

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚDS W LUBARTOWIE

# JESTEŚMY

ROK 2017, NUMER 20

DATA WYDANIA: XII 2017R.



## Witajcie!

**Z**wielką przyjemnością oddajemy do Waszych rąk kolejny, świąteczny i zarazem jubileuszowy numer gazetki. Przede wszystkim pragniemy podziękować wszystkim Uczestnikom angażującym się w jej powstanie. Wygląd i zawartość gazetki jest Waszą niewątpliwą zasługą. Liczymy na dalszą współpracę oraz stale powiększanie się grona zarówno odbiorców jak i współtwórców kwartalnika.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia, wszystkim Czytelnikom jak również obecnym i przyszłym współredaktorom naszej gazetki, pragniemy złożyć najlepsze życzenia słowami wiersza ks. J. Twardowskiego:

„...by wszystko się nam rozplątało, węzły, konflikty, powikłania/  
oby się wszystkie trudne sprawy porozkręcały jak supełki/  
by Anioł podarł każdy dramat, aż do rozdziału ostatniego/  
aby się wszystko uprościło, było zwyczajne; proste sobie...”

Redakcja



### Wiersz staroświecki

Pomódlmy się w Noc Betlejemską,  
w Noc Szczęśliwego Rozwiązania,  
by wszystko się nam rozplątało,  
węzły, konflikty, powikłania.

Oby się wszystkie trudne sprawy  
porozkręcały jak supełki,  
własne ambicje i urazy  
zaczęły śmieszyć jak kukielki.

Oby w nas paskudne jędze  
pozamieniały się w owieczki,  
a w oczach mądre łzy stanęły  
jak na choince barwnej świeczki.

By anioł podarł każdy dramat  
Aż do rozdziału ostatniego,  
Kładąc na serce pogmatwane,  
Jak na osiołka kompres śniegu.

Aby się wszystko uprościło,  
Było zwyczajne; proste sobie.  
By szpak pstrokaty, zagrypiony,  
Fikał koziołki nam na grobie.

Aby wąpiący się rozpląkał,  
Na cud czekając w swej kolejce;  
A Matka Boska - cichych, ufnych -  
Na zawsze wzięła w swoje ręce.

Ks. Jan Twardowski



# TO JUŻ 20 - te WYDANIE!

**Dziś nasza gazetka obchodzi mały jubileusz.  
To za sprawą dwudziestego już  
wydania kwartalnika „Jesteśmy”.**



Cieszymy się z tego, że możemy za pośrednictwem tego medium docierać do Was informując o naszych przedsięwzięciach, dokonaniach oraz codziennym życiu ośrodka. Wydawanie gazetki dla niektórych z nas to nauka i praca. Praca wymagająca przede wszystkim wysiłku intelektualnego oraz doskonała forma ćwiczeń przy komputerze. Sami wymyślamy tematy, przygotowujemy teksty, zdjęcia i składamy wszystko w całość.

Pierwszy numer gazetki ukazał się w styczniu 2013 roku. Jak widzicie od tego czasu wygląd graficzny naszej gazetki nieco się zmienił. Gazetki z numeru na numer przybierały inną, bardziej kolorową formę. Zaczęło pojawiać się więcej zdjęć i przede wszystkim różne formy redakcyjne. Oprócz przeglądu wydarzeń w postaci kroniki z życia ośrodka, Czytelnicy mogli znaleźć wywiady z ciekawymi ludźmi, przepisy kulinarne, krzyżówki. Swoje stałe miejsce znalazły przede wszystkim dwie rubryki. Pierwsza dotyczyła naszych zainteresowań i pasji, drugą stanowiły prezentowane systematycznie recenzje książek. Z przyjemnością zamieszczaliśmy w każdym numerze zdjęcia prac (plastycznych, stolarskich, rękodzielniczych, kulinarnych oraz tworzonych za pomocą programów komputerowych) wykonywanych w czasie zajęć terapeutycznych przez naszych uczestników. Zmiany w treściowej zawartości gazetki wynikały również ze zmian zachodzących w osobowym składzie Redakcji. Niektórzy z nas dołączali do zespołu, inni zakończyli współpracę ze względu na przeniesienie aktywności w inne obszary lub też z uwagi na stan zdrowia.

Jubileuszowe wydanie gazetki jest doskonałą okazją, aby podziękować wszystkim za wspaniałą współpracę i zapał włożone w jej współtworzenie. Nie byłoby gazetki gdybyście Wy, drodzy Uczestnicy, nie chcieli podjąć się - czasami wiele was kosztującego wysiłku - wkładanego w obmyślanie tematów, przepisywanie tekstów, przygotowywanie pytań do krzyżówek, pisanie recenzji, wierszy oraz przygotowywanie wszelkich innych prac na potrzeby gazetki.



**Archiwalne numery gazetki: pierwszy numer wydany w styczniu 2013 r. i jeden z ostatnich numerów - wydany w październiku 2017 r.**

Obecnie gazetka jest medialnym uzupełnieniem informacji zamieszczanych w naszym serwisie www, w którym dominuje relacja fotograficzna. Cały czas pracujemy nad udoskonaleniem naszego pisma tak, aby było bardziej atrakcyjne, czytelne i przede wszystkim ciekawe w odbiorze. Mamy nadzieję, że zespół będzie się powiększał, starczy nam chęci, pomysłów i zapału do wydawania następnych numerów.

# TRENINGI WARCABOWE 2017



9 i 13 października 2017 odwiedzili nas **wolontariusze z Zespołu Szkół nr 2 im. Księcia Pawła Karola Sanguszki w Lubartowie**. Celem spotkania były treningi warcabowe podczas których Uczestnicy mieli okazję poćwiczyć grę w warcaby przed ostatecznymi rozgrywkami. Spotkania z młodzieżą niezwykle zmotywowały podopiecznych ŚDS do podjęcia większego wysiłku i pracy w trakcie turnieju oraz wzbogaciły relacje społeczne osób z niepełnosprawnością. Tego typu treningi uczą dobrej rywalizacji, podnoszą samoocenę, pomagają w pokonywaniu nieśmiałości i zahamowań w kontaktach i współdziałaniu z innymi. Nasze spotkanie i gra w warcaby była kolejną szansą wspólnego przebywania, uczenia się i zabawy Uczestników o różnym poziomie sprawności psychofizycznej. Atmosfera tolerancji, życzliwości i akceptacji w trakcie ćwiczeń sprzyjała realizacji wszystkich celów tegorocznego turnieju. Dziękujemy bardzo Wolontariuszom z Zespołu Szkół nr 2 za przybycie oraz poświęcony nam czas i uwagę. Doceniamy to bardzo:) Życzymy Wam dobrych wyników w nauce, a sobie życzymy powodzenia w kolejnym Turnieju Warcabowym :) Do zobaczenia następnym razem:)



Główne cele tegorocznego turnieju to: popularyzacja zabawowej formy spędzania czasu wolnego, kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów międzyludzkich, pobudzanie do zaradności i podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych i niepewnych, rozwijanie zdolności i umiejętności myślenia twórczego, rozwijanie umiejętności przestrzegania zasad i reguł, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wygraną i porażką, rozwijanie logicznego myślenia, rozwijanie umiejętności przewidywania ruchów przeciwnika i stosowanej przez niego taktyki, wdrażanie do stosowania zasad fair – play i rozwijanie umiejętności bycia zwycięzcą lub zwyciężonym, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień oraz stworzenie atmosfery zdrowej rywalizacji i współzawodnictwa.

**Warcaby to gra** dydaktyczna, która dostarcza rozrywki umysłowej i ma wiele pozytywnych stron. Udział w tego typu zawodach wzbogaca relacje społeczne osób z niepełnosprawnością, uczy dobrej rywalizacji i podnosi ich samoocenę. Gra w warcaby jest z jednej strony, środkiem aktywizującym sferę poznawczą i społeczno-emocjonalną, a z drugiej – jest środkiem zaspokajającym ”potrzebę” osiągnięcia wyniku. Obok walorów rekreacyjnych są jeszcze inne zalety gry w warcaby. Przez właściwe ich stosowanie można wpływać na rozwój cech osobowości i intelektu młodego człowieka, a także oddziaływać terapeutycznie w przypadku różnych zaburzeń rozwojowych lub opóźnień. Gra uczy działania w zespole, wyrabia refleks i szybką orientację, spostrzeganie, sprawność ruchową i zręczność rąk. Rozwija wiedzę i funkcje intelektualne, takie jak myślenie, pamięć, mowa. Sprzyja również kształtowaniu cech charakteru: panowania nad sobą, wytrwałego dążenia do celu, umiejętności pokonywania trudności, wrażliwość wobec innych, uczucia koleżeńskie, altruizm, dyscyplina, nastawienie spostrzeżeniowo - empatyczne itp.; Może także pomóc w zmniejszaniu nadmiernej ruchliwości, braku opanowania, a także stopniowo usunąć nieśmiałość lub zahamowania w kontaktach i współdziałaniu z innymi.



## TURNIEJ WARCABOWY 2017

17 października 2017 r. w świetlicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie odbył się towarzyski turniej warcabowy. W tym roku w rozgrywkach udział wzięło 30 uczestników z 6 placówek. Gracze z naszego domu mogli spróbować swoich sił i umiejętności podczas rywalizacji z zawodnikami z Warsztatów Terapii Zajęciowej *PRO-EDUCATIO* w Ostrowie Lubelskim, Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kocku, Domu Pomocy Społecznej w Ostrowie Lubelskim, Domu Pomocy Społecznej im. M. Rataja w Kocku oraz Środowiskowego Domu Samo-

pomocy w Jamach. Gra podczas tegorocznego turnieju była wyrównana i bardzo zacięta, ale warta świeczki. Wszyscy zaangażowali się w swoje pojedynki i byli zmotywowani do walki. Nie brakowało także bardzo dobrej zabawy, pozytywnych emocji i pysznego poczęstunku. Turniej zakończył się rozdaniem trzech nagród głównych oraz ciekawych upominków dla Wszystkich graczy. Czołowe miejsca zajęli gracze ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie oraz z Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ostrowie Lubelskim. Kolejny turniej warcabowy można śmiało uznać za bardzo udany.

## PARAOLIMPIADA 2017

21 października 2017 r. nasi uczestnicy wraz z opiekunami wzięli udział w **XII Paraolimpiadzie i Warsztatach Plastycznych**. Impreza odbyła się na terenie Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Piotra Firleja w Lubartowie, która była także organizatorem tegorocznej Paraolimpiady. W zawodach sportowych i warsztatach plastycznych udział wzięły osoby niepełnosprawne z naszego powiatu. Zmagania sportowe poprzedziło wspólne odśpiewanie utworu "Pokonaj siebie". Cele imprezy to przede wszystkim popularyzacja aktywności ruchowej oraz ruchu olimpijskiego wśród osób niepełnosprawnych, wdrażanie do poszukiwania zdrowych i atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego oraz integracja społeczna różnych grup i środowisk. W trakcie paraolimpiady odbyły się różnego rodzaju zawody i konkurencje sportowe, gry i zabawy o charakterze sportowym oraz warsztaty plastyczne. Uczestnicy imprezy mogli w przerwach pokrzepić swoje ciała i skorzystać z pysznego poczęstunku. Paraolimpiadę urozmaiciły występy uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Lubartowie. Każdy Uczestnik otrzymał nagrodę i dyplom pamiątkowy. Dopisały jak zwykle bardzo dobre humory i motywacja w trakcie konkurencji sportowych. Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie i wspianą zabawę w pozytywnej atmosferze oraz ducha sportowej walki i zdrowej rywalizacji.



Każdy uczestnik otrzymał nagrodę i dyplom pamiątkowy. Dopisały dobre humory i motywacja w trakcie sportowych zmagani.

## PRZYSTOSOWANIE BUDYNKU ŚDS dla OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH RUCHOWO



Winda umożliwia swobodne przemieszczanie się między kondygnacjami oraz korzystanie z zajęć w pracowniach usytuowanych na piętrze budynku.

Rok 2017 w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie był pełny wyzwań, zmian i wyťažonej pracy. Dzięki pozyskanym środkom finansowym mogliśmy przeprowadzić prace inwestycyjne mające na celu poprawę funkcjonalności budynku ŚDS w Lubartowie. Priorytetowym przedsięwzięciem była rozbudowa budynku ŚDS, polegająca na dobudowaniu szybu windy wraz z jej montażem oraz dobudowaniu korytarza prowadzącego do istniejącej klatki schodowej do wejścia windy. Inwestycja została zrealizowana ze środków Powiatu Lubartowskiego, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków pochodzących z rezerwy celowej budżetu państwa. Realizacja projektu w znaczący sposób przyczyniła się do wzrostu jakości świadczonych usług. Zainstalowanie windy dostosowanej do potrzeb osób niepełnosprawnych umożliwia uczestnikom mającym problemy z poruszaniem się na swobodne i samodzielne przemieszczanie się między kondygnacjami oraz korzystanie z zajęć w pracowniach usytuowanych na piętrze. Likwidacja barier architektonicznych stanowi ważny element w zakresie podnoszenia standardów świadczonych usług dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie.

Realizacja zadania polegającego na dobudowaniu szybu windy do budynku Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie wiązała się z wykonaniem nowoczesnego systemu oddymiania. Zamontowano klapę oddymiającą, czujniki dymu i system sygnalizacji akustycznej. Zwiększono ilość punktów oświetlenia awaryjnego. Wyremontowano także pracownię na piętrze. Remont polegał na odnowieniu ścian, wstawieniu nowych drzwi i zamontowaniu nowoczesnych lamp oświetleniowych. Dzięki tym pracom został podniesiony standard budynku ŚDS w Lubartowie.

## DZIEŃ PRACOWNIKA SOCJALNEGO

Z okazji tegorocznego święta starosta lubartowski Fryderyk Puła, wicestarosta lubartowski Kazimierz Sysiak i członek zarządu Radosław Guz odwiedzili pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie. W trakcie spotkania starosta lubartowski podziękował wszystkim za codzienną pracę i trud oraz profesjonalne zaangażowanie w służbę na rzecz osób i rodzin potrzebujących wsparcia i pomocy w rozwiązywaniu trudnych problemów życia codziennego oraz przekazał dyplomy dla pracowników. Dziękujemy za wyrazy uznania za pracę całego zespołu na rzecz uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie.



Pracownik socjalny niesie pomoc ludziom, którzy znajdują się w trudnych sytuacjach: materialnych, psychicznych, emocjonalnych i duchowych.



## XIII SPOTKANIA ZE SZTUKĄ

28 listopada wybraliśmy się na wystawę **XIII Spotkań ze Sztuką "Kolekcje" 2017 w Galerii Międzyziemie Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury w Lubartowie**. Na tegorocznych "Kolekcjach" swoje prace wystawili znakomici artyści - malarze, rzeźbiarze i fotograficy - związani z naszym regionem: br. Bogdan Augustyniak, Marcin Bronisz, br. Piotr Dolezol, Izabella Dybała, Rafał Eret, Joanna Gielecka, Małgorzata, Gorzelewska-

Namiota, Katarzyna Kamianowska, Marek Kwasek, Iwona Malinowska, Edyta Weremczuk, Agnieszka Wójtowicz i młody talent - Agnieszka Wróbel. Wszystkie prace spotkały się z dużym zainteresowaniem uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie. Dziękujemy Organizatorom wystawy za możliwość jej obejrzenia.:

## ZAJĘCIA MUZYKOTERAPEUTYCZNE

Wpływ muzyki na psychikę człowieka dostrzegano już w starożytności (Platon, Artstoteles). W kolejnych latach różni pedagodzy potwierdzali tę tezę. W 1883 roku Peter Engel po raz pierwszy zastosował rytm w rehabilitacji. Następni badacze potwierdzili, że ten typ rehabilitacji usuwa częściowo ruchy mimowolne, a tym samym ułatwia proces usprawniania osób z zaburzeniami psychoruchowymi. Muzykę wprowadzono do rehabilitacji niedowładów i ataksji. Szeroko znane jest zastosowanie muzyki i śpiewu w rehabilitacji zaburzeń mowy - afazji i jąkania. Zagadnienie muzykoterapii w przypadkach zaburzeń nerwicowych, a także w leczeniu chorób psychicznych jest przedmiotem wielu publikacji i opracowań. **Muzyka odbierana biernie i uprawiana aktywnie, gdy jest powiązana z ćwiczeniami ruchowymi, aktywizuje rozwój fizyczny i psychiczny, służąc jednocześnie jako narzędzie w rewalidacji zaburzeń.** Przede wszystkim, poprzez swoją wartość rewalidacyjną, rozwija sprawność aparatu mięśniowo-ruchowego, sprawność manualną, koordynację ruchową obu rąk, ręki i nogi, kształtuje rytmiczność wykonywania ruchów w określonym czasie i przestrzeni. Ponadto kształci sferę intelektualną, rozwija percepcję zwiększając sprawność spostrzegania, zwiększa szybkość reakcji, wzmacnia koncentrację i podzielność uwagi. Ćwiczenia rytmiczno – muzyczne pozytywnie oddziałują także na sferę emocjonalną. Zrytmizowany charakter ćwiczeń wpływa uspakajająco na układ nerwowy. Fakt ten wykorzystuje się w terapii osób niepełnosprawnych umysłowo i chorujących psychicznie, nadpobudliwych i znerwicowanych.



Muzyka narzucając w czasie ćwiczeń wszystkim uczestnikom jednakowe tempo, rytm a także nastrój, niweluje indywidualne, wpływające z niepełnosprawności i zaburzeń zachowania oraz pomaga we współdziałaniu.

## ANDRZEJKI 2017

23 listopada 2017 r. w świetlicy ŚDS w Lubartowie nasi uczestnicy wraz z opiekunami jak co roku bawili się na zabawie andrzejkowej. Mogliśmy potańczyć w miłym towarzystwie przy wesołej muzyce oraz wziąć udział w andrzejkowych wróżbach. Dla pokrzepienia sił na wszystkich czekał pyszny poczęstunek. Było nam bardzo miło kiedy ktoś przyniósł dla wszystkich swój własny wypiek :) Dla tych osób – wielkie brawa i podziękowania! Wszystkim dopisywał bardzo dobry humor i panowała pozytywna atmosfera. Dziękujemy za wspólną wspaniałą zabawę!)



## UROCZYSTE ZAKOŃCZENIE INWESTYCJI BUDOWY WINDY

**21 grudnia** 2017 roku w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie odbyło się uroczyste zakończenie inwestycji budowy windy. Uroczystość odbyła się z udziałem pod-

opiecznych i ich rodzin, kadry ŚDS oraz zaproszonych gości wśród których byli: Pan Albin Mazurek - Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie, Pani Małgorzata Frant – Błażucka Kierownik Oddziału ds. Pomocy Instytucjonalnej LUW, Pani Małgorzata Zabłotna Kowalik – Kierownik Oddziału Planowania i Analiz LUW, Pani Iwona Osmałek – przedstawiciel Lubelskiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pan Fryderyk Puła – Starosta Powiatu Lubartowskiego, Pan Kazimierz Sysiak – Wicestarosta Powiatu Lubartowskiego, Pan Radosław Guz – Członek Zarządu Powiatu Lubartowskiego, Pani Iwona Maj – Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Lubartowie oraz ksiądz Krzysztof Wicha z parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Lubartowie.

Przybyłych gości powitała Pani Anna Kuszner - Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie. Dokonała również podsumowania roku 2017 pod kątem przeprowadzonych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie inwestycji. Podziękowała również władzom powiatowym oraz instytucjom wspierającym za zaangażowanie i dofinansowanie inwestycji przyczyniających się do wzrostu jakości świadczonych przez ŚDS usług. Następnie głos zabrali Pan Albin Mazurek Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie oraz Pan Fryderyk Puła Starosta Powiatu Lubartowskiego, którzy oprócz złożenia zebranych świątecznych życzeń podsumowali realizację zadania dotyczącą przystosowania budynku ŚDS do potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo podkreślając celowość i potrzebę wykonanych prac. Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie mówił również o zadaniach wydziału w zakresie rozwoju sieci ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, poruszając szczególnie kwestię standaryzacji.

Miłą i przedświąteczną już atmosferę wzbogaciła przygotowana przez uczestników część artystyczna. Zaszczytu przecięcia wstęgi dostąpili goście zaproszeni.

Uroczystość była finalnym elementem żmudnego i trudnego realizowania przedsięwzięcia budowy windy, która umożliwiła uczestnikom mającym problemy z poruszaniem się na przemieszczanie się



między kondygnacjami oraz korzystanie z zajęć w pracowniach usytuowanych na piętrze. Realizacja projektu w znaczący sposób przyczyniła się do wzrostu jakości świadczonych usług.

**Inwestycja została zrealizowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Powiatu Lubartowskiego oraz ze środków pochodzących z rezerwy celowej budżetu państwa.**





## SPOTKANIE OPŁATKOWE 2017

Niewątpliwie Święta Bożego Narodzenia, to czas miłości, radości, przebaczenia, ale także jest to czas refleksji i spotkań rodzinnych.

Przedświąteczne spotkania to czas wspólnego dzielenia się radością i składania najlepszych życzeń. To również czas nadziei, spokoju i oczekiwania na coś ważnego i bliskiego sercu.

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie odbyło się spotkanie opłatkowe z udziałem podopiecznych, członków ich rodzin, kadry i zaproszonych gości,

Wszyscy podzielili się opłatkiem i złożyli sobie najserdeczniejsze życzenia zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia.

Na przystrojonych świątecznymi stroikami stołach pojawiły się wigilijne potrawy przygotowane w ramach treningu kulinarnego przez uczestników ŚDS. W czasie wigilijnego spotkania w atmosferze miłości, radości i wzajemnego zrozumienia padło wiele serdecznych słów i życzeń. Dziękujemy Wszystkim, którzy wzięli udział w tegorocznej Wigilii i przyczynili się do przygotowania Naszego spotkania.

Życzymy sobie i wszystkim żebyśmy nie tylko na święta byli dla siebie uprzejmi i radosni, ale starali się każdego dnia choćby drobnym gestem, słowem, uśmiechem dawać dowód na to, jak bardzo zależy nam na tych, których kochamy i lubimy.

Wszystkim Wam również życzymy zdrowych i spokojnych świąt ..  
aby w Waszych domach gościła zawsze miłość i radość  
oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2018! :)



Stroik świąteczny wykonany z gałązek jałowca i suchych roślin. Praca wykonana na zajęciach terapeutycznych w pracowni plastycznej.



# W POSZUKIWANIU AUTORYTETÓW

**W** dzisiejszych czasach często słyszymy, iż ktoś ma autorytet. Lecz żeby go mieć trzeba wiedzieć, kogo możemy nazwać prawdziwym autorytetem i jak wybrać najlepszy wzór do naśladowania?

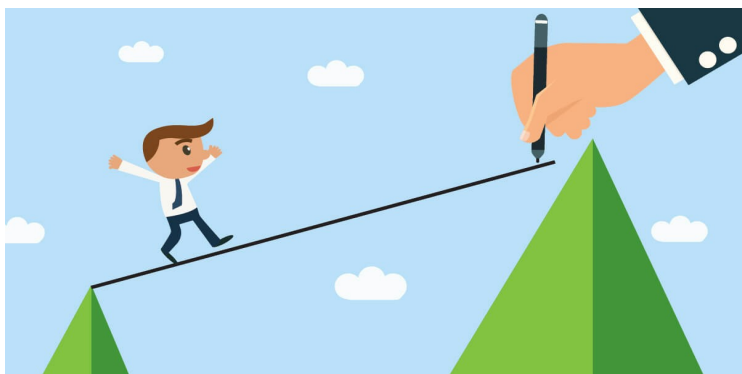
## Kim jest autorytet?

**T**ermin " autorytet" pochodzi z łaciny i ma kilka znaczeń : przykład, wzór godny naśladowania, poważanie lub uznanie wśród otoczenia.

Autorytet to człowiek budzący zaufanie, będący ekspertem w jakiejś dziedzinie albo drogowskazem w sprawach moralnych, cieszący się poważaniem i szacunkiem, mający wpływ na zachowania i myślenie innych ludzi. Autorytet to osoba, która pokaże, do czego warto dążyć.

**S**łowo to wszystkim kojarzy się pozytywnie. Jednak nie możemy zapominać o tym, że nie każdy może się stać autorytetem. Zatem gdzie znaleźć takie osoby? Wystarczy rozejrzeć się wokół siebie, a znajdziemy mnóstwo autorytetów: nasi rodzice, nauczyciele, przyjaciele, znajomi z pracy, osoby ze świata nauki, kultury, literatury, sportu, filmu, muzyki lub tzw. show-biznesu. Oczywiście są to tylko przykłady, ponieważ nie do innych należy wybieranie autorytetów. Jest to sprawa sumienia każdego z nas i własnego systemu wartości.

**A**utorytetem dla młodych ludzi, wzorem do naśladowania, powinni być rodzice. Dzieci, będąc blisko nich, obserwują ich zachowania na co dzień. Często pociechy naśladowują swoich rodziców, choć nawet o tym nie wiedzą. Jednak zdarza się, że rodzice tracą miano autorytetu w oczach swojego dziecka poprzez niewłaściwe i niegodne naśladowania zachowania.



## Dlaczego potrzebny jest nam autorytet?



**P**owinien go mieć każdy z nas, ponieważ wtedy ma swój własny przykład do naśladowania. Dzięki niemu ma szansę stać się lepszym. Wzorując się na swym autorytecie popatrzymy na świat z jego perspektywy- wszystko wyda nam się inne, odmienione, przyjazne... Lecz musimy pamiętać o tym, że autorytet znacznie różni się od zwykłego idola- nasi idole cały czas się zmieniają i nie ma mowy, żeby byli naszymi wzorami. Są cały czas owiani aurą skandali i według mnie ani trochę nie nadają się na autorytety.

**N**ajlepiej jest, gdy cały czas mamy ten sam autorytet. Gdyby każdy często zmieniał swój wzór do naśladowania, to nic by z tego nie było pozytecznego. Naśladowanie przykładu innych osób pomaga unikać problemów i realizować cele. Kluczem jest jednak wzorowanie się na **właściwych** osobach. To, na kim postanowisz się wzorować, wpłynie na twoje postępowanie i może mieć na ciebie dobry albo zły wpływ. Dlatego wybieraj ludzi, którzy mają cechy naprawdę warte naśladowania, a nie takich, którzy po prostu są popularni. To, na kim postanowisz się wzorować, wpłynie na twój sposób myślenia i uczucia. Wybierz kogoś, kto ma godne naśladowania cechy charakteru, a nie tylko dobrze wygląda. W przeciwnym razie może cię spotkać rozczarowanie.

## Jak wybrać odpowiedni wzór do naśladowania

Wyboru możesz dokonać na dwa sposoby:

- 1) możesz najpierw wybrać cechę wartą naśladowania, a potem znaleźć osobę, która ją posiada i którą podziwiasz.
- 2) możesz wybrać osobę, którą podziwiasz, a potem pomyśleć o jakiejś jej cesze, którą sam chciałbyś rozwinąć.

**L**udzie, którzy mają autorytety, kształtują swoją osobowość i działa to pozytywnie na ich rozwój. Rozejrzyjmy się więc wokół i poszukajmy osoby, która faktycznie zasługuje na miano autorytetu. Gdy ją odnajdziemy, starajmy się ją naśladować, ale nie za wszelką cenę, by stawać się takim samym jak ona. **Na pewno warto mieć autorytety, ale takie, które rzeczywiście są godne naśladowania** i wyznaczają najlepszą drogę życia oraz pomagają w przezwyciężaniu codziennych trudności. Wybieraj zatem za wzór osoby reprezentujące cechy pozytywne, twórcze i etyczne, **tak abyś Ty w przyszłości mógł być wzorem dla innych.**

Anna Budzyńska  
pedagog ŚDS





# KONKURS

## „Ja i mój idol”

**A**utorytet, wzór do naśladowania - to coś niezwykle potrzebne każdemu z nas. Dziś, kiedy prawie wszyscy jesteśmy skoncentrowani na sobie, coraz bardziej obojętni na potrzeby innych, pozbawieni optymizmu i woli walki w obronie wartości, autorytety osobowe są niezwykle potrzebne. Jeśli są dobrze wybrane, mogą mieć duży wpływ na życie człowieka. Pomagają odnaleźć prawdziwe wartości, determinują do osiągnięcia wyznaczonych celów i realizacji marzeń, pogłębiają wiarę we własne możliwości.

Przedstawione w pracach postacie pokazują, że wzorem osobowym może być zarówno ktoś z pierwszych stron gazet, jak i osoba z najbliższego otoczenia. Potwierdzają, że potraficie dokonywać trafnych wyborów. Osoby, których historie opisaście w waszych pracach to utalentowani, silni ludzie, którzy nie załamali się w obliczu życiowych tragedii, gotowi poświęcić swój czas dla innych. Dzięki takim autorytetom z pewnością będzie wam łatwiej zmagać się z trudami codziennego życia, realizować swoje marzenia i nigdy się nie poddawać. Gratulujemy!



Nagrodzeni w konkursie - uczestnicy którzy odpowiedzieli na pytanie: „Kto jest dla ciebie autorytetem i wzorem do naśladowania”?

Piotr Golak

Moim wzorem do naśladowania jest Rafał Wilk. Urodził się 9 grudnia 1974 r. w Łańcucie. Gdy był dzieckiem ojciec go zabierał na mecze żużlowe, wtedy właśnie pokochał ten sport. Karierę sportową w Stali Rzeszów rozpoczął mając 13 lat. Licencję żużlową zrobił cztery lata później. Dwukrotnie, w 1994 i 1995 roku, wraz ze Stalą zdobył Młodzieżowe Drużynowe Mistrzostwo Polski. Jako senior reprezentował między innymi kluby z Łodzi i Rzeszowa, w którym od razu stał się ulubieńcem fanów. Jego największym osiągnięciem seniorskim był srebrny medal Indywidualnych Mistrzostw Węgier w sezonie 2005. W tym samym roku Rafał zwyciężył też w Plebiscycie na Najlepszego Sportowca Krosna.

Podczas meczu ligowego uległ wypadkowi. Kilkadziesiąt metrów przed linią mety, Rafał wpadł w koleinę, zahaczył o bandę i upadł. Młody kolega z pary Wilka, przejechał mu motorem po plecach. Rafał nie stracił przytomności i miał świadomość tego, co się dzieje. Trafił na stół operacyjny, ale szybkie interwencje chirurgiczne nie przywróciły mu zdrowia. Stracił władzę w nogach i wylądował na wózku. Paradoks polega na tym, że wielki dramat "skazał" go na sukcesy, o jakich w żużlu (żużel nie jest sportem olimpijskim) mógłby tylko pomarzyć. W 2012 roku, po raz pierwszy, wjechał na najwyższy stopień podium igrzysk paraolimpijskich w handbike'u (rower napędzany ręcznie) i wzruszony wysłuchał "Mazurka Dąbrowskiego". Co więcej, podczas igrzysk w Rio de Janeiro ponownie zdobył złoty medal. Dla mnie osobiście najbardziej zasługującym na naśladowanie jest jego siła woli i walki o siebie, o realizację marzeń. Nie załamała się, nie stoczył na dno, tylko każdego dnia walczy ze swoimi słabościami. Według mnie taka postawa zasługuje na naśladowanie.



Kamila Wrzos

Moim idolem jest Robert Janowski, prowadzący program „Jaka to melodia?”. Urodził się 22 marca 1961 roku w Inowrocławiu, obecnie mieszka w Warszawie. Z wykształcenia jest lekarzem weterynarii. Ma niebieskie oczy i siwe włosy, wydaje mi się, że jest wysoki, na takiego właśnie wygląda. Jest szczupłym mężczyzną, a do tego pięknie śpiewa. W programie „Jaka to melodia?” jest zawsze uśmiechnięty i miły dla uczestników, wie wszystko o muzyce, co bardzo mi imponuje. Zawsze jest pogodny i wesoły, ludzie cenią go za talent wokalny, świetnie gra na fortepianie i dobrze czuje się przed kamerami. Sama lubię muzykę, interesuje się nią, lubię jej słuchać dokładnie tak jak pan Robert. Chciałbym znać tyle piosenek co on i grać na instrumentach.

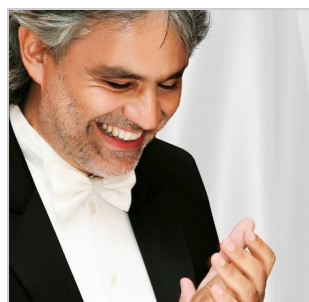


Moim marzeniem jest poznanie pana Roberta i zrobienie sobie z nim zdjęcia.

Monika Gładosz

Osoba, która według mnie zasługuje, aby nazwać ją wzorem do naśladowania jest moja znajoma - nauczycielka ze szkoły podstawowej. Ewa jest kobietą w średnim wieku. Ma czarne, krótkie włosy i zielone oczy. Ubiera się skromnie, ale gustownie. Jest matką trzech córek, pracuje w szkole – jest nauczycielką klas 1 – 3. Oprócz pracy zawodowej mocno angażuje się w działalność na rzecz środowiska. Prowadzi teatrzyk „Ogniwo”. W ramach tego teatrzyku organizuje różne imprezy np. „Jak to dawniej na wsi było”, urządziła wystawę dawnego sprzętu (dzieża, kufer, niecka, dzbany) na której uczestnicy, głównie dzieci i młodzież mogli zapoznać się z takimi zwyczajami jak kisenie kapusty czy darcie pierza. Ewa organizuje również występy np. Jasełka, Dzień Kobiet angażując do udziału dorosłych. Jest wrażliwa na ludzką krzywdę. Zorganizowała festyn połączony ze zbiórką funduszy na protezę chłopca, który stracił nogę podczas prac polowych w gospodarstwie ojca, wspiera potrzebujących dobrą radą, a także finansowo. Nigdy nie zostawi tego, kto zwróci się do niej z prośbą o pomoc lub radę.

Myślę, że Ewa może być wzorem do naśladowania dla wielu osób. Jest zwyczajną, skromną kobietą, nauczycielką i matką, która jednak potrafi te wszystkie role połączyć z aktywnością i pracą na rzecz innych.



Mateusz Wąsik

Artysta, którego bardzo lubię słuchać, a także podziwiam za talent oraz za to jakim jest człowiekiem to Andrea Bocelli.

Andrea Bocelli jest genialnym artystą, śpiewakiem operowym. Jest osobą bardzo religijną. O swoim życiu opowiada, że urodził się dzięki temu, że jego matka odmówiła aborcji kiedy była z nim w ciąży. W swoim dorobku posiada najważniejsze dla rynku muzycznego nagrody m.in. Złoty Glob za najlepszą piosenkę, czterokrotnie World Music Award dla najlepszego artysty świata w kategorii muzyki poważnej oraz trzykrotnie World Music Award dla najlepiej sprzedającego się artysty włoskiego. Jego muzyka budzi wiele emocji – radość, wzruszenie, melancholię. Celine Dion powiedziała: *Gdyby Bóg śpiewał, brzmiałby jak Andrea Bocelli.*

Mój idol urodził się w 1958 roku we Włoszech z poważną wadą wzroku -jaskrą. W wieku 12 lat, po uderzeniu piłką zupełnie przestał widzieć. Nie mógł już żyć jak inni chłopcy w jego wieku. Spędzając czas w domu, po przebytych operacjach oczu, chętnie słuchał muzyki, zwłaszcza klasycznej. Wkrótce zaczął marzyć, aby też zostać sławnym tenorem. Jako nastolatek wygrał kilka konkursów wokalnych. Podczas studiów występował w barach w Pizie, grała na pianinie i śpiewał klasyczne przeboje słynnych piosenkarzy –Sinatry, Aznavoura i Piaf. Pomimo ograniczeń wynikających z braku wzroku osiągnął to o czym marzył. Fakt, że jest niewidomy, stanowił dla niego ogromną barierę, ale zarazem umocnił jego charakter.

Podziwiam go za piękny głos i niezłomne dążenie do celu pomimo wielkich trudności życiowych i zdrowotnych. Poza tym uważam, że może stanowić wzór do naśladowania także dla innych artystów, ponieważ na wszystkich jego koncertach szczególną opieką otaczania są niepełnosprawni, których obecność Andrea Bocelli traktuje ze szczególną uwagą.

## Damian Piłat

Dieter Burdenski – niemiecki piłkarz, obecnie główny właściciel Korony Kielce to żywa legenda Werderu Brema. Na koncie ma ponad 500 występów w Bundeslidze, a także 13 w kadrze narodowej RFN. Obecnie 66 –letni Burdenski ma własną firmę menadżerską, szkołkę piłkarską, prowadzi rozległe interesy oraz sklepy sportowe. Ma rozległe doświadczenie i wie jak przyciągać kibiców. Umie sprowadzać zdolnych piłkarzy z zagranicy, motywować ich aby ciężko pracowali zarówno na treningu jak i na boisku. Jego drużyna zawsze walczy do ostatniego gwizdka. Wcześniej, gdy miasto Kielce było głównym udziałowcem akcji Korony dochodziło do konfliktów z kibicami, mało kibiców przychodziło na mecze a Koronie groziło totalne bankructwo. Totalna degradacja i spadek z ekstraklasy piłkarskiej do niższej klasy rozgrywkowej z powodu nie wywiązywania się z kontraktów wobec zawodników, całego sztabu oraz z praw udziałów ekstraklasy. Sytuacja zmieniła się po transakcji kupna Korony przez Dietera Burdenskiego. Podał pomocną dłoń, zainwestował pieniądze, zaufał odpowiednim ludziom i zmienił styl gry zespołu. W ciągu ostatnich 7 meczy Korona albo wygrała, albo zremisowała. Nie odnotowała żadnej porażki ligowej. Podniosło to frekwencje na trybunach oraz motywację do coraz lepszej gry piłkarzy. Dieter Burdenski imponuje mi również z tego powodu, że po zakończeniu kariery sportowej nie osiadł na laurach ale w dalszym ciągu potrafi osiągać sukcesy jako menadżer i biznesmen. Podoba mi się, że umie dostrzegać szanse na rozwój i korzyści finansowe tam, gdzie było o krok od plajty.



# POLECAM...



Książka *Zawód Wiedźma* to pierwsza powieść Olgi Gromyko, a zarazem otwarcie cyklu Kroniki Belorskie, na który składa się kilka tomów opowieści osadzonych w magicznym świecie Belorii.

Książki *Zawód Wiedźma*, *Wiedźma Opiekunka* oraz *Wiedźma Naczelnia* to powieści o zabawnych, czasem groźnych i szalonych przygodach pięknej, wścibskiej, wrednej, szalonej i piekielnie utalentowanej magicznie, czarodziejce Wolcha Redna, która ma wybitny talent do pakowania się w kłopoty. Oprócz Wolchy bohaterem powieści jest wampirzy władca zwany przez przyjaciół Lenem, który za każdym razem, gdy ma się spotkać z doradcami lub pententami woli uciekać z domu narad i włączyć się po swoim królestwie, unikając innych wampirów. Robi tak do czasu, gdy w królestwie zaczną dziać



się tajemnicze, groźne w skutkach wydarzenia, które zmuszą go do prośby o pomoc Konwentu Magów. W ten oto sposób, przeznaczenie połączy ścieżki losu Lena i Wolchy. Sytuacja ta wpakuje Lenę oraz ich wspólnego znajomego - ogra Wala, w starcie z totalnym idiotą, który uważa się za wybitnego i potężnego maga nekromantę. Akcja toczy się bardzo żywo, ale więcej zdradzać nie będę.

Autorka powieści zrećźnie łączy ze sobą kunszt pisarski, wartką akcję, dużą porcję świetnego poczucia humoru z nietuzinkowo wplecionymi w akcję powieści postaciami, zarówno pierwszego jak drugiego pla-

nu. Wszystko jest osadzone we wspaniale wykreowanym i barwnie opisanym świecie, zamieszkiwanym przez rasy znane zarówno z innych powieści fantasy jak i legend i baśni słowiańskich.

Powieść *Zawód Wiedźma* polecam każdemu wielbicielowi dobrej powieści fantasy z końską dawką poczucia humoru i wartkiej akcji. Podczas jej lektury człowiek co chwila wybucha śmiechem.

Serdecznie pozdrawiam wszystkich czytelników.

Wasz Mól Książkowy

Olga Gromyko urodziła się 1978 w Winnicy na Ukrainie. Z wykształcenia jest biologiem i przez kilka lat pracowała w Instytucie Naukowo – Badawczym Epidemiologii i Mikrobiologii. Debiutowała powieścią *Zawód Wiedźma*, której główną bohaterką jest Wolcha Redna. Za swoją twórczość otrzymała wiele nagród, w tym medal Nikołaja Gogola. Obecnie mieszka w Mińsku.



### WINDA W ŚDS W LUBARTOWIE

W naszym ŚDS - ie windę zbudowali,  
Będą nią jeździli i duzi i mali,  
Panowie robotnicy ciężko pracowali,  
Abyśmy do standardów się dopasowali.

Pani Dyrektor bardzo się starała,  
By ta inwestycja sprawnie powstawała,  
Ważne instytucje o środki zadbały,  
Starostwo, Pefron i Urząd Wojewódzki dobrze się spisały.  
Biuro projektowe wykonało szkic  
I w zasadzie nie pozostało już nic...

Ale, ale.. poczekajcie chwilę..  
A świętowanie? Pozostawione w tyle?  
Nie, to niemożliwe!  
Dzisiaj świętujemy!  
Witamy wszystkich gości,  
Za windę pięknie dziękujemy!

Jacek Dadej, Damian Piłat



Świąteczne motywy - praca zbiorowa.



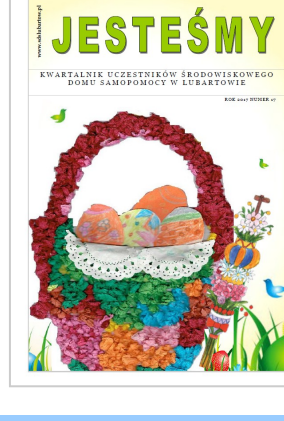
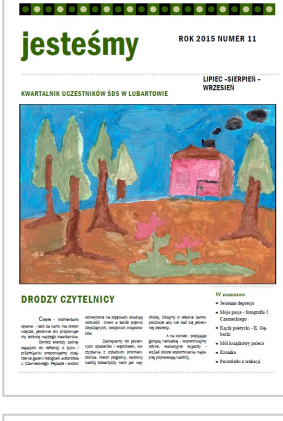
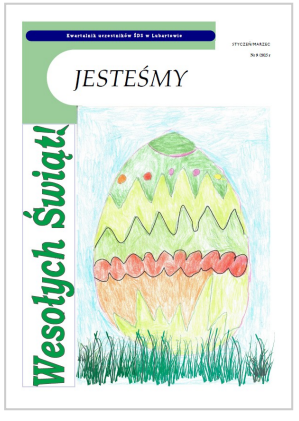
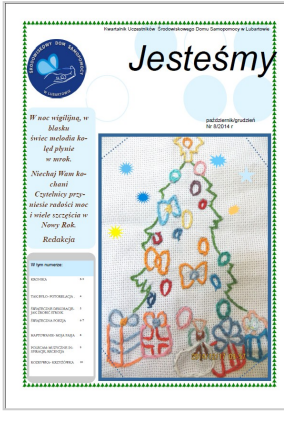
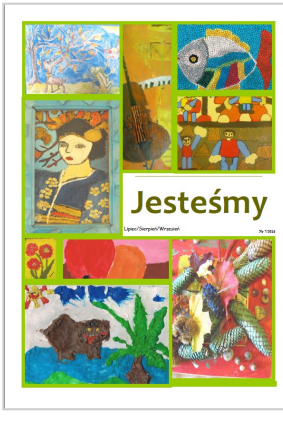
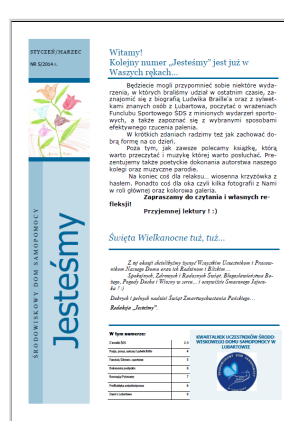
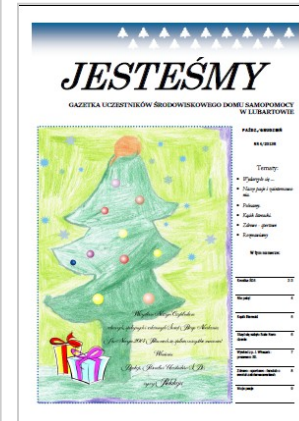
Kartka świąteczna wykonana z papieru kolorowego.



Choinka - praca powstała na zajęciach świetlicowych



Zapraszamy do galerii, w której znajdziecie wybrane okładki archiwalnych wydań kwartalnika „Jesteśmy”.  
Obejrzyjcie nasz przegląd i zdecydujcie która okładka jest najciekawsza!



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