

# JESTEŚMY

Kwartalnik Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie 2020/nr 30



Rys. Ewelina Próchniak



Ukierunkowana aktywność na świeżym powietrzu aktywizuje i poprawia nastrój. Niweluje napięcie psychiczne, zachęca do interakcji i częstszego uśmiechu.

### Zajęcia muzyczno –rytmiczne w plenerze.

Miejsce - teren zielony przed naszym ośrodkiem.

Cele zajęć – usprawnianie percepcji wzrokowo- słuchowej, usprawnianie ręki, rozwijanie zdolności chwytnych, bogacenie zmysłu dotyku.



**3 września "pod chmurką" w Dąbrówce żegnaliśmy lato 2020** - pyszny poczęstunek, ciekawe konkursy, pozytywne nastroje, piękna pogoda, natura i świeże powietrze ... oczywiście z zachowaniem obowiązujących zasad higieny i bezpieczeństwa.

Przyroda we wrześniu zachęca do spacerów. **Spacer jest bardzo przyjemną formą aktywności fizycznej.** Być może nie wszyscy wiedzą, ale każdy człowiek codziennie powinien przejść przynajmniej 5 kilometrów. Jeżeli nie możemy wykonywać aktywności fizycznej, typu treningi wzmacniające, bieganie czy pływanie, wybierzmy spacer. Korzystajmy ze słońca i świeżego powietrza



### Trening umiejętności społecznych - wyjście do kawiarni.

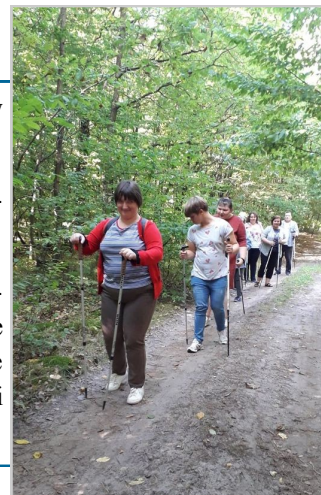
Koszt kubka kawy lub herbaty w kawiarni jest z pewnością trochę wyższy niż w przypadku, gdybyśmy przyrządzili taki sam napój w domu. Decydując się jednak, czy wyjść do kawiarni, czy też zrezygnować, warto wziąć także pod uwagę dodatkowe możliwości, jakie daje nam sprawdzenie własnych umiejętności poza placówką.



### Zajęcia grupowe w plenerze - trening nordic walking nad zalewem w Pałecznicy.

Cele zajęć: aktywizacja ruchowa, usprawnianie funkcji motorycznych i poprawa wydolności krążeniowo- oddechowej.

Nordic walking bardzo korzystnie wpływa na stan zdrowia. To dobry sposób na schudnięcie, ale również technika rehabilitacyjna. Spacer z kijami masuje jelita, a wzmocnione mięśnie brzucha utrzymują je w takim położeniu, że trawienie jest przyspieszone, co sprzyja odchudzaniu. Kijki odciążają także nasz kręgosłup i stawy oraz przyczyniają się do wzmocnienia mięśni.





# KLOCKI

## narzędzie, które pomaga rozwijać zaburzone funkcje i umiejętności



Prosta z pozoru czynność, którą jest układanie klocków może bardzo pozytywnie wpływać na takie umiejętności jak koordynacja wzrokowo – ruchowa, wyobraźnia przestrzenna czy sprawność motoryczna. Ćwiczenia konstrukcyjne z użyciem klocków stanowią istotny element podtrzymywania i rozwoju funkcji poznawczych, pobudzają wyobraźnię i kreatywność.

Poprzez łączenie poszczególnych elementów osoby uczestniczące w naszych zajęciach mogą wymyślać i tworzyć różne figury przestrzenne od podstaw. Jeśli jednak zamiast budować według własnego pomysłu, ktoś wybierze pracę według wzoru, wówczas trenuje koncentrację uwagi, a także wykonywanie zadań zgodnie z instrukcją czyli „krok po kroku”.

Kolejnym argumentem na rzecz sięgania po klocki jest fakt, że korzystając z tej tego typu zajęć uczestnicy uczą się rozwiązywania problemów. W trakcie konstruowania muszą np. zdecydować czy jeden klocek będzie pasował do drugiego oraz czy to jest właśnie ten element, który pomoże im osiągnąć zamierzony cel.

Mówiąc o ćwiczeniach z wykorzystaniem klocków warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt. Samodzielna praca podopiecznego, z kolegami czy też pod kierunkiem terapeuty – zawsze rozwija i uczy, a w dodatku robi to w najprzyjemniejszy z możliwych sposobów, czyli „mimo woli”.

### Warto wiedzieć...

Istnieje specjalna terapia dla osób ze spektrum autyzmu oparta na zabawie klockami LEGO. Jej twórcą jest amerykański psycholog Daniel B. LeGoff, który zaobserwował, że dwóch jego pacjentów ze spektrum, którzy niechętnie wchodzili w jakiegokolwiek relacje, zaczęło wchodzić w pozytywne interakcje podczas zabawy LEGO, które w poczekalni miały umilać pacjentom czas w oczekiwaniu na wizytę.

# Kawowy savoir- vivre

## jak elegancko pić kawę by nie popełnić towarzyskiej gafy

Wchodzimy do kawiarni, zamawiamy espresso i wraz z kawą dostajemy w małej szklaneczce wodę.

Może się zdarzyć, że część osób nie będzie wiedziała do czego ona służy i jak ją spożywać.



### Po co podaje się wodę do espresso?

Espresso podawane jest w małych filiżankach o pojemności 50 ml. Obowiązkowym dodatkiem jest woda w szklance. Podawana jest niezależnie od pory roku i służy lepszemu delektowaniu się kawą.

Woda dodawana do espresso ma za zadanie oczyszczenie kubków smakowych w jamie ustnej. Przepłukiwanie kubków ma pozwolić na rozkoszowanie się smakiem esencjonalnego espresso. Płukanie ma na celu usunięcie z kubków smakowych wszelkich pozostałości innych substancji smakowych. To reguła podobna do tej stosowanej podczas degustacji wina.

Wody nie należy bezpośrednio wlewać do filiżanki, tylko popijać osobno, aby wypłukać usta z innych smaków. Poza tym warto pamiętać o tym, że espresso spożywa się szybko, w dwóch, najwyżej trzech łykach.

Pewne kłopoty może też sprawiać łyżeczka. Nieelegancko i niebezpiecznie jest pić kawę z łyżeczką wewnątrz filiżanki. Nieładnie też jest zostawiać ją opartą do góry dnem o brzeg spodka. Bardzo nieeleganckie jest oblizywanie łyżeczki. Innym przestępstwem jakie wciąż jeszcze popełnia wielu ludzi jest maczanie ciastka w kawie. Jest to nieeleganckie i nie przystoi w miejscu publicznym.

# CIEKAWOSTKI przyrodnicze z naszych ogrodów



Informacje na temat interesujących roślin można czerpać z atlasów, encyklopedii i internetu .

Miód nawłociowy powstaje z nektaru nawłoci – rośliny, której kwiaty wyróżniają się słoneczną barwą. Jego zapach przywodzi na myśl rosnące na łąkach kwiaty, a smak zachwyca słodyczą z wyczuwalną kwaśną nutą i odrobiną goryczki. Trudno pomylić go z jakimkolwiek innym produktem. Jedną z jego wyróżniających właściwości jest skłonność do szybkiej krystalizacji. Wówczas konsystencja miodu nawłociowego z płynnej zamienia się w kremową, dzięki czemu jeszcze łatwiej rozsmarowuje się go na kromce chleba lub jakimkolwiek innym rodzaju pieczywa. Tyle wystarczy, by stworzyć pyszną przekąskę przy minimalnym nakładzie pracy. Sam miód zapewnia znakomite efekty kulinarne.

Poleca się łączyć go z wodą i tak przygotowaną miksturę wypijać z samego rana. Miód nawłociowy świetnie zastępuje cukier, więc ze smakiem można dodawać go do herbaty, koktajli i innych napojów, w których potrzeba dodatkowej słodyczy.



Nawłoc pospolita uznawana jest za zapowiedź rychłej jesieni. Jej kwitnienie przypada na okres sierpnia i września.

**Nawłoc pospolita** (*Solidago virgaurea*) jest też określana jako mimoza, złotnik, złota różga, złota dziewica, głowienka czerwona. Nawłoc pospolita należy do gatunku rośliny wieloletniej z rodziny astrowatych. Bywa traktowana jako chwast, a tymczasem w medycynie ludowej była stosowana jako remedium na wiele schorzeń. Nawłoc rośnie na terenie całej Polski i to w kilku odmianach.

- przyspiesza gojenie ran,
- działa ściągająco,
- stosowana doustnie wykazuje działanie przeciwzapalne, uszczelniające na naczynia krwionośne,
- działa moczopędnie,
- działa przeciwzakrzepowo.

Nawłoc poradzi sobie z problemami skórnymi - przy cerze trądzikowej, łojotokowej, a nawet w przypadku zapalenia mieszków włosowych. Warto też pomyśleć o niej w przypadku problemów z trawieniem.

**Arbuz**, prawidłowo zwany kawonem, jest rośliną jednoroczną, należącą do rodziny dyniowatych (*Cucurbitaceae*). Arbuz to **warzywo** dyniowate o dużych wymaganiach cieplnych (minimalna temperatura wzrostu wynosi około 18 st. C, a optymalna – 22–28 st. C).

Zazwyczaj arbuzy kupujemy w warzywniaku lub markecie, nie próbując nawet ich uprawy w ogrodzie w przekonaniu, że nie poradzą sobie w naszym klimacie. Faktycznie, odmiany arbułów uprawiane w cieplejszych rejonach świata u nas sobie nie poradzą, jednak ich polskie odpowiedniki sprawdzają się całkiem dobrze i to nawet w uprawie gruntowej.



Taki okaz miechunki rośnie w ogrodzie Janka



Arbuz wyhodowany w ogrodzie Bartka

**Miechunka rozdęta** (*Physalis alkekengi*) – jest gatunkiem wieloletnim o cenionych walorach ozdobnych. W sprzyjających warunkach, osiąga wysokość jednego metra, a w kwietniu wytwarza białe kwiaty. We wnętrzu kielicha kwiatowego wykształcają się niewielkie, jagodowate owoce, otoczone efektowną, pomarańczowo-czerwoną osłonką. Owoce miechunki rozdętej zdobią rośliny aż do pierwszych przymrozków, stanowiąc estetyczną dekorację aż do późnej jesieni.

## POLECAMY

## BIBLIOTECZKA

## terapeuty

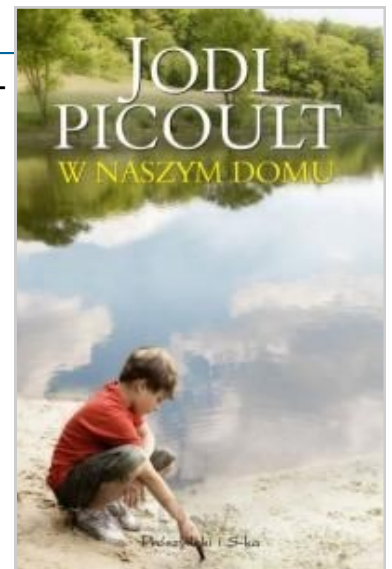


Daniel B. LeGoff *LEGO w terapii autyzmu* to poradnik pokazujący, że wspólne budowanie z klocków to nie tylko wspaniała zabawa, lecz także skuteczne narzędzie terapeutyczne. Tworzenie konstrukcji z użyciem klocków LEGO pomaga w kształtowaniu umiejętności dzielenia się, wymieniającia rolami czy nawiązywania kontaktu wzrokowego oraz wspiera rozwój kompetencji społecznych.

Stworzony przez autora i jego współpracowników program terapeutyczny obejmuje sprawdzone strategie zarządzania zachowaniem dziecka z autyzmem i rozwijania jego umiejętności oraz ocenę postępów. Książka zawiera wiele praktycznych wskazówek dotyczących tego, jak dostosować dom czy gabinet do założeń tej terapii oraz jak dobrać właściwe materiały.

*W naszym domu* to powieść o osiemnastoletnim Jacobie Hunocie, który jest niezwykle inteligentny, ma niezwykle hobby, którym jest kryminalistyka i cierpi na niezwykle chorobę – zespół Aspergera, łagodną postać autyzmu. Jego zamiłowanie w końcu wpędza go w kłopoty. Staje się podejrzanym o morderstwo swojej terapeutki, a - co gorsza - wszystkie ślady wskazują właśnie na niego.

Dodatkowo cechy charakterystyczne człowieka, dotkniętego zespołem Aspergera: unikanie kontaktu wzrokowego, nieumiejętność komunikowania się z innymi, brak empatii, szybkie wpadanie w furję – jeszcze bardziej utwierdzają innych w przekonaniu, że Jacob jest zdolny do morderstwa.



## PRZYSŁOWIA NA JESIEŃ

\*\*\*

### "Dwa wiatry"

Jeden wiatr - w polu wiał,  
drugi wiatr - w sadzie grał:  
Cichuteńko, leciuteńko,  
liście pieścił i szeleścił,  
mdlał...

Jeden wiatr - pędziwiatr!  
Fiknął kozła, plackiem spadł,  
skoczył, zawiął, zaszybował,  
świdrem w górę zakołował  
i przewrócił się, i wpadł  
na szumiący senny sad,  
gdzie cichutko i leciutko  
liście pieścił i szeleścił  
drugi wiatr...

Sfrunął śniegiem z wiśni kwiat,  
parsknął śmiechem cały sad,  
wziął wiatr brata za kamrata,  
teraz z nim po polu lata,  
gonią obaj chmury, ptaki,  
mkną, wplątują się w wiatraki,  
głupkowate myślą śmigi,  
w prawo, w lewo, świst, podrygi,  
dmą płucami ile sił,  
łobuzują, pal je lichy!...  
A w sadzie cicho, cicho...

Julian Tuwim

"Przyszedł święty Michał, będzie ludzi za piec wpychał" - czyli po 29 września zazwyczaj następuje kilkuniedniowe ochłodzenie.

"Na Emila babie lato się przesila" - po 11 października notuje się spadek średniej dobowej temperatury powietrza.

"Na Edwarda to już jesień przytwar-da" - od 13 października średnia dobowa temperatura spada.

"Od świętej Urszuli chodź w ciepłej koszuli" - spadek temperatury w okolicach 21 października.



## NA DOBRY HUMOR

