



Rejs rowerem wodnym po Jeziorze Miejskim w Ostrowie Lubelskim.



Zawodnicy na start! Zawody sportowe pod hasłem „Radość bez barier”.



Na ścianie wspinaczkowej w Parku Linowym ośrodka „Leśna Ryba” w Jedlance.



Z nami nie ma żartów! Przeciąganie liny na imprezie integracyjnej w Kocku.

Jesteśmy

W NUMERZE:

Inwestycje - budowa windy w ŚDS * Przegląd wydarzeń i imprez z udziałem naszych uczestników * Relacja z rajdu rowerowego po Pojezierzu Łęczyńsko - Włodawskim * Recenzja książki pt. *Dwór cierni i róż* * Przepisy z pracowni kulinarnej * Prezentacja prac plastycznych* Na marginesie: atrakcje Lubelszczyzny

Przyroda i ruch - dobre połączenie



**Rajd Rowerowy
JEDLANKA 2017**
relacja s. 6-7

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: PRACOWNIA KOMPUTEROWA



Zamek Lubelski

Lublin jest
największym miastem
położonym po
wschodniej stronie
Wisły. Miasto o 700-
letniej tradycji,
którego najbardziej
rozpoznawalnym
obiektem stał się
Zamek Lubelski.



Zamek Lubelski od środka

Przystosowanie budynku ŚDS dla potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo.

Wychodząc naprzeciw potrzebom Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie rozpoczął prace polegające na robotach budowlanych w ramach zadania inwestycyjnego „Przystosowanie budynku ŚDS w Lubartowie dla potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo” obejmującego rozbudowę z przebudową istniejącego budynku Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie. Rozbudowa polegać będzie na dobudowaniu do budynku szybu windy wraz z jej montażem, dobudowaniu korytarza prowadzącego z istniejącej klatki schodowej do wejścia windy oraz przebudowę budynku, która dotyczy poszerzenia spoczników klatki schodowej, a także jej wydzielenie i zapewnienie systemu oddymiania. Celem zadania jest poprawa funkcjonalności budynku Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie. Roboty budowlane zostały wycenione na 279-473,13 zł. Inwestycja realizowana jest ze środków Powiatu Lubartowskiego oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Powiatowa Biesiada Samorządowa „Niedziela u Sanguszków” 11.06.2017r



do pozostania dłużej na Dziedzińcu Pałacu Sanguszków, przed siedzibą Starostwa Powiatowego. Pracownicy i Uczestnicy naszej placówki zachęcali do skosztowania pysznych wyrobów z pracowni kulinarnej w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie m.in.: różnego rodzaju muffinów, babeczek, bułek i pączków:) Najmłodszy mogli tworzyć własne prace plastyczne w naszym kąci artystycznym. Tego dnia na scenie prezentowali się także m.in. wy-

W tym roku druga niedziela czerwca była okazją do rodzinnego relaksu i zabawy na **Powiatowej Biesiadzie Samorządowej**. Wielobarwne dekoracje i kiermasz rękodzieła, stoiska powiatowych jednostek organizacyjnych oraz organizacji współpracujących z samorządem zachęcały uczestników imprezy

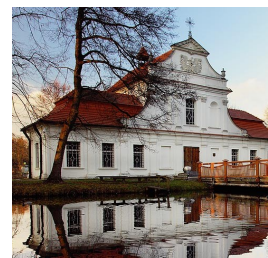


chowankowie Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury w Lubartowie oraz goście z innych placówek powiatowych. Atrakcją było mnóstwo, dopisała słoneczna pogoda oraz bardzo dobre humory. Dziękujemy Organizatorom za wspólnie spędzony czas.

KRONIKA

Warsztaty plastyczne

6 kwietnia 2017 r. w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie odbyły się wielkanocne warsztaty plastyczne o tematyce świątecznej oraz wiosennej. **Odwiedziła nas grupa wolontariuszy z opiekunem Justyną Świdorską - Niedobit.** Warsztaty przeprowadziła pani Renata Kuszyk - terapeuta z pracowni plastycznej w ŚDS w Lubartowie. Powstały piękne kartki świąteczne oraz prace plastyczne ... wesołe, kolorowe i wiosenne :) Wszystkim dopisywały dobre humory, na twarzy gościł radosny uśmiech, a zajęcia przebiegły w pozytywnej atmosferze. Dziękujemy wolontariuszom za wizytę, pomoc i wspólną pracę w trakcie tegorocznych warsztatów plastycznych.



Kaplica na wodzie w Zwierzyniec

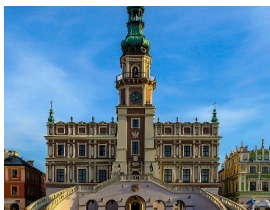
Zwierzyniec to miejsce słynące z rekordowej ilości pomników, tablic oraz figur religijno-historycznych. Jedynie w mieście znajduje się ich aż 68, jest to rekord ogólnokrajowy

Wystawa prac plastycznych podopiecznych ŚDS w Lubartowie

Na wystawie prezentujemy prace **Moniki Tchórz, Moniki Gładosz, Kamili Wrzos, Eweliny Próchniak, Anny Nowackiej i Marcina Suchodołskiego** wykonane mieszanymi technikami plastycznymi. Mamy obrazy malowane farbą akrylową, prace wykonane pastelem olejnym w technice barwnej, wydrapywanki, prace rysowane kredką ołówkową, prace malowane na płótnie o konturach wyszywanych kolorową nicią. Tematyka obrazów jest różnorodna. Abstrakcja, pejzaże, rośliny, zwierzęta, postacie ludzkie oraz tematy zaczerpnięte z wyobraźni. Oprawa prac to efekt współpracy z pracownią stolarską i rękodzielniczą, które działają w ramach Środowiskowego Domu Samopomocy.



Zwierzyniec



Ratusz

Zamość – Perła renesansu.

Nazywany tak nie bez powodu, wszystko dzięki pamiętającym tamte czasy zabytki architektoniczne.

Renesansowe fortyfikacje bastionowe otaczają miasto,

a w jego centrum znajdziemy renesansowe kamienice oraz katedrę, która uznana została za genialne dzieło późnego renesansu.



Zamość - mury obronne

Szkolenie

Na rowerze zgodnie z prawem - poradnik rowerzysty

22 maja 2017 r. w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie odbyło się szkolenie pod hasłem: "Na rowerze zgodnie z prawem - poradnik rowerzysty" poprzedzające Nasz tegoroczny rajd rowerowy. Tematyka szkolenia obejmowała m.in. zasady bezpiecznej jazdy rowerem, przepisy obowiązujące pieszych i rowerzystów na drodze, zasady i warunki wycieczek rowerowych, ubezpieczenie OC rowerzysty, 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 drogowego. Szkolenie zakończył mini quiz rowerowy sprawdzający naszą wiedzę dotyczącą zasad bezpiecznej jazdy rowerem oraz znajomość przepisów obowiązujących na drodze. Mamy nadzieję, że wiedza z poradnika każdego rowerzysty będzie przydatna na Naszym rajdzie rowerowym.

Prawidłowo wyposażony rower i dodatkowe elementy odblaskowe zwiększą Twoje bezpieczeństwo !!!



uśmiechnij się



Ciekawostka

Opona rowerowa została wynaleziona w 1888 roku, przez szkockiego lekarza weterynarii imieniem John Boyd Dunlop, ponieważ lekarz zalecił jego dziesięcioletniemu synowi, aby ten jeździł dużo na rowerze. Jednocześnie zaznaczył, że kuracja odniosłaby większy skutek gdyby udało się wyeliminować wstrząsy.

Rys. Władysław

KUKU.PL - ZAKAZ KOPIOWANIA, PODLEGA OCHRONIE PRAW AUTORSKICH

Rajd rowerowy

W dniach 29.05.2017 r. - 02.06.2017 r. uczestnicy wraz z opiekunami wybrali się na 5-dniowy rajd rowerowy do „Leśnej Ryby” - Ośrodka Wypoczynkowego znajdującego się w malowniczym i pełnym uroku miejscu - Jedlanka Stara, na terenach pojezierza łączńskiego w województwie lubelskim, nad brzegiem kameralnego jeziora Gumienek.

Leśna Ryba to miejsce idealne dla tych, którzy chcą uciec od zgiełku miasta, spędzić czas w przyjaznej atmosferze i skorzystać z uroków leśnego otoczenia.

Wszyscy uczestnicy spędzili ten czas bardzo aktywnie. Poza codziennymi wycieczkami ścieżkami rowerowymi i szlakami turystycznymi

prowadzonymi przez lasy, pola, stawy i jeziora, uczestnicy rajdu mieli okazję pograć w siatkówkę plażową oraz skorzystać z takich atrakcji jak park linowy i gra w tenisa ziemnego na kortach tenisowych z trawą syntetyczną.

Wieczory upływały również w przyjemnej atmosferze. Wszyscy relaksowali się przy wspólnym ognisku i grillu. Cały wyjazd dostarczył niezapomnianych wrażeń i dużo adrenaliny w otoczeniu pięknego lasu sosnowego oraz obfitował w mnóstwo atrakcji, którym towarzyszyła słoneczna po-



godą, piękne widoki, a co najważniejsze pozytywne nastroje i dobre humory. :)

Sprawozdanie z wyjazdu na str.6-7



Kaplica na wodzie

„Radość nie zna barier”

21 czerwca 2017 r. Nasi Uczestnicy wraz z opiekunami wzięli udział w imprezie sportowo-rekreacyjnej pod hasłem "Radość nie zna barier" w Domu Pomocy Społecznej w Ostrowie Lubelskim. Rywalizowaliśmy tam w różnych konkurencjach sportowych z przyjaciółmi z zaprzyjaźnionych placówek. **Zajęliśmy III miejsce! :)**

Po zmaganiach sportowych odpoczywaliśmy w miłym towarzystwie na łonie natury - nad pięknym Jeziorem Miejskim. Zregenerowaliśmy siły fizyczne przy pysznym poczęstunku, a potem relakso-



waliśmy się w trakcie przejażdżki rowerami wodnymi. Dopisała także słoneczna pogoda i co najważniejsze dobre humory.

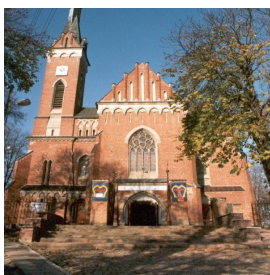
Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie, ciekawe

atrakcje, zdrową rywalizację na zawodach oraz miłą atmosferę w trakcie imprezy. :)

Krasnobród to jedno z uzdrowskich miast powiatu zamojskiego, znajdujące się na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego. Miejsce liczy ponad trzy tysiące mieszkańców i stało się jednym z głównych odwiedzających przez turystów miast Roztocza Środkowego.

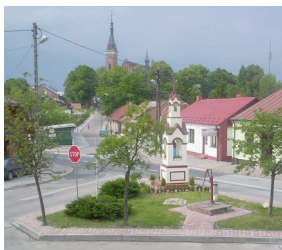


Kamieniołom



Sanktuarium w Wąwolnicy.

Wąwolnica jedna z najstarszych miejscowości na Lubelszczyźnie, położona 5 km od Natęczowa. Tu znajduje się jedno z najważniejszych sanktuariów województwa lubelskiego, nazywane często „lubelską Częstochową”.



Rynek w Wąwolnicy.

Rajd rowerowy - Jedlanka 2017



Dzień pierwszy

- docieramy do bazy noclegowej w Jedlance.

Z placu ŚDS wyjechaliśmy rowerami przed godziną 9.30, natomiast nasze bagaże wyruszyły bussem pod ośrodek wypoczynkowy „Leśna Ryba” w Jedlance.

W tym momencie zaczął się rajd. Pędziliśmy drogą pełni entuzjazmu i nadziei na ciekawe widoki oraz nowe doświadczenia.

Trasa Lubartów - Jedlanka liczyła ponad 30 kilometrów. Po drodze zatrzymywaliśmy się na krótkie postoje. Pogoda nam dopisywała i była bardzo piękna. Uczestników rajdu było 14+3 opiekunów. Wszyscy mieliśmy dużo energii i cieszyliśmy się na dobrze zapowiadającą się przygodę. Po dojechaniu na miejsce i rozpakowaniu się, poszliśmy na obiad na godzinę 14.00. Po obiedzie chwilę odpoczęliśmy. Potem graliśmy w piłkę nożną na Orliku, w tenisa ziemnego i stołowego. Po grze znów odpoczywaliśmy, potem była kolacja z grilla. Następnie wszyscy poszliśmy spać.

Dzień drugi

- poznajemy okolice Uhnina.

W drugim dniu rajdu rano zjedliśmy pyszne śniadanie. Po krótkim odpoczynku, wyruszyliśmy w trasę w okolice Uhnina. Po drodze zwiedziliśmy cmentarz prawosławny i małą cerkiew. Nie było to zbyt oddalone miejsce, jednak droga była dość wyboista co spowodowało, że jechaliśmy bardzo powoli. Tego dnia pogoda była nie sprzyjająca, było po prostu gorąco. Po przyjechaniu z trasy zagraliśmy w siatkówkę plażową (dosłownie dwa sety). Oba sety wygrała drużyna pod wodzą Darka Stanisławskiego. Wszystkim dopisywały humory. Po kolacji jak zwykle był odpoczynek i wszyscy oczywiście poszli spać.



Rajd rowerowy - Jedlanka 2017



*Dzień trzeci
- wycieczka nad Czarny Staw.*

Wyjechaliśmy w trasę nad Czarny Staw. Była to krótka trasa licząca 15 kilometrów. Ja nie skorzystałem, ale inni tak. Była też krótka chwila z opadami deszczu. Niektórzy zmogli a niektórzy nie, gdyż mieli płaszcze przeciwdeszczowe. Po powrocie wieczorem, zagraliśmy w turniej tenisa stołowego. Cały turniej tenisa stołowego wygrał oczywiście Darek Stanisławski, drugi był Jacek Belczącki, trzeci byłem ja: Piotr Kałdunek. Turniej skończył się po godzinie 22.00.

Dzień czwarty - wycieczka nad Jezioro Czarne Sokolnickie.

Czwartego dnia po śniadaniu wyjechaliśmy w trasę nad Jezioro Czarne Sokolnickie. Mieliśmy po drodze piękne widoki i super wrażenia. Zajeżdżaliśmy też do sklepów po drodze. Po powrocie z trasy, zjedliśmy obiad i ruszyliśmy do Parku Linowego, gdzie było bardzo fajnie. Kilka osób zdecydowało się pokonać przeszkody. Mieli dużą odwagę i nie bali się tego, co robili. Później było dmuchanie baloników na czas i ilość. A potem było ognisko z śpiewami i jedzeniem zapiekanek. Dostaliśmy upominki za dobre sprawowanie w czasie rajdu rowerowego. Wieczorem była znów 3 setowa piłka siatkowa plażowa. Niespodziewanie wygrała drużyna, której kapitanem był pan Darek. Mecz wygrany został 3-0 na korzyść drużyny pana Darka. Po emocjonujących wrażeniach meczowych zagraliśmy w tenisa ziemnego. Na koniec był mały Park Linowy.

Dzień piąty - powrót do Lubartowa.

Po śniadaniu wyruszyliśmy w drogę powrotną. W czasie jazdy opowiadaliśmy sobie wrażenia z rajdu.

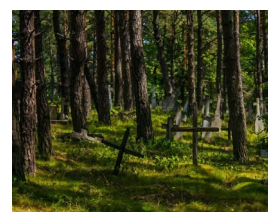
Mieliśmy też parę postojów na odpoczynek. Cali i zdrowi dojechaliśmy na miejsce pod ośrodek ŚDS w Lubartowie.

Piotr Kałdunek



Knazie - ruiny cerkwi.

Lubycza Królewska to miasto w powiecie tomaszowskim, położone na skraju województwa lubelskiego, tuż przy granicy z Ukrainą. Pod względem zajmowanej powierzchni jest największą gminą na Roztoczu (207km kw), ale jednocześnie zamieszkuje ją najmniejsza liczba osób (6418 mieszkańców).

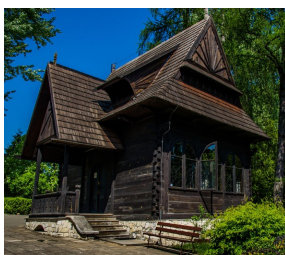


Stary cmentarz.

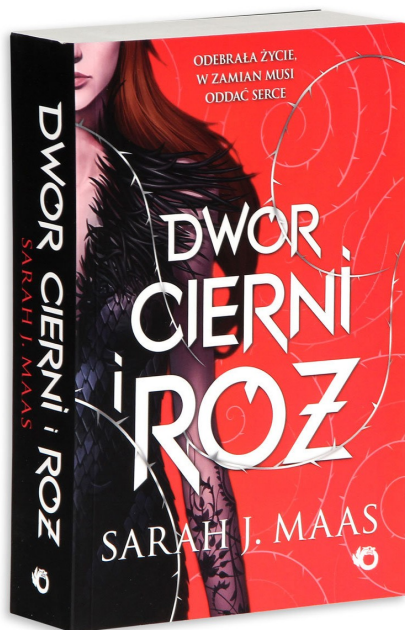


Sanatorium Książę Józef w Nałęczowie

Nałęczów to jedno z miasteczek województwa lubelskiego powiatu puławskiego będące granicą trójkąta turystycznego Puławy – Kazimierz Dolny – Nałęczów. Jest niewielkim miastem uzdrowiskowym wyłącznie o profilu kardiologicznym



Muzeum Stefana Żeromskiego



Dwór ciemni i róż

darzeń na dworze królowej Amaranthy została mocą siedmiu książąt Perythianu przemieniona w Fae. Przez przemianę zyskała niezwykle moce i nieśmiertelność. Pokochała księcia dworu wiosny Tamalina, a także związała się umową z Ryshardem - księciem dworu nocy. Feyra z czasem zaczyna pojmować że nie kocha Tamalina a jej prawdziwym ukochanym towarzyszem życia jest książę dworu nocy. Siłą powieści jest wartka akcja, wspaniale nakreślone realistyczne postacie, a także wspaniale napisana opowieść, która wciąga tak bardzo, że dosłownie niczym narkotyk uzależnia czytelnika, sprawiając że chce się ciągle wracać do czytania.

Polecam ten cykl powieści każdemu wielbicielowi fantasy i nie tylko.

Z poważaniem

Mól Książkowy

Autorką cyklu powieści z tej serii jest Sarah J. Maas, która napisała również serię powieści pt. Kryształowy Tron. Akcja powieści rozgrywa się we wspaniale wykreowanym świecie Perythianu. Perythian 500 lat wcześniej na skutek traktatu zakończył wielką wojnę i podzielił wyspę na dwie części wielkim magicznym murem, oddzielającym królestwo Fae od królestwa ludzi.

Główną bohaterką cyklu jest Feyra, która na skutek tragicznych wy-

Sarah J. Mass

Sarah J. Mass urodziła się w 1986 roku. Jest absolwentką Hamilton College na kierunkach takich, jak creative writing oraz religioznawstwo. Urodziła się i wychowała na Manhattanie w Nowym Jorku. W 2008 roku wraz z chłopakiem (obecnie mężem) przeniosła się do Kalifornii. Obecnie mieszka w Filadelfii.

Pierwsza powieść, wydany w 2012 roku "Szklany tron" szybko przyniósł jej popularność wśród fanów literatury fantasy. Książka, jak i cały cykl, w którym obecnie wydano już trzy powieści, cieszy się popularnością przede wszystkim wśród nastolatków. Poza główną historią o nastoletniej zabójczyni Celaenie, w księgarniach znaleźć można cykl Opowieści wpisanych w świat "Szklanego tronu".

Książki Sarah J. Mass zostały przetłumaczone na wiele języków i wydane w kilkudziesięciu krajach na całym świecie. Trafiały m.in. na listy bestsellerów New York Times. Autorka obecnie pracuje nad cyklem fantasy dedykowanym dorosłym czytelnikom "A Court of Thorns and Roses", który prawdopodobnie wydany zostanie jeszcze w 2015 roku.

Letnie przysmaki

przygotowywane na zajęciach

treningu kulinarnego



Sobiborski Park Krajobrazowy.

Leżący we wschodniej części Pojezierza Łęczycko-Włodawskiego Sobiborski Park Krajobrazowy istnieje od 1983 roku. Ponad 75% Parku stanowią lasy, wśród których można znaleźć liczne jeziora i rzekę Tarasienkę. Warto odwiedzić to miejsce z uwagi na fakt iż jest ono słynne w całej Europie dzięki żółtowiowi błotnemu, który bardzo licznie tu występuje.

Chrupiące gofry jak z budki

(na ok. 16 średnich gofrów)

- 3 szklanki mąki
- 1 duża łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki cukru
- 4 jajka
- 1 3/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego

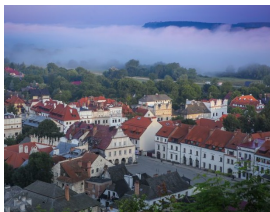
Mieszamy mąkę z proszkiem i solą. Oddzielamy białka od żółtek. Żółtka mieszamy z cukrem, wodą i olejem. Białka ubijamy na sztywną pianę z kilkoma kroplami soku z cytryny lub ze szczyptą soli. Przelewamy mokre składniki do mąki i szybko mieszamy. Dodajemy ubite na sztywno białka i delikatnie łączymy je z ciastem.

Odstawiamy ciasto na kilka minut, a w tym czasie rozgrzewamy dobrze gofrownicę. Nakładamy ciasto do gofrownicy i pieczemy do momentu, aż będą złote i chrupiące. Studzimy na kratce.

Podajemy z ulubionymi dodatkami. Smacznego!

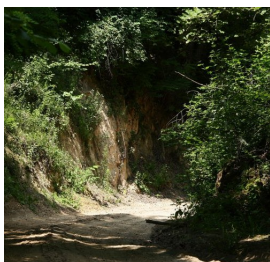


Muzeum byłego hitlerowskiego obozu zagłady.



Panorama Kazimierza.

*Kazimierski Park
Krajobrazowy to wspaniałe
miejsce zostało objęte
ochroną w 1979 roku i jest
najstarszym Parkiem
Krajobrazowym w całym
województwie lubelskim.
Ten ogromny Park, bo o
powierzchni aż 137 km²,
rozciąga się na terenach
Wyżyny Lubelskiej,
Równiny Radomskiej oraz
Doliny Środkowej Wisły.*



Wąwozy lessowe w Kazimierzu.

Informacje wybrał: M. Wąsik



Anioł w zamyśleniu. Wyk: D. Stanisławski pod kierunkiem opiekunów z prac. stolarskiej oraz plastycznej.



"Najmarniejszy kot jest arcydziełem." Leonardo da Vinci

"W domu, w którym jest kot, nie potrzeba już dzieł sztuki."
Wesley Bates



**PRACE WYKONANE
W PRACOWNIACH
stolarskiej i plastycznej**

Najpiękniejsze wiersze o lecie

Kazimierz Wierzyński

Na łące

Leżę na łące,
Nikogo nie ma: ja i słońce.

Ciszą nabrzmiatą i wezbraną
Napływa myśl:
- To pachnie siano.

Wiatr ciągnie po trawach z szelestem,
A u góry

Siostry moje, białe chmury,
Wędrują na wschód.

Czy nie za wiele mi, że jestem?

Danuta Wawiłow

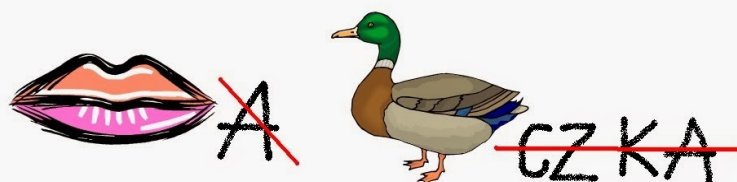
Lato

Leżę sobie w parku
na trawie,
leżę sobie w mieście
Warszawie.

Ważka mi usiadła
na dłoni,
dzwonią gdzieś nad Wisłą
tramwaje,
leci w górze biały
szybowiec,
widzi różne miasta
i kraje.

W trawie są biedronki
i mlecze.
Leżę sobie w Polsce
na świecie.

rebusy



Turyści w muzeum Ziemi oglądają kości dinozaura. Jeden z nich pyta przewodnika:

- Może pan powiedzieć, ile lat mają te kości?
- 3 miliony, cztery lata i sześć miesięcy - pada odpowiedź.
- To jakaś podpucha?! - pyta turysta. - Skąd pan zna tak dokładny wiek?
- No cóż, kości dinozaura miały 3 miliony lat, kiedy zacząłem tu pracować, a to było cztery i pół roku temu.

