

JESTEŚMY

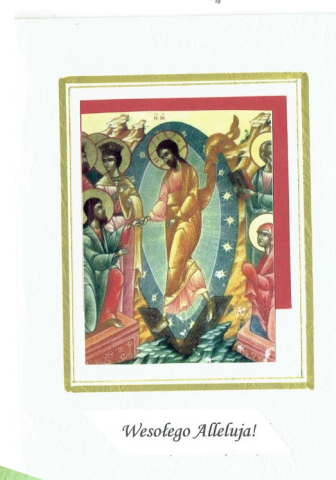
KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY W LUBARTOWIE

ROK 2017 NUMER 17





Spokojnych Świąt Wielkanocnych!



Kartki wykonane z udziałem
uczestników
Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie



Wizyta w POW „STACJA ŚWIDNIK II”



9 lutego 2017 r. Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunem wzięli udział w warsztatach artystycznych i kulinarnych organizowanych w Powiatowym Ośrodku Wsparcia "Stacja Świdnik II" w Świdniku. Mieli okazję spróbować swoich sił przy robieniu pysznych ciast oraz wykonywaniu przeróżnych ozdób plastycznych. Tematyka zajęć nawiązywała do Walentynek. W przerwie można było zrelaksować się przy muzyce i wziąć udział w karaoke lub poćwiczyć na sprzęcie gimnastycznym. Czas spędzony w Świdniku upłynął Naszym Uczestnikom w bardzo przyjemny sposób. Dziękujemy za zaproszenie i wspólną zabawę.



Walentynki 2017



14 lutego 2016 r. Nasi Uczestnicy wraz z zaproszonymi Gośćmi z zaprzyjaźnionych ośrodków bawili się na zabawie w siedzisku "Gościnne Progi". Jak co roku wspólnie świętowaliśmy Dzień Zakochanych oraz tegoroczny karnawał. Była jak zwykle pyszna zabawa - tańce, śpiewy, walentynkowe przepowiednie oraz pyszny poczęstunek. Dziękujemy Wszystkim za miłe towarzystwo i świetną zabawę!



I Dzień Wiosny w Ostrowie Lubelskim

21 marca 2017 r. Nasi Uczestnicy wraz z

Opiekunami pożegnali zimę i przywitani wiosną. Razem z zaproszonymi gośćmi z innych ośrodków wzięli udział w imprezie rekreacyjno - sportowej pod hasłem: " Powitanie Wiosny" w Ostrowie Lubelskim. W trakcie imprezy odbył się m.in. konkurs na najpiękniejszy wiosenny kapelusz. Wygraliśmy go! :)

Wspólnie śpiewaliśmy piosenki o tematyce wiosennej, rywalizowaliśmy w różnych dyscyplinach sportowych, piekliśmy kiełbaski przy ognisku oraz podziwialiśmy piękno budzącej się do życia przyrody podczas wiosennego spaceru.

Dziękujemy bardzo organizatorom za zaproszenie oraz Wszystkim obecnym za wspaniałą zabawę i mile spędzony czas:)



Powitanie Wiosny w ŚDS w Lubartowie

*Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi
Wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis
Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty ...!*



A. Nowacka: Kolorowanka

Już Wiosna ... pora roku po mroźnej zimie, na którą wszyscy czekają. Nasze samopoczucie zmienia się na lepsze widząc tyle kolorów. Temperatura jest coraz wyższa, topnieją ostatnie śniegi, na drzewach pojawiają się liście, kwiaty kwitną, trawa zielenieje... to wszystko na nas wpływa. Ptaki przylatują z ciepłych krajów, wiją swoje gniazda i radośnie śpiewają, a niedźwiedzie budzą się z zimowego snu. Ale także ludzie są szczęśliwi widząc świat wracający do życia.

Cały świat rodzi się na nowo. Jesteśmy radośni i podobnie jak zwierzęta budzimy się z zimowego snu. Na polach możemy zauważyć coraz więcej ludzi, którzy sadzą i pielęgnują warzywa. Na łąkach widzimy z każdym dniem więcej kwiatów, motyli, pszczoł. Na drogach jest coraz więcej osób, które jeżdżą rowerami, na rolkach, deskorolce.

W tak ciepłe i radosne dni jak co roku pożegnaliśmy zimę i przywitaliśmy wiosnę - spaliliśmy symboliczną Marzannę śpiewając piosenki i czytając wiersze o tematyce wiosennej. Wybraliśmy się także na wiosenny spacer ulicami miasta.

Wiosną wszystko budzi się do życia ...to piękna pora roku, którą każdy człowiek powinien się cieszyć, i korzystać z niej do końca.





Wielkanocne potrawy

Stół wielkanocny to wizytówka podczas świąt. Pokazujemy jak wykonać dekoracje wielkanocne i nakryć stół, wokół którego zbierze się cała rodzina. Warto zadbać o dekoracje stołu, które podkreślą ciepłą, domową i wiosenną atmosferę. Oto kilka z wielkanocnych inspiracji na świąteczne dekoracje stołu wykonane w pracowni kulinarnej ŚDS z okazji tegorocznego Spotkania Wielkanocnego, które odbyło się w naszym Domu w dniu 5 kwietnia.



wierszem pisane

Dlaczego warto czytać moje wiersze?

Damian Piłat

Moje wiersze warto gdyż:

Pożyteczne jest ich treści zgłębianie,
są ciekawie i z sensem napisane.
Prosto z serca do czytelnika skierowane.

Dla mnie liczy się innym radości dawanie,
zwłaszcza przez myśli na papier przelewanie.
Interesujących historii opowiadanie.

Moje wiersze są tak pisane, że
zobaczyć w nich można wielkie zaangażowanie
w porad życiowych przekazywanie.

Doświadczenia i myśli są w nich zawierane,
słowa i poglądy prezentowane,
zaś celem jest
refleksji o życiowych problemach przedstawianie.



wierszem pisane

O kobietach i mężczyznach słów kilka

Damian Piłat

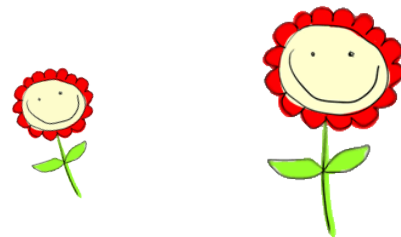


Kobieta to najpiękniejszy dla Mężczyzny kwiat
Bywa różą, stokrotką lub bławatkiem...
Barwnym wiosennym motylem,
Potrafi pokolorować każdą życia chwilę...



Bywa kapryśnym wiatrem,
którego nic nie zatrzyma
i ciepłym, przyjaznym deszczem
z zapłakanymi oczyma...

Kobieta myśli porządnie i serce ma czyste,
Każdy błąd oraz datę wciąż pamięta świetnie,
pod kolor umie dobierać detale odzieży,
życie wspólne układa w plany wieloletnie
i w żadne męskie kłamstwo nigdy nie uwierzy...



Kobietą intuicją wyczuwa kłopoty,
instynktem macierzyńskim przytula i chroni,
lecz jeśli coś zdobędzie, to pamiętaj o tym
że wyrwać tego łatwo nie da sobie z dłoni.

Dzień Mężczyzny też się święci,
Bo Mężczyzna też jest po coś.
By zawsze służyć siłą, gdy popsuje się odkurzacz,
Śmiechem, gdy życie zacznie wkurzać,
Radą, gdy nadejdą wątpliwości
Czułością, gdy wszystko wokół złości.



Wspólnie patrzymy z nadzieją w przyszłość,
Pod poduszką chowamy wiarę w lepsze dni.
Choć jesteśmy tak różni - nie będę kryć,
Bez tych drugich trudno nam jest żyć!





Cuda natury

Radosław Ozon

Ogień, woda, piorun, wiatr już od wieków służą nam.
Pod górami i w jaskiniach skarbów wiele Ziemia skrywa.
Żyły złota, rudy srebra, gaz łupkowy, węgiel, krzem.
Są diamenty i szafiry których blask czaruje nas.

A na Niebie inne cuda...

Słońca światło w jasny dzień, cudne wschody i zachody.
A na nocnym nieboskłonie gwiazdy blaskiem wabią nas.
Srebrny Księżyc wciąż marzenia zsyła o podróży w gwiazdny bezkres.
Gdzie już Andromeda czeka pięknem gwiazd przyozdobiona.
Za nią Strzelec łowczy biegnie, obok Panna, Koziorożec, Baran,
Byk, Bliźnięta, Rak i Lew...

Są planety niezbadane lecz nazwane
Mars i Wenus, Pluton, Neptun,
Jowisz, Saturn i Merkury wokół słońca roztańczone.
Nawet Autor dał się porwać im.
Ale musi się już zbudzić
aby w codzienności znaleźć czas
by się znowu móc rozmarzyć...
nad...
...pięknem tego świata

Próby literackie

OPOWIADANIA W ODCINKACH CIĄG DALSZY
(kontynuacja z kwartalnika nr 15)

AUTOR : R. OZON



Selina obserwowała wejścia do twierdzy gdy zauważyła kłócących się dwóch mężczyzn. Byli to Ralof i Chadwar. Selina dyskretnie podeszła do nich, gdy nagle znowu pojawił się znajomy złowrogi Czarny Smok. Nagle ktoś ją zaczął ciągnąć w stronę wejścia do twierdzy. Był to Ralof, oboje wpadli do budynku z wielkim pośpiechem. Gdy nieco ochłonęli Ralof powiedział do Seliny, że gdyby nie ten smok, byli by mniej wysocy i mniej rozmowni.

Pomieszczenie w którym się znaleźli było okrągłe i skryte w półmroku. Jednymi meblami były prosty stół i krzesła obok których leżało ciało gromowładnego żołnierza, którego Ralof kazał przeszukać w celu zabrania broni. Zamknięte z dwóch stron wyjście było zasłonięte kratownicą którą można było otworzyć tylko z drugiej strony za pomocą łańcucha. Natomiast więzienne drzwi prowadzące do

podziemi zamknięte były na klucz. Nagle Ralof stojący przed kratownicą krzyknął

- Cesarscy! kryć się!

Jednocześnie oboje wyciągnęli żelazne topory. Czekać na przeciwników Selina zastanawiała się co by powiedział jej były dowódca, gdyby ją teraz zobaczył. Zamknięta dotąd kratownica zaczęła się powoli unosić. Gdy tylko to się stało z wejścia wynurzyła się dwójka cesarskich żołnierzy. Jednym z nich okazała się być kobietą oficerem, która pilnowała porządku podczas egzekucji.

Była to kobieta pochodząca z Cirodil, odziana była w cesarską ciężką stalową zbroję, drugim z żołnierzem był mężczyzna odzianym w lekką skórzaną zbroję. Gdy tylko Cesarscy zauważyli Ralofa i Selinę wywiązała się krótka acz bardzo ciężka walka, po pokonaniu swych przeciwników Selina zaczęła przeszukiwać ciało pani oficer w poszukiwaniu klucza przy okazji zabierając jej zbroję.

Z którymi
bohaterami
książek
obchodzisz



URODZINY?

Alicjamakota.pl

Miasto nocą...



M. Suchodolski: Deszczowa noc.



M. Suchodolski: Nocny Anioł.

Spacerem po zdrowie

Znaczenie aktywności fizycznej w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Ruch to zdrowie – to zdanie jest powtarzane przez lekarzy, terapeutów i fizjoterapeutów. Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i jest skutecznym sposobem do tego, aby być w dobrej formie lub poprawić stan zdrowia i samopoczucie. Pomaga poprawić kondycję fizyczną, obniża poziom stresu. **Jednak nie każda forma ruchu jest odpowiednia dla wszystkich.** Aktywność powinna być tak dobrana, aby nie przyczyniała się do pogorszenia stanu zdrowia. Wielkość obciążeń i ich rodzaj musi być odpowiednio dostosowany do stanu zdrowia, sprawności narządów ruchu, współistniejących chorób i dysfunkcji konkretnej osoby.

Spacer to najbezpieczniejsza forma ruchu dla wszystkich - niezależnie od stanu zdrowia i stopnia niepełnosprawności

Osoby niepełnosprawne intelektualne cechuje obniżone funkcjonowanie w zakresie percepcji wzro-

kowej, słuchowej, spostrzegania, myślenia, pamięci, uwagi, mowy oraz ogólnego poziomu motorycznego. Procesy te są w mniejszym lub większym stopniu (w zależności od stopnia niepełnosprawności) obniżone w porównaniu do osób w normie intelektualnej. Niedowłady, porażenia, skrzywienia kręgosłupa, deformacje klatki piersiowej, dysproporcje w długości kończyn i wiele innych schorzeń utrudniają funkcjonowanie. Człowiek poznaje świat poprzez ruch. Przez poruszanie się w przestrzeni (miasto, las, park) wzbudzana jest ciekawość poznawcza, co z kolei oddziałuje na rozwój umysłowy osób z niepełnosprawnością intelektualną. **Aktywność ruchowa ma wpływ na funkcjonowanie poznawcze**, dlatego tak ważna jest stymulacja ruchowa osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Myśląc o aktywizacji ruchowej osób niepełnosprawnych intelektualnie często zapominamy o najprostszej formie ruchu jakim jest **spacer**. **Nie doceniamy jak wiele dobrego może dać zwykły spacer na świeżym powietrzu.** To najbezpieczniejsza forma ruchu dla wszystkich - niezależnie od stanu zdrowia i stopnia niepełnosprawności. Propozycja dla tych, którzy nie są w stanie podjąć dużego wysiłku i nie mają dobrej kondycji - między innymi - ze względu na współistniejącą nadwagę lub inne dysfunkcje. **Jednakże aby spacer spełnił swoją zdrowotno - terapeutyczną rolę powinien odbywać się regularnie.** Najlepiej codziennie lub 3 razy w tygodniu przez przynajmniej pół godziny.

Organizowanie aktywności ruchowej w formie spacerów dla osób niepełnosprawnych intelektualnie jest istotnym elementem procesu rehabilitacji. Odpowiednio dobrana aktywność, tempo spaceru, ciekawe miejsce oraz atmosfera podczas zajęć wpływają mobilizująco do ćwiczeń ruchowych. Istotne jest także bazowanie na zainteresowaniach i potrzebach uczestników, a także wykorzystywanie różnorodnych pomocy (na przykład popularnych ostatnio kijów do nordic walking).

Tylko dzięki systematyczności i zaangażowaniu w ćwiczenia mamy szansę osiągnąć wraz z osobą niepełnosprawną sukces. Doprowadzić do poprawy stanu fizycznego a zarazem stymulować rozwój poznawczy osoby niepełnosprawnej intelektualnie.

A. Zielińska
terapeuta zajęciowy w ŚDS

A. Frohlich: *Stymulacja od podstaw. Jak stymulować rozwój osób głęboko, wielorako niepełnosprawnych.*

J. Kostrzewski: *Charakterystyka osób upośledzonych umysłowo.*

Nasze



wtorkowe spacery

zdrowotne zalety spacerowania

Jeśli ktoś jeszcze nie jest przekonany do systematycznego wychodzenia na spacer - poniżej przedstawiamy argumenty oparte na doświadczeniu i badaniach medycznych.

- **obniża napięcie emocjonalne**

To jedna z najlepszych metod zapobiegania depresji oraz łagodzenia jej objawów. Mówi się, że *stres trzeba wychodzić*. Taki ruch obniża produkcję hormonu stresu tj. kortyzolu i adrenaliny. Obniża napięcie psychiczne. Podczas chodzenia wzrasta produkcja endorfin, zwanych hormonami szczęścia. To dlatego spacer może poprawić nastrój. Badania pokazują, że codzienne spacery przez 7 dni w tygodniu zapewniają poprawę nastroju na kolejne 5 miesięcy.

- **wzmacnia serce i układ krwionośny**

Regularne spacery zmniejszają ryzyko zawału serca, udaru mózgu. Spacerowanie chroni przed miażdżycą. Pod wpływem pracy mięśni wzrasta poziom tzw. dobrego cholesterolu we krwi, a obniża się poziom złego cholesterolu.

- **wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała**

Godzinny spacer szybkim krokiem to utrata ok. 200 kalorii. Tym samym w ciągu miesiąca można schudnąć około 1 kilograma. Taka forma odchudzania jest szczególnie korzystna dla osób chorych na cukrzycę. Chodzenie rzadko wywołuje niedocukrzenie, natomiast uwrażliwia organizm na działanie insuliny i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

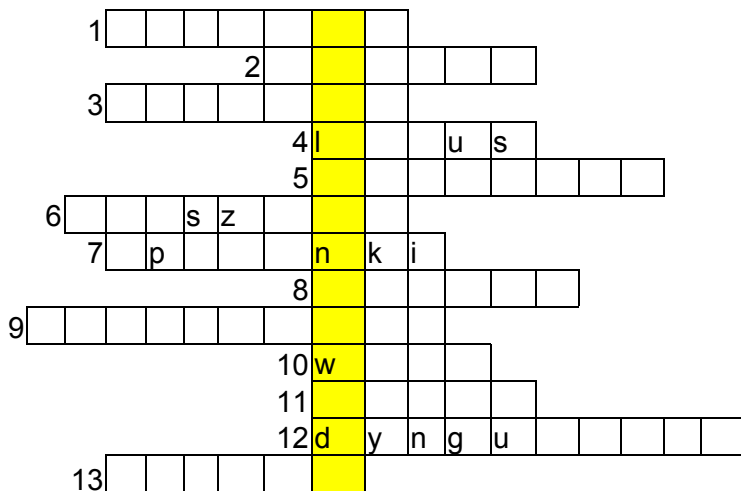
- **wzmacnia odporność**

Spacerowanie na świeżym powietrzu w słoneczny dzień dostarcza organizmowi witaminę D. Witamina D zwiększa przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego, który jest konieczny dla dobrej kondycji kości i stawów. Jeśli w organizmie brakuje witaminy D, mięśnie słabną i pojawiają się kłopoty z chodzeniem. Odpowiednia dawka witaminy D zmniejsza ryzyko infekcji dróg oddechowych, grypy i przeziębienia nawet o 55 procent.

źródło

[www.styl.pl/spacer dla każdego](http://www.styl.pl/spacer-dla-każdego)





Ilona Kula: Kolorowanka

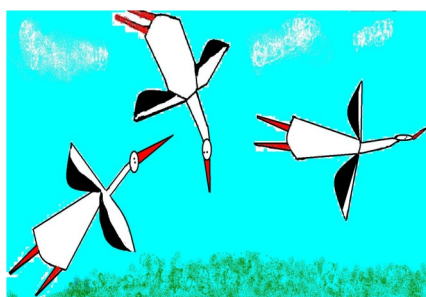
1. Jak brzmi nazwa niedzieli poprzedzającej Niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego.
2. Pora roku następująca po zimie.
3. Nazwa tańca lub ciasto tradycyjnie pieczone na Wielkanoc.
4. Lany Poniedziałek to inaczej.....
5. W okresie postu nie wolno jej spożywać, jest w koszyku ze święconką.
6. Zielone gałązki wkładane do dekoracji do koszyka ze święconką.
7. Dostajemy je od Zajączka Wielkanocnego.
8. Najważniejsze miejsce w centrum kościoła to...
9. Czas przygotowujący nas do Świąt Wielkanocnych.
10. Składane przez wiernych w podziękowaniu za otrzymane łaski.
11. Dzień rozpoczynający okres Wielkiego Postu.
12. Chodzą po domach, oblewają wodą i dostają słodczyce.
13. ...dyngus



Wyk. M. Suchodolski

Oprac. krzyżówki: P. Kałdunek, E. Próchniak, D. Piłat

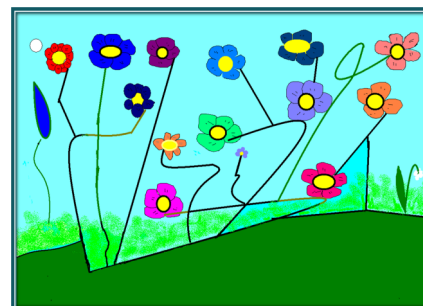
WIOSNA W GRAFICE PAINT



M. Scibiorska: Bociany przyleciały.



M. Scibiorska: Biedronki w deszczu.



D. Daniewska: Łąka.

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