

Jesteśmy

Rok 2019, numer 26

kwiecień - czerwiec 2019

W tym numerze:

Kronika	2-3
Zwiedzanie na rowerze. Relacja z rajdu	4-5
Pokaz taneczno - wokalny grupy RYTM	6-7
Moda ze śmieci czyli edukacja ekologiczna	8-9
Czym jest hortiterapia?	10-11
Mól Książkowy poleca...	12
Wakacyjny humor	13

Drodzy Czytelnicy!

Gdyby każdy z Was podał nam swój przepis na udane wakacje, moglibyśmy wspólnie napisać grubą księgę. A przecież wystarczy tak niewiele...

Szczypta dobrego humoru,
zapach lasu, szum wiatru
Kilka promieni słońca... Banalne?
Nic podobnego!
Każde wakacje są wyjątkowe.

Z życzeniami
udanych wakacji!

Redakcja gazetki „Jesteśmy”



KRONIKA



Dworek Kościuszki w Sosnowicy.

W terminie 28.05.2018. - 31.05.2018 r. odbył się **Rajd Rowerowy**. Uczestnicy rajdu wybrali się do „Leśnej Ryby” – Ośrodka Wypoczynkowego znajdującego się w malowniczym i pełnym uroku miejscu – Jedlanka Stara, nad brzegiem kameralnego jeziora Gumienek na terenach pojezierza łęczyńskiego w województwie lubelskim.



Msza św. na placu przed Sanktuarium Św. Stanisława w Górecku Kościelnym.

22 maja 2019 r. uczestniczyliśmy w **XX Pielgrzymce Środowisk Pomocy Społecznej województwa lubelskiego do Sanktuarium Św. Stanisława w Górecku Kościelnym**. Wzięliśmy udział we mszy św. oraz w pikniku integracyjnym. Zwiedziliśmy również zabytki i atrakcje turystyczne tego malowniczego miejsca na Roztoczu. Serdecznie dziękujemy organizatorom za zaproszenie i możliwość wspólnego przeżywania uroczystości.

KRONIKA



Na pikniku rodzinnym były występy, pokazy, smaczny poczęstunek oraz moc innych atrakcji.

Piknik Rodzinny

4 lipca 2019 r. na placu przy Środowiskowym Domu Samopomocy w Lubartowie odbył się **Piknik Rodzinny** dla rodziców i opiekunów uczestników ŚDS z powiatu lubartowskiego. Organizatorem wydarzenia był Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie przy wsparciu Stowarzyszenia Przyjaciół Niepełnosprawnych LIBRA. Głównym celem imprezy było podniesienie aktywności społecznej osób niepełnosprawnych oraz integracja ich rodzin. Piknik rozpoczął się przywitaniem gości przez Dyrektora Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie Panią Annę Kuszner. Następnie głos zabrała Pani Ewa Zybala - Starosta Powiatu Lubartowskiego oraz Pan Radosław Guz - Członek Zarządu Powiatu Lubartowskiego. W pikniku udział wzięli także Pan Lucjan Mileszczyk - Wicestarosta Powiatu Lubartowskiego, Pan Jerzy Piekarczyk - Kierownik Wydziału Spraw Społecznych w Starostwie Powiatowym w Lubartowie, Pani Jagoda Romańska - zastępca dyrektora PCPRw Lubartowie, o. Dariusz Miastowski -gwardian Klasztoru Braci Mniejszych Kapucynów w Lubartowie oraz Pan Janusz Pożak - radny Rady Powiatu w Lubartowie.

ZWIEDZANIE NA ROWERZE

relacja z rajdu rowerowego 2019 r.

Dzień pierwszy...




Po przyjechaniu do ośrodka, wszyscy pełni radości z pięknej pogody, wyruszyliśmy rowerami na rajd rowerowy, wcześniej pakując wszystkie sprzęty i bagaże do busa, który miał je dowieźć na miejsce docelowe. I komu w drogę temu czas! Jadąc rowerami mijaliśmy piękne krajobrazy, w tym rzekę Tyśmienicę i rzekę Wieprz. Robiliśmy parę postojów, po to by się zregenerować i uzupełnić siły. Trasa liczyła około 30 km. Po drodze mijaliśmy też lasy, bo było ich tam wiele. Na miejscu byliśmy około 13.00. Następnie skonsumowaliśmy obiad, na którym była pomidorowa z kluskami, a na drugie były frytki z surówką i kotлетem w panierce. Było smacznie i zdrowo. A po obiedzie był czas wolny na różnego rodzaju sporty rekreacyjne, np. granie w piłkę nożną na Orliku, badmintona, tenisa ziemnego i stołowego. Jednak najważniejszym sportem była siatkówka plażowa, w której prym wiodły obie drużyny, ale tylko jedna wygrała. Wieczorkiem przygotowaliśmy i odpaliliśmy grilla. Towarzystwa dotrzymywał nam pewien młody człowiek, który przyszedł i grał na gitarze akustycznej różne piosenki, a my razem z nim śpiewaliśmy szlagiery. I tak nam upłynął pierwszy dzień.

Dzień drugi...




Po zjedzeniu śniadania o godzinie 8.00, wyruszyliśmy w trasę trochę dłuższą, na której zwiedzaliśmy miejsca związane z Tadeuszem Kościuszką. Widzieliśmy miejsca, gdzie przebywał w okresie powstania listopadowego. I była to lekcja historii, której długo nie zapomnimy. W drodze powrotnej, podziwialiśmy piękne łąki i lasy. Po obiedzie poszliśmy na park linowy i chętni spróbowali swoich sił pokonując różne trasy, a tym samym zyskując odwagę, siłę i

wiarę w to, że możemy więcej. Także w tym dniu był mecz ze wsparciem innej grupy, która była obok, tzn. rozegraliśmy mecz w piłkę siatkową plażową. Była zdrowa rywalizacja i sportowa forma. Potem, był grill połączony z ogniskiem. Tak nam minął dzień drugi.

Dzień trzeci... 

Dnia trzeciego po zjedzeniu śniadania, wyruszyliśmy w nieco krótszą trasę nad jezioro Czarne. Nie była to długa droga, ale pełna wrażeń, gdyż mieliśmy objechać to właśnie jezioro, ale na drodze stanęły nam połamane drzewa i musieliśmy jeszcze bardziej uważać na drodze. Jednak wszyscy wpadli na pomysł alternatywnej drogi objazdowej, która była w połowie trasy. Po powrocie z trasy zjedliśmy obiad i był wolny czas na odpoczynek. Po odpoczynku zrobiliśmy mały turniej piłki siatkowej, a potem grill i śpiewanie piosenek, ponownie w towarzystwie pana z gitarą. Wieczorem było super, bo znowu śpiewaliśmy piosenki i przeboje. I tak minął dzień trzeci.

Dzień czwarty... 

Po śniadaniu wyjechaliśmy w trasę powrotną, na której po raz kolejny podziwialiśmy piękne widoki i krajobrazy pojezierza łączyńsko - włodawskiego. Wcześniej spakowaliśmy swoje bagaże do busa i zrobiliśmy małe porządki w domkach letniskowych. Tego wyjazdu długo nie zapomnimy. Czekamy z niecierpliwością na kolejny rok i kolejny rajd rowerowy.

Piotr Kałdunek



Na jednej z tras rajdu rowerowego - stawy Gospodarstwa Rybackiego w Jedlance.

Pokaz taneczno -wokalny grupy RYTM

Na Pikniku Rodzinnym grupa RYTM zaprezentowała pokaz muzyczno – taneczny.

Jako pierwsze wystąpiły panie w tańcu do utworu Liz Collaway pt. *Once Upon a December* z filmu pt. *Anastazja*. Następnie na scenie stanął solista oraz pozostali uczestnicy grupy RYTM. Wykonano dwie piosenki z gatunku folk/ muzyka biesiadna. Zaprezentowane piosenki „*Lipka*” i „*Trzej krasnale*” to utwory znane i popularne. Ich tekst przekazywany z pokolenia na pokolenie był dobrze znany większości zgromadzonych gości, a ludowe i folkowe dźwięki przeplatane skocznymi rytmami porwały słuchaczy do wspólnej zabawy.

Osoby wchodzące skład grupy, to przede wszystkim uczestnicy zajęć rytmiczno – muzycznych, które są prowadzone w naszym ośrodku. Zajęcia te stanowią jedną z wielu propozycji w ofercie zajęć terapeutycznych realizowanych w naszej placówce.

Biorą w nich udział głównie uczestnicy o obniżonych możliwościach w zakresie sprawności motorycznej, koordynacji ruchowej, z zaburzeniami orientacji w schemacie własnego ciała i ogólnie obniżonych możliwościach poznawczych.



Grupa RYTM na scenie podczas letniego Pikniku Rodzinnego.



Ćwiczenia i zabawy rytmiczne są znakomitą wprowadzeniem w świat tańca.

Jednocześnie - co należy koniecznie zauważyć – są to osoby bardzo chętne do pracy, zaangażowane w wykonywanie proponowanych ćwiczeń, a przede wszystkim, niezwykle dzielne w pokonywaniu własnych ograniczeń.

W prowadzeniu zajęć korzystamy z elementów różnych metod. W największym stopniu czerpiemy z elementów metody aktywnego słuchania wg. Batti Strauss, pedagogiki zabawy KLANZA, wykorzystujemy elementy choreoterapii i rytmiki.

Sięgamy po różne gatunki muzyczne. Uczestnicy słuchają kompozycji klasycznych, muzyki popularnej, utworów ludowych, patriotycznych oraz muzyki etnicznej i relaksacyjnej.

Nasze działania nakierowane są – z jednej strony na aktywizowanie, pobudzanie i kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie oraz jak największe stymulowanie sfery poznawczej - z drugiej strony, staramy się, aby uczestnicy wychodząc z zajęć byli zrelaksowani, odprężeni i pozytywnie nastawieni do życia.

Obserwacja zmian w funkcjonowaniu uczestników zajęć muzyczno –rytmicznych potwierdza tezę, że tam gdzie ograniczone możliwości w zakresie funkcji poznawczych i motorycznych utrudniają stosowanie tradycyjnych form oddziaływania, muzyka okazuje się być doskonałym narzędziem terapeutycznym. W kontakcie z muzyką, rytmem, melodią stopień sprawności nie ma żadnego znaczenia!

Agnieszka Zielińska, Renata Kuszyk
terapeutki ŚDS

MODA ZE ŚMIECI

czyli

edukacja ekologiczna

Dziś nikogo nie dziwią projektanci odzieży, którzy w poszukiwaniu nowych rozwiązań sięgają po śmieci; rozwój cywilizacji produkującej tony odpadów sprawił, iż również designerzy zaczęli je wykorzystywać. Kwestię recyklingu od wielu lat poruszają ekolodzy, którzy zachęcają do przestrzegania zasady 3R - czyli "Reduce, Reuse, Recycle" - ogranicz kupowanie zbędnych rzeczy, użyj ich ponownie i zutylizuj je. Recyklingowi podlega wiele odpadów, jakie produkujemy, a utylizacja jest szansą na ponowne ich użycie. Recykling w modzie to obecnie trend światowy, opierający się na idei rozsądnego gospodarowania odpadami i trosce o losy naszej planety.

Pozostając w zgodzie z obowiązującymi trendami, a jednocześnie wpisując się w szeroko rozumianą koncepcję edukacji ekologicznej – my także podjęliśmy próbę stworzenia ubrań z recyklingu. Prace projektowe na kolekcję, która została zaprezentowana na Pikniku Rodzinnym, były poprzedzone zajęciami edukacyjnymi na temat zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia środowiska.

Rocznie w oceanach ginie ponad milion zwierząt – alarmuje WWF. Dlaczego? Około 50 tysięcy ton toreb plastikowych, które trafiają co roku do oceanu zabija ponad milion morskich ptaków i sto tysięcy morskich ssaków. Żółwie morskie mylą je z meduzami, które stanowią ich główny pokarm. Połykają je, a następnie giną. Zdarza się, że z powodu połknięcia zbyt dużej liczby toreb plastikowych umierają nawet walenie.

Rocznie każdy mieszkaniec Europy i Ameryki Północnej generuje ok. 100 kg śmieci z plastiku. Eksperci ONZ szacują, że za 4 lata może być to już nawet 140 kg. Foliowa torebka służy nam przeciętnie 12 minut, tyle samo, ile średnio trwa nasza droga ze sklepu do domu – potem torebka najczęściej ląduje w koszu. Wiele wyrzucanych codziennie na świecie foliówek i innych plastikowych odpadów trafia do oceanów.

Szacuje się, że na powierzchni oceanów unosi się około 100 milionów ton plastiku. Wywiewany z pobliskich składowiska spływający rzekami, popychany przez wiatr ląduje w wodnej toni. Takim najbardziej spektakularnym nagromadzeniem się morskich śmieci jest „śmieciowa wyspa” – Great Pacific Garbage Patch, która rozciąga się w północnej części



Uczestnicy ŚDS zaprezentowali podczas letniego Pikniku Rodzinnego wyjątkowe stylizacje damskie i męskie z recyklingu czyli stworzone z surowców wtórnych.

Oceanu Spokojnego pomiędzy Hawajami a Kalifornią. Przepuszczalne rozmiary są dwa razy większe niż powierzchnia Teksasu. US Navy szacuje, że ilość pływających tam odpadów może wynosić nawet 3 mln ton.

Produkcja miliardów siatek rocznie pochłania ogromną ilość energii. Coraz większe sterty odpadów trafiają na wysypiska, do lasów i domowych pieców. Niebezpieczne związki z baterii czy farb zatrują wodę i glebę, szkodzą naszemu zdrowiu. Podczas spalania wielu rodzajów odpadów w domowych piecach, powstają rakotwórcze dioksyny. Polska produkuje rocznie 12 milionów ton odpadków, których większość ląduje na składowiskach. Aż 2 miliony ton trafia prawdopodobnie do lasów lub domowych palenisk. Tylko 14 procent polskich śmieci jest poddawane recyklingowi, natomiast prawie 80 procent odpadów komunalnych trafia na składowiska. Dla porównania, jak wynika z danych Eurostat, w 2009 roku średnia dla UE wynosiła 38%.

To, ile śmieci trafia do środowiska zależy nie tylko od sprawnych i efektywnych rozwiązań prawnych i systemowych ale i od nas samych. Górę śmieci możemy zmniejszyć poprzez selektywną zbiórkę odpadów i recykling. Pamiętajmy, że wiele odpadów to surowce wtórne a nie zwykłe śmieci. Plastik odzyskany z butelek może posłużyć między innymi do produkcji odzieży. Pomyślmy o środowisku i o swoim zdrowiu zanim poprosisz w sklepie o reklamówkę zabieraj na zakupy torbę wielokrotnego użytku. Nie kupuj towarów w zbędnych opakowaniach. Segreguj śmieci.

oprac. P. Kaldunek, R. Ozon

źródło: Eklogia.pl, WWF, PAP

Czym jest hortiterapia?

Ludzie mają naturalną chęć kontaktu z naturą. Rośliny rosnące w ogrodzie pobudzają zmysły i uspokajają. Mają korzystny wpływ na zdrowie, stan emocjonalny i umysłowy. Z tych zalet korzysta się w hortiterapii, czyli terapii ogrodem.

Hortiterapia- to terapia ogrodem, która poprawia nastrój i obniża poziom stresu. Uczestnicy ŚDS bardzo chętnie biorą udział w zajęciach tego typu. Udział w hortiterapii realizowany jest – w zależności od poziomu sprawności poszczególnych uczestników czynnie - poprzez uprawianie i pielęgnację roślin lub biernie - poprzez obserwację, drobne prace pomocnicze.

Nasi uczestnicy swój mini ogród stworzyli od podstaw. Chłopcy zajęli się przygotowaniem skrzyń na zajęciach w pracowni stolarskiej. Następnie, po wykopaniu skrzyni w wybrane miejsce przygotowano podłoże składające się z drobnych patyków, gałęzi, chwastów i ziemi.

Kolejnym etapem w tworzeniu ogródka było sianie roślin: koperek, sałata, pietruszka, selery. Posiane zostały także zioła takie jak: mięta, bazylia, szalwia oraz pomidorki (obecnie pięknie kwitną). Nie zapomnieliśmy też o kwiatach. W skrzyniach pięknie prezentują się: aksamitki niskie i wysokie, pomarańczowe i żółte, które będą cieszyć nasze oczy do późnej jesieni.

W zakres prac, które wykonują uczestnicy naszych zajęć wchodzi też pielenie chwastów i koszenie trawników, podlewanie roślin oraz zbieranie owoców własnej pracy.

Praca w ogrodzie poprawia nastrój zmniejsza pobudzenie i poprawia koncentrację, uczy współpracy ze sobą dla określonego celu. Ponadto poprawia procesy myślenia, dostarcza pozytywnych emocji.

Istnieją trzy podstawowe korzyści płynące z uprawiania "ogródków warzywnych".

- korzyści społeczne - pozwalają radzić sobie ze stresem, pomagają w budowie relacji i kształtują dobre nawyki
- korzyści psychologiczne - zmniejszenie lęku, stresu i napięć
- korzyści poznawcze – poprawia się koncentracja i zdolności skupienia, ćwiczy pamięć i pozwala myśleć pozytywnie

Renata Kuszyk - terapeuta ŚDS

OGRÓDEK WARZYWNO-KWIATOWY KROK PO KROKU

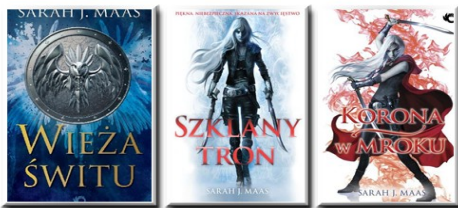


CIEKAWOSTKA!

Hortiterapia w Polsce rozwija się m.in. w Krakowie. Sesje terapii ogrodem są realizowane w Szpitalu Dziecięcym Św. Ludwika we współpracy z Ogrodem Botanicznym Uniwersytetu Jagiellońskiego, Akademią Wychowania Fizycznego i Uniwersytetem Rolniczym w Krakowie. Z kolei arboretum (obszar na którym rosną krzewy i drzewa) w Bolestraszczykach dostępny jest ogród przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

MÓL KSIĄŻKOWY poleca...

Szklany tron Sarah J. Maas to pasjonująca opowieść fantasy pełna przygód, epickich pojedynków i bitew oraz niezapomnianych postaci. W świecie wymyślonym przez autorkę na skutek głupoty króla Adarlanu i jego przyjaciela został otwarty starożytny grobowiec w którym uwięziono mrocznego władcę demonów Erawana. Erawan za pomocą tajemniczych i magicznych kluczy pragnie otworzyć wrota do swojego świata, by pogrążyć go w ciemnościach. Jedynymi osobami zdolnymi go pokonać są zaginiona królowa Aelin Galathynius i nowy król Adelanu Dorian.



Cykl *Szklany tron* obejmuje:

Tom 1 Szklany tron

Tom 2 Korona w mroku

Tom 3 Dziedzictwo ognia

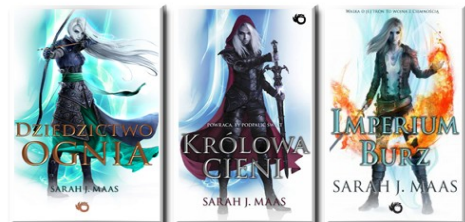
Tom 4 Królowa cieni

Tom 5 Imperium burz

Tom 6 Królestwo popiołów

oraz powieść

Wieża Świtu



Sarah J. Maas to autorka znana z serii powieści *Zabójczyni z Aderlanu* oraz cyklu *Dwór Cieni i Róż* to znana i ceniona młoda autorka uważana za jedną z najlepszych pisarek na świecie. Jej powieści zajmują wysokie miejsca na światowych listach bestsellerów, a jej książki przełożono na kilka języków w tym na język polski. Mam nadzieję, że kiedyś na podstawie powieści zostaną nakręcone filmy.

Recenzję napisał Wasz ulubiony (mam nadzieję) Mól Książkowy.

REDAKCJA I SKŁAD

PRACOWNIA KOMPUTEROWA
ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
W LUBARTOWIE
UL. LUBELSKA 119

Tel.: 81 854 25 83
Faks: 81 854 25 83
E-mail: sds.lubartow@wp.pl



Jesteśmy w sieci Web!

[http://
www.sdslubartow.pl](http://www.sdslubartow.pl)

Wakacyjny humor

Po powrocie z wakacji przechwalają się dzieci na podwórku:

- Wiesz, a ja to byłem w Afryce i widziałem lwy ?
- A ja płynąłem przez ocean i widziałem wieloryby ?
- A ja byłem w Norwegii ?
- I widziałeś Fiordy?
- Ba, fiordy to mi nawet z ręki jadły

Przed hotelem, na parkingu spotyka się dwóch kierowców. Jeden wysiada z nowoczesnego Ferrari, drugi ze starego Forda. Ten z Forda zagaduje tego drugiego:

- Panie, a ten samochód to dobry jest? Nie nawala Panu? Jak się spisuje?
- Doskonale !
- Czyżby?, bo wie Pan, u nas w Polsce to jednak mało kto się na taki decyduje ?

Na plaży żona do męża:

- Wiesz kochanie, chciałabym założyć na siebie coś, co sprawiłoby, żeby wszyscy zwracali na mnie uwagę ?
- Jasne, kochanie. Załóż narty ?

Malowanie na tkaninie



A. Nowacka: Czekoladowy pałac



E. Próchniak: Syrenka



M. Gładysz: Koń w zagrodzie

Prace wykonane w dwóch technikach: wyszywanie nicią barwną oraz nakładanie plam barwnych tworzących ilustrację.
Kolory łączone - wykonane metodą „na sucho”.