

## Poznaliśmy urokliwe zakątki Podlasia

relacja z wycieczki  
do Sanktuarium Matki  
Bożej Kodeńskiej  
str. 6

NORDIC WALKING  
- POWODY  
DLA KTÓRYCH WARTO  
CHODZIĆ Z KIJKAMI  
STR. 12-13

## W numerze:

<b>KRONIKA</b>	3-4
RADOŚĆ PRZEZ SPORT, WYCIECZKA DO KODNIA, III PÓLMARATON LUB., FESTYN INTEGR.	
<b>PRÓBY LITERACKIE</b>	5
POWIADANIE W ODCINKACH „SKAYRIM”	
<b>WYCIECZKA DO KODNIA</b>	6
WRAŻENIA Z WYJAZDU	
<b>ZAMEK W MROKU</b>	7-8
WIERSZ Z ILUSTRACJĄ	
<b>ROZMAWIAMY Z ...</b>	10-11
WYWIAD Z PANEM RADOSŁAWEM CZARNECKIM	
<b>CHODZIC MOŻE KAŻDY ...</b>	12- 13
NORDIC WALKING JAKO AKTYWNOŚĆ DOBRA DLA WSZYSTKICH	



Kolorowanka: E. Próchniak

### 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

## Drodzy Czytelnicy,

Lato minęło jak z bicia strzeł. Mamy nadzieję, że większość z Was miło wspomina ten czas. Być może odwiedziliście piękne zakątki naszego kraju, spotkaliście ciekawych ludzi. Naładowani pozytywną energią z uśmiechem powitacie jesienne dni. Ponieważ jesień to nie tylko mgliste poranki i deszcz za oknem ale przed wszystkim, niezwykle barwy otaczającej przyrody. My, w każdym razie uważamy, że jest to najpiękniejsza pora roku :)!

Okres letni spędzaliśmy ciekawie i aktywnie. Wrażenia z wyjazdu w okolice Podlasia opisały dla Was Monika i Kamila. Dowodzą one, że Kodeń to miejscowość, którą warto zaznaczyć na mapie turystycznych wojaży. Zwłaszcza, że nie musimy podróżować za wielkie pieniądze i w odległe miejsca, aby poczuć niezwykły klimat. Wyjazdy mogą też okazać się doskonałą inspiracją do twórczości np. plastycznej czego przykładem jest praca Dariusza ( zob. „*Maryja – Matka Boga i ludzi*”). Z kolei tezy, że „chodźć może każdy” dowodzi Jarek. Opowiedział nam o swoim zainteresowaniu dyscypliną Nordic Walking. Chodzi on z kijkami nie tylko rekreacyjnie, ale brał udział w licznych zawodach. Niejednokrotnie zdobywając pierwsze miejsce w swojej kategorii. Zachęcamy do brania przykładu z Kolegi i wyruszenia z kijkami na liczne w naszych okolicach trasy NW. Wszak nie od dziś wiadomo, że ruch to samo zdrowie!

Ponadto, w bieżącym numerze jak zwykle mamy dla Was przegląd wydarzeń z życia ośrodka, zaproszenie do lektury książki pt. *Gwiezdne Wojny* oraz przykład twórczości poetyckiej (inspirowanej literaturą i filmem) autorstwa Radka. W dziale *ROZMAWIAMY Z ...* proponujemy interesującą rozmowę z Właścicielem i Redaktorem Naczelnym popularnego portalu informacyjnego Lubartów24pl. Pan Radosław opowiedział nam o powstaniu i funkcjonowaniu portalu a także podzielił się uwagami na temat fotografowania.

Życzymy miłej lektury  
 Zespół Redakcyjny „Jesteśmy”



### Radość przez sport



24 sierpnia 2016r. na Stadionie Miejskim w Lubartowie odbyła się kolejna edycja imprezy sportowo - rekreacyjnej o charakterze integracyjnym pod hasłem "Radość przez sport", którą zorganizowali Klub Aktywnych "ART - FIT", MOSiR Lubartów i Miasto Lubartów.

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

Mieliśmy okazję rozgrzać się wspólną gimnastyką i Zumbą w rytm muzyki tanecznej, pograć w piłkę nożną, wziąć udział w różnych konkurencjach sportowych m.in.: marsz Nordic Walking wokół stawu w parku, rzut piłeczką palantową oraz bieg z przeszkodami. Po zawodach sportowych wszyscy mogli odpocząć i pokrzepić siły pysznym poczęstunkiem.

W trakcie imprezy Uczestnicy poznali i przećwiczyli prawidłową technikę marszu z kijami. Na koniec Zwycięzcy poszczególnych konkurencji otrzymali puchary, a dla wszystkich Uczestników imprezy przewidziano upominki i pamiątkowe dyplomy. Dopisywały bardzo dobre humory, panowała pozytywna atmosfera, słoneczna pogoda i zdrowa sportowa rywalizacja.

### Wycieczka do Kodnia

6 września 2016 r. Nasi Uczestnicy, Rodzice i Personel Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie wybrali się na wycieczkę do Kodnia. Bardzo przyjemnie spędziliśmy tam czas, dopisała pogoda i humory.

Warto odwiedzić to miejsce z uwagi na jego interesującą historię, piękne zabytki - ruiny Pałacu Sapiehów, Kościół pod wezwaniem Św. Ducha, Kościół p.w. św. Anny, w którym znajduje się cudowny obraz Matki Boskiej nazywany także Matką Boską Kodeńską lub Królową Podlasia. To właśnie z powodu tego obrazu do Kodnia ściągają liczne pielgrzymki z całej Polski. W pobliżu zabytkowej Bramy Unickiej znajduje się Cerkiew Prawosławna św. Michała Archanioła.

Na dawnych terenach zamkowych, obecnie istnieje Kalwaria Kodeńska założona przez Misjonarzy Oblatów.

Tereny Kalwarii Kodeńskiej to miejsce, które naprawdę warto odwiedzić szczególnie latem, gdyż barwne ogrody otoczone starymi drzewami i dawne obwałowania zamkowe posiadają swój niewątpliwie urok, całość ozdobiona jest rozstawionymi kapliczkami ze stacjami Drogi Krzyżowej i rzeźbami nie tylko o tematyce religijnej.

Kalwaria Kodeńska to miejsce, w którym kontrastuje cisza otaczającej nas przyrody, z gwarem tłumu podczas nabożeństw. Miejsce gdzie styka się historia i tradycja z nowoczesnością. Jest to miejsce, w którym zmęczony człowiek znajdzie wytchnienie.



Współczesny Kodeń jest położony przy drodze nr. 816 nad rzeką graniczną Bug. Tak jak dawniej za czasów Sapiehów i późniejszych, jest to przede wszystkim miejsce pielgrzymek do sanktuarium maryjnego.

Okolice Kodnia prócz zabytków i obiektów kultu religijnego, to także cisza i dzika przyroda, więc jest to wymarzone miejsce dla tych, którzy chcą uciec od zgiełku miejskiego.

Pałacyk otoczony jest częściowo zachowanym XIX wiecznym parkiem krajobrazowym, a w pobliżu przepływa niewielka rzeczka Kałamanka.

Polecamy Turystom wycieczkę do Kodnia bo naprawdę jest to miejsce godne uwagi.

### III PÓLMARATON LUBARTOWSKI - BIEG BEZ GRANIC

11 września 2016 r. Nasi Uczestnicy wzięli udział w III Półmaratonie Lubartowskim "Bez Granic" i Biegu Integracyjnym. Była to już trzecia edycja imprezy, której celem jest propagowanie biegania oraz aktywnego i zdrowego stylu życia, a także integracja społeczna oraz pomoc innym. Pogoda była łaskawa dla Uczestników biegu, dopisali także kibice i wolontariusze, a wszyscy zawodnicy zostali nagrodzeni upominkami, dyplomami oraz pysznym posiłkiem.

Dlaczego "Bez granic" ?

Ponieważ czasami Nasze chęci i wysiłek mogą przełamać wiele barier, które wcześniej wydawały się nie do pokonania.

"Bez granic" ponieważ w dwóch biegach towarzyszących, pobiegli przeróżni zawodnicy – począwszy od maluchów, poprzez osoby niepełnosprawne, aż po amatorów i profesjonalistów z różnych części Polski, którzy wzięli udział w biegu głównym.

"Bez granic", ponieważ dla niektórych spośród uczestników biegu będzie to pierwszy półmaraton w życiu, co oznacza, że w niedzielę przekroczą w pewnym sensie " granicę" kilometrów, których nigdy wcześniej nie przebiegli. Półmaraton tym samym to wyzwanie, którego podejmują się nie tylko dla siebie, ale też dla drugiego człowieka.



Chcą przekraczać swoje własne, wewnętrzne limity, zmęczenie, być może ból.

W końcu "Bez granic" głównym celem tegorocznego półmaratonu jest pomoc Kubie, który potrzebuje kosztownej protezy ręki. Sportowcy, którzy zdecydowali się wziąć udział w biegu, okazali w ten sposób solidarność i chęć włączenia się w tę pomoc.

Imprezie towarzyszyły dwa mniejsze biegi - Bieg Malucha i Bieg Integracyjny, a na placu można było znaleźć rozrywki dla młodszych i starszych dzieci oraz coś na ząb.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie i super pozytywną atmosferę.

### RODZINNY FESTYN INTEGRACYJNY



24 września 2016 r. Nasi Uczestnicy bawili się wspólnie z członkami swoich rodzin, przyjaciółmi i terapeutami na Festynie Rodzinnym w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie. Impreza plenerowa odbyła się zgodnie z planem mimo zagrożeń ze strony pogody. Wszystkim dopisywały bardzo dobre humory.

Piknik rozpoczął się przywitaniem gości przez Dyrektora Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie Panią Annę Kuszner.

Niewątpliwą atrakcją imprezy był występ zespołu szantowego "Syndrom Beczki".

Dodatkowymi punktami spotkania były zabawy integracyjne i konkursy z nagrodami oraz pyszny poczęstunek. Można było spróbować m.in.: kiełbasek z grilla, grochówki, smalcu z ogórkami oraz słodkości. Wszystkiemu towarzyszyła pozytywna atmosfera.

Dziękujemy bardzo zespołowi muzycznemu "Syndrom Beczki" za przybycie i super koncert, a Gościom - za obecność, miłe towarzystwo i wspaniałą zabawę. :)



# Próby literackie

OPOWIADANIA W ODCINKACH CIĄG DALSZY

AUTOR: R. OZON

Selina nic nie wiedziała o swoich rodzicach, kim byli czym się zajmowali a nawet jak mieli na imię, gdyż jako niemowlę została porzucona na progu sierocińca „Izba Chwały” w Pęknie. Właścicielką i prowadzącą sierociniec była zła i bardzo okrutna Grelock zwana też przewrotnie Dobroduszną. Grelock znęcała się fizycznie i psychicznie karząc podopiecznych nawet za drobne przewinienia. Selina bardzo szybko przekonała się na własnej skórze, że życie zarówno w sierocińcu jak i w Pęknie to prawdziwa lekcja przetrwania, gdzie każdy dzień to nowe wyzwanie. Selina nauczyła się trudnej sztuki przetrwania, zarabiając pieniądze na okradaniu innych oraz współpracując z Gildią Złodziei.

Pękninę Selina opuściła w wieku 18 lat. Do legionu wstąpiła za namową przyjaciela, który chciał zostać wielkim i sławnym wojownikiem. Selina szybko zaczęła się aklimatyzować. Jej oddział stacjonował na pograniczu, gdzie nieustannie dochodziło do walk z renegatami.

Gdy do oddziału dotarły wieści o zakazaniu wiary w Tallosa oraz klęsce imperium i podpisaniu konkordatu bielej i złota, Selina uciekła z kilkoma wojownikami, którzy nie chcieli wyrzec się wiary swych przodków. Miała wtedy zaledwie 26 lat. W chwili pojmania zaś 34 lata. .. CDN

## Polecamy...

### Gwiezdne Wojny

Drew Karpyszyn

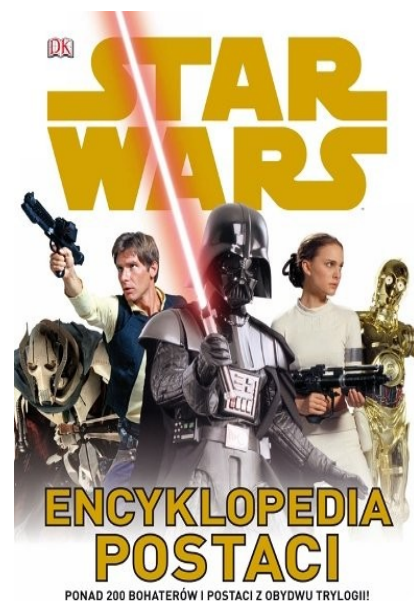
Bohaterem powieści jest Raven, zdrajca, zdobywca, zbawca. Jedi, który opuścił Caruscant, by pokonać Mandalorian, a powrócił jako adept ciemnej strony, by zniszczyć Republikę. Rada Jedi przywróciła mu jego dawne życie, ale cena odkupienia była ogromna. Jego wspomnienia wymazano. Wszystko, co mu pozostało, to koszmary. I potworny, nieustanny strach.

Co dokładnie wydarzyło się poza Odległymi Rubieżami znanej galaktyki? Raven niezupełnie to pamięta, ale nie może też całkiem zapomnieć. Jest pewien, że trafił tam na straszliwą tajemnicę zagrażającą istnieniu Republiki. Nie mając pojęcia, co to za ta-

jemnica ani jak powstrzymać nadchodzący chaos, może zawieść, bo jeszcze nigdy nie musiał stawić czoła równie potężnemu i diabolicznemu przeciwnikowi. Lecz tylko śmierć może powstrzymać go przed próbą.

Powieść tę czyta się z zapartym tchem nie mogąc przestać czytać. Autor napisał powieść opartą na cyklu gier komputerowych. Wiele wątków opowieści łączy ze sobą wątki z gier i książki, prowadząc czytelnika przez historię Starej Republiki, stopniowo budując napięcie... Książka godna polecenia zarówno dla fanów jak i dla tych którzy, zamierzają po raz pierwszy sięgnąć po tę powieść.

Polecam  
Wasz Mól  
Książkowy



# Wycieczka do Kodnia

refleksje z wyjazdu



**S**zóstego września 2016 r wyjechaliśmy na jednodniową wycieczkę do Kodnia. Jest to nieduża wieś leżąca przy granicy z Ukrainą. Po przyjeździe udaliśmy się do Sanktuarium Maryjnego. Przewodnik opowiedział nam historię cudownego obrazu. Po odsłonięciu cudownego obrazu Matki Bożej Kodeńskiej uczestniczyliśmy w uroczystej mszy świętej. Po mszy udaliśmy się na spacer połączonym ze zwiedzaniem. Zwiedzaliśmy muzeum w którym znajduje się skarbiec, oraz eksponaty ukazujące losy Obrazu na przestrzeni wieków.

Są tam eksponaty codziennego użytku oraz środki płatnicze. W parku rosną różne zioła lecznicze z których robione są mieszanki ziołowe, nalewki i inne produkty.

Można było kupić drobne pamiątki. Ja kupiłam miniaturę obrazu Matki Boskiej Kodeńskiej. Stoi teraz obok figury Ojca św. Jana Pawła II którą wyrzeźbił w drewnie mój brat.

Wycieczka dostarczyła mi dużo przeżyć. Gdyby była możliwość, chętnie jeszcze raz bym tam pojechała. Serdecznie dziękuję organizatorom.

M. Gładosz

**Z**wyjazdu do Kodnia najbardziej zapadło mi w pamięć uczestnictwo we mszy świętej, kiedy to mogliśmy pomodlić się we własnych intencjach przed Cudownym Obrazem, zapisać intencje na karteczkach i wrzucić do specjalnej skrzynki. Wiele osób zdecydowało się obejść ołtarz na kolanach oraz pomodlić przed relikwiami św. Filipa.

Następnym punktem było zwiedzanie Muzeum oraz Ogrodu Zielnego Matki Bożej. Przewodniczka opowiadała nam o poszczególnych eksponatach min. koronach Matki Bożej oraz pamiątkach z różnych krajów świata.

Podziwialiśmy piękno ogrodu przy Sanktuarium i spacerowaliśmy ścieżkami Drogi Krzyżowej. Ciekawym miejscem okazała się Fontanna Oczyszczenia oraz kościół św. Ducha, gdzie pierwotnie umieszczony był Cudowny Obraz tuż po przywiezieniu go przez Mikołaja Sapiechę z Watykanu. Na koniec mieliśmy chwilę na zakupy pamiątek. Po czym autokarem odjechaliśmy do Lubartowa.

K. Wrzos





D. Stanisławski: „Maryja - Matka Boga i ludzi”...  
Praca wykonana w technice farby plakatowej.





## Zamek w mroku

Coś się kończy, coś zaczyna  
oto wiersza jest przyczyna...

\*\*\*

W starym zamku gdzieś wśród gór,  
potępionych jęczy chór.

O północy w starym zamku  
obudziły się potwory, duchy zjawy i upiory.  
A we wszystkim wiedzie prym  
krwawy pan na zamku tym.

Po zamczysku hrabia hula -  
- sam szanowny pan Dracula,  
który kłami swymi błyska.

Za nim w mroku coś się czai, coś się rusza  
to pan Hyde na łowy rusza,  
na niewinne swe ofiary...  
Co nie wiedzą - jak załkają, gdy  
tych dwóch się na nich rzuci -  
będą krzyki, zębów zgrzyt,  
a na koniec strachu dyg.

Gdy do krwawej tej kompani  
się przyłączy Hannibal doktor  
co spożywa swe ofiary.

W zamku cienie, w zamku mrok,  
mroczny hrabia jest o krok.



Coś tam spadło, coś rozpadło  
a to znowu coś huknęło  
i coś w ścianę poskrobało.  
Czy to duchy czy to wiatr,  
może jednak jest to Czart.

Nie ! to monstrum Frankenszteina  
co to szuka narzeczonej,  
która ciągle mu umyka.

Tuż za ścianą słyhać krzyki  
to kobieta z trwogi wrzeszczy  
bo ją monstrum z lustra chwyta.

A w tym wszystkim, gdzieś po drodze  
autor nam się zawieruszył.  
Może Lecter go już dopadł,  
albo może Mr. Hyde.  
Nad utworem klątwa ciąży,  
kto przeczyta tę opowieść  
też bez śladu gdzieś przepada.  
Bo to taka jest opowieść,  
że się można w niej zagubić  
i swe życie tu postradać.  
A że autor nam się zgubił,  
więc nie wiemy, kto historię tę napisał.

Znaleziono w krypcie hrabiego Draculi przez anoni-  
mowego pogromcę wampirów.

PS. Mamy nadzieję, że dla stałych Czytelników ga-  
zetki nazwisko autora nie okaże zbyt trudne do od-  
gadnięcia... Dla ułatwienia dodamy, że często można  
zobaczyć go zatopionego w lekturze książek z gatu-  
nku fantasy.







M. Tchórz: Zamek w mroku.  
Praca wykonana w technice tłusty pastel.



jestemy

# Rozmawiamy z ...



RADOSŁAWEM CZARNECKIM

Redaktor Naczelny znanego powiatu portalu informacyjnego. Zawsze dobrze poinformowany o aktualnych wydarzeniach. Robi zdjęcia ilustrujące nie tylko informacje zamieszczane na stronach portalu ale także krajobrazy okolic Lubartowa i nadwieprzańskie widoki. Parkowe alejki, staw, zabytki czy też ulice naszego miasta oglądane na fotografiach pana Radosława nabierają nowego wymiaru i wydają się ciekawsze niż w rzeczywistości.

## W jaki sposób powstał portal lubartow24.pl?

Historia powstania Lubartow24.pl sięga początków 20-07 roku. Znany starszym czytelnikom inny portal lubartow.com.pl miał prężnie działające forum dyskusyjne jednak przestał być aktualizowany o informacje z naszego regionu. Lubartow24 powstało w odpowiedzi na brak aktualnych informacji z powiatu w Internecie. Wraz z dawnym szkolnym kolegą i przy pomocy kilku innych osób udało się w niedługim czasie uruchomić Lubartow24.pl

## W jaki sposób trafił Pan do portalu lubartow24.pl?

Jako współtwórca serwisu jestem w nim od samego początku.

## Jakie cechy charakteru/osiągnięcia powinien posiadać redaktor naczelny/dziennikarz, aby mógł zostać jednym z najlepszych?

W dobie mediów internetowych dziennikarz musi mieć szerokie umiejętności nie tylko zdobywania informacji ale również ich przekazywania. Poza pisaniem tekstów ważne są umiejętności w fotografowaniu, filmowaniu czy montażu już gotowych materiałów audio/wideo. Dziennikarz powinien być też dociekliwy.

## Kim są Pańscy współpracownicy i autorzy materiałów publikowanych na portalu?

Poza mną autorami wielu materiałów są sami czytelnicy, którzy mogą dodawać je samodzielnie do serwisu. Posiadanie telefonów z aparatem i internetem dostępnym w niemal każdym miejscu pozwala czytelnikom na przekazanie za pośred-

nictwem Lubartow24.pl ważnej lub ciekawej dla innych informacji.

## Jakie są plany na przyszłość portalu?

Plany i wprowadzane zmiany ukierunkowane są na zmieniający się sposób konsumowania treści przez użytkowników. Coraz więcej osób czyta Lubartow24.pl przez smartfony i tablety. Wygląd strony jest cały czas modyfikowany, by dostosować się do urządzeń mobilnych. Serwis coraz mocniej obecny jest też w mediach społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram, Google+)



### **Zajmuje się Pan również fotografią, skąd zainteresowanie właśnie tą dziedziną?**

Fotografią zainteresowałem się kilkanaście lat temu wraz z upowszechnieniem się fotografii cyfrowej. Pierwszy kontakt z „cyfrówką” miałem w szkole, niedługo po tym fakcie kupiłem swój pierwszy aparat.

### **Kiedy możemy powiedzieć, że dane zdjęcie jest dobre? (Jakie są kryteria udanej fotografii?)**

Nie ma wyznacznika dobrego/złego zdjęcia jeśli wygląda ono tak, jak chcieliśmy i przedsta-

wia to, na czym nam zależało to jest ono dobre. Gusta się zmieniają (nawet fotografującym) więc zdjęcia należy robić tak, aby podobały się nam, by samo fotografowanie sprawiało nam przyjemność. Po latach fotografowania widzę, że moje zdjęcia były kiedyś znacznie gorsze technicznie ale nawet wśród nich znajduje takie, które bardzo mi się podobają.

### **Czy ma Pan swoje ulubione/najlepsze/najbardziej udane/zdjęcie?**

Mam wiele zdjęć, które mi się podobają jednak nie mam

choćby kilku, z których byłbym jakoś wyjątkowo dumny.

### **Serdecznie dziękujemy za poświęcony czas. Życzymy dalszych sukcesów zawodowych.**

P.S. Podziękowania dla Jarka Czarneckiego za współpracę przy przygotowaniu wywiadu.

---

Nam podobają się wszystkie zdjęcia pana Radosława :-)) te wybraliśmy. [Redakcja]



jesteśmy

# Nordic Walking CZYLI Chodzić może każdy



Chodzić może każdy! Jednak aby w pełni skorzystać ze zbawiennych zalet Nordic Walking należy chodzić regularnie i stosować odpowiednią technikę marszu. Można też przejść odpowiednie szkolenia w zakresie techniki chodzenia i posługiwania się kijkami.

Chodzić może każdy! To popularne powiedzonko potwierdza Jarek - jeden z naszych uczestników, który zaangażował się w chodzenie z kijkami na tyle, że stało się to jego ulubioną formą aktywności. Jak sam mówi - wszystko zaczęło się od udziału w marszach organizowanych przez lubartowski Klub Aktywnych Art – Fit. Atmosfera na marszach, klimat życzliwości i dobrego humoru, zadowolenie jakie daje ruch na świeżym powietrzu powodują, że z marszu na marsz ma się ochotę na kolejne. Ponadto – jak mówi Jarek



- poprawia się kondycja dzięki czemu można zacząć brać udział w profesjonalnych zawodach Nordic Walking.

Na zawodach trzeba chodzić szybciej niż na marszach rekreacyjnych oraz zwracać uwagę na prawidłową technikę, jednak perspektywa stanięcia na podium jest bardzo motywująca. Ponadto najlepsi zawodnicy otrzymują medal, puchar - i czasami - nagrodę rzeczową. Warto zatem dać z siebie wszystko, aby znaleźć się w czołówce. Na podkreślenie zasługuje fakt, że od pewnego czasu na zawodach wprowadzono kategorię startową dla zawodników niepełnosprawnych.

