

JESTEŚMY

Kwartalnik Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie

IV - VI

NUMER 14/2016 R.

Odkryliśmy uroki Bieszczad i Pojezierza Łęczyńsko - Włodawskiego



Relacja z wycieczki
do Soliny i Cisnej str. 9-10

W tym numerze:



Kapitanowie w akcji - wycieczka do Soliny i Cisnej.



Rodzina to podstawa - gry i zabawy na Rodzinnym Pikniku Integracyjnym.



Wprawdzie wodny, ale też rower.
Rajd Rowerowy 2016 r.

Od redakcji

Bieszczady są jednym z najpiękniejszych zakątków Polski. W tym roku ten kierunek na wycieczkę obraliśmy po raz pierwszy. Uroki bieszczadzkiej przyrody zrobiły na naszych Uczestnikach duże wrażenie. Dwoje z pośród nich zechciało podzielić się z Czytelnikami refleksjami z wyjazdu.

Mając na uwadze, że dużymi krokami zbliża się okres wakacji zachęcamy do aktywnego spędzenia tego czasu. Proponujemy spacer, wyjazdy oraz wycieczki (w zależności o poziomu sprawności i zasobności portfela) w różne miejsca Polski. Spodziewamy się, że po wakacjach do redakcji spłynie wiele ciekawych relacji z Waszych wyjazdów, które z przyjemnością zamieścimy na stronach gazetki.

Ale zanim to nastąpi zapraszamy do lektury kolejnego numeru kwartalnika *Jesteśmy*. Jak zwykle na pierwszych stronach znajdziecie przegląd wydarzeń z życia naszego domu, drugi fragment opowiadania napisanego przez R. Ozona oraz wspomniane wyżej sprawozdania z wycieczki do Soliny i Cisnej przygotowane przez Kamilę Wrzos i Piotra Kałdunka. Ponadto ciekawa, zawierająca cenne uwagi rozmowa z panią M. Staszek, ciekawostki na temat piłki nożnej oraz poradnik udzielania pierwszej pomocy.

A po lekturze odpoczywajcie i korzystajcie z letniej pogody.

Do zobaczenia po wakacyjnej przerwie!

STOPKA REDAKCYJNA

Kwartalnik „Jesteśmy” wydawany jest przez

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Lubelska 119 21-100 Lubartów
tel./fax: 81 854 25 83
e-mail; sds.lubartow@wp.pl

REDAKCJA I SKŁAD: RACOWNIA KOMPUTEROWA

Galeria

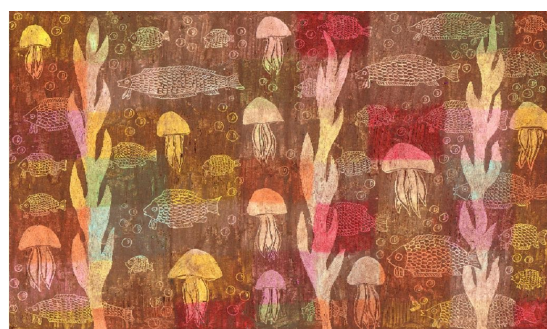
Prace autorstwa **Moniki Tchórz** wykonane techniką wydrapówki w szerokiej gamie barw.



M. Tchórz: Bukiet chabrów.



M. Tchórz: Letni zielnik.



M. Tchórz: Harmonia oceanu.



M. Tchórz: Motyli klejnot.

Po zimie wreszcie możemy nacieszyć się ciepłym powietrzem. Zielone pączki i coraz bardziej soczysta trawa zachęcają do wyjścia. Niestety zdarza się, że drobna mżawka lub nawet pochmurne niebo stają się argumentem do pozostania w domu.

Chyba wszyscy znamy przysłowie: „Kwiecień-plecień poprzepłata, trochę zimy, trochę lata”. Nie powinniśmy więc liczyć na idealną pogodę na wiosnę. Trudno jest ją przewidzieć. Zamiast czekać na „murowane” słońce, warto pamiętać o odpowiednim stroju. Błogosławieństwem są kaptury, które można założyć w razie przelotnych opadów i chustki, które ochronią szyję przed wiatrem.

Wiosenne spacery pozwalają nam zadbać nie tylko o zdrowie fizyczne, ale także o zdrowie psychiczne więc gdy tylko pozwala pogoda korzystamy z przyjemności i korzyści z nich płynących.

Na wystawie fotografii

10 maja 2016 Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wybrali się na wystawę **fotografii ETIOPIA w obiektywie Krystyny Szymańskiej do PMDK w Lubartowie.**

Na wystawie w PMDK w Lubartowie zobaczyliśmy fotografie z Etiopii – jednego z najbiedniejszych krajów świata, istniejącego od trzech tysięcy lat. Fascynujące afrykańskie pejzaże i ludzie podglądani w codziennych sytuacjach, rzeczywistość zupełnie odstająca od naszego standardu życia – oto powody, dla których nie sposób przejść obok tej wystawy obojętnie.

Nam również bardzo podobały się wszystkie fotografie i zrobiły na Nas wielkie wrażenie.

Gratulujemy autorce wspaniałych zdjęć i dziękujemy organizatorom za możliwość ich podziwiania.



Nasze BIESZCZADY 2016

10 i 11 maja 2016 roku Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami, członkami Rodzin oraz Przyjaciółmi z innych placówek wybrali się na **wycieczkę w Bieszczady.**

Mogli tam podziwiać jedną z największych atrakcji turystycznych jaką jest zaporę solińska oraz cieszyć się pięknym widokiem zalewu.

Mieli także okazję popłynięcia statkiem turystycznym oraz skorzystania z ciuchci - bieszczadzkiej kolejki wąskotorowej.

Wszystkim atrakcjom towarzyszyła słoneczna i ciepła pogoda oraz wspaniałe humory.

Bieszczady to jeden z najbardziej dzikich i tajemniczych zakątków Polski. Ich położenie i bieg historii zadecydowały, że są niepowtarzalne niemal pod każdym względem i tworzą urzekający krajobraz o każdej porze roku. Wyjątkowa przyroda zachwyca, onieśmiela i przyciąga.

Naprawdę warto odwiedzić te okolice...

RELACJA Z WYCIEZKI STR . 10 - 12

Szkolenie: bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów

20 maja 2016 r. w Środowiskowym 20 Domu Samopomocy w Lubartowie odbyło się **szkolenie pod hasłem: "Bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów"** poprzedzające Nasz tegoroczny rajd rowerowy ". Szkolenie poprowadziła Anna Budzyńska.

Tematyka szkolenia obejmowała m.in. przepisy obowiązujące pieszych i rowerzystów na drodze, zasady i warunki wycieczek rowerowych,

obowiązkowe wyposażenie roweru, przeszkody w ruchu publicznym, zachowanie w różnych warunkach pogodowych, błędy najczęściej popełniane przez pieszych i rowerzystów, a także kulturę jazdy dla wszystkich uczestników ruchu. Szkolenie zakończył mini quiz rowerowy.

Mamy nadzieję, że wiedza z poradnika każdego rowerzysty będzie przydatna na Naszym rajdzie rowerowym.

Powodzenia i do zobaczenia na trasie :)



J. Czarnecki: W drodze.

Rajd rowerowy - JEZIORO ŁUKCZE



przy wspólnym ognisku i grillu.

Cały wyjazd obfitował w mnóstwo atrakcji, którym towarzyszyła słoneczna pogoda, piękne widoki oraz pozytywne nastroje i dobre humory. :)



W dniach 30.05.2016 — 03.06.2016 Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami wybrali się na **5-dniowy rajd rowerowy nad jezioro Łukcze na Pojezierzu Łęczyńsko - Włodawskim.**

Spędzili ten czas bardzo aktywnie. Poza codziennymi wycieczkami rowerowymi mieli okazję popływać rowerami wodnymi po jeziorze oraz pograć w siatkową piłkę plażową. Wieczory upływały również w przyjemnej atmosferze. Uczestnicy rajdu relaksowali się



Piknik integracyjny



Na pikniku dopisali nam zarówno Goście jak i pogoda.

7 czerwca 2016r. na placu przy Środowiskowym Domu Samopomocy odbył się **piknik integracyjny pod hasłem "Dzień Rodziny"**. Impreza plenerowa została poprzedzona konferencją z okazji Dnia Rodziny, która miała miejsce w Sali Rycerskiej w Starostwie Powiatowym w Lubartowie. Uroczystość została zorganizowana przez Starostwo Powiatowe w Lubartowie, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lubartowie i Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie. Głównym celem konferencji było wsparcie rodzin w działalności instytucji pomocy społecznej powiatu lubartowskiego.

Mnóstwo wspaniałych gości zaszczyliło Nas swoją obecnością. W uroczystości udział wzięli: Starosta Lubartowski - Fryderyk Puła, Wicestarosta Lubartowski - Kazimierz Sysiak, Członek Zarządu Powiatu Lubartow-

skiego - Radosław Guz, Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Lubartowie - Iwona Maj, członkowie rodzin uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie, rodziny zastępcze z dziećmi, przedstawiciele WTZ w Kocku, WTZ w Ostrowie Lubelskim, DPS w Kocku, DPS w Ostrowie Lubelskim, pracownicy OPS w Niedźwiadzie oraz wielu innych przyjaciół Naszego Domu.

Piknik rozpoczął się przywitaniem gości przez Dyrektora Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie Panią Annę Kuszner. Następnie Starosta Lubartowski Pan Fryderyk Puła wręczył dyplom uznania dla rodziców i opiekunów uczestników ŚDS w Lubartowie oraz dla rodzin zastępczych z terenu powiatu lubartowskiego. Wyraził serdeczne podziękowania za współpracę, okazane wsparcie, zaufanie i ciepłą atmosferę wspólnych kontaktów. Złożył również wszystkim życzenia radości, wyrozumiałości, sił do pokonywania trudności życiowych oraz odwagi w realizacji swoich marzeń.

Piknik uświetniła także część artystyczna w formie krótkiego przedstawienia, prezentacji utworów muzycznych oraz odczytu wiersza przygotowana przez Uczestników WTZ w Ostrowie Lubelskim, WTZ w Kocku i ŚDS w Lubartowie.

Dodatkową atrakcją były zabawy integracyjne i konkursy z nagrodami, warsztaty plastyczne, zabawa na dmuchańcu oraz pyszny poczęstunek. Można było spróbować m.in.: kielbasek z grilla, bigosu, smalcu z ogórkami oraz słodkości. Wszystkiemu towarzyszyła słoneczna pogoda i pozytywna atmosfera.

Organizację pikniku wspomagali sponsorzy. Za co serdecznie dziękujemy. Byli to:

- **Pan Janusz Pożak Firma LUVI;**
- **MARIOL Firma Handlowo – Usługowa, Marek Gryzio i Wspólnik Sp. J.;**
- **Firma MAJECZKA;**
- **Firma Handlowo – Usługowa „DARIO”**
- **Sklep Spożywczy Warzywa – Owoce, Eugeniusz Turowski;**
- **Zakład Obsługi Biur „TECH”;**
- **Przedsiębiorstwo Wielobranżowe WIBRO, GRZEGORZ GUZ;**

Dziękujemy Organizatorom, Sponsorom, Gościom oraz wszystkim Rodzinom i Uczestnikom za obecność, wsparcie, dobrą zabawę i miłą atmosferę.

Letnie grillowanie

16 czerwca 2016 r. mieliśmy przyjemność bawić się z przyjaciółmi z zaprzyjaźnionych placówek na **letnim grillowaniu w Domu Pomocy Społecznej w Kocku**. Czas umiliła Nam część artystyczna przygotowana przez podopiecznych DPS w Kocku, wspaniałe towarzystwo, rozmowy, muzyka, tańce, piękna pogoda oraz pyszny poczęstunek i wspólna zabawa na świeżym powietrzu.

Dziękujemy bardzo Organizatorom za zaproszenie i pozytywną atmosferę w trakcie grillowania :)

Drużyna marzeń

W dniu

16.06.2016 w sali Spółdzielni Mieszkaniowej w Lubartowie Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunem wzięli udział w **spotkaniu, na którym Drużyna Marzeń podsumowała swój majowy wyjazd do Lwowa**. Na początku spotkania przekazano zaproszonym gościom idee oraz cel działania Drużyny. Następnie zaprezentowano film o ostatnim projekcie na Ukrainie.

Ostatnim punktem spotkania były podziękowania dla sponsorów wyjazdu. Każdy z nich otrzymał pismo, podpisane przez osoby zarządzające placówkami, które odwiedziła Drużyna oraz odciski rączek dzieci z Polskiego Przedszkola i Domu Dziecka we Lwowie.

Dziękujemy Organizatorom spotkania i Drużynie Marzeń za zaproszenie, miłe spotkanie i pozytywną współpracę. :)



Przedstawiciele ŚDS odbierają podziękowanie z rąk Pani J. Świdorskiej - Niedobit

„Radość nie zna barier”

21 czerwca 2016 r. Nasi Uczestnicy wraz z opiekunem wzięli udział w imprezie pod hasłem **"Radość nie zna barier"** w **Domu Pomocy Społecznej w Ostrowie Lubelskim**.



Rywalizowali tam w różnych konkurencjach sportowych z przyjaciółmi z zaprzyjaźnionych placówek. **Zajęliśmy tam III miejsce! :)**

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie, zdrową rywalizację na zawodach oraz miłą atmosferę w trakcie imprezy.

Turniej futbolu stołowego



22 czerwca 2016 r w świetlicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie odbył się **mini turniej w football stołowy czyli tzw. popularne "Piłkarzyki"**. Postanowiliśmy rozegrać w Naszym

gronie lokalne mistrzostwa w duchu i pod hasłem EURO 2016 :)

Zgodnie z przepisami obowiązującymi na tegorocznym EURO odbyło się losowanie grup, kwalifikacje do kolejnych rund i fazy pucharowej, a w końcu wyłonienie zwycięzcy turnieju. Na Naszych własnych mistrzostwach nie było co prawda tak wielu drużyn i tak dużo rozegranych meczów co na EURO we Francji, ale można śmiało stwierdzić, że emocje, duch walki, motywacja i zaangażowanie

były porównywalne. :)

A na zakończenie turnieju odbyło się oczywiście rozdanie dyplomów uznania i upominków za udział w zawodach.

Wszystkim dopisywał dobry humor, panowały zasady zdrowej rywalizacji i pozytywna atmosfera.

Dziękujemy Wszystkim za dobre chęci i aktywny udział w grze. :)

„Moc sztuki” w Świdniku

22 czerwca 2016r. Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunem wybrali się na imprezę pod hasłem **"Moc Sztuki" do Powiatowego Ośrodka Wsparcia "Stacja Świdnik II" w Świdniku.**

Impreza miała charakter integracyjny. Uczestnicy brali udział w konkurencjach sportowych oraz w zajęciach plastycznych.

Wszystkim dopisywały dobre humory. Nasi Uczestnicy wrócili bardzo zadowoleni z wyjazdu.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie i pozytywną atmosferę w trakcie imprezy. :)



CIEKAWOSTKI NA TEMAT PIŁKI NOŻNEJ

wybrane przez P. Golaka
- wielkiego fana piłkarstwa



E. Próchniak: Król strzelców.

- W grę o zbliżonych regułach grano w **Chinach już 2 300 lat temu.**
- Największym aktualnie stadionem na świecie jest Stadion im. 1 Maja w Pjongjangu (Korea Północna). Oficjalna jego pojemność to **150 000 miejsc siedzących. A największa stadion w Polsce to PGE Narodowy w Warszawie, jego pojemność to 58 500.**
- Pierwsze doniesienia o grze można znaleźć w pismach pochodzących z około **476 r. p.n.e.**
- Najlepszym strzelcem w historii był **Brazylijczyk Arthur, który w latach 1920-1940 strzelił 1329 bramek.**
- Eduardo Maglioni, piłkarz Independiente strzelił 18 marca 1973 r. drużynie Gimnasia y Esgrima **LP 3 bramki w czasie 1 minuty i 51 sekund.**
- William Foulke (1874-1916) mający 1,90 cm wzrostu, **ważył 141 kg.**
- Urugwajczyk Ricardo Oliver w 1998 roku strzelił najszybszą bramkę w historii piłki nożnej. Udało mu się pokonać bramkarza już w **2,8 sekundzie meczu.**
- Diego Maradona zadebiutował w reprezentacji Argentyny **w wieku 16 lat.**
- Najstarszym klubem na świecie jest FC Sheffield założony przez dwóch brytyjskich oficerów **w 1857 roku.**
- Największa frekwencja w historii była podczas meczu Mistrzostw Świata **między Brazylią a Urugwajem w 1950 roku. Na stadionie Maracana w Rio de Janeiro zasiadło 199 854 widzów.**
- **42-letni Roger Milla w 1994 roku stał się najstarszym** strzelcem bramki i najstarszym zawodnikiem w historii Pucharu Świata.
- Pierwszy hat-trick w meczu Pucharu Świata zdobył Bert Patenaude Stanów Zjednoczonych w meczu z Paragwajem w Pucharze Świata 1930.
- 10 sierpnia 2014 roku w meczu I rundy Pucharu Polski padł najwyższy wynik w historii polskiej piłki nożnej. Drużyna ligi okręgowej KS Chełmek pokonała aż 35 - **0 ekipę z B-klasy LKS Skidziń.**
- **Pierwszy rzut karny** wykonany został w marcu 1891 roku.
- Pele jest najmłodszym graczem, który wygrał Puchar Świata grając przeciwko Szwecji w 1958 roku. Miał wtedy **17 lat i 237 dni.**

próby literackie

Opowiadanie w odcinkach oparte na fabule gry komputerowej *Skajrim*

napisał Radosław Ozon

Ciąg dalszy

Selina przed wybuchem powstania Ulfricka służyła w legionie cesarskim, ale zdezerterowała by przyłączyć się do buntowników. Na skutek niespodziewanych acz bardzo prozaicznych przyczyn została schwytana wraz Ulfrikiem i jego ludźmi dzień przed tym, gdy mieli przedostać się do Wichrowego Tronu, gdzie Ulfrick był jarlem.

A teraz wrócimy do Helgen, gdzie nasza bohaterka oczekiwała na spotkanie z katowskim toporem. Właśnie na jej szyję miał spaść cios gdy z tłumu skazańców rozległ się przerażony kobiecy głos: *smok, smok*. Nagle z nieba rozległ się dziwny dudniący dźwięk zwiastujący zagładę miasta, zaraz potem z nieba runął czarny złowieszczo wyglądający Smok, był to Alduin Pierwszy - ze wszystkich smo-

ków ukochany syn Akatoscha Boga smoka. W mieście zapanał chaos. Żołnierze cesarskiej armii strzelali do szalejącego i zionącego ogniem Alduina który za nic sobie miał strzały oraz magiczne pociski.

Z tego zamieszania miał zamiar skorzystać Ralof który zaproponował Selinie pomoc w wydostaniu się z Helgen.

Ralof zaproponował ucieczkę do wieży.

Gdy razem dotarli do wieży okazało się że nie tylko oni wpadli na ten pomysł. W wieży spotkali Ulfricka Gromowładnego z kilkorgiem gromowładnych z których kilku było śmiertelnie rannych.

- Witaj jarlu Ulfricku, myślałem że smoki istnieją tylko w legendach.

- Legendy nie palą wiosek - odpowiedział Ulfrick.

Ralof z Seliną zaczęli wspinać się po schodach na szczyt wieży gdy z wielkiej wyrwy buchnął strumień ognia paląc jednego z żołnierzy gromowładnych.

Gdy wszystko się uspokoiło a Alduin odleciał w poszukiwaniu innych ofiar, Ralof zaproponował skok przez wyrwę, na szczęście dla bohaterki u podstawy wieży z tej strony

znajdował się na wpół zniszczony dom, którego właściciel prawdopodobnie zginął.

Odległość pomiędzy wyrwą w Wieży a domem o dachu krytym słomą nie była długa, więc Selinie nic poważnego się nie stało.

Po wydostaniu się z budynku Selina zauważyła cesarskiego żołnierza o imieniu Chadwar, który starał się odciągnąć małego chłopca z zasięgu wzroku Alduina, gdy ją zauważył. Kobieta ignorując go zaczęła się skradać by chyłkiem ominąć groźnego czarnego smoka, który właśnie zaczął wzlatać w powietrze wzbijając chmurę popiołu i pyłu. Kobieta w końcu dotarła do muru, wokół niej nadal panował chaos i zamęt związany z nierówną walką ze smokiem. Przedstawiając się poza względnie bezpieczny fragment muru znów skradając się zaczęła kierować się ponownie w stronę wejścia do twierdzy Chelgen.

CDN...



Relacja z wycieczki do Soliny i Cisnej



W dniach od 10 do 11 maja 2016 roku wraz z uczestnikami ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie udaliśmy się na wycieczkę autokarową w góry Bieszczady.

Kiedy już dotarliśmy na miejsce zjedliśmy obiad i zakwaterowaliśmy się w pokojach w hotelu.

Następnie po obiedzie odpoczęliśmy sobie i wyruszyliśmy pieszo na zaporę Solina, z której później popłynęliśmy statkiem tzw. Gondola po jeziorze soliniskim.

Podczas tego rejsu pan przewodnik opowiadał nam historię jeziora i okolicy.

Po zakończonym rejsie spacerowaliśmy sobie po zaporze podziwiając szum wody i piękny krajobraz Bieszczad.

Dzień zakończyliśmy kolacją i tak oto zmęczeni

poszliśmy spać.

Drugiego dnia pobytu w górach udaliśmy się autokarem do Cisna – Majdan, gdzie odbyliśmy przejazd kolejką wąskotorową tzw. ciuchcią podziwiając piękno tych gór.

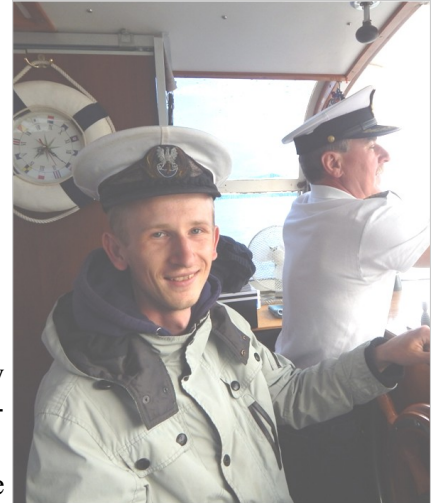
Po południu udaliśmy się w drogę powrotną do Lubartowa.

I w taki oto sposób upłynęły nam dwa dni.

Kamila Wrzos



Relacja z wycieczki do Soliny i Cisnej



Wycieczka - dzień pierwszy

Dziesiątego maja rano, około godziny ósmej piętnaście przyjechaliśmy do ośrodka ŚDS w Lubartowie busem. Wcześniej musieliśmy się spakować i zabrać tylko potrzebne rzeczy.

Wyjechaliśmy trochę lub parę minut po wyznaczonej godzinie. W drodze do ośrodka wypoczynkowego wszyscy mieli dobre humory i nikt nie czuł się źle ani nie był zmęczony, bez życia. Niedługo, pod koniec godziny dwunastej pięć zrobiliśmy sobie pierwszy postój na stacji paliw, gdzieś niedaleko Janowa Lubelskiego, o ile dobrze pamiętam. Kto tylko chciał, mógł sobie coś kupić w sklepie na stacji CPN. A kto chciał, to już wykonywał fotki pamiątkowe. Po kilkudziesięciu minutach pojechaliśmy w dalszą trasę. Przejżdżaliśmy przez takie miejscowości jak Rzeszów czy też Sanok.

Dojechaliśmy na miejsce około godziny 15.00, dokładnie za kwadrans piętnasta, jak się nie mylę. Po wyjściu z autokaru, zapoznaliśmy się z terenem obiektu, w którym mieliśmy mieć nocleg. Zjedliśmy pyszną obiadokolację, jako pierwszy posiłek po dojechaniu do Soliny, czyli tam gdzie jest słynna już Zapora Solińska i jezioro Solińskie.

Po godzinie 17.00 wszyscy poszliśmy pieszo do miejsca zwanego ZAPORĄ SOLIŃSKĄ. W drodze patrzyliśmy na piękną przyrodę i okoliczne ośrodki wypoczynkowe.

Był też targ, taki mały bazar z pamiątkami, jeszcze przed Zaporą Solińską. **Kiedy już byliśmy prawie na miejscu, to w oddali widać było ulewę a podczas robienia fotek pokazała się nam tęcza.**

Tyle tylko, że wiał silny wiatr, jakby jakiś szkwał. Poczekaliśmy trochę i wkrótce wiatr ustał po pewnym czasie.

Gdy zadzwonił na porcie solińskim alarm, taki charakterystyczny dzwonek, to wsiedliśmy do statku wszyscy bez żadnego skrupowania i popłynęliśmy wokół jeziora solińskiego na rejs dookoła tegoż akwenu wodnego.

W czasie rejsu słuchaliśmy kapitana Zygi, który kierował statkiem i opowiadał naszej grupie wycieczkowej o historii i tradycji tego miejsca. Wszyscy byli zaciekawieni tym miejscem i historią tego miejsca.

Kapitan Zyga opowiadał o ukształtowaniu terenu pod względem geologicznym, geograficznym i administracyjnym.

Po pierwsze geograficznym, bo na samym jeziorze były ukryte podwodne wyspy, więc nie mogliśmy o nie zahaczać, ponieważ mogłoby to mieć tragiczne skutki dla nas i dla naszej załogi.

Po drugie, geologicznym, gdyż kiedyś jezioro było niedostępne dla zwiedzających tam turystów.

Po trzecie, administracyjnym, dlatego, że kiedyś samej zapory nie było jako takiej, tylko ludzie zrobili ją własną pracą i umiejętnościami, a później w miarę postępu czasów zbudowali tą tamę i do dzisiaj służy ona zwiedzającym.

Zapora ma długoletnią tradycję użytkowania i żadna siła nie może jej zniszczyć, dlatego, że jest to obecnie rezerwat przyrody chroniony.

A wracając do rejsu...

Wszyscy mieli dobre i przede wszystkim wyśmienite humory w czasie pływania statkiem. Pod koniec, gdy już mieliśmy wysiadać ze statku, to kto chciał, to mógł sobie lub komuś zakupić pamiątkową płytę z muzyką i historią tego miejsca. Niektórzy robili też fotki z kapitanem Zyga. Zakładali sobie czapkę kapitańską i pozowali do zdjęć.

Po zajęciu ze statku poszliśmy na pyszną kolację i po niedługim czasie poszliśmy spać.



Relacja z wycieczki do Soliny i Cisnej

Wycieczka - dzień drugi

Wszyscy wstaliśmy o godzinie 7.00 rano, zjedliśmy śniadanie. Wyruszyliśmy w dalszą podróż do Cisnej, wcześniej pakując się i swoje rzeczy na drogę powrotną do Lubartowa, ale o tym później.

W drodze do miejscowości Cisna podziwialiśmy uroki pięknej przyrody gór i okolicznych miejscowości, które mijaliśmy po drodze autokarem. Gdy dojechaliśmy na miejsce, to czekaliśmy w małej kolejce na podróż kolejką górską z odkrytymi wagonami z drewna.

W drodze, gdy jechaliśmy trasą kolejki mogliśmy sobie nawzajem robić fotki i kręcić filmiki pamiątkowe otaczającej nas przyrody. Humory dopisywały wszystkim oczywiście podczas podróży tą kolejką.

Gdy już wysiedliśmy, to zwiedzaliśmy tereny przyległe przez kilkadziesiąt minut. Było pięknie i nawet były tam dwa psy pasterskie, które dawały się polubić. A kto chciał, to mógł sobie jeszcze dodatkowe pamiątki zakupić lub coś przekąsić. Za niedługi czas w drodze powrotnej były fotki i filmiki, padał też deszcz, ale przelotnie.

Każdy po przebytej podróży kolejką dostał bilet pamiątkowy z trasy pociągu.

Po czym ruszyliśmy w drogę powrotną autokarem pod Tesco w Lubartowie.

W czasie powrotu śpiewaliśmy piosenki disco polo na dobry humor. W autokarze była miła atmosfera i śpiewy. Na koniec wycieczki wszyscy dziękowali gromkimi brawami kierowcy za udany i szczęśliwy powrót z wycieczki.

I wkrótce wszyscy się rozjechali do swoich domów.

Piotr Kałdunek



Rozmawiamy z ...

Panią Małgorzatą Staszek

Małgorzata Staszek jest osobą o wielu zainteresowaniach. Kocha muzykę, z powodzeniem wzięła udział w „Szansie na Sukces”, śpiewa w zespole muzycznym, udziela się wokalnie - (min. wystąpiła na naszym 10-leciu). W 2012 r. w konkursie na najpiękniejszą Miss Studentek została trzecią Vice Queen. Lubi czytać, chodzić po górach i **jest siostrą naszej Uczestniczki Marty Gałązki.**

Zapraszamy do przeczytania wywiadu z p. Małgosią. Mamy nadzieję, że ta rozmowa zachęci naszych Czytelników, aby mieli w życiu pasje i starali się je realizować.



„...ważne jest to by wyglądać schludnie, by dbać o siebie ale równie ważne jest nasze piękno wewnętrzne, to jak odnosimy się do innych, czy można na nas liczyć”.

Na uroczystości Jubileuszu 10 – lecia ŚDS wystąpiła Pani wraz z zespołem muzycznym STEREO. Mieliśmy wtedy przyjemność wysłuchać koncertu w Pani wykonaniu.

Proszę opowiedzieć o swoich zainteresowaniach muzycznych.

Trudno określić kiedy dokładnie zaczęłam się interesować muzyką. Myślę, że jak większość małych dziewczynek marzyłam o zostaniu piosenkarką i pewnie nie raz dawałam koncerty śpiewając do dezodorantu, który pełnił funkcję mikrofonu. Miałam jednak duże szczęście bo rodzice zauważyli, że sprawia mi to dużo frajdy i zachęcali mnie abym zaczęła śpiewać – najpierw w przykościelnej scholii, a potem w szkolnych chórach, czy też w domach kultury. Te wszystkie doświadczenia bardzo pozytywnie na mnie wpływały i kształtowały moją świadomość muzyczną. Jestem też pewna, że dzięki poznawaniu różnych stylów muzycznych, nie mam jednego ulubionego zespołu czy gatunku muzyki. Często zdarza się że dana piosenka przy słuchaniu jej pierwszy raz nie podoba mi się – a nawet mnie drażni – a po paru dniach staje się moją ulubioną na długie tygodnie. Są oczywiście zespoły i wokaliści na których koncerty chodzę chętniej i których piosenek mam więcej w odtwarzaczu – i jest to na przykład LemOn czy Justin Timberlake - ale uważam, że zamykanie się tylko na jeden gatunek czy jeden styl jest krzywdzące. Bo właśnie to jest najlepsze w muzyce, że jest ona różnorodna, jest dla każdego i każdy znajdzie w niej coś dla siebie.

Czym dla Pani jest muzyka?

Może zabrzmiało to zbyt wyniośle ale wszystkim. Bo z jednej strony to moja motywacja do robienia dobra, do tworzenia czegoś pięknego

go. To też sposób na odstresowanie, odpoczynek po ciężkim dniu, rozładowanie emocji – śpiewanie czy słuchanie ulubionych piosenek jest o wiele lepsze niż złośczenie się na kogoś lub coś. To sprawdzona metoda na poprawę humoru – nic tak nie wywołuje uśmiechu jak ulubiona piosenka, która nas zaskoczy w autobusie o 6:00 rano. Jest to dla mnie też pewnego rodzaju nośnik wspomnień bo niejednokrotnie piosenki kojarzą mi się z różnymi miłymi chwilami z życia. Muzyka to także sposób na życie, spędzanie wolnego czasu. Bo gdyby nie ona, nie byłoby mojego zespołu, nie brałabym udziału w konkursach czy przeglądach piosenki, nie byłoby mojego udziału w „Szansie na sukces”. Gdyby nie muzyka, nie spotkałabym też tylu wspaniałych ludzi, nie przeżyłabym tak wielu fantastycznych przygód. Mogę śmiało stwierdzić, że wiele z moich przyjaźni czy znajomości miało swój początek właśnie w muzyce. Z pewnością godziny spędzone na zajęciach wokalnych, niezliczone ilości prób czy występów sprawiły, że dziś łatwiej jest mi występować publicznie czy odnajdywać się w nowych sytuacjach. Gdyby nie muzyka nie byłoby pewnie tej rozmowy, także myślę, że to jest dla mnie pewna droga, którą podążam już od ponad 20 lat . Tak sobie teraz myślę, że wiele zawdzięczam muzyce.

Ile trzeba ćwiczyć żeby dobrze śpiewać i prezentować się na scenie?

Trudno powiedzieć, jednemu zajmie to dłużej, drugiemu krócej, to chyba zależy od człowieka i jego charakteru. Myślę, że początki zawsze są trudne, niezależnie od tego co się robi. Muszę też przyznać, że pomimo wielu występów do tej pory odczuwam lekki stres przed każdym z nich ale nazywam to stresem mobilizacyjnym. Wydaje mi się, że jeśli człowiekowi na czymś zależy, to niestety zawsze będzie odczuwać strach przed tym, czy wszystko pójdzie po jego myśli, czy wszystko się uda.

Z pewnością pierwsze moje występy były dalekie od ideału ale po pewnym czasie nauczyłam się, że spontaniczność i swoboda zachowania zawsze sprawdzają się lepiej niż wyuczone formułki i teksty. Ktoś kiedyś powiedział mi, że świetnym sposobem na stres jest wyobrażenie sobie, że na sali nie ma nikogo poza mną jednak myślę, że w chwili dużego stresu może okazać się że nie jest to skuteczna metoda. Z pewnością sprawdzają się jednak głębokie oddechy ale według mnie najlepszym sposobem na stres jest dokładne i staranne przygotowanie się do występu. Należy też pamiętać, że jesteśmy tylko ludźmi i pomyłki czy potknięcia zdarzają się każdemu, nawet profesjonalistom. Liczy się tylko to, aby z każdej pomyłki wyciągnąć wnioski i aby dalej z podniesioną głową iść do przodu.

„...muzyka to sposób na odstresowanie, odpoczynek po ciężkim dniu, rozładowanie emocji – śpiewanie czy słuchanie ulubionych piosenek jest o wiele lepsze niż złośczenie się na kogoś lub coś. To sprawdzona metoda na poprawę humoru – nic tak nie wywołuje uśmiechu jak ulubiona piosenka, która nas zaskoczy w autobusie o 6:00 rano”.

Wzięła Pani udział – z powodzeniem - w lubelskich wyborach konkursu na najpiękniejszą Miss Studentek (2012 r. III Wice Queen) oraz interesuje się modą.

Chcielibyśmy zapytać czy Pani zdaniem, uroda pomaga w życiu?

Skłamałabym gdybym zaprzeczyła ale nie dajmy się zwariować i wmówić sobie, że liczy się tylko to jak wyglądamy. Oczywiście ważne jest to by wyglądać schludnie, by dbać o siebie ale równie ważne jest nasze piękno wewnętrzne, to jak odnosimy się do innych, czy można na nas liczyć. Gdyby tak nie było ludzie nie byli by ze sobą tak długo, bo w końcu na starość nie wyglądamy już tak idealnie jak w młodszych latach. Fakt, że brałam udział w wyborach miss traktuję jako pewnego rodzaju zbieranie doświadczenia, sprawdzanie siebie w sytuacji dla mnie nowej, zobaczenie od kulis na czym to polega. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że teraz z każdego czasopisma spoglądają na nas idealne gwiazdy, a często to jak się wygląda znaczy więcej niż to co ma się w głowie ale myślę, że prawdziwe piękno ukryte w nas zawsze się obroni. Od ludzi dobrych bije pewnego rodzaju wewnętrzny blask, który jest o wiele piękniejszy niż wygładzone w programie graficznym twarze. Pamiętajmy, że naszą najpiękniejszą ozdobą jest uśmiech i to on może najwięcej.

Gdyby mogła Pani stać się ulubioną bohaterką z książki lub filmu – to kogo by Pani wybrała.

Trudne pytanie... nie ma chyba takiej jednej postaci, którą w 100% bym wybrała. Jedno jest pewne – moja bohaterka była by odważna, miała by mnóstwo przygód i byłaby piosenkarką.

Muzyka, literatura, moda, wędrowniki po górach – to Pani hobby i ulubione formy spędzania czasu.

Na co dzień jednak pracuje Pani w zupełnie innym zawodzie. Czy da się połączyć własną pasję i zainteresowania z satysfakcjonującą pracą zawodową?

Stanowczo tak i jestem tego żywym przykładem. Myślę, że każdy niezależnie od zawodu i tego czy kocha swoją pracę czy też nie, powinien mieć swojego rodzaju odskocznię. Muzyka, moda, sport, spotkania z przyjaciółmi to taki mój sposób na „naładowanie akumulatorów” przed tygodniem pracy i zarazem świetna metoda na wypoczynek w środku tygodnia. Pasje to taki mój wentyl bezpieczeństwa, który sprawia, że nawet jak już nie mam sił to np. ulubiona piosenka wyzwala ukryte we mnie pokłady energii. Wiadomo, że praca jest rzeczą ważną ale nie można dopuścić do sytuacji, gdy poświęca się jej całe życie zaniedbując przy okazji to, co kocha się robić. Moja praca jest dość formalna i wykonując ją jestem osadzona w pewnych ramach. Muzyka zaś nie ma żadnych ram, ograniczeń i to pozwala mi zachować pewną równowagę. Idealna jest oczywiście sytuacja, gdy pasja jest jednocześnie pracą ale dopóki trzeba dzielić czas między hobby a pracą zawodową należy starać się, by nie zaniedbywać swoich talentów kosztem codzienności.

Jeśli mogłaby Pani wybrać to z kim chciałabym wystąpić w duecie?

Od momentu, w którym usłyszałam głos Igora Herbuta z zespołu LemOn myślę że spełnieniem marzeń byłby duet właśnie z Nim. Według mnie jest to obecnie jeden z najlepszych polskich wokalistów. Charyzma i sposób w jaki Igor śpiewa jest nie do podrobienia. Świadomość głosu i technika jaką się posługuje są zachwycające i uważam, że każda nawet najprostsza piosenka w jego wykonaniu staje się arcydziełem. Dla mnie jest to po prostu ideał !

Na koniec mamy z pozoru proste pytanie: o marzenie. Jakie jest to największe?

Myślę, że odpowiedź brzmi: być szczęśliwym. Tak po prostu. Bo szczęście wiąże się z realizacją pasji, ze spełnieniem z byciem kochanym i z taką pewnością, że każdy dzień będzie piękny, a chyba każdy chce przeżyć życie w sposób piękny.

Dziękujemy za poświęcony czas na udzielenie odpowiedzi.

Przeprowadzenie wywiadu możliwe było dzięki zaangażowaniu Naszej Uczestniczki Marty, która pomogła opracować pytania i była łącznikiem z Rozmówczynią.

Dziękujemy Marcie i zachęcamy pozostałych Uczestników do współpracy w redagowaniu działu gazetki pt. „Rozmawiamy z...”

Z pewnością wielu z Was ma wśród swoich bliskich, przyjaciół i znajomych osoby o ciekawych zainteresowaniach, którymi zachcieliby się podzielić na łamach gazetki.

Rozpoczął się czas letnich urlopów i wypoczynku. Jest to okres kiedy dużo przebywamy na świeżym powietrzu, odpoczywamy nad wodą, w górach oraz przemierzamy się różnymi pojazdami. Niestety, **wiąże się z tym większa ilość wypadków. Często nasza poprawna reakcja w takiej sytuacji może uratować komuś życie.** A może taka sytuacja miała już miejsce, a strach sparaliżował Cię na tyle, że nie byłeś w stanie nic zrobić?

Tak nie powinno być, dlatego każdy z nas powinien znać zasady pierwszej pomocy i pamiętać je w nocy o północy.

To od nas może zależeć życie drugiej osoby.

Zatem koniecznie zapamiętajcie ten numer telefonu:



SEKWENCJE POSTĘPOWANIA RADTOWNICZEGO

W PIERWSZEJ POMOCY



1. SPRAWDZENIE REAKCJI.

Podchodząc **od przodu** (twarzą w twarz) **delikatnie** potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: Jak się nazywasz?, Co się stało?



2. ZWRÓCENIE UWAGI

Jeżeli nie reaguje, głośno wołaj o pomoc (zwróć na siebie uwagę), lecz **pozostań przy poszkodowanym** (chorym)!

3. WEZWANIE POMOCY

Jeżeli poszkodowany nie reaguje i prawidłowo nie oddycha, **natychmiast wezwij karetkę dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.**



4. RESUSCYTACJA

Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej. Następnie 2 oddechy ratownicze. Odstęp między ostatnim uciskiem a pierwszym wdechem powinien być **jak najkrótszy**. Ucisni i oddechy prowadź naprzemiennie w stosunku 30:2 **do czasu przybycia pogotowia** lub do momentu wyzerpania sił.