



Jesteśmy

W tym numerze: Kronika - przegląd wydarzeń * Dogoterapia -wpływ zwierząt na proces rehabilitacji osób niepełnosprawnych * Relacja z wycieczki do Augustowa i Ełku * Moje hobby - obserwacja przyrody z aparatem fotograficznym * Sposób na spędzenie wolnego czasu i rozwijania zainteresowań - czytanie książek * Garść inspiracji na jesienne dekoracje * Humor i Krzyżówka

Odwiedziliśmy AUGUSTÓW

najmilsze miasto w Polsce



Relacja z wycieczki
str. 6-7

RADOŚĆ przez SPORT



Marsz z kijkami cieszył się dużym zainteresowaniem uczestników imprezy.

imprezy przewidziano pamiątkowe dyplomy i medale. Dopisywały bardzo dobre humory, panowała pozytywna atmosfera, słoneczna pogoda i zdrowa sportowa rywalizacja.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie, dobrą zabawę i mile spędzony czas.

25 sierpnia 2017 gośćmi w Naszym Domu byli: Cookie - suka rasy Nowofundland wraz ze swym opiekunem - panem Markiem.

Pan Marek opowiedział Nam jak prawidłowo postępować z psem - jak o niego dbać, jak żywić, jak spędzać z nim czas oraz co robić żeby psu było z nami dobrze i odwrotnie.

Przedstawiciele tej rasy, którą reprezentuje Cookie to psy bardzo pogodne, spokojne i posłuszne.

Są inteligentne, doskonale reagują na gesty, bezbłędnie podejmują inicjatywę.

Psy te słyną ze swej sprawności w wodzie. Ułatwia im to budowa ciała: ogon niby ster, potężne, szerokie łapy, bardzo mocny korpus, a także nieprzepuszczalna okrywa włosowa, która pozwala im pływać w lodowatej wodzie. Wielu tonących ludzi zawdzięcza życie wrodzonemu instynktowi ratownika tych pocziwych "misiów". Potrafią one uwzględnić siłę prądu, wysokość fali, położenie tonącego i w zależności od sytuacji odpowiednio podплыwać.

Znany jest przypadek z 1919 roku, kiedy to jeden nowofundland wyratował z topieli dwudziestu ludzi.

Powiedzenie, że pies jest najlepszym przyjacielem człowieka nie jest więc wyssane z palca.:

Dziękujemy bardzo Gościom za przybycie, miłe spotkanie i ciekawą rozmowę :)

22 sierpnia 2017 r. 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" oraz MOSiR 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 i nie tylko... dla wszystkich Uczestników imprezy przygotowano m.in.: marsz Nordic Walking wokół stawu w parku, rzuty do celu, biegi na torach przeszkód, wyścigi rzędów oraz rekreacyjne "łowanie rybek" w miłym towarzystwie. Po zawodach sportowych wszyscy mogli odpocząć i pokrzepić siły pysznym poczęstunkiem przy grillu.

W trakcie imprezy Uczestnicy poznali i przećwiczyli prawidłową technikę marszu z kijkami. Na koniec Zwycięzcy poszczególnych konkurencji otrzymali puchary, a dla wszystkich Uczestników



Dekoracja pamiątkowym medalem.

Augustów i Ełk 2017

letni wypoczynek

W tym roku Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy wraz z Rodzicami i Opiekunami wybrali się na Mazury. W terminie od 6 do 8 września odwiedziliśmy Augustów i Ełk (relacja z wyjazdu str. 6-7).

Augustów to miasto otoczone dziewięcioma jeziorami i rozległą Puszcą Augustowską. Wodna stolica północno-wschodniej Polski to doskonałe miejsce na spływ kajakowy, żeglowanie, rejs statkiem, katamaranem czy gondolą. Aktywnie czas spędzą tu biegacze, rowerzyści, pasjonaci jazdy konnej czy nordic walking. Malownicze widoki, czyste powietrze i woda w jeziorach, relaksujące lasy sosnowo-świerkowe, nienaruszona natura i życzliwi mieszkańcy – to wszystko tylko w Augustowie. I my to potwierdzamy:)

Następnie odwiedziliśmy Ełk. To bardzo spokojne, przyjemne, czyste i malownicze miasto położone niedaleko Augustowa. Zwiedziliśmy tam Muzeum Lokomocji i Kolejnictwa - Ełcką Kolej Wąskotorową i Muzeum Kolei Wąskotorowych oraz skansen pszczelarski i pracownię rzeźby. Udaliśmy się także do Centrum Edukacji Ekologicznej w Ełku, które prowadzi edukację ekologiczną i przyrodniczą, rozwija turystykę i krajoznawstwo, a także inspirowa ruch ochrony środowiska. Wszystko to zmierza do podniesienia jakości środowiska i życia mieszkańców. Na koniec wyjazdu przespacerowaliśmy się promenadą miejską nad jeziorem Ełckim.

W trakcie Naszej wycieczki niektóre rzeczy przydały się najbardziej, m.in. wcześniej wspomniany aparat fotograficzny, aby móc sfotografować cudowne widoki, koszyk na grzyby, których w tym roku w Augustowie i okolicach nie brakowało, wygodne buty na długie relaksujące i zdrowotne spacerowanie oraz kurtka przeciwdeszczowa ponieważ dość często padało. Oczywiście nie należy zapominać o bardzo dobrych nastrojach i pozytywnym nastawieniu, ale tego akurat, podobnie jak grzybów po deszczu, również Nam nie brakowało.:)

Podsumowując...

Nasz kolejny wyjazd w ramach wypoczynku letniego z czystym sumieniem zaliczamy do bardzo udanych.

I już powoli zastanawiamy się gdzie będziemy odpoczywać w przyszłym roku...:)

Zapraszamy do oglądania fotorelacji z naszej wycieczki i dziękujemy wszystkim za super wypoczynek w doborowym towarzystwie Uczestników, ich Rodziców i Opiekunów. :)



NAJLEPSZY PRZYJACIEL CZŁOWIEKA W ROLI TERAPEUTY

- co to jest zooterapia ?

Terapia, której głównym elementem jest relacja człowiek - zwierzę to zooterapia inaczej animaloterapia. Jest to pojęcie szerokie, które obejmuje różnego rodzaju zajęcia z udziałem zwierząt, mające pozytywny wpływ na zdrowie pacjenta.

Dla każdego człowieka, a w szczególności osoby chorej kontakt ze zwierzęciem jest ogromnie ważny. Dotyk odgrywa bardzo duże znaczenie w procesie leczenia i terapii. Często próg odczuwania u osób chorych jest zaburzony. Jedne potrzebują więcej stymulacji inne są bardziej wrażliwe na bodźce płynące z zewnątrz. Ale u każdego pacjenta znaczenie dotyku odgrywa kluczową rolę w procesie terapii. Nie ma terapii bez dotyku. Kontakt z lekarzem, terapeutą czy rodzicem zawsze wiąże się z dotykiem. Każde zwierzę to istota żywa, delikatna, ciepła. Można ją dotykać, głaskać, przytulać, brać na ręce czy na kolana. Łagodne dotykanie, głaskanie i masaż stymuluje wydzielanie *endorfin*, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych. Pobudza także funkcje odpornościowe naszego organizmu i obniża poziom hormonów stresu – *kortyzolu i noradrenaliny*.

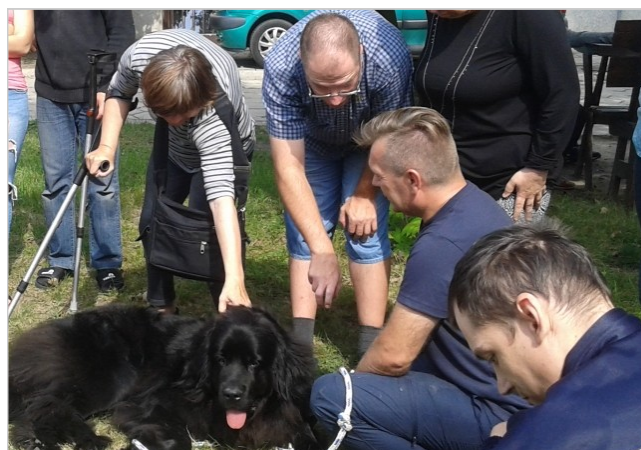
Terapeutą może być również zwierzę

Terapia z udziałem zwierząt znana jest od dwóch tysięcy lat. Już Hipokrates uważał, że jazda konna jest formą gimnastyki pobudzającej funkcje organizmu i łagodzącej schorzenia. Historia animaloterapii sięga 1937 roku, kiedy to Anna Freud zauważyła, że strach zwierzęcia poprzez proces identyfikacji może przenieść się na człowieka. Kilkanaście lat później Kris i Bellac stworzyli „Children Apperception Test” opierając się na założeniu, że dziecko łatwiej identyfikuje się z małym zwierzęciem, niż z dorosłym człowiekiem. Amerykański psychiatra dziecięcy Boris Levinson w roku 1958 nawiązał kontakt z chorym psychicznie mężczyzną za pośrednictwem swojego psa. Jako pierwszy zwrócił uwagę środowiska naukowego na korzyści płynące z kontaktu ze zwierzętami.

Teorie Levinsona zaczęto wprowadzać w życie. Małżeństwo amerykańskich psychiatrów, Sam i Elizabeth Corson opracowało metodę terapii nazwaną „psychoterapia z udziałem zwierzęcia”. Wprowadzili ją na oddziale psychiatrycznym Stanowego Uniwersytetu Ohio. Wyniki terapii były zaskakujące. Pacjenci, którym pozwalano na kontakt z psem, nabrali szacunku do własnej osoby, pewności siebie i niezależności. Corsonowie zaznaczali jednak, że taki rodzaj terapii może być stosowany jedynie jako terapia wspomagająca.

We Francji w 1968 weterynarz Ange Condoret rozpoczął specjalne zajęcia terapeutyczne z wykorzystaniem zwierząt domowych. Był on twórcą Towarzystwa Studiów Psychosocjologicznych i Medyczno-Pedagogicznych nad Relacjami Dzieci Zdrowych i Nieprzystosowanych ze Zwierzętami Domowymi. Od tego czasu powstało wiele organizacji, których priorytetowym celem jest propagowanie zajęć terapeutycznych ze zwierzętami. Najbardziej znaną współcześnie działającą organizacją jest amerykańska Delta Socjety. Powstała w 1977 roku w Portland pod przewodnictwem Michaela McCullocha i zajmuje się badaniem więzi pomiędzy ludźmi i zwierzętami.

W ramach animaloterapii można wyróżnić : **dogoterapię** – terapia kontaktowa z udziałem psów; **hipoterapię** – terapia z udziałem konia i jazdą konną; **felinoterapię** – zajęcia terapeutyczne z udziałem kotów; **delfinoterapię** – zajęcia terapeutyczne polegające na wspólnym pływaniu i zabawie z delfinami; **pet therapy** – terapia z udziałem różnych zwierząt, między innymi : królików, chomików, świnek morskich, a także ptaków, gadów i płazów hodowlanych. **Podstawowym warunkiem udziału zwierzęcia w zajęciach terapeutycznych jest zapewnienie mu odpowiednich warunków, nie zagrażających jego życiu, a także przyzwyczajenie zwierzęcia do częstych zmian miejsca i kontaktu z różnymi obcymi osobami.**



Cookie - suka rasy Nowofundland udowodniła, że przedstawiciele tej rasy są ciepłymi terapeutami.

Dogoterapia jest formą zooterapii wykorzystującą psy. Polega ona przede wszystkim na nawiązaniu więzi psychicznej ze zwierzęciem, co przyspiesza leczenie i ma korzystny wpływ na rozwój psychospołeczny.

Obecność psa na zajęciach terapeutycznych stanowi doskonałą motywację do podejmowania działań, wprowadza do terapii spontaniczność, radość i daje poczucie bezpieczeństwa. Pies akceptuje nas takimi, jakimi jesteśmy, nie ocenia po wyglądzie i sposobie wystawiania się, nie wyznacza norm, kocha nas za to, że jesteśmy. Jest wierny i oddany, pozostanie z nami bez względu na nasze sukcesy i niepowodzenia.

Pies posiada także zdolności, które pozwalają mu wyczuć zmianę zapachu skóry, zmiany w pracy serca, odróżnić tkanki chore od zdrowych. Te szczególne predyspozycje można dodatkowo rozwijać przez odpowiednie szkolenie, to znaczy można psa nauczyć wyraźnego sygnalizowania zbliżającego się zagrożenia, np. ataku epilepsji czy hipoglikemii.

Pies buduje więzi z osobami ze swojego otoczenia, co ma istotne znaczenie w terapii ludzi z zaburzeniami emocjonalnymi oraz problemami psychicznymi.

Dogoterapia oddziałuje na sferę emocjonalną przez przełamanie bariery niepewności przed kontaktem z psem, akceptowanie obecności psa w bliskim otoczeniu, eliminowanie agresji i autoagresji, kształtowanie pozytywnych emocji podopiecznego, rozwój empatii i poprawę samooceny.

Zajęcia z udziałem psa mają również na celu rozwijanie sfery umysłowej, wpływając na koncentrację uwagi, rozwój mowy i funkcji poznawczych, pobudzanie zmysłu wzroku, słuchu, dotyku i węchu. Dzięki nawiązaniu i pogłębieniu kontaktu z psem osoba niepełnosprawna czuje się pewniej we własnym środowisku, łatwiej nawiązuje kontakty społeczne, poprawia komunikację, zdobywa nowych przyjaciół. Różnego rodzaju zabawy wpływają na aktywność fizyczną podopiecznych.

Do dogoterapii nadają się psy różnych ras z wyłączeniem bojowych i stróżujących. Najczęściej spotykane są: Labrador Retriever, Golden Retriever, Nowofundland, Cavalier King Charles Spaniel, Berneński Pies Pasterski.

Należy pamiętać o tym, że obojętnie, czy terapia będzie odbywała się z udziałem psa, konia czy innego zwierzęcia, zawsze powinna odgrywać ona rolę wspomagania procesu leczenia i rozwoju. Każde z tych zwierząt jest zdolne do poświęcenia się danej osobie tylko kilkadziesiąt minut (do 1 godziny) w ciągu dnia, natomiast zajęcia terapeutyczne często trwają kilka godzin dziennie. Kontakt ze zwierzętami jest często ogromną motywacją dla dzieci i dorosłych, może również posłużyć jako nagroda za wykonanie pożądanego, długo wyczekiwanej czynności.



Obecność psa na zajęciach motywuje do podejmowania aktywności, wprowadza radość i obniża napięcie.

A. Zielińska terapeuta ŚDS

Literatura:

- Praca zbiorowa pod redakcją Anny Strumińskiej, Psychopedagogiczne aspekty hipnoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 2003
 Anna Franczyk, Katarzyna Krajeńska, Joanna Skorupa, Animaloterapia, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007
 J. Filozof, Dogoterapia ? co to jest?, Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Jarosławiu, Jarosław 2004.

Wycieczka do Augustowa i Elku

Relacja z wyjazdu

Wyruszamy...

W trasę do Augustowa wyjechaliśmy o godzinie 9.00. W autokarze była bardzo miła atmosfera. Rozmawialiśmy, śpiewaliśmy - szczególnie piosenki disco polo. Około godziny 12.15 popołudniu zrobiliśmy pierwszy postój. W czasie przerwy każdy mógł na chwilę odpocząć i rozprostować nogi. Następnie ruszyliśmy w dalszą drogę. Jada trwała długo, ale nie była uciążliwa, gdyż tylko czasami trafialiśmy na jakieś korki czy też roboty drogowe. Trasa ogólnie była piękna, ponieważ podziwialiśmy uroki polskich lasów i łąk. Na miejsce dojechaliśmy tam około godziny



W Centrum Edukacji Ekologicznej w Elku.



Rejs Kanalem Augustowskim na pokładzie statku Serwy mimo deszczowej pogody okazał się być wspaniałą atrakcją wycieczki.

15.15. Augustów okazał się piękną miejscowością z wieloma atrakcjami turystycznymi. O godzinie 16.00 był obiad, po którym udaliśmy się autokarem na miasto. Zwiedzaliśmy pobliskie molo na jeziorze Necko i zrobiliśmy sobie długi spacer koło jeziora. Jest tam bardzo ładny pałacyk na wodzie zbudowany dosyć niedawno ze środków UE. Z informacji wynikało, że powstał w okresie od 2009-2011 roku. Każdy robił sobie pamiątkowe fotografie z tego miejsca. Po powrocie ze spaceru koło jeziora wróciliśmy do domków autokarem. I po paru chwilach była kolacja o godzinie 19.00. Około godziny 20 lub lekko po niej rozpaliliśmy duże ognisko i kto chciał ten

mógł zostać, pogawędzić i spędzić wspólnie czas. Sam oczywiście dokładałem drwa do ognia. Wieczorem wszyscy zakończyli pierwszy dzień wycieczki w pozytywnym nastroju i radośnie.

W 2014 r. Augustów został uhonorowany tytułem "Najmilszego miasta w Polsce" w 2 edycji projektu "Milka. Wybierzmy najmilsze miasto w Polsce"

Wycieczka do Augustowa i Ełku

Relacja z wyjazdu

Rejs na pokładzie statku Serwy

Po zjedzeniu śniadania o godzinie 8.00, popłynęliśmy w rejs statkiem Serwy po Kanale Bystrym. 9 czerwca 1999 roku na pokładzie tego statku podróżował gość niezwykle - Ojciec Święty Papież Jan Paweł II. Papież odbył rejs z przystani przy Ośrodku Pacyfik do Studzienicznej. Na tej trasie wytyczono Szlak Papieski, który do dziś przypomina o wizycie czcigodnego gościa. Dla upamiętnienia wizyty Jana Pawła II postawiony został także pomnik w Studzienicznej. Po drodze podziwialiśmy piękne krajobrazy i widoki, które dostarczały nam dużo wrażeń estetycznych. Płynęliśmy szlakiem, który prowadził z portu w Augustowie przez rzekę Nette, jezioro Necko, rzekę Kolonowicę, jezioro Białe, służę w Przewięzi oraz jezioro Studzieniczne. Rejs trwał 3 godziny z postojem w Sanktuarium Maryjnym. To miejsce gościło naszego papieża Jana Pawła II w 1999 roku. Po powrocie z rejsu udaliśmy się na obiad. Niektórzy zbierali grzyby, które rosły dookoła ośrodka wypoczynkowego „Skowronek”. Następnie po kolacji o godzinie 18.00 była dyskoteka, w czasie której były różne konkursy z nagrodami. Jeden z nich dotyczył

tańca w parach. Kto zatańczył najlepiej, ten otrzymywał nagrodę. Ponieważ jednak wszyscy tańczyli równo i rytmicznie, to dostali identyczne upominki. Dyskoteka zakończyła się około godziny 21.30.



Sanatorium „Pałac na Wodzie” Falkowski.

Wizyta w Muzeum Kolejnictwa

Po śniadaniu o godzinie 8.00 wszyscy spakowani w dniu poprzednim, ruszyliśmy w trasę do Ełku. Znajduje się tam Muzeum Kolejnictwa, w którym mieściły się przeróżne lokomotywy parowe i węglowe. A obok tegoż muzeum mieściła się mała pracownia rzeźbiarska, którą prowadził pan Stanisław, lokalny artysta-rzeźbiarz. Zwiedzaliśmy jego pracownię, robiliśmy pamiątkowe fotografie. Po obejrzeniu ekspozycji w Muzeum Kolejnictwa pojechaliśmy do kolejnego muzeum, tam oglądaliśmy rzadkie okazy przyrodnicze, wspaniałe ogrody z przepięknymi krzewami i drzewami. Można było oczywiście tam na miejscu zrobić pamiątkowe fotki. A na końcu tego ogrodu były stare maszyny rolne np. pługi, brony itp. Gdy już wszyscy się zebrali, to pojechaliśmy do restauracji „Ełczanka” w Ełku i zjedliśmy tam o godzinie 14.00 pyszny obiad. Po obiedzie wyruszyliśmy w drogę powrotną, tą samą trasą jak i w pierw jechaliśmy do Augustowa. W Lubartowie byliśmy po godzinie 21.00 z minutami. Tak zakończyła się wycieczka.

Moje bliskie spotkania z przyrodą

Mam szczęście mieszkać w miejscu, gdzie przyroda znajduje się na wyciągnięcie ręki. Wystarczy wyjść domu a już się jest na łąkach i polach, z dala od zabudowań. Jeśli pójść nieco dalej – można spacerować po lesie. Bardzo lubię kontakt z przyrodą. Sporo czasu poświęcam na spacer w terenie. Ostatnio przekonałem się, że warto wtedy mieć przy sobie telefon i korzystać z jednej z jego funkcji - aparatu fotograficznego. Żałuję, że dotychczas nie zawsze miałem przy sobie aparat aby utrwalić na zdjęciach napotkane zjawiska, które wzbudziły mój zachwyt: widok kropel rosy na trawie, zachód słońca, ptaki lub zwierzęta widziane z bliska. Nie wszystko jednak stracone ...

Mogę pochwalić się zdjęciami z moich wiosennych wędrówek w czasie których udało mi się zaobserwować ślady działalności bobrów. Późnym latem natomiast widziałem stado bocianów gotujących się do odlotu do ciepłych krajów. Obrazy te utrwaliłem na zdjęciach. Nie sfotografowałem natomiast innego ciekawego widoku – mianowicie spotkania oko w oko z dorodnym łosiem. Zwierzę miało imponujące rozmiary i wspaniałe poroże świadczące o jego sile. Zauważyłem go, gdy pasł się spokojnie w pewnym, niezbyt dużym oddaleniu. Na wszelki wypadek wolałem nie ryzykować uruchamiania migawki aparatu, żeby przypadkiem nie sprowokować go do ataku. Po chwili fascynującej, wzajemnej obserwacji zwierzę odeszło w las.



Bobry potrafią ścinać drzewa niczym wykwalifikowani drwale, fot. P. Kaldunek.



Bociany przed odlotem, fot. P. Kaldunek.

Zachęcam wszystkich do wędrówek i spacerów na świeżym powietrzu, obserwacji otaczającej przyrody, wykonywania zdjęć zmieniającego się krajobrazu czy też zjawisk związanych ze zwyczajami zwierząt i ptaków. Swoje zainteresowania z powodzeniem pogłębiam dzięki informacjom dostępnym w Internecie, w albumach i publikacjach przyrodniczych.

W Polsce populacja bobra jest stosunkowo liczna, ale polowania są zabronione.



ciekawostki

wyszukane w Internecie

M. Wąsik, K. Wrzos

Z życia bobrów...

Bobry powalają drzewa, w celu dostania się do cienkich, mających największą wartość energetyczną gałęzi. Odżywiają się korą, łykiem, młodymi pędami, gałązkami oraz liśćmi. Bez trudu przegryzają gałąź o grubości kilkunastu centymetrów i obalają drzewa o średnicy ok. 70 cm. **Zazwyczaj drzewo o grubości kilkunastu centymetrów jest ścinane w ciągu jednej nocy, do grubszych bobry powracają przez kilka nocy.** Ścięte przez bobry drzewo najpierw zostaje pozbawione gałęzi, a następnie pocięte na kawałki używane później jako pale w konstrukcji tam. Ogryzione pędy i gałęzie są wykorzystywane do budowy żeremia. W Polsce najbardziej preferowane są topole, głównie osika, wierzby, w dalszej kolejności brzozy, leszczyny, olsze. Zgryzane są również gatunki o bardzo twardym drewnie jak dęby, graby czy buki, czasem również drzewa owocowe jak, np. jabłonie, sporadycznie drzewa iglaste. Istotna jest również wielkość zgryzanych drzew. Najchętniej są to krzewy i młode drzewa, co podyktowane jest nie tylko smakiem ale i bezpieczeństwem. Najczęściej działania bobra można spotkać ok. 10 m od brzegu. Ślady nagryzania pozostające na podciętych z jednej strony drzewach kształtem przypominają muszle wykonane ostrym dłutem.

<http://www.wlin.pl/>



Bocianami odlot

Do odlotu bociany szykują się już w pierwszej połowie sierpnia. Można wtedy zaobserwować niesamowicie piękne wydarzenie – odbywają się wówczas tzw. „SEJMIKI”. Bociany z całej okolicy – od kilkudziesięciu do kilkuset bocianów spotyka się w jednym miejscu – często w tym samym od kilku lat. Jest to zazwyczaj rozległa łąka lub leśna polana. Przebywają tam od jednego do kilku dni, często nocują na słupach wysokiego napięcia lub drzewach. Najpierw pojedyncze ptaki próbują szybować, później podrywa się całe stado, które leci w tzw. kominach powietrza. Jako pierwsze odlatują dorosłe ptaki, które nie wyprowadziły w tym roku lęgów. Kolejne odlatują młode, tegoroczne bociany, z których ok. 30% zginie podczas długiej i pełnej niebezpieczeństw podróży. Jako ostatnie odlatują dorosłe osobniki, które odchowaly młode. W Afryce bociany pojawiają się w październiku/listopadzie, przebywają tam do lutego/marca i powracają na północ.

<http://dzienniklesny.pl/>

W dzisiejszych czasach - rozwoju nowych technologii, ekspansji kina i internetu, wciąż dużo osób sięga po książki. Filmy są bardzo ciekawe, Internet wciąż i uzależnia, podobnie jak gry komputerowe. O książkach, natomiast, jeśli można coś powiedzieć, to tylko rzeczy pozytywne: rozbudzają wyobraźnię, wzbogacają słownictwo i pozwalają odprężyć się po całym dniu pracy. Często także mówi się o ich działaniu terapeutycznym. Wśród książek każdy z powodzeniem znajdzie coś dla siebie. Bogactwo literatury jest ogromne a liczba autorów książek ciągle wzrasta. Być może niedługo e- booki wyprą książki papierowe, ale jeszcze nie w tej chwili. Zbyt wiele jest osób, które lubią zapach farby i szelest przewracanych kartek. Zbyt wielu tych, dla których czytanie jest najlepszym hobby.



Pies i kot potrafią być lepszymi przyjaciółmi niż człowiek z człowiekiem.

Czytanie - moje hobby...

MARTA GAŁĄZKA

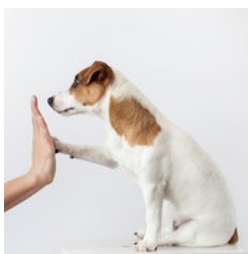
Najbardziej lubię czytać książki przygodowe w których bohaterowie odkrywają świat, zawierają przyjaźnie i wspólnie przeżywają radosne chwile. Lubię także te książki, które mają szczęśliwe zakończenie. Dobrze mi się czyta takie historie gdzie bohaterami są zwierzęta na przykład psy, ponieważ bardzo je lubię. (W domu mam dużego psa rasy labrador o imieniu Edek:))

Moje zainteresowanie literaturą zaczęło się w szkole podstawowej i trwa do dziś. Do czytania zachęciła mnie moja wychowawczyni. Mimo iż



nie mam daleko do biblioteki, to książki najczęściej wypożycza mi mama, sama nie byłabym w stanie tego zrobić, bo zazwyczaj książek jest cała torba. Ponieważ wiele pozycji w bibliotece już przeczytałam w wyborze pomagają mi panie bibliotekarki, które zawsze mają ciekawe propozycje. Na miesiąc wypożyczam zazwyczaj około 7-8 książek, które czytam gdy mam wolną chwilę. Ponieważ książka jest niewielka zawsze mogę zabrać ją do torebki i czytać w każdym miejscu kiedy mam ochotę, np. w ŚDS, lub na działce u wujka. Ostatnio przeczytałam książkę „Opowiadania pod psem i kotem”. Jest to zbiór opowiadań różnych autorów. Opowiada o historii psów i kotów oraz ich właścicieli. Najbardziej podobało mi się w niej to, że każda z historii mogłaby wydarzyć się każdemu z nas. Warto czytać książki, bo dzięki nim można razem z bohaterami przeżywać fantastyczne przygody. Czytanie książek to także świetny sposób na spędzenie wolnego czasu niezależnie od pogody czy miejsca w którym się znajdujemy.

"Wierności i przebaczenia uczyć się od psa" - Bogumił Buczyński



Psy często rozumieją kiedy człowiek jest smutny i próbują go pocieszyć.



Jesienne kompozycje

wykonane w naszych pracowniach



Drzewo w jesiennych barwach wykonane z papieru i suszonych liści.



Do skomponowania tych bukietów wykorzystaliśmy kocankę piaskową, jarzębinę i suche trawy.



Piękne kielichy miechunki w płomiennoczerwonym kolorze mogą być ozdobą jesiennych wieńców i bukietów.

J e s i e ń

Jesień mnie cieniem zwiędłych drzew dotyka,
Słońce rozplywa się gasnącym złotem.
Pierścień dni moich z wolną się zamyka,
Czas mnie otoczył zwartym żywopłotem.

Ledwo ponad mogę sięgnąć okiem
Na pola szarym cichnące milczeniem.
Serce uśmierza się tętnem głębokiem.
Czemu nachodzisz mnie, wiosno, wspomnieniem?

Tak wiele ważnych spraw mam do zachodu,
Zanim z mym cieniem zostaniemy sami.
Czemu mi rzucasz kamień do ogrodu
I mącisz moją rozmowę z ptakami?

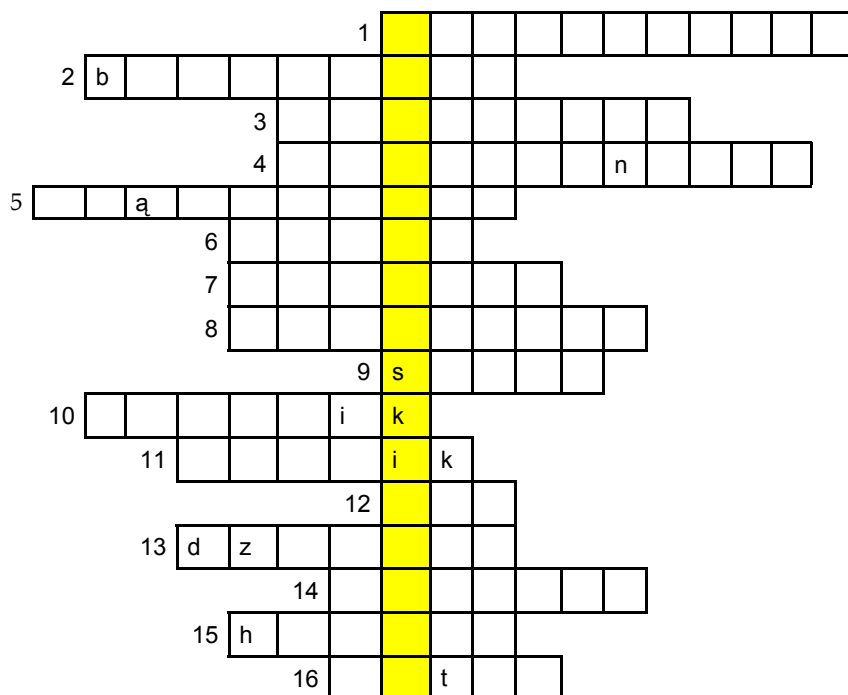
Leopold Staff



krzyżówka

1. Nazwa jednej z najdłuższych wodnych dróg w kraju będąca unikatowym zabytkiem budownictwa hydrologicznego to Kanał
2. Kanał Augustowski położony jest w obrębie dwóch państw- Polski i
3. Augustów swoje powstanie zawdzięcza królowi Zygmuntowi II
4. Nazwa miejscowości położonej w okolicach Augustowa, którą w 1999 r. odwiedził Jan Paweł II.
5. Prace nad projektem budowy Kanału Augustowskiego były prowadzone pod kierunkiem polskiego inżyniera , noszącego nazwisko: gen. Ignacy.....
6. Imię bohaterki piosenki pt. „ Siedem dziewcząt z Albatrosa” .
7. Piękna i atrakcyjna promenada w Augustowie prowadząca z centrum miasta nad Jezioro Necko to Bulwar Unii Europejskiej.
8. Ośrodek Wypoczynkowy gdzie nasi uczestnicy mieli zakwaterowanie w czasie wycieczki nosi nazwę.....
9. Jednostka należąca do floty Żeglugi Augustowskiej na pokładzie której w czasie naszej wycieczki odbył się rejs Kanałem Augustowskim to statek
10. Puszcza Augustowska to raj dla grzybiarzy, rośnie tam „królewski grzyb” bardziej znany pod nazwą.....
11. Gatunek ptaka drapieżnego zamieszkującego Puszczę Augustowską, którego nazwa kojarzy się z kolorem białym to
12. Nazwa miejscowości gdzie znajduje się Muzeum Lokomocji i Kolejnictwa.
13. Park Miniatur i Kolejek, którego główną atrakcją są miniaturowe parowozy poruszające się między latarniami znajduje się w miejscowości.....
14. Augustów popularnie nazywany jest stolicą sportów.....
15. Najgłębsze jezioro w Polsce położone na Pojezierzu Wschodniosuwalskim, zaliczane do I klasy czystości to Jezioro
16. Pałac na Wodzie „Falkowski” to nowoczesne sanatorium, które zlokalizowane jest nad brzegiem rzeki

W opracowaniu krzyżówki brali udział: J. Dadej, D. Daniewska



humor



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