciasto piecze mama,
Aż pachnie na pokoje,
Wszystkich ogarnia podniecenie,
Nas i sąsiadów z bloku...
Szkoda, że Boże Narodzenie
Jest tylko raz do roku.
A pod choinką dobry święty,
Co ma brodzisko mleczne,
Podarki składa i prezenty
Dla dzieci, tych, co grzeczne.
Dzieci radują się szalenie
Wśród pisków i podskoków...
Szkoda, że Boże Narodzenie
Jest tylko raz do roku.
A kiedy w końcu mama prosi
Do stołu, bo nakryte,
To jakby anioł się unosił
Nad nami pod sufitem.
Za gardło chwyta nas wzruszenie
I leżkę mamy w oku...
Szkoda, że Boże Narodzenie
Jest tylko raz do roku.

Ludwik Jerzy Kern



Kalendarium



15 października 2015r odwiedziła Nas stomatolog - pani Anna Nagietowicz. Przeprowadziła pogadankę tematyczną pod hasłem: " Higiena jamy ustnej".

Prowadząca opowiedziała Nam jak właściwie dbać o zęby, dlaczego tak istotna jest higiena jamy ustnej i jakie zagrożenia płyną z jej braku.

Dziękujemy pani Annie za wizytę, poświęcony Nam czas oraz ważne informacje dotyczące prawidłowej higieny jamy ustnej, a także pożywnej i zdrowej diety dla Naszego organizmu, nie tylko dla zębów. :)



6 listopada 2015r. Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wybrali się na wystawę malarstwa do nowej "Galerii w Ryнку" przy ul. Rynek II 1.

Pierwszy wernisaż był autorstwa Jerzego Knefla - lubartowskiego lekarza - którego pasją od dzieciństwa jest malarstwo. Jest on autorem wielu wystaw plastycznych.

Uprawia malarstwo olejne - pejzaż, martwa natura, a Jego ulubionym motywem jest rzeka Wieprz.

Wystawa, którą mieliśmy przyjemność oglądać bardzo podobała się Naszym Uczestnikom.

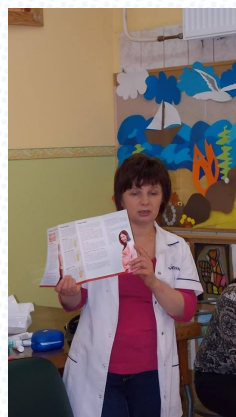
Dziękujemy Organizatorom wystawy za możliwość obcowania ze sztuką.

17 i 20 listopada Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wybrali się na wystawę zbiorową do Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury w Lubartowie - XII Spotkania ze Sztuką - Kolekcje 2015.

Znalazły się na niej prace znakomitych artystów, związanych z naszym regionem: Elżbiety Pęczuły, Joanny Gieleckiej, Edyty Siembab, Andrzeja Żmudy, Sławomira Bęcząckiego, Iwony Jończyk, Jolanty Babicz, Marka Kwaska, Macieja Jasińskiego, Rafała Ereta, Konrada Chwały, Edyty Weremczuk, Aleksandry Kozak-Kotowskiej i Ireneusza Wydrzyńskiego.

Dziękujemy Organizatorom wystawy za możliwość jej oglądania.

Polecamy tegoroczne Kolekcje wszystkim miłośnikom sztuki.. i nie tylko...:)



27 listopada 2015 w "Gościennych Progach" Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami oraz Podopiecznymi z zaprzyjaźnionych ośrodków bawili się na imprezie andrzejkowej. Zgodnie z tradycją odbyły się andrzejkowe wróżby oraz tańce i śpiewy przy wesołej muzyce. Dla pokrzepienia sił na wszystkich czekał pyszny poczęstunek. Wszystkim dopisywał bardzo dobry humor bo jak zwykle na Naszych imprezach panowała pozytywna atmosfera. Dziękujemy Wszystkim za przybycie i wspólną wspaniałą zabawę. :)





Kalendarium



4 grudnia 2015 r. już po raz dziesiąty odbył się Turniej Mikołajkowy Tenisa Stołowego dla Osób Niepełnosprawnych. Po raz kolejny organizatorem Turnieju był Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie oraz Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych LIBRA. W tym roku w rozgrywkach udział wzięło 54 uczestników z 8 placówek. Organizatorzy gościli uczestników z Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ostrowie Lubelskim i Kocku, Dziennego Środowiskowego Domu Samopomocy w Radzynie Podlaskim, Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Firleju, Domu Pomocy Społecznej w Ostrowie Lubelskim i Kocku oraz Powiatowego Ośrodka Wsparcia „Stacja Świdnik II”.

Zawody odbyły się tradycyjnie w sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Łucce. Rolę Głównego Sędziego przyjął, służąc ogromnym doświadczeniem pan Zdzisław Waśkowski, który wraz z panią Heleną Krzyżanowską co roku wspiera organizację rozgrywek. Przy organizacji Turnieju pomagali również uczniowie Gimnazjum w Łucce podejmując się sędziowania przy stołach.

Celem Turnieju była integracja środowisk oraz popularyzacja gry w tenisa stołowego wśród osób niepełnosprawnych. Uprawianie sportu może pozytywnie wpływać na styl życia oraz motywować do pokonywania barier w życiu codziennym, z którymi osoby niepełnosprawne bardzo często muszą się mierzyć.

Zawody rozpoczęły się uroczystym marszem zawodników przypominającym swoją formułą wejście sportowców na stadion olimpijski. Zawodników i zaproszonych gości uroczyście przywitała pani Anna Kuszner- Dyrektor ŚDS w Lubartowie.

W wyniku odbywających się przy stołach rozgrywek wyłoniono po 3 zwycięzców w dwóch kategoriach: żeńskiej i męskiej.

Drużynowo zwyciężyły placówki:

Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie
Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Firleju
Warsztaty Terapii Zajęciowej w Ostrowie Lubelskim

Zwycięzcy otrzymali nagrody główne a pozostali uczestnicy zgodnie z mikołajkowym obyczajem otrzymali dyplomy i drobne upominki.

Tegoroczne rozgrywki przebiegły w bardzo pozytywnej atmosferze, w duchu sportowej walki, zdrowej rywalizacji i oczywiście zgodnie z zasadami fair - play. :)

Kalendarium



5 grudnia 2015 r. Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wzięli udział w X Paraolimpiadzie i Warsztatach Plastycznych pod hasłem : "Poznaj Mnie - Poznaj Siebie".

Impreza odbyła się na terenie Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Piotra Firleja w Lubartowie, która była także organizatorem tegorocznej Paraolimpiady.

W zawodach sportowych i warsztatach plastycznych udział wzięły osoby niepełnosprawne z województwa lubelskiego.

Cele imprezy to przede wszystkim popularyzacja aktywności ruchowej oraz ruchu olimpijskiego wśród osób niepełnosprawnych, wdrażanie do poszukiwania zdrowych i atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego oraz integracja społeczna różnych grup i środowisk.

W trakcie paraolimpiady odbyły się różnego rodzaju zawody i konkurencje sportowe, gry i zabawy o charakterze sportowym oraz warsztaty plastyczne o tematyce świątecznej.

Uczestnicy imprezy mogli w przerwach pokrzepić swoje ciała i skorzystać z pysznego poczęstunku.

Każdy Uczestnik otrzymał nagrodę i dyplom pamiątkowy.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie i wspaniałą zabawę w duchu sportowej walki i zdrowej rywalizacji.



11 grudnia 2015r. odbyło się spotkanie oplatkowe w Naszym Domu z udziałem Uczestników, Pracowników, Dyrekcji ŚDS w Lubartowie oraz ks. S.Kłozę - kapelana z Jadwinowa, który udzielił Wszystkim duchowego wsparcia i błogosławieństwa na nadchodzący czas, a także złożył Wszystkim życzenia świąteczne.

Uczestnicy odczytali na forum poezję ks. Jana Twardowskiego i Jana Kasprówicza o tematyce wigilijnej.

Zgodnie z tradycją Wszyscy podzielili się oplatkiem i złożyli sobie najlepsze życzenia.

Na koniec można było spróbować bardzo smacznych, tradycyjnych, wigilijnych potraw, przygotowanych w Naszej pracowni kulinarnej.

Dziękujemy Wszystkim, którzy wzięli udział w tegorocznej Wigilii i przyczynili się do przygotowania Naszego spotkania.



18 grudnia Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wzięli udział w Kiermaszu Bożonarodzeniowym przy fontannie na Rynku I w Lubartowie. W gorącej świątecznej atmosferze sprzedawali wyroby i ozdoby świąteczne – stroiki, choinki, kartki, świeczniki. Mimo pochmurnego nieba tegoroczny kiermasz można śmiało uznać za bardzo udany. :)



NOWOCZESNE ANDRZEJKI

Andrzejkki obchodzone są w Polsce w noc z 29 na 30 listopada, czyli w Wigilię dnia św. Andrzeja. Jest to wieczór wyjątkowy, gdyż zgodnie z tradycją św. Andrzej uchyla rąbka tajemnicy wszystkim pragnącym poznać, jaka przyszłość ich czeka w uczuciach, zdrowiu, pracy.

Obecnie Andrzejkki stały się po prostu jeszcze jedną okazją do powszechnej zabawy. Było tak i wcześniej, jednak ta zabawa miała inny charakter: w gronie znajomych dla zabawy wróżyło się z fusów, przekławało papierowe serca, przekładało buty w wędrownce do proggu i szybkiego zamążpójścia, zawieszało obrączkę nad kartką papieru, próbowano odczytać kształty uformowane z wosku... lub po prostu spotykało



się w domu i spędzało wieczór na rozmowach i toastach. Generalnie jeszcze do niedawna Andrzejkki świętowało się kameralnie. W ostatnich latach jednak w ofercie wielu lokali stałe miejsce zajmuje bal andrzejkowy, do złudzenia przypominający bale karnawałowe. Hotele przygotowują także specjalne

oferty andrzejkowe, często oznaczające po prostu bal andrzejkowy z noclegiem. Wszystko to niewiele ma wspólnego z tradycją andrzejkowych wróżb. Niektórzy organizatorzy idą jednak o krok dalej, organizując weekendy andrzejkowe, podczas których huczna zabawa przeplata się z tradycyjnymi wróżbami. Można więc liczyć na lanie wosku, wróżbę z butami, pomoc profesjonalnej wróżki, a zarazem karaoke i tańce do rana.

Wybr. P. Kołodyński

Kim był św. Andrzej?



Kolorownka: Ewelina Furtak

Św. Andrzej pochodził z Betsaidy w Galilei. Razem ze swym bratem Szymonem osiadł później w Kafarnaum. Był jednym z 12 apostołów. Wcześniej był uczniem Jana Chrzciciela. Jednak gdy Jan wskazując na przechodzącego Jezusa powiedział: "Oto Baranek Boży", bez wahania poszedł na nieznanym jeszcze wówczas niemal nikomu Zbawicielem. Według tradycji głosił on Dobrą Nowinę w różnych krajach, zwłaszcza w okolicach Morza Czarnego i w Grecji. Tam też poniósł śmierć męczeńską, zawie-

szony na krzyżu w kształcie litery „X”.

Przysłowia na św. Andrzeja

Z dniem św. Andrzeja Apostoła lud polski łączył różne przysłowia. Oto niektóre z nich: "Gdy św. Andrzej ze śniegiem bieży, sto dni śnieg na polu leży"; "Kiedy na Andrzeja



poleje, poprószy, cały rok nie w porę rolę moczy lub suszy"; "Na św. Andrzeja dziewczkom z wróżby nadzieja".

A. Nagientowicz

Święty Mikołaj

Święty Mikołaj to niewątpliwie najpopularniejsza ikona popkultury, starzec który chętnie sprzedaje swoją twarz i jest wszędzie: w telewizji, w prasie, w Internecie i na billboardach...



Brodaty staruszek w czerwonym płaszczu i czapce z pomporem jest nawiązaniem do wizerunku żyjącego na przełomie III i IV wieku Mikołaja z Miry. Biskup zasłynął jako cudotwórca ratując miasto od głodu i pomagając potrzebującym.

Gdy dowiedział się, że pewien ojciec trzech córek stracił cały swój majątek, anonimowo wrzucił przez komin trzy torby złota. Podarunek wpadł do suszących się przy kominku pończoch, a dziewczyny miały nazajutrz cudowny, ratujący życie prezent. I tak oto zrodził się pierwowzór poczciwego brodacza

Zapewne trudno w to uwierzyć, ale czerwony płaszcz i czapkę z pomporem Mikołaj zawdzięcza Fredowi Mizenowi - twórcy reklamy Coca - Coli, który w 1930 roku zaprojektował to to najpopularniejsze wdzianko na świecie.

M. Ścibiorska



*W pierwszym tygodniu grudnia, gdy pogoda stała, będzie zima długo biała.
przysłowie*

Nowy Rok

Huczne i hałaśliwe witanie Nowego Roku jest znane w wielu kulturach i religiach. Hałas, taniec i obficie zakrapiane biesiady miały odpędzić uroki i demony od mieszkań ludzkich na cały rok.

Według najbardziej znanej historii sylwestrowego szaleństwa, wszystko miało zacząć się jeszcze w starożytności, kiedy to Sybilla przepowiedziała, że w roku 1000 nastąpi koniec świata. Nie byłoby w tym nic co by poruszyło ludzi, gdyby nie inny fakt, który zaczął wielu niepokoić. Otóż według ludowych przekazów papież Sylwester I pokonał w 317

roku bestię – smoka Lewiatana – i uwięził go w lochach Watykanu. Gdy 2 kwietnia 999 roku na tronie papieskim zasiadł Gerbert z Aurillac, który przyjął imię Sylwester II, zaczęto łączyć fakty. Mówiono nawet, że „jeden Sylwester smoka uwięził a drugi go wypuścił”. W połączeniu z przepowiednią Sybilli oraz podejrzeniami, że papież używa magii (był uczonym i matematykiem, co u sobie współczesnych budziło podejrzenia o czary), na ludzi padł błąd strach w oczekiwaniu wydarzeń nocy z 999 na 1000 roku. Ludzie czekali na zagładę, chowali się w

domach albo modlili i pokutowali w świątyniach. Gdy w końcu nadszedł 1 stycznia 1000 roku i nie się złego nie wydarzyło, Lewiatan się nie pojawił – wybuchła wielka radość. Nastal czas zabawy i tańców. Papież z tej okazji po raz pierwszy miał udzielić błogosławieństwa „Urbi et Orbi”.

Taka jest pasjonująca i przekazywana od wieków historia pierwszego sylwestra, ale trudno jednak znaleźć historyczne dowody na jej prawdziwość.

M. Wasik



WIGILIA

Wigilia - wieczór wigilijny w tradycji polskiej jest najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem roku.

Słowo "wigilia" pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie. Taki był dawniej zwyczaj w Kościele, że poprzedniego dnia przed większymi uroczystościami obowiązywał post i wierni przez całą noc oczekiwali na tę uroczystość, modląc się w s p ó l n i e .

W Polsce wigilia weszła na stałe do tradycji dopiero w XVIII wieku. Główną jej częścią jest **uroczysta wieczerza, złożona z postnych potraw**. Wieczerza ta ma charakter ściśle rodzinny. Zaprasza się czasami na nią, oprócz krewnych, osoby mieszkające samotnie. Dawniej najpierw gospodynie urządzały generalne sprzątanie, mycie, czyszczenie. Po czterech rogach

głównej sali umieszczano się na wsi i po dworach **cztery snopy zbóż: snop pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa**, aby Boże Dziecię w Nowym Roku nie skąpiło koniecznego pokarmu dla człowieka i bydła. Stół był przykryty **białym obrusem, przypominającym ołtarz i pieluszki Pana**, a pod nim dawało się **siano dla przypomnienia sianka, na którym spoczywało Boże Dziecię**. Zwyczajem było również, że cały dzień obowiązywał post ścisły. Także w czasie wigilii dawano tylko potrawy postne, w liczbie nie parzystej, ale tak różnorodne, by były wszystkie potrawy, jakie się zwykło dawać w ciągu roku.



Znany i powszechny jest obecnie w Polsce zwyczaj pozostawiania **wolnego miejsca przy stole wigilijnym**. Miejsce to przeznaczone bywa przede wszystkim dla przygodnego gościa. Pozostawiając wolne miejsce przy stole wyrażamy również pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą świąt spędzić z nami. Miejsce to może również przywodzić nam na pamięć zmarłego członka rodziny.

M. Suchodolski

Jakie potrawy wigilijne powinny znaleźć się na świątecznym stole?

Tradycyjnie potraw powinno być dwa-
naście, przygotowanych z mąk, ziaren, oleju. Obowiązkowe są też ryby. Ważne aby były postne – tzn. bez tłuszczu zwierzęcego.



KOMPOT Z SUSZONYCH OWOCÓW - PRZEPIS

Składniki: 10 śliwek suszonych,
10 moreli suszonych,
5 daktyli,
2 przekrojone na ćwiartki suszone figi,
1/2 szklanki rodzynek,
10 plastrów suszonych jabłek,
10 plastrów suszonych gruszek,
1 łyżeczka kandyzowanej skórki pomarańczowej,
2 goździki, 4 łyżki cukru,
1 i 1/2 litra wody

Owoce i przyprawy zalać wodą, posłodzić i gotować na małym gazie 30 minut. Ostudzić. Podawać precedzony lub z owocami, chłodny lub letni - według uznania.



Świąteczne dekoracje

wykonane w pracowni plastycznej ...



*Jest cicho. Choinka płonie.
Na szczycie cherubin fruwa.
Na oknach pelargonie,
blask świeczek złotem
zasnuwa,
a z kąta, z ust brata płynie
kolęda na okarynie:
Lulajże, Jezuniu...*

*Konstanty Ildefons
Galczyński*



Mól książkowy poleca

W pustyni i w puszczy to powieść Henryka Sienkiewicza. Autora powieści takich jak *Krzyżcy, Potop, Pan Wołodyjowski*, oraz nagrodzonej nagrodą Nobla powieści *Quo vadis*.

Wszystkie powieści zostały sfilmowane. Najlepszymi ekranizacjami są moim zdaniem *Quo vadis* z 1951 roku oraz *Potop* z 1974 r w reżyserii Jerzego Hoffmana. *W pustyni i w puszczy* opowiada historię dwojga młodych ludzi Stasia i Nel.

Główni bohaterowie, czternastoletni Staś Tarkowski i ośmioletnia Nel Rawlison, zostają porwani przez Beduinów i zawiezieni do Chartumu, gdzie swoją siedzibę ma Mahdi - przywódca powstania przeciwko Anglikom. Z trudem znoszą uciążliwą podróż przez pustynię. W Chartumie okazuje się, że muszą jechać dalej - Mahdi poleca porwawcom, by zawieźli ich do Smaina, który proponuje Anglikom oddanie ich w zamian za swoją żonę, Fatmę, i jego dzieci. Staś i Nel zostają tym samym skazani na śmierć - okrutny przywódca powstania spodziewa się, że zginą w tropikalnej dżungli z powodu febry lub malarii.

Tymczasem Staś zabija porwawczy i wraz z Murzynami, Kalim i Meą, próbują dotrzeć do ludzkich siedzib.

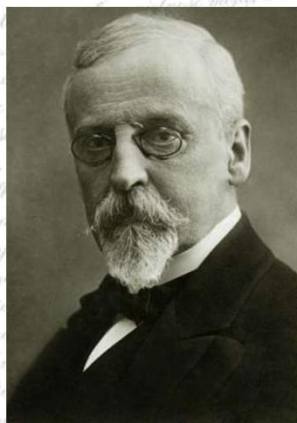
Bohaterowie przeżywają wiele przygód, poznają rośliny i zwierzęta Czarnego Łądu, pokonują liczne niebezpieczeństwa, z których największa to febra, na którą zapada Nel. Dzięki odwadze i wiedzy Stasia udaje im się powrócić do ojców. W Epilogu jest informacja, że Staś i Nel pobrali się.

Ta powieść adresowana jest przede wszystkim dla młodzieży, ale każdy może znaleźć w niej coś dla siebie.

R. Ozon

Henryk Sienkiewicz

- Urodził się 5 maja 1846 roku w Woli Okrzejskiej.
- W 1905 roku otrzymał Nagrodę Nobla za całokształt twórczości.
- Zmarł 15 listopada 1916 roku w Vevey w Szwajcarii.
- Był pisarzem.



Elegancja na co dzień



Tylko sportowcy albo nauczyciele WF
pokazują się w miejscach publicznych
w dresach.

Nogawki spodni powinny łagodnie opadać
na buty. Kiedy dżentelmen stoi, nikt nie
powinien widzieć, jakie ma skarpetki.

Dżentelmen nie wypycha kieszeni
zbędnymi rzeczami. Ciężki breloczek
na klucze lub szczyryk potrafi zepsuć
linię nawet najdroższej pary spodni.

Dżentelmen wie, gdzie znajduje się
W jego domu pralka i jak się ją obsługuje,
bo nawet najmodniejsze ubrania
potrzebują prania.

Bez względu na wiek żaden dżentelmen
nie pozwala, by spodnie opadały mu
poniżej pasa. Nie pokazuje publicznie
bielizny.

Skarpetki zawsze powinny pasować
do spodni, a nie do koszuli,
krawata czy chusteczki do nosa.

Dżentelmen często myje włosy. Stara się
też, jak może nie mieć łupieżu.

Mimo że dżentelmen
Sam pierze sobie koszulę ,
to nie zwalnia go to z umiejętności
posługiwania się żelazkiem

Dżentelmen posiada co najmniej jedną
parę czarnych sznurowanych butów.

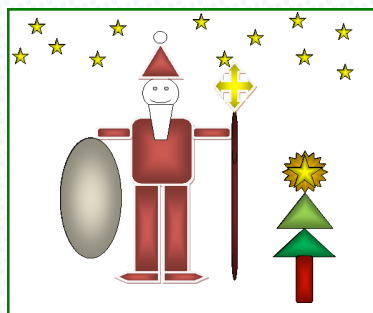
Dżentelmen nigdy nie wkłada tej samej
pary dżinsów przez dwa dni z rzędu.
Podstawowe zasady higieny i dobre
mankierunki nakazują, aby spodnie odpoczęły
przynajmniej dwadzieścia cztery godziny
przed kolejnym użyciem.

Za: Być dżentelmenem. Savoir-vivre nowoczesnego mężczyzny

Copyright © by Instytut Wydawniczy Pax



WYSTAWA PRAC ŚWIĄTECZNYCH



Autorzy prac: K. Wrzos, A. Nagientowicz, A. Nowacka, M. Suchodolski, R. Pękala, R. Ozon, E. Furtak, M. Ścibiorska

ŻARTY

Policjant zatrzymał do kontroli kierowcę. Trzymając w ręce prawo jazdy stwierdził:

- Tu jest napisane, że pan musi prowadzić w okularach!
- Tak panie sierżancie, ale ja mam kontakty!
- Mnie tam, proszę pana, nie interesuje kogo pan zna, skoro łamie pan prawo.....

W rejestracji szpitalu:

- Chciałbym się zapisać na operację.
- Ale wolne terminy są dopiero za rok.
- Ale ja nie wiem, czy tak długo pożyję!
- To zapiszę pana ołówkiem i najwyżej wymarzę.

Ból w pana lewym kolanie to kwestia wieku – wyjaśnia pacjentowi lekarz.
- Ciekawe – denerwuje się pacjent – drugie kolano tak samo stare, a nie boli...

