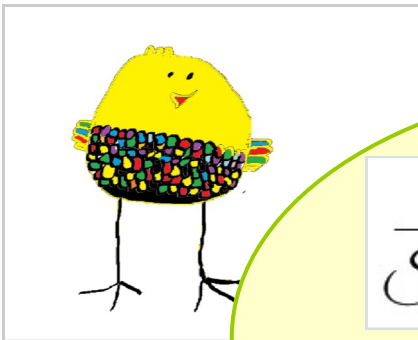


Jesteśmy

Kwartalnik uczestników ŚDS w Lubartowie



Wesołych Świąt!



RADOSNYCH
Świąt Wielkanocnych
wszystkim Czytelnikom
życzy Redakcja





Nowy

bus do przewozu osób niepełnosprawnych

14 lutego 2019 r. odbyło się podsumowanie realizacji zadania pn. „**Zakup środka transportu dostosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie**”.

Na spotkaniu z okazji podsumowania zadania pojawił się Pan Albin Mazurek – Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego, przedstawiciele władz powiatu w osobach Pana Tomasa Marzędy – Przewodniczącego Rady Powiatu w Lubartowie, pani Ewy Zybaly – Starosty Powiatu Lubartowskiego oraz Pana Radosława Guza – Członka Zarządu Powiatu Lubartowskiego. W uroczystości uczestniczyli również Pan Jerzy Piekarczyk - Kierownik Wydziału Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Lubartowie oraz przedstawiciele Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Lubartowie Pani Jagoda Romańska

- Zastępca Dyrektora PCPR w Lubartowie i Olga Buczyńska – pracownik ds. pomocy instytucjonalnej. Po przywitaniu, krótkim podsumowaniu i podziękowaniach skierowanych w stronę gości nastąpiło poświęcenie busa wraz z modlitwą za kierowców i użytkowników samochodu. Poświęcenia dokonał o. Dariusz Miastowski gwardian Klasztoru Braci Mniejszych Kapucynów w Lubartowie. Następnym punktem naszej uroczystości było przecięcie wstęgi oraz część artystyczna przygotowana przez uczestników ŚDS pt.: „Podróż za jeden uśmiech” z takimi piosenkami w tle, jak: „Iść w stronę słońca” grupy Dwa Plus Jeden czy „Bądź gotowy dziś do drogi” Haliny Frąckowiak. Po przedstawieniu wszyscy uczestnicy spotkania zostali zaproszeni na tort wykonany w ramach działającej w ŚDS pracowni kulinarnej.



Teatr uczy nas dostrzegania piękna, porusza, wywołuje niezapomniane emocje. Oglądając przedstawienie można poczuć dreszczyk przejęcia, wzruszyć się lub rozbawić. Oglądanie filmu i przedstawienia różni się tym, że w teatrze mamy do czynienia z aktorami na żywo. Możemy podziwiać ich talent, siedząc kilkanaście metrów od nich. Wyjątkowe doznania gwarantują donośne, wywołujące ciarki głosy, piękny śpiew, efekty wizualne takie jak dym czy światła, efekty dźwiękowe, taniec, czasem nawet zapach. Dzięki oglądaniu różnorodnych - światowych czy polskich sztuk wystawianych na deskach teatrów możemy mówić o sobie jako o świadomych odbiorcach kultury. Wybierając ambitniejsze przedstawienia ubogacamy się wewnątrz oraz rozbudzamy chęć do obcowania z prawdziwą sztuką.



10.03.2019 r. uczestnicy, członkowie rodzin i terapeuci na przedstawieniu pt.: " Czy można w taką noc ... zakochać się? " w Teatrze Muzycznym w Lublinie.



Słońce przygrzewa, pora wyruszyć na wiosenny spacer.



Wiosnę można powitać na różne sposoby, na przykład wyjściem na pizzę.



W dniach 14 i 21 marca 2019 r. uczestnicy wraz z opiekunami w ramach treningu umiejętności społecznych wybrali się na pizzę do Top Drive w Lubartowie. Umiejętności takie jak bezpieczne poruszanie się po ulicach, poprawne zachowanie w lokalu, złożenie zamówienia czy uregulowanie rachunku najlepiej ćwiczyć w praktyce. W pizzerii niektórzy z uczestników samodzielnie wybrali danie, złożyli zamówienie i za nie zapłacili. Pozostali mieli do wyboru jeden z trzech rodzajów pizzy oraz napój. Wszyscy trenowali poprawne zachowanie się w miejscu publicznym, kulturalne i estetyczne spożywanie posiłku oraz komunikowanie się.



Wycieczka do Dęblina

4 kwietnia 2019 Uczestnicy ŚDS w Lubartowie odwiedzili Muzeum Sił Powietrznych w Dęblinie. Jest to państwowa instytucja kultury, której organizatorem jest Ministerstwo Obrony Narodowej.

Misją placówki jest upowszechnianie wartości historycznych związanych z dziejami oręża polskiego, w szczególności z historią i tradycją sił powietrznych, broni przeciwlotniczej, popularyzacja wiedzy o polskiej historii wojskowości oraz promowanie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej.



Najważniejszym eksponatem jest sztandar – relikwia Polskich Sił Powietrznych na Zachodzie z okresu II wojny światowej. Gratką dla miłośników lotnictwa będzie zrekonstruowany domek pilota z czasu Bitwy o Anglię, jak również archiwalia, umundurowanie i pamiątki nawiązujące do symboliki słynnego Dywizjonu 303. Wystawa plenerowa to ponad 80 statków powietrznych (samolotów i śmigłowców), przeciwlotnicze zestawy rakietowe, artyleria przeciwlotnicza oraz sprzęt zabezpieczenia i ubezpieczenia lotów, w tym zestawy radiolokacyjne



Spotkanie Wielkanocne

Tradycyjnie w tygodniu poprzedzającym Wielkanoc uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie, personel oraz zaproszeni goście spotkali się przy wspólnym stole, aby pełniej przygotować się do nadchodzących świąt, skupić się na najważniejszym przesłaniu i na wspólnym świętowaniu. W uroczystości uczestniczyli Starosta Lubartowski Pani Ewa Zybała, Przewodniczący Rady Powiatu w Lubartowie Pan Tomasz Marzęda, Członek Zarządu Powiatu Lubartowskiego Pan Radosław Guz, Zastępca Dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Pani Jagoda Romańska, pracownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie z zakresu pieczy zastępczej Pani Justyna Jaroszyńska oraz gwardian Klasztoru Braci Mniejszych Kapucynów w Lubartowie o. Dariusz Miastowski, który zadbał o oprawę duchową wydarzenia oraz zainicjował wspólną modlitwę.

Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie Pani Anna Kuszner powitała przybyłych gości i złożyła wszystkim najlepsze życzenia świąteczne. Następnie głos zabrała Starosta Lubartowski Pani Ewa Zybała, która podkreśliła ważną rolę Wielkiej Nocy w tradycji chrześcijańskiej i życiu każdego z nas ponieważ w tym czasie wypełnia się najważniejsza tajemnica naszej wiary. Złożyła także zebranim najserdeczniejsze życzenia zdrowych, rodzinnych, spokojnych i radosnych Świąt Wielkanocnych pełnych nadziei, miłości i wiary. Nie zabrakło również pokarmów, które symbolizują dostatek życia. Świątecznego charakteru spotkaniu nadało dodatkowo odczytanie wierszy przez uczestników ŚDS w Lubartowie. Tegoroczne spotkanie wielkanocne przebiegło w miłej i rodzinnej atmosferze. W końcu to radosne wiosenne święta, które najlepiej przeżywać w gronie życzliwych sobie osób.



Ćwiczenia na piłce gimnastycznej

Ćwiczenia z piłką gimnastyczną idealnie nadają się dla osób początkujących, które chcą stopniowo poprawić swoją sprawność fizyczną, a jednocześnie pozbyć się bólu pleców.

W przypadku osób, które chciałyby zacząć ćwiczyć, zwykły trening może nadmiernie obciążyć układ ruchu, który nie jest przyzwyczajony do intensywnej aktywności. Zajęcia z piłką są bezpieczniejsze ponieważ piłka pełni rolę amortyzatora i podpory, która odciąża mięśnie i stawy, a jednocześnie wzmacnia mięśnie głębokie odpowiedzialnie ze prawidłową postawę i odporność na kontuzję. Na piłce możesz się turlać, siedzieć, podskakiwać. Przekonaj się jak wielką frajdę może dbać gimnastyka na piłce

Historia piłki gimnastycznej (fit ball, swiss ball)

Piłka została wymyślona przez szwajcarskich fizjoterapeutów w latach 60- tych. Od tego czasu przyrząd ten zrobił ogromną karierę na świecie i dziś trudno sobie wyobrazić ćwiczenie korekcyjne czy rehabilitację bez dmuchanych piłek. Piłkę wykorzystujemy nie tylko do treningu zdrowotnego - z powodzeniem wykorzystuje się ją do zajęć typu AB ,TBC pilatesu, aerobiku czy fal burning

Co to jest fit ball

Fit ball to ćwiczenie z użyciem różnej wielkości piłek dostosowanych do wzrostu ćwiczącego. Trening należy zacząć rozgrzewką składającą się z prostych ćwiczeń, które angażują główne grupy mięśniowe. Wszystkie one są opracowane przez instruktora pod kątem indywidualnych potrzeb ćwiczących. Trening zaczyna się od wzmacniania dużych grup mięśniowych nóg, następnie mięśni pośladków, rąk, klatki piersiowej i brzucha. Na koniec zajęć jest relaksacja, czyli rozciągnięcie mięśni

Ćwiczenie z piłką czyli fit ball

Fit bal łączy fitness oraz piłkę. W klubach trening na piłce ćwiczy się wielkim zainteresowaniem właśnie przez swój zabawny charakter. Poprawia humor wzmacniając i modelując ciało.





Dla kogo ćwiczenie z piłką?

To forma ruchu dla każdego. Zwłaszcza dla tych którzy nie mogą brać udziału w klasycznych zajęciach wzmacniających, bo mają problemy z kręgosłupem - na piłkach zrobią dokładnie te same ćwiczenie niwelując przy okazji ból kręgosłupa.

Dla rekonwalescentów trener w porozumieniu z rehabilitantem, może opracować program który ułatwi im szybki powrót do formy. Ponadto, każdy instruktor prowadząc trening dostosowuje swój program zajęć do wieku i kondycji fizycznej grupy. Starszym i początkującym przygotowuje zestaw lżejszy, nastawiony na ćwiczenia oddechowe, rozciągające oraz relaksacyjne, natomiast młodym lub zaawansowanym - bardziej wyczerpujący.

Piłki wykorzystuje się często w rehabilitacji dzieci z porażeniem mózgowym (MPDZ). Jest to również forma aktywności wskazana dla kobiet w ciąży i po porodzie. Ponadto treningi polecane są fanom nart, windsurfingu-sportów wymagających balansowanie ciałem.

Zalety ćwiczeń z piłką gimnastyczną.

Treningi na piłce gimnastycznej mają dużą przewagę nad ćwiczeniami wykonywanymi na płaskiej powierzchni. Okrągły przedmiot utrudnia utrzymanie równowagi, ale dzięki temu aktywuje do pracy o wiele więcej mięśni w tym bardzo ważne mięśnie głębokie. Niekiedy określa się je mianem „gorsetu”, bo otaczają tułów i zapewniają odpowiednie oparcie dla kręgosłupa. Gdy są osłabione, sylwetka staje i przygarbiona, a układ kostny znacznie bardziej podatny na przeciążenie. Regularne treningi na piłce gimnastycznej stopniowo wzmacniają mięśnie głębokie, co pozwala uniknąć problemów z kręgosłupem i zapobiega wadom postawy. Trenując na piłce osiągamy następujące korzyści:

- ⇒ poprawa równowagi
- ⇒ zwiększenie siły
- ⇒ lepsze funkcjonowanie narządów wewnętrznych
- ⇒ poprawa ruchomości stawów bez obciążenia ich
- ⇒ redukcję tkanki tłuszczowej
- ⇒ zmniejszenie napięcia nerwowego
- ⇒ ulgę w bólach kostno-stawowych,
- ⇒ bólach pleców,

a przede wszystkim zdrowie!

Jowita Domańska
fizjoterapeuta ŚDS

Warto wiedzieć, że...

Kung-fu – w języku chińskim oznacza osiągnięcie wysokiego poziomu umiejętności w jakiejś dziedzinie. Natomiast zbiorowym określeniem wszystkich odmian chińskiej sztuki walki jest *wushu*. Za pośrednictwem środków masowego przekazu doszło do pewnego zniekształcenia, polegającego na odejściu od pierwowzoru językowego i upowszechnienia w większości krajów świata zwrotu kung fu właśnie na oznaczenie chińskich sztuk walki. Nie wiadomo, kto pierwszy określił chińskie sztuki walki jako kung fu; takie jednak określenie przyjęło się w większości krajów i stało się normą językową, także w Polsce.



Chińskie kung – fu

W Chinach popularnymi ośrodkami szkolenia adeptów sztuki walki zwanej potocznie jako kung – fu są dwa znane na całym świecie miejsca Klasztor Buddyjski Schaolin oraz góra Wu-Tang. Wpływ na rozwój kung-fu miały filozofie buddyjska oraz taoistyczna. Chińskie kung-fu jest ewenementem w świecie wschodnich sztuk walki, ponieważ jest ona jedną z uznawanych za najstarszą ze znanych form walki w obrębie .której istnieje wiele form walki wręcz jak i walki przy użyciu różnego rodzaju broni. Style i formy kung-fu czerpią inspiracje z otaczającego nas świata jak i przyrody. Przykładem takich stylów kung-fu, które są na świecie to styl pijanej pięści. Jeśli chodzi o style inspirowane naturą to są to style – styl tygrysa, styl modliszki oraz styl orła a także styl żurawia.

Znanymi mistrzami kung-fu na świecie są nieżyjący od dawna legendarny aktor filmowy znany z filmu *Wejście Smoka* Bruce Lee, oraz dwóch najbardziej znanych współczesnych aktorów filmów akcji Jet – Li oraz Dzeki – Czen.

Kung – fu wywiera do dziś duży wpływ na kulturę zachodu przez filmy akcji z Hongkongu a także jest inspiracją dla wielu dziedzin kultury i sztuki. Między innymi dla hip hopu którego ruchy i efektowne ewolucje tańeczne wzorowane są na niektórych technikach i sposobach poruszania się mistrzów kung -fu w czasie walki. Chińskie kung-fu jest doskonałym połączeniem harmonii ruchów, improwizacji, bloków, dźwigni i kombinacji ciosów i kopnięć. Bruce Lee uważał że kung- fu jest doskonałą formą wyrażania siebie i własnych emocji zarówno tych negatywnych jak i pozytywnych. Bezpośrednio z kung-fu wywodzi się również zestaw ćwiczeń medytacyjno-relaksacyjnych zwany Tai-hi, który pomaga się wyciszyć, uspokoić oraz zrelaksować a przede wszystkim pomaga utrzymać doskonałą formę fizyczną.

Wokół powstania kung-fu powstało wiele mitów i legend, które na stałe zakorzeniły się w historii i kulturze Chin. W kung-fu a zwłaszcza w jego pijanym wcieleniu jest trzeźwy umysł oraz gra pozorów a przede wszystkim improwizacja. Ponadto w pijanym kung-fu ważna jest filozofia płynącej wody, to znaczy że tak jak woda tak i ruchy i ciosy w tym stylu walki są zmienne, dynamiczne i nieprzewidywalne. Podobnie jak woda, która zarówno jest źródłem życia ale za razem nieprzewidywalnym i niszczycielskim żywiołem. Mistrzowie pijanego kung-fu naśladują niektóre zachowania i ruchy pijanego człowieka, pozornie odstawiając słabe strony i niedoskonałości swego stylu walki, co jest tylko iluzją i grą pozorów. W tym przydaje się improwizacja, gra aktorska, trzeźwy umysł oraz pewne, szybkie, precyzyjne i zgrane ze sobą ruchy ciała. W kung – fun nie używa się alkoholu, dlatego mitem jest stworzony na użytek filmów i gier wizerunek pijącego z glinianej faszki wino mistrza tego stylu walki. Mit ten powielany jest do tej pory, co wprowadza ludzi pragnących zgłębić tajniki pijanego stylu kung-fu w błąd.

DEKORACJE I OZDOBY



WYKONANE
Z UDZIAŁEM
UCZESTNIKÓW
w czasie zajęć
terapeutycznych





Wiosną przyroda budzi się do życia. Na drzewach pojawiają się pierwsze pąki kwiatów. Trawa zaczyna się zielenić, a w powietrzu czuć zapach nadchodzącej wiosny. Wiosną przyroda rozkwita, ustają mrozy, a dni stają się coraz cieplejsze. Wszędzie słychać radosny śpiew ptaków. Noce stają się coraz krótsze, a co za tym idzie - dni coraz to dłuższe. Już niedługo na drzewach pojawiają się małe listki a potem zakwitną kwiaty. Codziennie obserwuję zmiany temperatury i widzę że zaczyna ona rosnać. Dopiero teraz, można podziwiać prawdziwe piękno.

Przyroda w obiektywie



fot. Piotr Kałdunek

Jak zdrowo i naturalnie pomalować jajka wielkanocne?

Warzywa nadające kolor



Pisanki malowane naturalnymi barwnikami są o wiele zdrowsze od tych do których użyto barwników chemicznych. W domowej spiżarni mamy wszystkie niezbędne produkty, aby uzyskać piękne pastelowe kolory jajek.

Oto wszystkie kolory wraz z produktami, których będziesz potrzebować do ich uzyskania:

- 1. Kolor żółty** – 1 łyżka kurkumy w proszku, 1 szklanka wody, 1 łyżeczka jasnego octu winnego.
- 2. Kolor jasno różowy** – 1 szklanka startego surowego buraka, tyle wody, by burak w garnku był nią przykryty, 1 łyżeczka jasnego octu winnego.
- 3. Kolor fioletowo-szary** – 1 szklanka mrożonych jagód, 1 szklanka wody, 1 łyżka jasnego octu winnego.
- 4. Kolor lekko pomarańczowy** – łuski z 4-5 czerwonych cebul, taka ilość wody by przykryła w garnku łuski cebuli, 1 łyżka jasnego octu winnego.
- 5. Kolor delikatnie turkusowy** – 1 szklanka pokrojonej w paski czerwonej kapusty, 1 szklanka wody, 1 łyżka jasnego octu winnego.

Zasada malowania pisanek jest niezależnie od koloru jest taka sama. W przypadku każdego koloru trzeba przygotować wywar z podanych składników (z wyłączeniem octu winnego, który dodajemy na koniec).

Gotuj wywar na wolnym ogniu min 10-15 min, a nawet dłużej. Im dłużej będziesz gotować, tym kolor wywaru bardziej intensywny, ale nie przesadzaj, żeby woda nie zdążyła wyparować :) Następnie odstaw wywar, by ostygł i dodaj ocet winny.

Na każdą szklankę wywaru przypada 1 łyżka octu. Ocet przedłuża trwałość koloru pisanek. Tak przygotowany wywar przelej np. do szklanki/słoika. Mniej więcej taką ilość gotowego wywaru będziesz dysponować. Do takiej właśnie ilości wywaru można włożyć na raz max. 1-2 jajka. Jeśli więc zamierzasz malować większą ilość pisanek warto zwiększyć ilość składników 3 krotnie, a nawet 4 krotnie.

<https://surojadek.com/pisanki/>