

# JESTEŚMY

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚDS w LUBARTOWIE

rok 2018 nr XXIII





## *Drodzy Czytelnicy!*

*Z okazji się świąt Bożego Narodzenia przyjmijcie  
od całej Redakcji  
najlepsze życzenia dla Was i Waszych bliskich.  
Niech Najświętsza Maryja Panna i św. Józef otoczą Was opieką, a  
narodzony w Betlejem Zbawiciel rozпали na nowo miłość  
i obdarzy wszelkimi łaskami w Nowym Roku 2019.*



# kronika



**18 października 2018 r.** w świetlicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie odbył się IX towarzyski turniej warcabowy. Jest to impreza cykliczna. W tym roku w rozgrywkach udział wzięło 32 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 Samopomocy w Jamach.



**15 października 2018 r.** zawitał do nas teatr lalek "Tomcio" z Nowego Sącza z przedstawieniem kukiełkowym pt. "Czterej muzykanci z Bremy" według baśni Braci Grimm.



**27 października 2018 r.** Uczestnicy ŚDS w Lubartowie wraz z Opiekunami wzięli udział w XIII Paraolimpiadzie i Warsztatach Plastycznych pod hasłem "Poznaj mnie - poznaj siebie". 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. 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.

**29 listopada 2018 r.** w świetlicy ŚDS w Lubartowie Nasi Uczestnicy wraz z Opiekunami, zgodnie z coroczną tradycją, 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!)

**18 grudnia 2018r.** zawitali do nas ponownie artyści teatru lalek „Tomcio” z Nowego Sącza, którzy tym razem przedstawili nam spektakl pt. „Krowa Kłamczucha” na podstawie bajki „Kozucha kłamczucha” J. Porazińskiej.





# Spotkanie Opłatkowe 2018

**N**ajpiękniejsza wieczerza w roku to Wigilia Bożego Narodzenia. Blask choinki, stół nakryty białym obrusem i opłatek tworzą niezwykłą, świąteczną atmosferę.

W tym uroczystym i wyjątkowym nastroju w Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie 20 grudnia 2018 r. 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.



Świętowanie Bożego Narodzenia jest szczególnym okresem, kiedy ludzie życzą sobie jak najlepiej i starają się dążyć do jedności i wspólnoty.



# SAMORZĄD UCZESTNIKÓW

## wybory 2019



Zbliża się koniec roku, a więc przed nami kolejne wybory składu Samorządu Uczestników na rok następny.

Mamy nadzieję, że jak zawsze chętnie i licznie weźmiecie w nich udział. Od Waszych decyzji zależy bowiem czy do tej funkcji wybrani zostaną najlepsi kandydaci. Osoby zaangażowane, gotowe do pracy i pomocy w 2019 roku.

Poniżej, podajemy parę informacji na temat tego, czym jest Samorząd, jaka jest jego rola i znaczenie dla funkcjonowania placówki.

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie w ramach rozwijania umiejętności społecznych i interpersonalnych działa Samorząd Uczestników, którego funkcjonowanie jest uregulowane Regulaminem Samorządu Uczestników.

Samorząd jest powoływany na początku każdego roku kalendarzowego poprzez wybory Uczestników na spotkaniu społeczności. Podczas tego spotkania zorganizowanego według określonej procedury w placówce (tajne głosowanie), każdy z uczestników ma możliwość kandydowania do pracy w samorządzie i oddania swojego głosu na osobę, którą chce poprzeć w wyborach.

W skład Samorządu wchodzi: przewodniczący, zastępca przewodniczącego, dwóch sekretarzy, dwóch skarbników oraz trzech członków. Reprezentują oni Uczestników z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi. Samorząd jest zobowiązany do reprezentowania interesów Uczestników.

Nad pracą, działalnością i prawidłową realizacją zadań Samorządu Uczestników czuwa Opiekun Samorządu.

Spotkania Samorządu odbywają się średnio raz w miesiącu oraz doraźnie - w związku ze sprawami bieżącymi w celu ustalenia ważnych planów i poruszenia aktualnych problemów dotyczących funkcjonowania społeczności.

Zadaniem Samorządu jest inicjowanie i włączanie się w organizację spotkań integracyjnych i okolicznościowych o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym, współpraca z Zespołem Wspierająco -Aktywizującym w zakresie podejmowania wspólnych decyzji dotyczących spraw społeczności, motywowanie pozostałych Uczestników do czynnego zaangażowania w realizację podejmowanych działań oraz w funkcjo-

nowanie ŚDS. Do zadań Samorządu należy także zwracanie uwagi na kulturę osobistą: słowa i zachowania we wzajemnych relacjach wszystkich Uczestników oraz dbanie o wspólne mienie w ŚDS.

Do podstawowych obowiązków Samorządu Uczestników należy m.in. przestrzeganie i propagowanie ustalonych zasad współżycia społecznego dotyczących kultury osobistej słowa i zachowania, oferowanie pomocy i wsparcia innym uczestnikom w miarę swoich możliwości, stwarzanie miłej i pozytywnej atmosfery, poszanowanie dóbr społecznych i osobistych oraz zachęcanie uczestników do wszelkich form aktywności np. poprzez udział w zajęciach terapeutycznych, dyżurach, itp.

Każde spotkanie społeczności z udziałem Samorządu Uczestników jest udokumentowane protokołem sporządzanym przez sekretarzy Samorządu - z pomocą Opiekuna Samorządu, podpisanym przez osoby sporządzające protokół i terapeutów prowadzących spotkanie.

Z obserwacji i indywidualnych rozmów z Uczestnikami wynika, że w Środowiskowym Domu Samopomocy jest przestrzegany Regulamin Uczestników - są egzekwowane prawa i obowiązki Uczestników, a terapeuci, opiekunowie i pracownicy ośrodka odnoszą się do Uczestników w sposób podmiotowy i z poszanowaniem godności osobistej.

Anna Żyśko



## SKŁAD SAMORZĄDU UCZESTNIKÓW

**Wiesław Świech**

**Anna Żyśko**  
Opiekun Samorządu

**Monika Gładosz**



**Piotr Kałdunek**

*Piotr Golak*

*Ewelina Próchniak*

**Jacek Dadej**

## Sprawozdanie z działalności w 2018 roku

- Działalność SU została rozpoczęta 5 kwietnia od inicjatywy polegającej na propozycji organizacji wyjazdu do teatru im. Juliusza Osterwy w Lublinie. Pomagaliśmy w organizacji wyjazdu (informowanie, zbieranie chętnych). Była to jedna z naszych wielu udanych wycieczek. Obejrzeliśmy spektakl pt. „Prawda” o tematyce satyryczno-obyczajowej. Było dużo śmiechu podczas oglądania na żywo przedstawienia.
- 16 czerwca w sobotę, ruszyliśmy z kolejnym działaniem, była to pomoc przy organizacji pikniku rodzinnego, który odbył się na placu przy ośrodku. Była tam część artystyczna, śpiewaliśmy piosenki i recytowaliśmy wiersze. Później była zabawa i taniec „zumba”. Pod koniec pikniku był konkurs wiedzy o ruchu drogowym pieszych i rowerzystów. Każdy, kto uczestniczył w tym konkursie, dostał nagrodę.

- W okresie wakacyjnym uczestniczyliśmy w podejmowaniu decyzji dotyczącej wyboru miejsca wycieczki. W konsekwencji, pod koniec sierpnia – po wcześniejszym dyskusjach i rozmowach - zdecydowaliśmy o wyborze miejsca na wyjazd. Wybór padł na Białowieżę. W sierpniu, byliśmy dwa dni w Białowieży, niedaleko Białegostoku.
- Dnia 29.11.2018r. były Andrzejki. Jak co roku, braliśmy udział w przygotowaniu oprawy muzycznej na zabawę. W pierwszej części tańczyliśmy do muzyki zaproponowanej przez opiekunów, druga część zabawy - muzycznie - należała wyłącznie do nas. Bawiliśmy się i tańczyliśmy do hitów muzyki disco wybranej zgodnie z naszymi gustami i upodobaniami. Był też poczęstunek i napoje oraz ciasta na deser. Było fajnie i miło.
- Ponadto, przedstawiciele Samorządu aktywnie włączali się w bieżące wydarzenia związane na przykład z przygotowaniem krótkich występów artystycznych z okazji odejścia z pracy wieloletnich pracowników ŚDS, imienin kolegów i koleżanek a także w przygotowania pod kątem organizacyjnym spotkań z okazji świąt czy też kiermaszy poza ośrodkiem.

Piotr Kałdunek



Grafika: D. Jezierski

*Wesołych Świąt*

---



## PSYCHOLOG RADZI

# Nadaj swojemu życiu kierunek

Przełom roku to często czas zmian, planujemy wiele rzeczy, zakładamy, że w nowym roku będziemy lepszą wersją siebie. Postanowienia noworoczne - mniejsze lub większe - robi chyba każdy.

Koniec roku sprzyja temu aby zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć sobie.

Co udało nam się osiągnąć? Do czego chcemy dążyć? Z czego jesteśmy zadowoleni, a co przydałoby się zmienić? Efektem takich rozmyślań są postanowienia noworoczne.

Nowy rok to nowe możliwości, chcemy zapomnieć o wszystkich niepowodzeniach, aby pierwszego stycznia obudzić się z przekonaniem, że

### **WSZYSTKO MOŻNA ZACZAĆ OD NOWA!!**

Każdy sukces zaczyna się od marzeń – od małych celów. Jeśli będziesz je potrafił określić to znaczy, że potrafisz je również osiągnąć.

Wyznaczanie celów pomaga nam w **realizacji marzeń**. Jeżeli wyznaczamy sobie **cele** to w końcu je osiągamy. W tym całym spisywaniu i wyznaczaniu naszych dążeń można doszukać się sporo pozytywnych aspektów.

### **Ukierunkowanie**

Wyznaczanie sobie celów pomaga nam ukierunkować nasze życie. Mamy wtedy poczucie, że to my panujemy nad swoim życiem. Nie zdajemy się na otoczenie i na to „co będzie to będzie.”

### **Sens**

Wyznaczając i nazywając to, co chcemy osiągnąć, nadajemy swojemu życiu sens. Dzięki celom jesteśmy w stanie odkryć nasze pasje, poznajemy nowych ludzi, a nawet przyjaźnie na całe życie. Nie na wszystko mamy wpływ, ale planowanie jest czymś, co bardzo w życiu pomaga. Człowiek przestaje błędzić niczym dziecko we mgle i uświadamia sobie, że jego życie ma sens.

### **Szczęście**

Realizacja celów sprawia, że jesteśmy bardziej szczęśliwi. Jeśli widzimy, że potrafimy osiągnąć swoje marzenia, zbliżamy się do upragnionego celu to od razu poprawia nam się humor. Stajemy się bardziej wartościowi w swoich oczach. Podnosi się nasza pewność i bardziej wierzymy w swoje możliwości.

### ***Mój plan na cały rok to DZIAŁANIE. Tylko tyle i aż tyle.***

Działanie jest najtrudniejsze. Wymaga wiele odwagi, zaangażowania, czasu, samodyscypliny, pracy, stawiania czoła trudom i przekraczanie swoich granic.

**A jakie są Twoje noworoczne postanowienia, cele?**

Agnieszka Targońska

Psycholog ŚDS





# Boże Narodzenie

## tradycje, zwyczaje



### CHOINKA

Trudno sobie wyobrazić Boże Narodzenie bez choinki, która przyozdabia nasze domy, wprowadzając świąteczną atmosferę i piękny zapach. Zwłaszcza dla dzieci to zawsze jest atrakcja. Mogą na niej znaleźć różne smakołyki, a pod nią – prezenty.

W Polsce jest to tradycja młoda, nieco ponad stuletnia. W krajach niemieckich choinka znana była już w 1509 roku. W świecie chrześcijańskim choinka symbolizuje rajske drzewo życia. Jej zieleń przypomina nam o nadziei na życie wieczne. Dawniej zapalano na niej świeczki (dziś pozostałością tego są światełka choinkowe) -t o z kolei symbol Chrystusa –Światłości Świata. Inne ozdoby świątecznego drzewka –jabłka i łańcuchy -węże- to nawiązanie do niewoli grzechu pierworodnego, a gwiazda na szczycie to odpowiednik gwiazdy betlejemskiej.

### SZOPKA

Czy możemy wyobrazić sobie Boże Narodzenie bez szopki? Piękny zwyczaj ustawiania w świątecznych ułożeniach wprowadził św. Franciszek z Asyżu w 1223 roku. O istnieniu tej tradycji w Polsce świadczą trzy figurki z ok. 1370 roku, zachowane z szopki królowej węgierskiej-Elżbiety, siostry Kazimierza Wielkiego i babki królowej Jadwigi. Z czasem rozwijano motyw szopki, wzbogacając je o figurki związane z historią danego kraju. Od początku XX wieku w polskich szopkach pojawia się korowód polskich bohaterów narodowych i postaci historycznych. Oprócz Dzieciątka, Maryi oraz św. Józefa, bohaterami szopek są: Trzej Królowie-Mędrcy uosabiający intelekt, Pastuszkowie-intuicję, prostotę i ufność serca, oraz wół i osioł oddające Dzieciątku pokłon wcześniej niż ludzie, wskazują na konieczność poznawania Boga instynktem. W XVI wieku do inscenizacji szopkowej dołączono teksty jasełek, czyli przedstawień z udziałem aktorów lub kukiełek. Były one bardzo popularne, łączyły wątki bożonarodzeniowe ze świeczkami.



Praca wykonana haftem krzyżykowym na zajęciach świetlicowych.

### WIECZERZA WIGILIJNA

Gdy na nieboskłonie zabłyśła pierwsza gwiazdka, wszyscy domownicy zasiedli do uroczystej kolacji. Tak jak dziś, rozpoczynała ją ceremonia składania sobie życzeń oraz łamania opłatkiem. Tradycja nakazywała, by do stołu zasiadła parzysta liczba osób. Zwyczaj ten sprzyjał podtrzymywaniu kontaktów z samotnymi krewnymi czy sąsiadami. Dbano też, by zostawić pusty talerz dla; zbłąkanego przechodnia”. Składający się z 12dań posiłek był charakterystyczny dla bogatszych domów. W biedniejszych jadano skromniej. Po kolacji barwione opłatki zanoszono także do stajni, by nakarmić nimi zwierzęta. Po wieczerzy wigilijnej czas do wyjścia na pasterkę, czyli Mszę Św. odprowadzając o północy, wypełniono śpiewaniem kolęd i pastorałek.

WYSZUKAŁ W INTERNECIE; M.WĄSIK

Prace wykonane z udziałem uczestników zajęć w pracowni plastycznej, stolarskiej oraz zajęć świetlicowych.



## ŚWIĄTECZNE



## DEKORACJE

