

Jesteśmy

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚDS W LUBARTOWIE

Rok 2018, numer XXI

STYCZEŃ - MARZEC

Radosnych Świąt Zmartwychwstania Pańskiego!



Dlaczego
warto jeść kasze ? str. 6

Mól Książkowy str.5
poleca...

święteczne
dekoracje str.7

„LEKCJA POKORY” - PRZEDSTAWIENIE WG. KAROLA WOJTYŁY W ŚDS W LUBARTOWIE

15 stycznia 2018 r. w ŚDS w Lubartowie aktorzy z Artystycznego ARS' Kraków przedstawili spektakl pt. „Lekcja Pokory” wg Karola Wojtyły w reżyserii Stanisława Jaroszyńskiego.

Tematyka spektaklu wykorzystuje elementy dramaturgii Karola Wojtyły, wątki filozoficzne i moralne (filozofia Pascala), porusza aspekty poszanowania własnej wartości oraz przekonań.

Akcja przedstawienia rozgrywa się w starym krakowskim antykwariacie, prowadzonym przez Leopolda Pascala zwanym: Zakład Pascala. Właściciel zakładu reprezentujący świat dawno zapomnianych wartości ma pod swoją opieką młodego praktykanta. Stara się zarazić go pasją do piękna i prawdziwej sztuki ukazując jednak niuanse prowadzenia tego typu interesu. Życie płynie leniwie, aż do chwili, gdy w sklepie pojawia się pewien pan, który nie dość, że sam jest postacią podejścia do klienta, przychodzi jeszcze z wielce nietypową propozycją. Leopold, próbując pokazać praktykantowi umiejętność odpowiedniego podejścia do klienta, wdaje się z gościem sklepu w ciekawą grę. Grę, której stawką jest najgłębszy format uczuć i duchowości. Całość jednak płynie lekko i bez zbędnego patosu, czasem nieco strasznie, czasem wręcz komicznie by zakończyć się w sposób zupełnie nieprzewidywalny.

W spektaklu wykorzystano motyw filozoficzny tzw. Zakładu Pascala. Mimo pozornie trudnej tematyki poruszonej w utworze sposób interpretacji i wykonania nie pozostawia zbędnych niedomowień, wręcz przeciwnie, angażuje widza, działa na niego emocjonalnie stwarzając pole do dalszej prywatnej analizy tematu. Bo tak naprawdę to, co istotne dla człowieka pojawia się dopiero w pytaniu o sens życia... Spektakl od samego początku spodobał się Uczestnikom ŚDS w Lubartowie. Gra aktorów wzbudziła zainteresowanie i emocjonalne podejście widzów do tematyki utworu, a w trakcie wywoływała różnorodne reakcje publiczności. Dziękujemy aktorom z Artystycznego ARS' Kraków za przybycie oraz wartościowy i bardzo ciekawy spektakl.



Sztuka czyni widza wrażliwym na piękno, sprawia, że świat wydaje się ciekawszy. Poprzez uczestnictwo w spektaklach teatralnych życie człowieka może stawać się bogatsze w przeżycia i doznania.





Właścicielka Kocka - księżna Anna Jabłonowska przeprowadziła szereg ważnych reform, usprawniła administrację i zarządzanie dobrami, inwestowała w rolnictwo, przemysł i handel oraz podniosła poziom agrotechniki.



KARNAWAŁ 2018

Z okazji tegorocznego karnawału zostaliśmy zaproszeni przez przyjaciół z Domu Pomocy Społecznej w Ostrowie Lubelskim na Bal Karnawałowy i bawiliśmy się 9 lutego w "Gościennych Progach" w Lubartowie. Było super! :) Dziękujemy za zaproszenie, udaną imprezę, miłą atmosferę i doborowe towarzystwo.:) A dzień wcześniej czyli 8 lutego odbyła się w świetlicy w ŚDS w Lubartowie zabawa walentynkowo - karnawałowa. Były wspólne tańce, śpiewy i pyszny poczęstunek. Podsumowując - tegoroczny karnawał zaliczamy oczywiście do bardzo udanych. :)



„Jedzie pociąg z daleka”, „Serduszko puka w rytmie cza-cza” oraz wiele innych melodii porывало nas do tańca.

MUZEUM HISTORII KOCKA

17 stycznia Uczestnicy ŚDS w Lubartowie z opiekunami mieli przyjemność zwiedzać Muzeum Historii Kocka. Jest to narracyjna, naszpikowana nowymi technologiami, nowoczesna i multimedialna placówka, która znajduje się w budynku biblioteki przy ul. Marcina Stępnia 6. Zwiedzający usłyszeli opowieść o Kocku i zapoznali się z losami miasta wplecionymi w historię Polski. A tych wątków nie brakuje, od ks. Anny Jabłonowskiej po ofensywę 1920 r. Zwiedzanie podobało Nam się bardzo. Muzeum Historii Kocka to bardzo ciekawe i innowacyjne miejsce. Polecamy wszystkim, którzy jeszcze nie mieli okazji zapoznać się z propozycją muzeum.

Spotkanie Wielkanocne 2018

Jak co roku w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie odbyło się spotkanie wielkanocne, w którym wzięli udział: Starosta Powiatu Lubartowskiego Fryderyk Puła, Członek Zarządu Powiatu w Lubartowie Radosław Guz, Dyrektor PCPR w Lubartowie pani Iwona Maj, Gwardian Klasztoru Braci Mniejszych Kapucynów w Lubartowie o. Dariusz Miastowski, Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy - Anna Kuszner oraz Uczestnicy i Pracownicy placówki. Po dokonaniu poświęcenia potraw i krótkiej modlitwie, najserdeczniejsze życzenia świąteczne złożyła pani Dyrektor oraz zaproszeni goście. Spotkanie przebiegło w rodzinnej i odświętnej atmosferze.



Atmosfera wspólnego świętowania - tworzona przez uroczysty strój, uroczystą oprawę zewnętrzną (np. ozdobiony stół), wspólne jedzenie i picie, rozmowę czy niecodzienne rytuały, wytwarza szczególne poczucie wzajemnej bliskości i jedności. Daje okazję do pogłębienia więzi. Pomaga w rozwiązywaniu napięć i konfliktów, integruje.

Życzenia ciepłe jak tchnienie wiosny,
składam wszystkim w ten czas radosny.
Niech wszystkie troski będą daleko,
a dobro płynie szeroką rzeką.



Z Wielkanocnymi pozdrowieniami
Redakcja gazetki „Jesteśmy”

Mól Książkowy poleca...

Planeta Corban - osiedle kolonialne

Pogoda na planecie zapowiadała się piękna. Na ulicach miasteczka panował niezmącony żadnym niepokojącym odgłosem spokój, od czasu do czasu przerywany nawoływaniem ludzi i przedstawicielami innych ras oraz różnych droidów. Ponad te odgłosy wdzierał się hałas lądujących i startujących statków międzygwiazdnych. Ludność osady stanowili głównie różnej maści awanturnicy, przemytnicy, oraz przede wszystkim koloniści szukający na miejsca które pozwalało by im zacząć wszystko od nowa. Wszystko jednak zmieniło się wraz z pojawieniem pewnej czerwonej tlikanki. Ten dzień dla mieszkańców miasteczka zaczął się spokojnie, ale wszystko skoczyło się gdy na głównej ulicy miasteczka pojawiły się ubrane w czerń posta-

cie z których jedna wyróżniała się wyglądem oraz kolorem skóry, była to bowiem czerwona tlikanka. W powietrzu unosiła się ciężka pełna napięcia atmosfera, widać było że pozostali ludzie z grupy nie pałali do Tallon zbyt dużą sympatią, tak bowiem miała na imię owa czerwona tlikanka. Nagle w tej nerwowej ciszy dało się usłyszeć szelest wyciąganych mieczy świetlnych zapalonych z charakterystycznym dźwiękiem. Wszystkie ostrza świetlne były intensywnie czerwone nawet te dwa, które należały do nieznajomej tlikanki, widać było że zarówno ona jak i jej przeciwnicy byli wyszkoleni w posługiwaniu się tym rodzajem broni. cdn

Radosław Ozon



Pomnik Książki w Berlinie.

ŚWIATOWY DZIEŃ KSIĄŻKI

23 kwietnia świętują autorzy, wydawnictwa, księgarnie... ale przede wszystkim, czytelnicy. To największe wydarzenie tego typu na świecie, obchodzone tego samego dnia w ponad 100 krajach na całym świecie i doskonała okazja do podejmowania różnorodnych inicjatyw promujących literaturę.

Dlaczego 23 kwietnia? Jeżeli kiedyś zastanawialiście się dlaczego to właśnie wtedy obchodzimy światowy Dzień Książki, wyjaśniamy – ta data nie jest przypadkowa. 23 kwietnia to dzień patrona Katalonii – św. Jerzego. Zgodnie z tradycją, w ten dzień kobiety otrzymywały czerwoną różę, symbolizującą krew smoka, którego zgodnie z legendą pokonał św. Jerzy. Z czasem kobiety zaczęły odwzajemniać się panom prezentami z książek – prawda że wspaniała tradycja? Fakt ten wykorzystał tamtejszy wydawca, Vicent Clavel Andrés, który w 1926 roku zainicjował obchody Dnia Książki.



Dlaczego

warto jeść kasze ?

Zdrowotne właściwości kaszy gryczanej

Kasza gryczana, jak wszystkie inne kasze, powinna pojawiać się w naszym jadłospisie jak najczęściej, bo jemy ich zdecydowanie za mało. A kasze to źródło zdrowia. Na przykład kasza gryczana to jedna z najzdrowszych kasz, źródło błonnika, składników mineralnych i witamin.

Wśród wielu kasz jakie są dostępne na rynku kasza gryczana zasługuje na szczególną uwagę. Zawiera ona bardzo wiele składników mineralnych oraz witamin, przez co jest bardzo wartościowym dodatkiem do posiłków. Kasza gryczana przyczynia się do poprawy naszego zdrowia, dlatego należy spożywać ją w miarę jak najczęściej.

Kasza gryczana zawiera niewielką ilość tłuszczu, ale za to jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka, węglowodanów, witamin oraz minerałów które pozytywnie wpłyną na nasz układ nerwowy, krwionośny i odpornościowy. Ponadto kasza ta zawiera dużą ilość błonnika pokarmowego, który wspiera pracę naszych jelit. Nie zawiera natomiast glutenu, dlatego osoby uczulone na ten składnik pokarmowy mogą spokojnie ją spożywać.

Z uwagi na grubość i twardość tej kaszy, osoby chorujące na wrzody żołądka lub dwunastnicy powinny unikać jej spożywania gdyż może ona podrażniać układ pokarmowy.

Wpływ kaszy gryczanej na organizm:

- kasza gryczana w porównaniu do innych kasz nie zakwasza organizmu.
- obniża ciśnienie zapobiegając nadciśnieniu .
- sprzyja leczeniu niedokrwistości dzięki dużej zawartości żelaza, kwasu foliowego i witaminy E.
- wspomaga odchudzanie.
- substancje takie jak rutyna i kwercetyna zawarte w kaszy gryczanej są silnymi przeciwutleniaczami wzmacniającymi układ odpornościowy.
- zapobiega zaparciom.
- wspomaga układ nerwowy.
- walczy z bezsennością.
- dodaje energii.
- wzmacnia kości.

Podsumowując kasza gryczana jest skarbnicą niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników. Stanowi znakomity element zbilansowanej diety. Należy spożywać ją minimum raz w tygodniu dzięki jej zdrowotnemu działaniu na nasz organizm.



ZDROWE I PROSTE PRZEPISY na potrawy z kaszą gryczaną

Kaszę można przygotować na wiele sposobów. Poniżej prezentujemy proste i zdrowe przepisy do samodzielnego wykonania. Smacznego!



Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem

1 szklanka kaszy gryczanej
1 pierś z kurczaka,
1 pomidor,
pół papryki czerwonej,
1 cebula,
ząbek czosnku,
garść fasolki szparagowej,
garść brukselki,
olej,
przyprawa do kurczaka,
curry

Kaszę ugotować na sypko. Pierś pokroić w kostkę, cebulę drobno pokroić, czosnek posiekać. Wszystko podsmażyć na oleju. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, fasolkę szparagową podzieloną na krótsze części, brukselki. Dodać przyprawy i wymieszać. Dusić ok. 15 minut. Dodać obranego ze skóry i pokrojonego pomidora i jeszcze dusić 5 minut. Podawać z kaszą gryczaną.

Kotlety z kaszy gryczanej

Składniki na około 8 kotlecików

1 szklanka kaszy gryczanej
2 jaja
1 łyżka mąki pszennej
kilka gałązek szczypiorku
1 ząbek czosnku

Kaszę ugotować i wystudzić. Do kaszy dodać jajka, mąkę, roztarty czosnek i posiekany szczypiorek. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować w kształt kotletów. Smażyć na złoto na oleju rzepakowym po kilka minut na każdej stronie. Podawać ze śmietaną.



Świąteczne dekoracje

Za sprawą prostych dekoracji możemy sprawić, że święta będą bardziej kolorowe. Wystarczy kilka ozdób - stroik z bukszpanu, baranek z masy solnej lub zajączek czy pisanka. Oto kilka pomysłów i inspiracji, jak udekorować dom na Wielkanoc, by zapanowała w nim świąteczna atmosfera.

Prace wykonano na zajęciach terapeutycznych w pracowni plastycznej i stolarskiej.





Nie każda pisanka, to ... pisanka

Wielu z nas każde pomalowane jajko nazywa pisanką. Tymczasem nie jest to takie proste. W zależności od sposobu barwienia jaj, dzielą się one na różne kategorie.

pisanki – wzorki na skorupce nanosi się dzięki rozgrzanemu woskowi

kraszanka – aby tak ją nazwać, należy jajko zanurzyć w zabarwionym płynie. Określenie kraszanie, znaczy tyle co barwienie.

drapanki – po zabarwieniu skorupki wzory nanoszone są ostrym narzędziem, wydrapywane.

oklejanki - jajko oklejane jest kolorowymi materiałami – np. włóczką. Kiedyś przyklejano nawet płatki kwiatów.

nalepianki – na jajko nalepiane są wycięte fragmenty kolorowego papieru.

ażurki – tu potrzebna jest nie lada umiejętność. W wydmszce (czyli samej skorupce) przy pomocy precyzyjnych narzędzi wycina się wzorki.

M. Gałązka

Źródło: <http://sadurski.com/pisanki-ciekawostki-wielkanoc/>



Spróbujcie odgadnąć jaka technika została wykorzystana do dekoracji jaj na zamieszczonych powyżej zdjęciach.



PRACE

WYKONANE

W EDYTORZE

GRAFIKI

PAINT

AUTOR: M. Kowalczyk



Michał Kowalczyk