

# JESTEŚMY

Kwartalnik Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie

NUMER 27/2019 R.

## Podziwialiśmy wspaniałe zabytki Krakowa

Relacja z wycieczki  
str. 9-10

W tym numerze:



Bazylika i św. Kinga - wycieczka do Krakowa i Wieliczki.



Ruch to podstawa - konkurencje sportowe na imprezie *Radość przez sport*.



Ostatnie dni jesieni, ostatnie kwiaty...

*Jesienne grillowanie w Jadwinowie.*

Bezbronne kwiaty !

Kocham was kwiaty ,  
wasze piękno ,  
wasz zapach który dech zapiera ,  
a kolorami waszymi ,  
można nacieszyć swe oczy !

Bzy wonne wiosną  
czy róże pachnące ,  
zwykle polne kwiaty  
i te co na łące.

Maki i chabry  
kąkole , bławaty ,  
stokrotki małe  
i wysokie malwy .  
Piwonie , michałki ,  
lilie , bratki , goździki ,  
kolorowe dalie ,  
i wyniosłe mieczyki .

Kwiaty piękne ozdobne  
jesteście uśmiechem przyrody ,  
dajecie woń i kolor  
a ludziom ducha pogody !

Kocham was wszystkie  
moje wy kwiaty bezbronne ,  
na balkonach w ogrodach  
jesteście piękne i wonne ...

Józef Komar

## STOPKA REDAKCYJNA

Kwartalnik „Jesteśmy” wydawany jest przez

Środowiskowy Dom Samopomocy  
ul. Lubelska 119 21-100 Lubartów  
tel./fax: 81 854 25 83  
e-mail; sds.lubartow@wp.pl

REDAKCJA I SKŁAD: RACOWNIA KOMPUTEROWA

## Galeria



Fragment cyklu: Motywy kwiatowe, technika akryl. Prace wykonane przez Uczestniczkę zajęć terapeutycznych realizowanych w pracowni plastycznej.

## Radość przez sport

22 sierpnia 2019 r. na stadionie MOSiR w Lubartowie odbyła się kolejna edycja imprezy sportowo – rekreacyjnej o charakterze integracyjnym pod hasłem "Radość przez sport", którą zorganizowali Miasto Lubartów, MOSiR Lubartów oraz Klub Aktywnych "ART – FIT". Niewątpliwą zaletą spotkania był aktywnie spędzony czas na świeżym powietrzu w bardzo pozytywnej atmosferze.



Mieliśmy okazję rozgrzać się wspólną gimnastyką w rytm muzyki tanecznej, rozegrać mecz piłki nożnej ŚDS – MOSiR, wziąć udział w zawodach Nordic Walking, konkurencjach rekreacyjnych i warsztatach plastycznych oraz pokibicować kolegom w czasie zawodów sportowych.

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

Na koniec zwycięzcy poszczególnych konkurencji otrzymali puchary, a dla wszystkich Uczestników imprezy przewidziano pamiątkowe dyplomy. Dopisywały bardzo dobre humory, panowała pozytywna atmosfera, słoneczna pogoda i zdrowa sportowa rywalizacja.

Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie, dobrą zabawę i mile spędzony czas.

**Dziękujemy Organizatorom oraz Uczestnikom za obecność, wsparcie, dobrą zabawę i miłą atmosferę.**

## Jesienne grillowanie



6 września 2019 r. mieliśmy przyjemność ba-  
wić się z przyjaciółmi z zaprzyjaźnionych placówek  
na **letnim grillowaniu w Domu Pomocy Społecz-  
nej w Jadwinowie.**

Stawaliśmy do rywalizacji w konkursie na najszyb-  
ciej zebrane ziemniaki do koszyka oraz inne atrak-  
cje sportowe. Czas umilało nam wspiane towarzys-  
stwo, rozmowy, muzyka, tańce, piękna pogoda oraz  
pyszny poczęstunek i wspólna zabawa na świeżym  
powietrzu..

Dziękujemy bardzo Organizatorom za zapro-  
szenie i pozytywną atmosferę w trakcie grillowania  
:)

## Kopalnia soli Wieliczka- historia

Historia Kopalni Soli w Wieliczce i Bochni sięga XIII wieku, chociaż zbieranie i eksploatawanie źródeł solankowych na tym terenie odnotowano już w epoce środkowego neolitu. Nasi przodkowie już w okresie prehistorycznym tworzyli instalacje służące do odparowywania solanki.

Na przełomie XII i XIII w. zaczęto drążyć studnie, aby dostać się do złóż soli.

Zabytkowa Kopalnia soli w Wieliczce nie jest obecnie eksploatowana. Wydobycia soli zaprzestano w 1996 r.

Kopalnię Soli "Wieliczka" UNESCO wpisało na światową listę dziedzictwa. Oficjalna nazwa to **Królewskie Kopalnie Soli w Wieliczce i Bochni.**

- 1) Kościół p.w. św. Piotra i Pawła w Krakowie.
- 2) Smok Wawelski – rzeźba z brązu autorstwa Bronisława Chromeo z 1969 r. przedstawiająca legendarnego smoka wawelskiego.
- 3) Górnik wręcza Kindze jej zaręczynowy pierścionek.
- 4) Barbakan (zwany też Rondlem) – najbardziej wysunięta na północ część fortyfikacji miejskich Krakowa.
- 5) Sukiennice - centralny budynek krakowskiego Rynku Głównego jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych budowli Krakowa

# Relacja z wycieczki do Krakowa

W terminie od 28 do 30 sierpnia 2019r. zwiedzali Kraków i Wieliczkę.

Byliśmy na Rynku Głównym i Starym Mieście, w barokowym kościele św. Piotra i Pawła i w Kościele Mariackim. Zwiedzaliśmy Wieliczkę i Podziemia Rynku. Odwiedziliśmy także Bulwary, Barbakan, Sukiennice oraz Katedrę Wawelską.



1



3



2



4



5

## „Diabeł i Dziewczyna”

**28 listopada 2019** w Domu Kultury w Kocku Uczestnicy ŚDS w Lubartowie wzięli udział w Listopadowym Przeglądzie Kabaretowym. To impreza integracyjna zorganizowana przez Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Kocku i Warsztat Terapii Zajęciowej w Kocku.

I miejsce zajęli aktorzy ze Środowiskowego Domu Samopomocy z Lubartowa.



## Marsz Rekreacyjny NordicWalking Osób Niepełnosprawnych pod hasłem "Chodzić każdy może"

**15 października 2019r.** Uczestnicy ŚDS w Lubartowie wzięli udział w Marszu Rekreacyjnym NordicWalking Osób Niepełnosprawnych pod hasłem "Chodzić każdy może" nad zalewem w Pałęcznicy. Zadanie zostało zorganizowane przez Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych "Libra" w Lubartowie oraz współfinansowane ze środków Gminy Miasta Lubartów w roku 2019. Upominki dla uczestników marszu przekazało Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Doliną Wieprza i Leśnym Szlakiem" ...



# TERAPIA KSIĄŻKĄ



Biblioterapia jest jedną z metod stosowaną przez psychologów, psychiatrów, pedagogów specjalnych i terapeutów. Uważana jest za formę wsparcia w której wykorzystuje się terapeutyczne wartości literatury.

Biblioterapię wykorzystuje się w pracy z dziećmi, dorosłymi, z osobami zdrowymi, chorymi i niepełnosprawnymi,

ale też znajdującymi się w trudnej sytuacji życiowej.

Biblioterapia to nie tylko czytanie wybranych książek. Metoda ta obejmuje różnorodne sposoby pracy z książką i czytelnikiem. Jej celem jest pomoc w zaakceptowaniu np. trudnej sytuacji, odzyskaniu wiary w siebie, ukazanie wzorców osobowych czy zasad postępowania. Losy literackich bohaterów pomagają czytelnikowi wpłynąć na zmianę własnego zachowania, sposobu myślenia oraz zachęcić do aktywnego działania.

W procesie biblioterapeutycznym wykorzystuje się różne książki w zależności od funkcji, które mają pełnić, np.:

- relaksować (przygodowe, baśnie, literatura humorystyczna),
- pobudzać do działania (podróżnicze, popularnonaukowe, przygodowe, awanturnicze i wojenne),
- skłaniać do refleksji (powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne)
- dostarczać przemyśleń natury religijnej

Zamierzone oddziaływanie terapeutyczne powinno odbywać się pod kierunkiem specjalisty. Biblioterapeuta musi wzbudzać zaufanie, starać się zrozumieć trudności uczestników terapii i zgodnie ze swoimi umiejętnościami - pomóc. Terapeuta proponuje odpowiednią literaturę, naprowadza, dyskretnie kieruje dyskusją tak, by uczestnicy spotkania sami odnaleźli najlepsze rozwiązanie problemu.

Terapeuta może pracować z jedną osobą lub też prowadzić zajęcia dla określonej grupy uczestników - zazwyczaj dobiera się osoby, które coś łączy (np. zbliżony wiek, podobne trudności). Osoba uczestnicząca w zajęciach identyfikuje się z bohaterem literackim lub sytuacją, dzięki czemu może dokładniej przeanalizować problem, z jakim się boryka, zastanowić się nad tekstem i własnymi odczuciami.

Szczególną rolę literatury docenia się w pracy z osobami niepełnosprawnymi. Wartościowe lektury budzą nadzieję na pokonanie trudności, pomagają wypracować inny sposób myślenia o swojej niepełnosprawności, a także ukierunkowują na działanie.

A. Zielińska

## CIEKAWOSTKI NA TEMAT MÓZGU

wyszukane przez **M. Wąsika**

### Czym jest mózg?

Mózg to 1,5 kg galaretki produkującej prąd elektryczny ukryty pod trzema płaszczami ochronnych błon. Składa się głównie z wody (1.5 litra), białka (130 g), tłuszczu (95 g) i soli mineralnych.

Mózg zbudowany jest z komórek nerwowych zwanych neuronami, których ilość waha się pomiędzy 90 a 200 miliardami. Liczba ogromna, jednak nieporównywalnie mniejsza, niż ilość połączeń pomiędzy nimi. Każdy neuron styka się bowiem z 10-50 tysiącami innych neuronów, tworząc w ten sposób niewyobrażalne ilości sieci połączeń, które powstają przede wszystkim wskutek uczenia się.

Mózg jest bardzo plastycznym organem i pozostaje w ciągłym ruchu bez przerwy. W każdej chwili naszego życia, docierają do nas różnego typu bodźce: obrazy, dźwięki, ruchy, dotyk. Zadaniem mózgu jest radzenie sobie z ich „obróbką”. Umysł musi więc spozstrzegać i selekcjonować ważne dla nas informacje, a ignorować niepotrzebne, zachować wybrane dane w pamięci i usuwać, gdy przestają być potrzebne, móc je przywołać w określonym momencie, modyfikować, powiązywać z innymi wiadomościami, zaprogramować działania... mnożyć można niemal w nieskończoność. Warto przy okazji wspomnieć jeden z popularnie powtarzanych mi-

tów nauki, że „tylko część mózgu pracuje nieustannie”, w którym nie ma ani ziarenka prawdy. Przecież mózg, jak już zostało wspomniane, odpowiada nie tylko za wymyślanie przełomowych, genialnych idei, ale również reguluje podstawowe procesy biologiczne, takie jak oddychanie, sen czy głód. Warto więc pamiętać, że używamy go w stu procentach, przez całą dobę, niemal cały czas na pełnych obrotach.



Pod wpływem nowych doświadczeń i stawianych mu wymagań, mózg ma zdolność do reorganizacji swojej struktury. Gdy zdobywamy nową wiedzę, informacje czy umiejętności, spotykamy wciąż innych ludzi lub celowo ćwiczymy umysł sprawiamy, że zmieniają się siła i jakość połączeń między komórkami nerwowymi. Dzięki naszej aktywności powstają nowe neurony oraz rozgałęziają się i wzmacniają połączenia między nimi. Za każdym razem, gdy mózg napotyka na coś, czego nie zna, „stawiany jest na baczność” – dostosowuje się do nowych okoliczności i tak organizuje pracę poszczególnych sieci i struktur, aby nasze działanie czy zachowanie, było jak najbardziej efektywne i trafne. Warto więc zadbać o ten jakże istotny organ, i pomóc mu sprawnie funkcjonować poprzez codzienne treningi.

przepisał M. Kowalczyk



# próby literackie

Opowiadanie w odcinkach  
oparte na fabule gry kompu-  
terowej *Skajrim*

napisał Radosław Ozon

Ciąg dalszy

Selina przed wybuchem powstania Ulfricka służyła w legionie cesarskim, ale zdezerterowała by przyłączyć się do buntowników. Na skutek niespodziewanych acz bardzo prozaicznych przyczyn została schwytana wraz Ulfrikiem i jego ludźmi dzień przed tym, gdy mieli przedostać się do Wichrowego Tronu, gdzie Ulfrick był jarlem.

A teraz wrócimy do Helgen, gdzie nasza bohaterka oczekiwała na spotkanie z katowskim toporem. Właśnie na jej szyję miał spaść cios gdy z tłumu skazańców rozległ się przerażony kobiecy głos: *smok, smok*. Nagle z nieba rozległ się dziwny dudniący dźwięk zwiastujący zagładę miasta, zaraz potem z nieba runął czarny złowieszczo wyglądający Smok, był to Alduin Pierwszy - ze wszystkich smo-

ków ukochany syn Akatoscha Boga smoka. W mieście zapanał chaos. Żołnierze cesarskiej armii strzelali do szalejącego i zionącego ogniem Alduina który za nic sobie miał strzały oraz magiczne pociski.

Z tego zamieszania miał zamiar skorzystać Ralof który zaproponował Selinie pomoc w wydostaniu się z Helgen.

Ralof zaproponował ucieczkę do wieży.

Gdy razem dotarli do wieży okazało się że nie tylko oni wpadli na ten pomysł. W wieży spotkali Ulfricka Gromowładnego z kilkorgiem gromowładnych z których kilku było śmiertelnie rannych.

- Witaj jarlu Ulfricku, myślałem że smoki istnieją tylko w legendach.

- Legendy nie palą wiosek-  
odpowiedział Ulfrick.

Ralof z Seliną zaczęli wspinać się po schodach na szczyt wieży gdy z wielkiej wyrwy buchnął strumień ognia paląc jednego z żołnierzy gromowładnych.

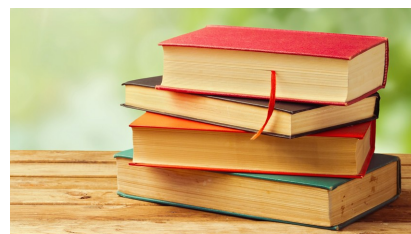
Gdy wszystko się uspokoiło a Alduin odleciał w poszukiwaniu innych ofiar, Ralof zaproponował skok przez wyrwę, na szczęście dla bohaterki u podstawy wieży z tej strony

znajdował się na wpół zniszczony dom, którego właściciel prawdopodobnie zginął.

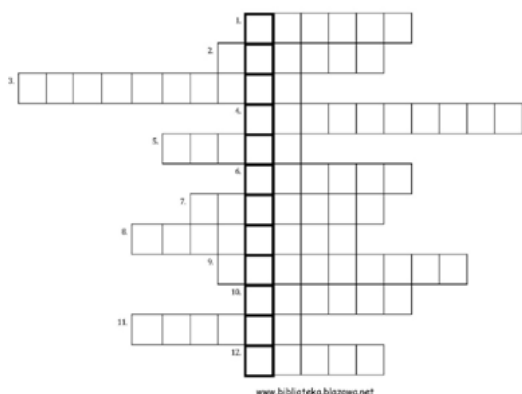
Odległość pomiędzy wyrwą w Wieży a domem o dachu krytym słomą nie była długa, więc Selinie nic poważnego się nie stało.

Po wydostaniu się z budynku Selina zauważyła cesarskiego żołnierza o imieniu Chadwar, który starał się odciągnąć małego chłopca z zasięgu wzroku Alduina, gdy ją zauważył. Kobieta ignorując go zaczęła się skradać by chyłkiem ominąć groźnego czarnego smoka, który właśnie zaczął wzlatać w powietrze wzbijając chmurę popiołu i pyłu. Kobieta w końcu dotarła do muru, wokół niej nadal panował chaos i zamęt związany z nierówną walką ze smokiem. Przedostawszy się poza względnie bezpieczny fragment muru znów skradając się zaczęła kierować się ponownie w stronę wejścia do twierdzy Helgen.

CDN...



## KRZYŻÓWKA „BOHATEROWIE KSIĄŻEK I FILMÓW”



www.biblioteka.biszewa.net

Hasła do krzyżówki:

1. Jak nazywa się ukryta kraina w starej szafie?
2. Nazwisko czarodzieja z blizną na czole.
3. Jakie zwierzę nosiło buty?
4. Kto zginął od własnego odbicia w lustrze?
5. Przyjaciół i kompan Mai – małego pasiastego owada?
6. Każda dziewczynka chce ją mieć.
7. Kto stał się właścicielem zaklętej lampy?
8. Kto uratował Harrego i Rona?
9. Piękna dziewczyna o bardzo długich włosach, zamknięta w wieży bez schodów.
10. Wychował się w dżungli wśród małp.
11. Znany mamut, kolega leniwca.
12. Ponoć bez niego nie ma świąt – zawsze w TV ze słońcem.

## EGZOTYCZNE OWOCE

- Tamarillo
- Mango
- Granat czerwony
- Passiflora
- Kiwano
- Pitaja
- Litchi
- Awokado
- Granadilla
- Opuncja figowa

## OWOCOWE PRYSMAKI PROSTO Z TROPIKÓW

**Karambola** często bywa nazywana owocem gwiazdystym, ze względu na kształt, który uzyskuje po przekrojeniu. Jest typowym produktem tropikalnym, niemożliwym do uzyskania w naszych warunkach klimatycznych - nawet najmniejsze przymrozki wywołują bowiem poważne uszkodzenie drzewa. Dlatego karambola sprzedawana w Polsce pochodzi zazwyczaj z odległych miejsc, co tłumaczy dość wysoką cenę smakołyku.



Pochodzące z Chin owoce **liczi chińskiej** nazywane też chińskimi śliwkami lub bliźniarkami smacznymi są małe, okrągłe i dość niepozorne, ale bardzo smaczne. Ich galaretowaty, białawy, szklisty miąższ, przypominający konsystencją winogrona, ukryty jest pod sztywną, ale cienką i kruchą skorupką i skrywa w swoim wnętrzu dość dużą, ciemną, błyszczącą pestkę (u odmian uprawnych pestka może być znacznie mniejsza).



**Pitaja (pitahaya)**, inaczej **smoczy owoc** lub truskawkowa gruszka, to egzotyczny owoc niektórych gatunków kaktusa, którego **właściwości zdrowotne** pierwsi poznali mieszkańcy Ameryki Południowej, skąd pochodzi. Obecnie owoc ten jest uprawiany głównie w krajach azjatyckich.



Graviola, znana również jako guanabana oraz flaszowiec miękkiocierności, to roślina pochodząca z Ameryki Łacińskiej, gdzie jej właściwości lecznicze są znane od wielu lat. Roślina zawiera wiele cennych dla naszego zdrowia składników, a obecnie jest coraz częściej promowana jako skuteczne lekarstwo na choroby nowotworowe. (Wyszukał Konrad Marczak)

