

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBARTOWIE

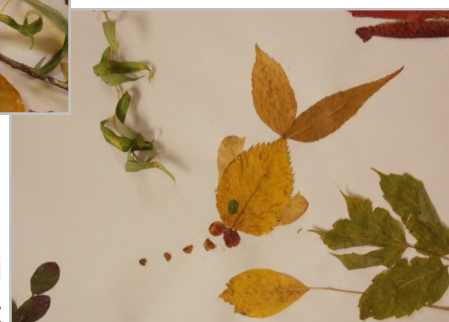
JESTEŚMY

ROK 2018, NUMER 23



Prosta i niezwykle efektowna dekoracja, która - wbrew pozorom - wcale nie jest trudna do wykonania! By przygotować taki bukiet potrzebujemy liście klonu o różnych kolorach oraz cienki, giętki drucik lub nić. Zaczynamy od zwinienia jednego listka w cienki rulonik, a następnie owijamy wokół niego kolejne, tworząc kwiat. Na końcu związujemy łądźki drutem lub nitką i nabijamy róże na cienkie patyczki.

DEKORACJE Z LIŚCI



Oprawy w ramki mogą być piękną ozdobą biurka albo ściany. Sprawdzą się też jako własnoręcznie zrobione kartki. Kolorowe wyklejanki to nie tylko prosty pomysł na dekorację z liści, ale również świetny pomysł na zajęcia, które rozwijają kreatywność. Z jesiennych liści można wyczarować zwierzęta, kwiaty, postacie - i wszystko, co tylko podpowie nam wyobraźnia.



Prace wykonane z udziałem uczestników zajęć terapeutycznych realizowanych w ramach zajęć świetlicowych.

„Radość przez sport”

24 sierpnia 2018 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 MO-SiR Lubartów.**

Niewątpliwą zaletą spotkania był aktywnie spędzony czas na świeżym powietrzu w bardzo pozytywnej atmosferze.

Mieliśmy okazję rozgrzać się wspólną gimnastyką w rytm muzyki tanecznej, pograć w piłkę z drużyną juniorów młodszych w trakcie turnieju piłki nożnej a także wziąć udział w marszu Nordic Walking wokół stawu w parku oraz pokibicować kolegom w czasie zawodów sportowych.

Po wysiłku fizycznym wszyscy mogli odpocząć i pokrzepić siły pysznym poczęstunkiem przy grillu.



Aktywność fizyczna obok całościowego rozwoju osoby, zapewnia także możliwość udziału we współzawodnictwie sportowym, a także zwiększa świadomość społeczną i wiedzę o możliwościach osób z niepełnosprawnością intelektualną.



Na koniec zwycięzcy poszczególnych konkurencji otrzymali puchary, a dla wszystkich Uczestników 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.



Rezerwat pokazowy żubra. Znajduje się tu dużo gatunków zwierząt: rysie, wilki, żbiki, sarny, łosie, jelenie, konie polskie i oczywiście żubry.

W poszukiwaniu żubra wycieczka do BIAŁOWIEŻY

W dniach 28 – 29 sierpnia byliśmy na autokarowej wycieczce w Białowieży. Wyjechaliśmy około godziny 7: 45 w grupie czterdziestu sześciu osób, niektórzy uczestnicy jechali wraz z rodzicami.

Na miejsce dojechaliśmy w godzinach południowych. Na obiad i nocleg zakwaterowani zostaliśmy w byłym internacie, który został przekształcony w pasjonat przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

Po obiedzie pojechaliśmy do gospodarstwa agroturystycznego, gdzie właściciele prezentowali przygotowanie od podstaw dawnymi sposobami, serów, masła i chleba. Odbywały się również zajęcia edukacyjne w formie zabawy. Po zakończeniu zajęć spotkaliśmy się przy ognisku, na którym odbyła się degustacja prezentowanych wyrobów ekologicznych oraz jedzenie kielbasek.

Po ognisku wróciliśmy do pensjonatu. Kto miał ochotę, mógł wybrać się na krótki spacer nad zalew.

Na drugi dzień pojechaliśmy do Białowieskiego Parku Narodowego, gdzie znajduje się jeden z najstarszych rezerwatów przyrody w Polsce. W rezerwacie występują zwierzęta żyjące na wolności w naturalnym środowisku. W rezerwacie mogliśmy zobaczyć różne gatunki zwierząt. Najpiękniejszy to oczywiście Król Puszczy - żubr, a także wilki, rysie, żubronie sarny i jelenie. W drodze powrotnej odwiedziliśmy Świętą Górę Grabarkę, gdzie znajduje się prawosławny monastyr. Cerkiew otoczona jest przez ponad pięćset krzyży intencyjnych przynoszonych przez wyznawców prawosławia.

Odwiedziliśmy również Park Miniatur Zabytków Podlasia w Hajnówce. Po zwiedzaniu parku Miniatur Zabytków Podlasia i zakupie pamiątek, udaliśmy w drogę powrotną.

Pogoda była super. Wszyscy byli bardzo zadowoleni. Na mnie największe wrażenie zrobiły zwierzęta żyjące w naturalnym środowisku i możliwość obejrzenia ich na żywo. Była to jedyna i nie powtarzalna okazja zobaczenia okazów polskiej przyrody na własne oczy. A to jest bezcenne. Wycieczkę do Białowieży polecam każdemu, bo warto.



Góra Garbarka - od setek lat wierni przychodzą tu z prośbą i modlitwą o pomoc. Zostawiają swoje krzyże, pod którymi kryją się ich osobiste troski, smutki radości. Przychodzą, aby znaleźć ukojenie, pociechę i wzmocnienie.



Cena wolności

POWSTANIE WARSZAWSKIE



Powstanie Warszawskie wybuchło 1 sierpnia 1944 roku o godzinie 17:00 i było największym zrywem zbrojnego podziemia w okupowanej Europie. Początkowo miało trwać tylko kilka dni gdyż Niemcy masowo zaczęli uciekać z miasta w obawie przed zbliżającymi się do linii Wisły oddziałami Armii Czerwonej. Powstańcy chcieli przegonić całkowicie najeźdźców i powitać Sowietów w wolnej już Warszawie

jako gospodarze. Ci jednak wcale nie mieli zamiaru wkraczać do miasta, wręcz specjalnie na rozkaz Stalina czekali aż dzielni Polacy się wykrwawią. Taka sytuacja była im na rękę ponieważ po wszystkim chcieli wprowadzić własne porządki. Z kilku dni działania zbrojne przedłużyły się do ponad dwóch miesięcy ponieważ kapitulację ogłoszono dopiero 3 października.

Do walki zostało ostatecznie zmobilizowanych około 35 z 50 tys. żołnierzy podziemia ale nieliczni mieli doświadczenie bojowe oraz dobre uzbrojenie, amunicji też było niewiele. Niektórzy mogli liczyć na jakiś granat lub butelkę z benzyną, pozostali musieli zdobyć broń na Niemcach. Po kilku dniach sukcesów żołnierze musieli przejść do walk obronnych. Niemcy byli natomiast doskonale uzbrojeni, posiadali lotnictwo i artylerię, zachęteni biernością Sowietów zaczęli sprowadzać posiłki.

Już od pierwszych dni okupant odznaczał się niebywałym okrucieństwem nakazywanym przez dowództwo, zwłaszcza cierpiała ludność cywilna. W dzielnicy Woli zostało w kilka dni wymordowanych ok. 40 tys. mieszkańców, zwolniono tępo dlatego że ciała tarasowały ulice i trzeba było je palić. Była to prawdopodobnie największa jednorazowa masakra ludności cywilnej dokonana w Europie w czasie II wojny światowej, a zarazem prawdopodobnie największa w historii pojedyncza zbrodnia popełniona na narodzie polskim. Wraz z upływem czasu waleczni powstańcy musieli wycofywać się z kolejnych dzielnic. Przewaga wroga była ogromna. Naloty niemieckie i ostrzał artyleryjski zamieniały miasto w gruzy, zewsząd biły łuny pożarów.

Istotnym fragmentem historii Powstania Warszawskiego były wydarzenia dziejące się w kanałach. Służyły one do łączności między dzielnicami, ewakuacji powstańców i ludności cywilnej przenoszenia broni i amunicji. Warunki w nich panujące były straszne. Stopień wykorzystania kanałów w walce oraz dramatyzm dziejących się tam zdarzeń nie mają sobie równych w historii II wojny światowej.

Bilans Powstania Warszawskiego był tragiczny. Zginęło ok. 16 tys. powstańców oraz 25 tys. zostało rannych. Jeśli chodzi o ludność cywilną straty wyniosły 150-180 tys. zabitych. Pozostała ludność została wywieziona do różnych obozów, w tym koncentracyjnych lub na roboty przymusowe. Dodatkowo Hitler kazał zrównać stolicę z ziemią. Zniszczeniu uległo ok. 72% budynków mieszkalnych oraz 90% zabytków.

Do dzisiaj trwają liczne spory nad sensem wybuchu powstania, czy słusznie zostało ono wzniecone. Można było przecież uniknąć tylu okrucieństw. Ale każdy ma prawo do swojego zdania, żaden osąd nie umniejsza jednak bohaterstwa wszystkich Warszawiaków w tym jednym z najtragiczniejszych zdarzeń w historii Polski.

Daniel Jeziński

MÓL KSIĄŻKOWY P O I E C A I I I



Sarah J. Maas to amerykańska pisarka fantasy, która swoje powieści tworzy w oparciu o klasyczne baśni, takie jak *Piękna i Bestia* czy *Kopciuszek*. Na swoim koncie ma serię *Dwór cierni i róż*. *Wieża świtu* to historia należąca do serii *Szklany tron*. Wydarzenia opisywane w książce dzieją się równoległe z wydarzeniami z piątego tomu serii, czyli *Imperium burz*.

Wieża świtu to porywająca i niesamowicie wciągająca kontynuacja cyklu *Szklany Tron*. Głównymi bohaterami są Choal Westfall i Nesryn Faliq. Choal na skutek obrażeń odniesionych w walce z księciem Walgów w ciele poprzedniego króla, jest sparaliżowany od pasa w dół. Choal i Nesryn nie wiedzą, że zło z którym walczyli w Ardelanie podąża w ślad za nimi. Po jakimś czasie ścieżki Chola i Nesrym rozchodzą się, gdyż dziewczyna wyrusza na wyprawę w dzikie ostępy Imperium Kaganatu w towarzystwie jednego z synów księcia

Sastaqa. Choal zaś, zaczyna terapię pod okiem młodej i na dodatek pięknej złotowłosej uzdrowicielki imieniem Yrene. Jak łatwo przewidzieć, niedługo potem zakochuje się w niej. Wszystko wydaje się być w porządku, ale Kagan i jego rodzina pogrążona jest w żałobie po śmierci najmłodszej z córek, co utrudnia Choalowi wykonanie zadania z którym został wysłany. Na dodatek ktoś poluje na Yranę, a tajemnicza śmierć córki kładzie się cieniem nad całym dworem i rodziną wielkiego Kagana. Zarówno Choal jak i Nesryn nie przypuszczają nawet, że odnajdą więcej aniżeli przypuszczali...

W *Wieży Świtu* Maas znów udowadnia, że nie ma sobie równej, jeśli chodzi o kunszt i warsztat pisarski. W tej powieści poznajemy kilka nowych i ciekawych postaci między innymi Yranę, barwne opisy nowych miejsc wprost pobudzają wyobraźnię. Wątki, zarówno ten główny jak i poboczne wciągają tak mocno, że całą książkę chciało by się przeczytać w jeden dzień. W tym roku ukaze się ostatni tom cyklu *Kryształowego Tronu*, którego nie radziłbym czytać bez uprzedniego przeczytania *Wieży Świtu*.

Wieżę Świtu mogę z czystym sercem polecić wszystkim fanom twórczości Maas i nie tylko.

Wasz niezawodny Mól Książkowy

Wszystkich Świętych czy święto zmarłych?



Wszystkich Świętych - to nazwa święta obchodzonego 1 listopada każdego roku przez Kościół katolicki. Mówi się też o nim potocznie „święto zmarłych”. Jaka jest jego historia, jak się je obchodzi i która nazwa jest prawidłowa?

Historia święta zmarłych

Początkowo, **Wszystkich Świętych** obchodzono 13 maja. Wtedy też chodziło o oddawanie czci męczennikom, którzy ginęli w imię Chrystusa. Dopiero w 731 roku papież Grzegorz III przeniósł uroczystość na 1 listopada, choć powód zmiany daty jest podobno dość prozaiczny – w maju ciężko wyżywić było rzesze pielgrzymów. Ponad sto lat później, w 837 roku, Grzegorz IV zarządził, że **1 listopada** będzie dniem poświęconym pamięci wszystkich świętych.

1 listopada czy 2 listopada – kiedy powinniśmy modlić się za bliskich zmarłych?

Pierwszy dzień listopada każdego roku jest dniem wolnym od pracy. Wtedy też licznie odwiedzamy groby naszych bliskich, chcąc uczcić ich pamięć - choć tak naprawdę „nieświętym zmarłym” poświęcony jest **Dzień Zaduszny** (potocznie **Zaduszki**), czyli **2 listopada**. Ponieważ jednak ten dzień nie jest ustawowo wolny od pracy, zwyczajowo już 1 listopada ozdabiamy nagrobki, wcześniej je myjemy i ustawiamy znicze, które mają przypominać o naszej pamięci. Nad grobami się modlimy, prosząc o łaskę dla zmarłych.

Wszystkich Świętych czy Święto Zmarłych?

Ciekawa historia wiąże się z nazwą tego święta w Polsce. Według Kościoła jest to **wspomnienie wszystkich świętych**. Skąd więc wzięło się „**Święto Zmarłych**”? Odpowiedź jest dosyć prosta - z PRL-u. Już wtedy 1 listopada był dniem wolnym od pracy, choć starano się mu wtedy nadać charakter świecki, przez co nazwano go Wszystkich Zmarłych bądź Świętem Zmarłych. Nazwa zakorzeniła się w pamięci wielu osób i wciąż jest przekazywana młodemu pokoleniom, które nawet nie zdają sobie sprawy, dlaczego mówią o pierwszym listopadzie tak a nie inaczej.



ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY W LUBARTOWIE
UL LUBELSKA 119

tel./fax: 81 854 25 83

e-mail; sds.lubartow@wp.pl

REDAKCJA I SKŁAD: PRACOWNIA
KOMPUTEROWA

JESTEŚMY W SIECI

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

„NASZYM ZADANIEM
ŻYCIOWYM NIE JEST
PRZEŚCIGANIE INNYCH,
LE CZ POKONYWANIE
SAMYCH SIEBIE”
STEWART B. JOHNSON

CIEKAWOSTKI - JESIEŃ

Dlaczego jesienią liście zmieniają barwę?



Zielony barwnik liści powstaje w wyniku działania promieni słonecznych. gdy zbliża się zima i słońce świeci krócej, powstaje go dużo mniej. Wówczas główną rolę w tworzeniu barwy liścia zaczynają odgrywać inne barwniki, np., żółte lub pomarańczowe.

Dlaczego drzewa zrzucają liście?



Grafika na stronie
tytułowej : D. Jezierski

Drzewa zrzucają liście, aby nie tracić przez nie wody w czasie zimy. Sygnałem do zrzucenia liści jest dla drzew długość dnia. Gdy jesienią dni stają się krótsze, między liściem a gałązką drzewa tworzy się przegroda, która sprawia, że do liścia przestaje dopływać woda. Liść usycha i przy podmuchu wiatru opada od gałęzi.



ŻUBR - WŁADCA PUSZCZY

Żubr to największy żyjący ssak Europy. Poprzez polowania i kłusownictwo doprowadziliśmy do prawie całkowitego wyginięcia tego gatunku na wolności. Na szczęście dzięki osobnikom żyjącym w niewoli oraz pracy wielu zaangażowanych osób udało się odtworzyć w niewoli populację tego gatunku. Żubra wcale nie jest łatwo sfotografować. Choć duży, potrafi się kryć pomiędzy drzewami tak, że wypatrzyć go są w stanie ci, którzy doskonale

znają jego obyczaje. Samce, nazywane bykami, przeciętnie ważą w granicach **700 kg**, ale znany historii najcięższy osobnik osiągnął masę **920 kg**. W kłębie dorastają do nawet 1,9 m, ale przeważnie wysokość nie przekracza 1,75 m. Samice, czyli krowy osiągną wagę w przedziale **320-640 kg**. Chcąc rozróżnić obie płcie przypatrzmy się uważnie poszczególnym cechom. Samiec jest zdecydowanie szerszy w przedniej części ciała, ponadto ma o wiele

wyższy garb niż samica, większą głowę oraz bardziej rozbudowaną muskulaturę. Na tej dużej głowie zarówno u samca, jak i samicy rosną krótkie, ciemne, skierowane ku górze rogi. Rogi rosną przez całe życie, nie są zrzucane, ani też nie rozgałęziają się w trakcie swojego rozwoju. Stanowią bardzo niebezpieczną, a zarazem skuteczną broń. W momencie ataku żubr przewraca głowę z boku na bok dźgając przeciwnika ostrą końcówką rogu.



Obecnie w stanie dzikim żubry żyją w Polsce, Rosji, Litwie, Ukrainie i na Białorusi.