



JESTEŚMY

lipiec/wrzesień

Nr 3/2013 r

Tematy:

- *Wydarzyło się ...*
- *Nasze pasje i zainteresowania.*
- *Polecamy.*
- *Kącik literacki.*
- *Popołudniowy relaks*

W tym numerze:

<i>Z kroniki ŚDS: Taneczny Lipiec w Kocku, IV Przegląd Pieśni i Poezji w Kraśniku, Wycieczka do Parku Iluzji, VIII Integracyjny Przegląd AAON w Ostrowie Lub., IV Turniej Warcabony w ŚDS Lubartów, VIII Paraolimpiada.</i>	2-3
<i>Sprawozdanie z wycieczki do Farmy Iluzji.</i>	4
<i>Polecamy / Kącik Literacki</i>	5
<i>Malarstwo i rysunek- moja pasja.</i>	6
<i>Mini Galeria - D. Stanisławski.</i>	7
<i>Mały poradnik życia.</i>	8
<i>Rozmowa z lekarzem psychiatrą Panem Jerzym Wieczorkiem.</i>	9



D. Stanisławski: „Dary jesieni”

Witajcie!

Jesień może być piękna i pełna barw lub szara i mglista. Wiele zależy od nas samych...

A może by tak z nastaniem jesieni zmienić nastawienie i zostać optymistą? Zacząć cieszyć się życiem, dostrzec sens w codziennych obowiązkach, polubić siebie i innych, uśmiechać się z błahego powodu, cieszyć się każdym dniem.

Może wtedy wszystkim żyłoby się przyjemniej? I tego-roczna jesień nie nastrajałaby melancholijnie, ale pobudzała do podejmowania wyzwań.

Te, oraz inne wskazówki dotyczące dobrego samopoczucia oraz zachowania zdrowia psychicznego znajdziecie na stronach naszej Gazetki.

W tym temacie w szczególności polecamy rozmowę z panem J. Wieczorkiem.

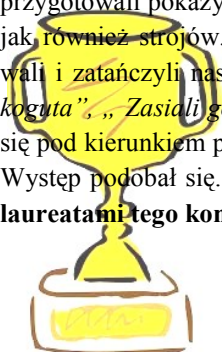
Ponad to, jak zwykle w stałej rubryce *Moja pasja* o swoich zainteresowaniach plastycznych opowie D. Stanisławski. Zachęcamy też do zapoznania się z jego pracami. Z całą pewnością o ich autorze można powiedzieć, że nie boi się podejmowania wyzwań i optymistycznie patrzy na życie.

A zatem, miłej lektury! Pamiętajmy by wraz z nastaniem jesieni cieszyć się drobnymi przyjemnościami każdego dnia.

Zespół redakcyjny *Jesteśmy*

Z kron

04. 07. 2013 r. w Warsztatach Terapii Zajęciowej w Kocku odbyła się impreza pod hasłem „*Taneczny Lipiec na Ludową Nutę*”. Celem spotkania było zaprezentowanie twórczości ludowej poprzez różne formy artystyczne. Uczestnicy przygotowali pokazy tańców ludowych, wierszy i piosenek, jak również strojów. Przedstawiciele naszego domu zaśpiewali i zatańczyli następujące utwory ludowe: „*Miała baba koguta*”, „*Zasiałli górale*”. Nasi uczestnicy przygotowawali się pod kierunkiem pani Anny Chrzan i pani Renaty Kuszyk. Występ podobał się. **Jednogłośnie decyzją jury zostaliśmy laureatami tego konkursu.**



04. 09. 2013 r. odbył się *IV Przegląd Pieśni i Poezji pt: „Rozszumiały się wierzby płaczące” w Kraśniku*. Tematyka występów nawiązywała do tradycji narodowych i patriotycznych. Nasi uczestnicy zaprezentowali montaż słowno- muzyczny, który spotkał się z dużym uznaniem publiczności. Istotnym elementem naszego pokazu były stroje sanitariuszek i żołnierzy, które wszystkim się podobały. Za udział w imprezie uczestnicy otrzymali upominki i dyplomy.



06. 09. 2013 r. odbyła się wycieczka do **Parku Edukacji i Rozrywki „Farma Iluzji”**. W wycieczce wzięła udział duża grupa naszych uczestników oraz mieszkańcy DPS w Ostrowie Lubelskim. Celem wyjazdu było kształtowanie umiejętności społecznych oraz aktywny wypoczynek i integracja. Więcej na temat wycieczki przeczytacie na stronie 4.



iki Ś D S

13. 09. 2013 r. w Ostrowie Lubelskim odbył się **VIII Integracyjny Przegląd Aktywności Artystycznej Osób Niepełnosprawnych**. Celem imprezy była integracja środowiska osób niepełnosprawnych, rozwijanie ich wrażliwości i wyobraźni twórczej oraz zaprezentowanie środowisku lokalnemu uzdolnień i osiągnięć artystycznych osób niepełnosprawnych z województwa lubelskiego. Tegoroczny przegląd inspirowany był tematyką „Na harcerską nutę”. Nasi uczestnicy śpiewali piosenki harcerskie min.: „*Stokrotka*”, „*Płonie ognisko i szumią knieje*”, „*Płonie ognisko w lesie*”, „*W kurniku*”. Za występ nasi artyści otrzymali wyróżnienie oraz nagrody, natomiast Jarosław Czarnecki zdobył nagrodę publiczności za swoje artystyczne umiejętności.



18. 09. 2013 r. odbył się **IV Turniej Warcabowy** zorganizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Lubartowie i Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych „Libra”, impreza została dofinansowana przez Urząd Miasta Lubartów. W turnieju wzięli udział uczestnicy z ŚDS Lubartów, DPS i WTZ Kock oraz DPS i WTZ Ostrów Lubelski. Rywalizacja przebiegała na wysokim poziomie, pod „ścisłym okiem” sędziów. Zwycięzcą turnieju został pan Gustaw Wasilewski z DPS w Kocku natomiast drugie i trzecie zajęli kolejno Adam Fil i Piotr Gołak z ŚDS w Lubartowie, z których jesteśmy bardzo dumni i serdecznie im gratulujemy. Wszyscy uczestnicy turnieju otrzymali dyplomy, nagrody i podziękowania.



28.09.2013 r. nasi uczestnicy po raz kolejny wzięli udział w **VIII MIEJSKIEJ PARALIMPIADZIE** oraz **WARSZTATACH PLASTYCZNYCH „Poznaj mnie– poznaj siebie”** zorganizowanych w Szkole Podstawowej Nr 3 w Lubartowie.

Zawodnicy brali udział we wszystkich konkurencjach. Trzech spośród naszych uczestników zdobyło najlepsze wyniki w rzucie piłeczką tenisową.



BOGATSI

O NOWE WRAŻENIA

Sprawozdanie z wycieczki do Parku Edukacji i Rozrywki „Farma Iluzji w Mościskach koło Woli Żywickiej.

Wycieczka do Parku Iluzji trwała cały dzień. Pogoda nam sprzyjała, było słonecznie i ciepło.

Po przybyciu na miejsce oczekiwała nas pani przewodnik, która pokazała najciekawsze atrakcje. W pierwszej kolejności zwiedziliśmy Latającą Chatkę Tajemnic. Nikt nie spodziewał się, że wejście do niej będzie takie trudne, ponieważ na każdym kroku traciliśmy równowagę. Mimo to większość z nas podejmowała kolejne próby wejścia. Było przy tym sporo śmiechu. W środku znajdował się stół, gdzie można było spróbować grać w bilarda na pochyłym stole, meble kuchenne ze zlewem oraz kranem z którego nie chciała płynąć woda. Następnie oglądaliśmy Meble Olbrzyma i Studnię bez dna. Meble były naprawdę wielkie a w studni, rzeczywiście nie mogliśmy dostrzec dna.

Rozegraliśmy też partyjkę szachów na świeżym powietrzu. Ciekawostką jest to, że pionki były tak duże, że aby je przesunąć trzeba było wziąć je w obie ręce, a po szachownicy po prostu chodziliśmy. Wiele śmiechu i zabawy było w Muzeum Iluzji. Oglądaliśmy tam w lustrach nasze zniekształcone odbicia – byliśmy grubi, chudzi, mali, duzi.

Wielkim zainteresowaniem cieszył się stół z głową na talerzu. Każdy chciał mieć tam zdjęcie mimo, że własna głowa wyglądała jak obiadowe danie. Obok leżały sztuczce i stała filiżanka z herbatą.

Nie wszyscy z uczestniczących w wycieczce odważyli się wejść do Tunelu Zapomnienia. Było tam ciemno, z głośników płynęła bardzo głośna muzyka a na ścianach wirowały kolorowe światła laserów. Wchodząc do Tunelu traciliśmy poczucie rzeczywistości, niektórzy mieli problemy z poruszaniem się, wydawało się im, że płyną.

W programie wycieczki była też lekcja dotycząca starożytnego Egiptu. Wchodziliśmy do ogromnego namiotu, gdzie pani przewodnik opowiadała historię Grobowca Tutanchamona. Zobaczyliśmy z bliska i dotykaliśmy kopie autentycznych przedmiotów z wyposażenia piramidy – Grobowca Faraona. Były tam przedmioty codziennego użytku, biżuteria, starożytne narzędzia. Największe wrażenie zrobiły mumie i szkielety, które wyglądały jak prawdziwe. Wzbudzały nawet grozę.

Dużo wrażeń spowodowało, że niektórzy po pewnym czasie nie mieli siły na dalsze chodzenie po Parku i odpoczywali na ławeczkach. Pozostali niestrudzenie odwiedzali kolejne atrakcje między innymi: Labirynt, Ścieżkę Zdrowia a najodważniejsi płynęli tratwą – co naprawdę nie było takie łatwe.

Kiedy nadeszła pora obiadu wspólnie z opiekunami piekliśmy kiełbaski i zjedliśmy bigos. Po obiedzie był czas wolny, niektórzy kolejny raz oglądali miejsca, które najbardziej im się spodobały, inni kupowali lody i pamiątki.

Czas wycieczki szybko minął i nadeszła pora powrotu do domu. Długo nie zapomnimy tego wyjazdu. Był inny niż wszystkie do tej pory...

Autor: Kamila Wrzos

Korekta: Redakcja

Czytamy ...

ARCYDZIEŁA KLASYKI LITERATURY

Daniel Defoe

Tłumaczenie Franciszek Mirandola



Robinson Crusoe

PUBLO

Daniel Defoe urodził się 22 września 1660 r. zmarł 24 kwietnia 1731 roku, uważany jest za prekursora nowożytnej powieści. Jego ojciec był rzeźnikiem. Prawdziwe nazwisko brzmiało Daniela Defoe brzmiało Foe, przydomek De autor dodał do swojego nazwiska by nadać mu bardziej arystokratycznego

brzmienia.

Oprócz pisarstwa autor zajmował się polityką. Za sprzeciwianie się władzy i pisanie obraźliwych broszur został skazany na pręgierz, ale gapie zamiast rzucać w niego kamieniami rzucał kwiatami. Najbardziej znaną jego powieścią jest książka pt. „Przypadki Robinsona Cruzoa” która ukazała się 1719 r. i cieszy się popularnością również dzisiaj. Oprócz tej powieści autor napisał też powieść pt. „Kapitan Singletow” oraz „Dzienniki roku zarazy”

Książka „Przypadki Robinsona Cruzoa” opowiada o przygodach pewnego marynarza, który wylądował na bezludnej wyspie, gdzie zmuszony był do samodzielnego rozwiązywania różnego rodzaju problemów związanych z przetrwaniem na wyspie. Powieść oparta została na relacji prawdziwego marynarza. Opowiada o nadziei w trudnych i beznadziejnych sytuacjach. Jednym z przesłań książki jest to, że dzięki wierze można przetrwać najgorsze. Opowiada też o przyjaźni. Książka spodobała mi się z powodu niesamowitych przygód i losów głównego bohatera, który musi radzić sobie sam na bezludnej wyspie. Książkę czyta się bardzo przyjemnie i szybko chce się do niej wrócić. Osobiście przeczytałem tę powieść kilka razy.

Radosław Ozon

NIEDŹWIADA I ŚWIDNIK

Autor: K. Gębacki

Wielki samolot mknie nad gminą Niedźwiada

A tu całe środowisko wciąż gada i gada

Że on tu u nas nie siądzie i do nas nie przyleci

Będą jeszcze gadać o tym nasze wnuki no i dzieci

Jaka szkoda że u nas lotnisko nie jest nawet w budowie

Ale cóż można na to poradzić myślę teraz sobie

Cieszę się że jednak jest blisko stolicy województwa

Dlatego też my zrezygnujemy z sądowego powództwa

To co się dzieje jest ku wspaniałemu rozwojowi

A nie z wiatrakami daremnemu bojowi

Cieszymy się bo ono jest jednak nasze

A wniesie w Lubelszczyznę wspaniałą krasę

Do nas jednak będzie cały świat przylatywał

I Roztocze nasze jeziora i zabytki zdobywał

A przy okazji i w naszej gminie będzie ktoś bywał

Będziemy jednak świadkami naszego rozwoju

Choć to wymaga trudu no i znoju

Kiedy już samolot wyląduje w Świdniku lub będzie tam siadał

Dziadek wnukowi będzie wtedy opowiadał

Obaj będą czekali na tych co przylecieli

Będą też ich witać tak jak kiedyś chcieli

Niech naszą gościnność każdy przylatujący tu pozna

I lubelskiej gościnności niech on dobrze dozna

Pozna no i dozna a wtedy znowu przyleci

A naszym lotniskiem będą się cieszyć nasze wnuki i dzieci

K
A
C
I
KL
I
T
E
R
A
C
K
I

Malarstwo i rysunek

moja pasja

opowiada Dariusz Stanisławski

Moje zamiłowanie do malowania i rysowania odkryłem już w szkole podstawowej mimo, że w rodzinie nie ma osób o takich zainteresowaniach. Pierwsze sukcesy odnosiłem już w szkole podstawowej i gimnazjum, kiedy to bywałem laureatem konkursów plastycznych.

Jako uczeń SOSW w Firleju uczestniczyłem w konkursach plastycznych na szczeblu wojewódzkim, gdzie również odnosiłem sukcesy.

Odkąd jestem uczestnikiem ŚDS w Lubartowie biorę udział w zajęciach pracowni plastycznej pod kierunkiem p. Renaty Kuszyk. Bardzo lubię te zajęcia, sprawiają mi satysfakcję oraz umożliwiają dalszy rozwój pomimo ograniczeń wynikających z mojej niepełnosprawności.

Urodziłem się z mózgowym porażeniem dziecięcym, mam dysfunkcję ruchową. Przy wykonywaniu prac (nie tylko plastycznych) posługuję się jedną ręką. Mam również problemy z chodzeniem.

Na zajęciach terapeutycznych w ramach pracowni plastycznej tworzę prace posługując się różnymi narzędziami plastycznymi. Spędzam tam przyjemnie czas, rozmawiam o swoich problemach i uspokajam się.

Najbardziej lubię malować farbami akrylowymi i pastelami. Moje ulubione tematy to postaci ludzi, zwierzęta oraz motywy roślinne. W pracach najchętniej wykorzystuję kolory jasne, pastelowe o szerokiej gamie barw.

Moim największym sukcesem jest zdobycie **III miejsca w Międzynarodowym Konkursie na Lalkę Teatralną**. Pracę pt. „*Jaś i Malgosia*” przygotowałem pod kierunkiem p. Renaty Kuszyk.

Zależy mi żeby doskonalić warsztat dlatego pomysły czerpię z różnych źródeł. Przeglądam książki tematyczne, albumy malarstwa i Internet. Tematy moich ostatnich prac zaczerpnąłem np. z albumu pt. *Malarstwo świata*, który otrzymałem w ramach projektu „*Aktywni dzięki sztuce*” zrealizowanym w naszym ośrodku przez SPN Libra.

Oprócz zainteresowań plastycznych bardzo lubię sport a zwłaszcza piłkę nożną. Wspólnie z kolegami z ośrodka biorę udział w różnych zawodach sportowych, gdzie również odnoszę sukcesy.

Jestem optymistą, nie przejmuję się przeciwnościami. Mam daleko do przystanku autobusowego, ale codziennie - w pogodę i niepogodę - aby dotrzeć na zajęcia w ŚDS, trasę z domu do przystanku pokonuję rowerem. Ośrodek to mój drugi dom, mam tu kolegów, sympatię oraz wsparcie terapeutów.

Moim marzeniem jest wykonanie dużego obrazu ściennego przedstawiającego złocistego smoka. Na przeszkodzie w jego zrealizowaniu jest brak środków finansowych na niezbędne materiały (narzędzia, farby). Mimo to wierzę, że wkrótce spełnię swoje marzenie.

MINI *Galeria*

Autor prac: Dariusz Stanisławski



„Zapach jesieni” - technika: farba akrylowa i kredka



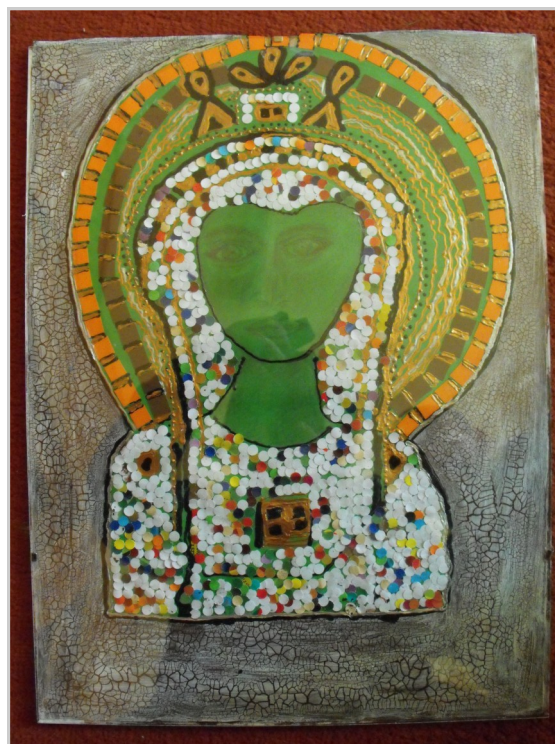
„Rodzinka” - technika: kredka pastelowa



„Klamczucha” - technika: kredka pastelowa



„Podwodny świat” - technika: farba akrylowa



„Św. Teodora” - techniki mieszane

MAŁY PORADNIK ŻYCIA

Opracował: Mateusz Wąsik

„**T**ylko życie poświęcone innym warte jest przeżycia”.

Albert Einstein

„**C**zasem trudniej jest przyznać się do własnych błędów niż je pojąć”.

Gilbert Cesbron

„**J**eśli trzymasz miłość zbyt słabo odleci; Jeśli ściskasz za mocno umrze”.

Tom T. Hall

„**O**ptymizm to teoria, że poza tym co jest złe, wszystko jest dobre”.

Ambrose Bierce



ROZMAWIAMY...

Wywiad z lekarzem psychiatrą panem Jerzym Wieczorkiem.

Co zdecydowało o wyborze zawodu lekarza?

Zdecydowała o tym chęć służenia innym ludziom, natomiast wybór specjalizacji był skutkiem tego, że doceniam w człowieku nie tylko aspekt somatyczny a przede wszystkim psychiczny.

Co daje powody do zadowolenia a co stanowi trudności w wykonywaniu tego zawodu?

Zadowoleni pacjenci – kiedy są zadowoleni lepiej się czują. Jeśli pacjent czuje się dobrze to przekłada się to na jego rodzinę. Zdarza się, że przychodzi ktoś z rodziny pacjenta podziękować, że on sam poczuł się lepiej. Można powiedzieć, że w zawodzie lekarza psychiatry posiada się patent na zadowolenie.

Trudność: pułapki ze strony NFZ! Jak również niemoc, bo nie zawsze można pomóc każdemu pacjentowi. Nie zawsze pacjent chce, żeby mu pomogło, bo choroba czasami się do czegoś przydaje.

Jakie są pana zainteresowania/hobby?

Moje zainteresowania to fotografowanie, czytanie prasy oraz jazda na rowerze.

W jaki sposób Pan odpoczywa/ ulubione formy relaksu?

Lubię bawić się z dziećmi, podróżować, czytać oraz oglądać amerykańskie superprodukcje.

Co powinniśmy robić, aby zachować dobrą kondycję psychiczną?

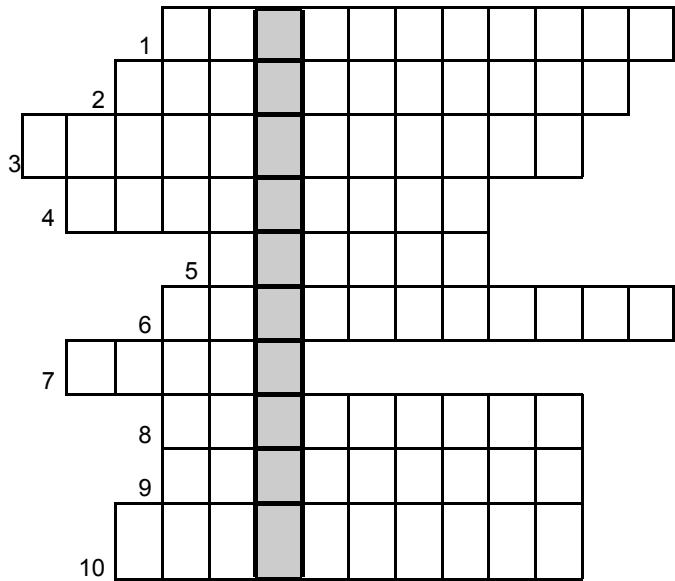
Ważne jest aby dbać o siebie, mieć czas na wypoczynek oraz wysypiać się. Dobrze jest podejmować wyzwania, zawsze wierzyć w siebie. Istotne jest również dbanie o nasze relacje z innymi ludźmi i optymistyczne nastawienie do życia.

Rozmowę notowali: E. Próchniak i D. Piłat

Psychiatria – jedna z podstawowych specjalizacji medycznych zajmująca się badaniem, zapobieganiem i leczeniem zaburzeń i chorób psychicznych. Bada ich uwarunkowania biologiczne, psychologiczne, rodzinno-genetyczne, społeczne, konstytucjonalne – sposoby powstawania i skutecznego zapobiegania.

KRZYŻÓWKA

- Nazwa Turnieju Tenisa Stołowego organizowanego przez ŚDS i SPN Libra co roku w grudniu.
- Nazwa miejscowości nadmorskiej, w której mieści się ośrodek Panorama Morska organizujący turnusy rehabilitacyjne.
- Zebrania organizowane w świetlicy ŚDS dla uczestników i personelu to zebrania...
- Zawód określony jako lekarz duszy, osoba ta prowadzi min. zajęcia psychologiczno-terapeutyczne z uczestnikami.
- Miejsce naszej wycieczki, gdzie znajduje się Park Jurajski.
- Pracownia w której uczy się i doskonali umiejętności z zakresu obsługi komputera i Internetu.
- Nazwa polsko- słowackich gór, które królują nad Zakopanem, miastem docelowym kilku naszych wycieczek.
- Nazwa Ośrodka Wypoczynkowo-Rekreacyjnego w Jedlance gdzie dwukrotnie mieliśmy bazę noclegową podczas Rajdu Rowerowego.
- Impreza okolicznościowa organizowana zawsze pod koniec listopada z wróżbami i tańcami, popularnie zwana jako...
- Nazwa pracowni, w której wykorzystywane są następujące formy pracy rysowanie, malowanie, wyklejanie itp...



KRZYŻÓWKĘ przygotował J. Dadej. Rozwiązania prosimy składać u p. Ewy Skomorowskiej. Losowanie nagród za prawidłowe rozwiązanie 29 listopada 2013 r.

JAK DBAĆ O SIEBIE

- Stosuj umiarkowany wysiłek fizyczny– najlepsze formy aktywności to marsz i pływanie
 - Przestrzegaj zdrowej diety, bogatej w warzywa, ryby i kasze. Pamiętaj o cebuli i czosnku.
 - Graj w szachy i gry planszowe wymagające wysiłku intelektualnego.
 - Zamiast cukru i soli używaj ziół, zwłaszcza takich jak cynamon, natka pietruszki, kurkuma.
- Codziennie szukaj szczęścia. Żyj!

W dwa miesiące możesz zdobyć więcej przyjaciół, interesując się innymi ludźmi, niż w ciągu dwóch lat, usiłując zainteresować sobą innych.

Dale Carnegie, amerykański pisarz z zakresu psychologii

rozrywka



Wchodzi mrówka ze słoniem na most. Po chwili most się załamał i wpadli do wody. Na to mrówka mówi:

- A mówiłam, żebyśmy nie wchodzili razem! ...

Dyrektor zoo pyta dozorcę flegmatyka: Jak to się stało że żółwie uciekły?
Dozorca: Otworzyłem klatkę żeby ją wyczyścić i żółwie uciekły

Dyrektor: Trzeba było je łąpać...

Dozorca: Facet, to był moment!