



JESTEŚMY

GAZETKA UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W LUBARTOWIE

PAŹDZ./GRUDZIEŃ

NR 4/2013R

Tematy:

- *Wydarzyło się ...*
- *Nasze pasje i zainteresowania.*
- *Polecamy.*
- *Kącik literacki.*
- *Zdrowo - sportowo*
- *Rozmawiamy*

W tym numerze:

Kronika ŚDS 2-3

Nie palę! 4

Kącik literacki 5

Skąd się wzięło Boże Narodzenie 6

Wywiad z p. J. Włoszek - prezesem SIL 7

Zdrowo—sportowo—fanclub o swoich zainteresowaniach 8

Moja pasja 9





Z KRONIKI ŚDS



6. 10. 2013 r. grupa uczestników wraz opiekunami udała się z wizytą do siłowni prowadzonej przez **Arkadiusza Misiaka-Mistrza Polski w Kulturystyce**. Pan Arkadiusz miło przyjął nas u siebie, poprowadził profesjonalny trening, udzielił też cennych wskazówek dotyczących prawidłowego odżywiania oraz wykonywania ćwiczeń. Za ciekawe, pełne wrażeń spotkanie serdecznie dziękujemy!



06. 11. 2013r. zaproszeni członkowie **Grupy Rekonstrukcji Historycznej 8 Pułku Piechoty Legionów** zaprezentowali pokaz militarny pod hasłem „**Spotkanie z historią**”. Ponadto byliśmy również z rewizytą w Muzeum Militarym w Kocku 10. 12. 2013, gdzie mogliśmy podziwiać liczne przedmioty związane z I i II Wojną Światową tj. mundury, broń, prasę itp. Dziękujemy za wartościową lekcję historii!



20. 11. 2013 r. w restauracji „Stara Łaźnia” obchodzony był uroczystość Dzień Pracownika Socjalnego. W podzięce za prace Grupa Teatralna z naszego ośrodka przygotowała **pokaz artystyczno- taneczny pt: „Zwycięstwo światła”**. Występ naszych aktorów wzruszył oraz spotkał się z dużym uznaniem zgromadzonej publiczności.



29. 11. 2013r. w restauracji „Gościnne Progi” odbyła się **Zabawa Andrzejkowa** zorganizowana przez nasz dom. Na imprezę przybyli również zaproszeni goście z DPS Kock, DPS Ostrów Lubelski, WTZ Kock, WTZ Ostrów Lubelski. Zabawa przebiegała w klimacie tańca, wróżb i magii o co postarała się **Szkolny Klub Wolontariusza z II LO im. Piotra Firleja w Lubartowie**. Ponadto można było skosztować pysznej pizzy i domowego ciasta. Dziękujemy wszystkim za wsparcie imprezy, w szczególności właścicie-



lom za udostępnienie lokalu i miłą obsługę, jak również Rodzicom za upieczenie ciast.



05. 12. 2013r w Szkole Podstawowej w Łucce po raz VII odbył się **Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego** zorganizowany przez **Środowiskowy Dom Samopomocy i Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych „Libra”**. Zawody otworzyli Dyrektor ŚDS pani Anna Kuszner oraz Wicestarosta Powiatu Lubartowskiego pan Jacek Zalewski. W rywalizacji wzięli udział uczestnicy z 10 placówek. Mamy wielki powód do dumy, gdyż to nasz ośrodek zwyciężył drużynowo, jak również indywidualnie **1 m- ce kobiety- Renata Wolska, 1 m- ce mężczyźni Adam Fil**. Serdecznie gratulujemy sukcesu! Turniej został dofinansowany ze środków Urzędu Miasta Lubartów – serdecznie dziękujemy.



06. 12. 2013r. w ŚDS odbyły się **Mikołajkowe Warsztaty Plastyczne** zorganizowane przez uczniów **Szkolnego Klubu Wolontariusza z II LO im. P. Firleja w Lubartowie** pod kierunkiem opiekuna pani Justyny Świdorskiej- Niedobit. Młodzież poprowadziła również zajęcia integracyjne i obdarowała nas prezentami. Serdecznie dziękujemy!



11. 12. 2013r. i 14. 12. 2013r. odbył się **Kiermasz Świąteczny**. Za wsparcie naszej akcji bardzo dziękujemy...





Nie ulega wątpliwości, że jeśli chodzi o utrzymanie dobrego zdrowia i kondycji psychicznej niezmiernie ważna jest profilaktyka. Od jakiegoś czasu w naszym Domu uczestnicy – palacze spotykają się na zajęciach, których celem jest uświadomienie zagrożeń wynikających z nałogu nikotynowego. My również - jako Redakcja - włączamy się do akcji promującej zdrowy styl życia, stąd na łamach naszej gazetki zamieszczamy artykuł na temat zagrożenia, jakim są papierosy. (Materiał przygotował jeden z naszych „czołowych” palaczy, dlatego mamy nadzieję, że weźmie sobie do serca informacje zawarte w treści artykułu i już niedługo pożegna się z dymkiem).



Papieros – samobójstwo z opóźnionym zapłonem.

Jeden palacz na czterech skraca swoje życie o 20 lat, inny umiera przed 65 rokiem życia. Są to ludzie uzależnieni od nikotyny fizycznie i psychicznie.

Jakie są skutki palenia papierosów? Jak bardzo szkodliwe jest palenie? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym?

- tracisz mnóstwo pieniędzy na paczki papierosów
- szybciej starzeje się skóra
- masz nieświeży oddech i śmierdzące ubranie
- pojawiają się komplikacje zdrowotne a głównie zwiększa się ryzyko zachorowania na raka płuc, chorobę niedokrwienną serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, miażdżycę
- paląc papierosy mogą spotkać Cię różnego typu nowotwory. Wśród nich najczęściej występują: rak przełyku, rak krtani, rak warg i języka, rak trzustki, nerek.

Czy myślisz, że papieros to tylko nikotyna? Jeśli tak, to jesteś w błędzie!

W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków, w tym substancji rakotwórczych. Paląc wdychasz to czego nie widzisz i o czym nie wiesz. Paląc wprowadzasz do swojego organizmu:

substancje smoliste
tlenek węgla (czad)
amoniak
cyjanowodór
aceton
kadm
fenol
i inne środki szkodliwe dla zdrowia

Dopiero kilka lat po rzuceniu palenia zmniejsza się zagrożenie nowotworem.

To co zostało powiedziane, to tylko mała część tych niebezpieczeństw na które narażasz się dobrowolnie paląc papierosy. Wiedząc o tym, może zdecydujesz się na najważniejszy krok w swoim życiu i rzucisz palenie?

Jak to zrobić? Jak się do tego zabrać? O tym w następnym numerze gazetki.

Pamiętaj wszystko zależy od Ciebie!) ! K.Gębacki

Ciekawe fakty związane z paleniem:

★ Pierwsze objawy uzależnienia od nikotyny mogą pojawić się u ludzi już po kilku dniach palenia a nawet po wypaleniu zaledwie kilku papierosów - uważają uczeni amerykańscy. Spośród przebadanych nastolatków wielu wypalało jedynie jednego papierosa na miesiąc. Ponad 60% z nich wykazywało mimo to objawy uzależnienia nikotynowego już po 4 lub 2 tygodniach a nawet po kilku dniach od zapalenia pierwszego papierosa. Najbardziej powszechnymi objawami uzależnienia były nadpobudliwość, ogólna nerwowość, głód nikotynowy.

★ Dym papierosowy zawiera więcej szkodliwych dla zdrowia związków chemicznych niż opary produkowane przez silnik diesla (wg. badań przeprowadzonych w Centrum Zdrowia w Mediolanie).

★ E-papierosy na Węgrzech zostały czasowo zabronione, a w Czechach i na Słowacji są niedostępne dla dzieci. Polski parlament ma dopiero zdecydować czy zakazać ich dystrybucji.

Źródło: portal abczdrowie.pl



KĄCIK LITERACKI

Wiersz powstał z okazji Dnia Pracownika Socjalnego, który w tym roku wypadł 21 listopada.

WYRAZY WDZIĘCZNOŚCI

Autor: D. Piłat

Wszyscy wdzięczni jesteśmy pracownikom socjalnym,
za to, że zawsze nas wspierają zrozumieniem totalnym.
Czasem nas też pocieszali w naszych cierpieniach,
pomagali również w tych niespełnionych marzeniach.
To oni zawsze z uwagą słuchają co mamy do powiedzenia
nawet wtedy gdy trudno o chwilę dobrego skupienia.
Nawet kiedy prawdziwa kariera i pieniądz się śni
pracownik socjalny jak tylko może w dążeniach pomoże ci.
Dlatego w dniu socjalnego pracownika każdy z radością go wita
I niech na każdej twarzy uśmiech miły zawita!



ANIOŁY ZE SZKOLNEJ ŁAWKI

Aut. Krzysztof Gębacki

Wyczekiwane chwile się zbliżyły
Z II LO w nasze progi Anioły przybyły
Wniosły ze sobą blask i dobroć
Jesteśmy im wdzięczni po stokroć
Dla nich jest zawsze miejsce w naszym Domu
Naszych Aniołów nie oddamy nikomu
Wszyscy bardzo je lubimy
Że nas odwiedziły wprost się szcycimy
Oni wnoszą radość i miłość
I nigdy nie mówią dość
Zawsze zostawiają szczyptę radości
Radość z nami zostaje i na stałe gości



MAGIA ŚWIĄT

Autor: K. Gębacki

Już pachnące drzewka w naszych domach stanęły
Już gospodynie w ciepłych kuchniach się uwinęły
Iglaste gałązki ozdoby przywdziały
Narodzenie Bożego Dziecięcia powitały
Jeszcze tylko położyć po choinką prezenty
Niech w ten dzień każdy będzie uśmiechnięty
Niech prezent otworzy i radość okaże
Bo pod choinką znalazł coś miłego w darze
Nadeszła Wigilia opłatkiem łamanie
Potem Pasterka i kolędowanie
Kolędowanie , kolędowanie , kolędowanie...





WARTO WIEDZIEĆ

kilka faktów z historii Świąt Bożego Narodzenia

Skąd się wzięło Boże Narodzenie?

Boże Narodzenie w tradycji chrześcijańskiej to święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to stała uroczystość liturgiczna, przypadająca na 25 grudnia. Boże Narodzenie poprzedza uroczysty wieczór wigilijny.

Pierwsza zdawkowa informacja o świętach pochodzi z roku 356. Datę Bożego Narodzenia przeniesiono wtedy z 6 stycznia na 25 grudnia. Chrystus – światło przychodzące na świat przewyciężył ciemność grzechu, podobnie jak światło słońca przewyciężyło ciemność nocy. Jest to oczywiście jedna z hipotez, ponieważ chrześcijanie nie znają dokładnej daty narodzin Chrystusa.

W średniowieczu Święto Bożego Narodzenia obchodzono niezwykle hucznie dominował nastrój wesoły, beztrioski. Dopiero w siedemnastym wieku zaczęła się krystalizować dzisiejsza wizja świąt

Bożego Narodzenia, pozostały radosne lecz wzbogaciła je zaduma, refleksja nad własnym życiem, czy też nad własnym zbawieniem.

Boże Narodzenie to niezwykle okres dla wszystkich, bez względu na odległość i klimat.

Jak obchodzi się święta Bożego Narodzenia w innych krajach?

Podobnie jak w Polsce Wigilię obchodzi się na **Litwie, w Czechach** i na Słowacji.

Grecy wieczór wigilijny spędzają poza domem, przebywają z przyjaciółmi. Do wigilii zasiadają o bardzo późnej porze. Boże Narodzenie trwa 12 dni, obdarowują się prezentami dwukrotnie.

W **Niemczech** najbardziej uroczystym momentem jest świąteczny obiad, głównym daniem jest pieczona gęś, potem są prezenty. Charakterystyczny przysmak to ciasto podobne do dzieciątka zawinięte w becik.

W **USA** święta trwają jeden dzień 25 grudnia, wszystkich ogarnia szal zakupów. Jest choinka, stroiki na domach

i pieczony indyk.

Argentyna obchodzi Święta bardzo uroczysto, rodzinnie. Bogatej uczcie towarzyszą żarty i zabawy aż do rana wspólnie z dziećmi, są też prezenty w dniu Trzech Króli 6 stycznia.

Święta w moim domu...

Święta dla mnie są bardzo ważne, uroczyste. Są pełne przygotowań, atmosfery euforii, życzeń, pachnącej choinki i prezentów. Jedzenia smacznych potraw i ciast, czekania na pierwszą gwiazdkę.

Natomiast święta z dzieciństwa to ubieranie choinki, pływający karp w wannie. Szczególnie zapamiętałem jedną wigilię kiedy karp przetrwał święta w wannie, bo nie było chętnych do zabicia go. Pamiętam, kiedy czekaliśmy z bratem żeby po wieczery wigilijnej, po pasterce i śpiewaniu kołęd, po godzinie dwunastej można było zacząć jeść bigos świąteczny i kurczaka z pieczarkami. Pamiętam kołędników odwiedzających nasz dom. A na stole wigilijnym była zupa grzybowa, barszcz z uszkami, kompot z suszonych owoców, karp, łazanki z kapustą i grzybami.

Ostatnio spędzam święta z mamą i przyjaciółmi, są prezenty, kołеды, jest wesoło i radośnie. Opr. S. Chrzęszcz



MÓL

KSIĄŻKOWY

Poleca...



Hrabia Monte Christo to jedna z bardziej znanych powieści **Aleksandra Dumasa (ojca)** autora takich powieści jak *Naszyjnik królowej*, *Trzej Muszkietery*, *Wilczyca*. Powieść *Hrabia Monte Christo* została napisana w 1844 r., a wydanie pol-

skie powieści ukazało się już w 1846 roku. Powieść opowiada o losach młodego marynarza Edmunda Dantesa, który został niesłusznie oskarżony o sprzyjanie bonapartytom, aresztowany na własnym przyjęciu zaręczynowym. Po aresztowaniu Edmund trafia do Twierdzy If gdzie poznaje pewnego księdza, który zdradza mu miejsce ukrycia skarbu. Edmund po brawurowej ucieczce z więzienia trafia na statku przemytników na Wyspę Monte Christo gdzie ukryto skarb. Po znalezieniu skarbu wraca do Francji by okrutnie zemścić się na swoich wrogach.

Aleksander Dumas to francuski pisarz i dramaturg urodzony 1802 roku, zmarł w 1870 r. Ojciec to Tomasz Aleksander a matką jego była Maria Luise. Ciekawostką o autorze jest to że Jego babka od

strony ojca była niewolnicą, a jego syn z nieprawego łoża – o tym samym imieniu - **Aleksander Dumas (syn)** poszedł w ślady swojego ojca i został pisarzem. Napisał min. znaną powieść pt. *Dama Kameliowa*.

Książki Dumasa zostały przetłumaczone na prawie dwieście języków, a na ich podstawie powstało ponad 200 filmów.

Moim zdaniem powieść jest bardzo ciekawa i wciągająca. Postacie są wyraziste i przekonujące. Tę książkę mogę z czystym sercem polecić tym którzy lubią literaturę piękną oraz czytelnikom naszej Gazetki.

Poleca autor powyższej recenzji Radosław Ozon.



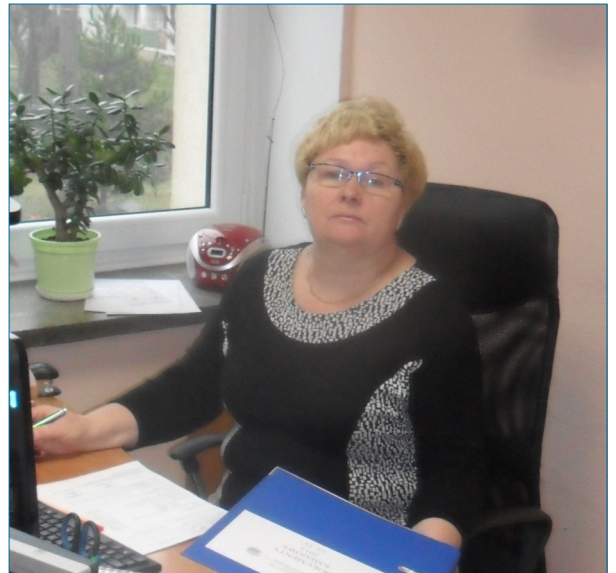
ROZMAWIAMY...

Wywiad z Panią Jolantą Włoszek prezesem Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych w Lubartowie

Od kilku lat – kierując Stowarzyszeniem Inicjatyw Lokalnych – angażuje się Pani w pracę na rzecz - między innymi - osób niepełnosprawnych. Czy może Pani powiedzieć jaką pomoc mogą uzyskać osoby zgłaszając się do kierowanej przez Panią organizacji?

SIL prowadzi Klub Osoby Niepełnosprawnej „AGE”, w którym uczestnicy mogą uzyskać wsparcie indywidualne i grupowe. W tym psychologiczne, psychoterapeutyczne, edukacyjne oraz różne formy aktywności jak warsztaty rękodzielnicze, wyjazdy integracyjne, spotkania i imprezy okolicznościowe.

Co zdecydowało o tym, że podjęła się Pani tak trudnego zadania jakim jest praca z osobami potrzebującymi wsparcia. Skąd czerpie Pani do tego siły?



Była to odpowiedź na zapotrzebowanie wśród zgłaszających się osób. Zadowolenie i uzyskane rezultaty dają nam siłę do dalszego działania.

Wiele osób niepełnosprawnych nie może znaleźć sensu życia, realizować się, biernie poddaje się własnemu losowi. Co może Pani im poradzić?

Osobom niepełnosprawnym pomagamy poprzez motywowanie do działania i pokazywanie pozytywnych cech samorealizacji i świadomości w celu podniesienia samooceny oraz opracowania indywidualnych planów działania.

W jaki sposób spędzi Pani tegoroczne święta?

Z rodziną w miłym, odświeżonym nastroju.

Prezent pod choinką, który sprawiłby Pani największą radość to...?

Zdrowie rodziny, radość, zadowolenie uczestników. Rodzinne spotkania z podopiecznymi, zdrowie a za oknem śnieg...

P. Kaldunek, E. Próchniak i J. Czrnecki



„SPORTOWO - ZDROWO” FUNCLUB O SWOICH ZAMIŁOWANIACH

W naszym domu jest kilka osób które interesują się sportem. Bez względu na porę roku, zawsze znajdzie się dyscyplina na której temat chętnie rozmawiamy. Jednym z ulubionych sportów jest piłka nożna, wielu uczestników regularnie ogląda mecze Reprezentacji Polski oraz ligę krajową i zagraniczną. Z uwagą śledzimy także losy Polaków za granicą. Kibicujemy wielu klubom np. Jacek Dadej i Piotr Golak - Borussia Dortmund, Sławomir Chrząszcz - FC Barcelona, specjalistą od polskiej ligi jest Damian Piłat - fan drużyny Termaliki Nieciecza.

Sezon piłkarski mamy już za sobą, przyszedł czas na sporty zimowe. Do funclubu zimą dołączają Radosław Ozon i Piotr Kałdunek. W mroźne i śnieżne popołudnia oglądamy biegi narciarskie, dopingując Justynę Kowalczyk, śledzimy wzmaganie skoczków narciarskich w Pucharze Świata tj. Kamila Stocha, Macieja Kota, Piotra Żyły, Dawida Kubackiego, Krzysztofa Bieguna, Stefana Huli, Krzysztofa Miętusa i innych. Pasję oglądania skoków zapoczątkowały sukcesy naszego wielkiego mistrza Adama Małysza czterokrotnego medalisty olimpijskiego, czterokrotnego Mistrza Świata i czterokrotnego zdobywcy Kryształowej Kuli. Ponadto w 2012 roku odwiedzili-

śmy Muzeum Adama Małysza w jego rodzinnym mieście Wiśle. Z uwagi na różnorodność sportów zimowych kibicujemy także polskim biathlonistkom, tyżwiarzom, snowboardzistom, saneczkarzom i biegaczom.

**Nie tylko bier-
nie, ale i czynnie inte-
resujemy się sportem.
Systematycznie trenu-
jemy : tenis stołowy,
warcaby, kulturysty-
kę, turystykę rowero-
wą oraz lekkoatlety-
kę.**

Organizujemy i bierzemy udział w cyklicznych imprezach sportowych zarówno ruchowych jak i strategicznych min. rajdy rowerowe, Miejska Parolimpiada, Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego, Zawody Lekkoatletyczne oraz Turnieje Warcabowe. Mamy w tych dziedzinach duże osiągnięcia indywidualne i drużynowe.

W tenisie stołowym regularne sukcesy odnoszą Renata Wolska, Sławomir Chrząszcz, Adam Fil, Dariusz Stanisławski, ponadto jako drużyna zajmujemy czołowe lokaty.

W lekkoatletyce reprezentują nas Diana Daniewska, Dariusz Stanisławski, Piotr Nogal i Adrian Zbiciak, którzy wielokrotnie plasują się na podium. Natomiast Mistrzami turniejów warcabowych są Adam Fil, Piotr Golak i Krzysztof Gębacki.

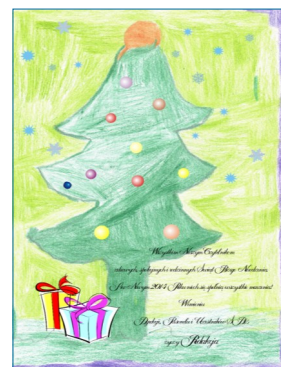
W naszym domu mamy rów-

nież siłownię, w której statymi bywałcami są Michał Meksuła, Jacek Bełczącki, Radosław Ozon, Adrian Zbiciak i Piotr Matyjaszczyk. W celu uzupełnienia i poszerzenia wiedzy na temat sportów siłowych odwiedziliśmy profesjonalną siłownię, prowadzoną przez Mistrza Polski w kulturystyce Arkadiusza Misiaka.

W tym artykule chcieliśmy przybliżyć nasze zainteresowania i osiągnięcia sportowe, a tym samym zachęcić wszystkich do kibicowania i uprawiania sportu na miarę indywidualnych możliwości. W następnym numerze gazetki podzielimy się z wami wrażeniami z ważnych wydarzeń sportowych.

Dziękujemy za uwagę

Artykuł przygotowali członkowie funclubu z pomocą opiekunów Dariusza Kobielarza i Katarzyny Tomasiak



Okładka: Kolorowanka pt.
„Świąteczna choinka” - A. Nowacka



moja pasja

opowiada Bartek Tomasiak

Internet to moje okno na świat.

Nazywam się Bartek Tomasiak, mam 28 lat. Moją pasją są komputery i Internet, który jest moim oknem na świat. Lubię też czytać książki o różnej tematyce. Mimo przeciwności losu staram się być optymistą. Nie widzę od urodzenia i miałem problemy z nerkami. Na szczęście znalazł się dawca, który dał mi nowe życie.

Pragnę być samodzielny dość dobrze radzę sobie z czynnościami dnia codziennego. Dążę do pełnej samodzielności w życiu codziennym i wykonywaniu takich czynności jak: gotowanie, smażenie, prasowanie, wykonywanie drobnych zakupów. Czynności te trenuję na zajęciach terapeutycznych w ŚDS. W czasie spacerów po mieście pomagam sobie białą laską.

Przez trzy lata chodziłem do szkoły w Laskach gdzie uzyskałem zawód pomocnik ślusarza. Jestem wdzięczny mojej mamie, że mnie tam zapisała. Nauczyłem się tam samodzielności.

Uważam, że mam się z czego cieszyć. Jeśli chodzi o moje marzenia to mogę powiedzieć, że jedno z największych już się spełniło – mam nową nerkę. W ośrodku spędzam miło czas wśród kolegów i koleżanek. Wszyscy są dla mnie życzliwi i dobrzy. Tutaj mogę szczerze porozmawiać o moich problemach, doświadczać pomocy na każdym kroku. W każdym mogę odnaleźć miłość. Chciałbym, aby w przyszłości osoby niepełnosprawne miały takie same szanse realizować się we wszystkich płaszczyznach życia jak osoby sprawne.

Dzięki technologiom mam możliwość miło i pożytecznie spędzać czas. Moim największym sukcesem było nauczenie się obsługi komputera. Na co dzień korzystam z syntezatora mowy IVONA oraz programu do odczytu ekranu Windows. W ten sposób mam dostęp do niemal wszystkich zasobów sieci. Korzystam też multimedialnej platformy dla osób niewidomych KLANGO. Cieszę się, że są pomoce ułatwiające codzienne funk-

cjonowanie: mówiące dzbanki, wagi, zegarki, czajniki z czujnikami cieczy. Najbardziej cieszę się z drukarki Braillea za pomocą której mogę drukować dokumenty. W przyszłości chciałbym kupić TV z syntezatorem mowy.

Jestem czytelnikiem Biblioteki Centralnej Polskiego Związku Niewidomych. Alfabetu Braillea uczyłem się przez miesiąc i potrafię się nim sprawnie posługiwać. Lubię słuchać muzyki, a najbardziej disco polo. Przeczytałem wszystkie części Harrego Pottera. Mój ulubiony bohater to Albus Dumbledore – dyrektor Szkoły Magii i Czarodziejstwa w Hogwarcie. Jest to postać o miłym, przyjaznym charakterze na pomoc której – w literackiej rzeczywistości – mogą liczyć bohaterowie powieści.

Jestem dobrze nastawiony do ludzi i za to mnie wszyscy lubią.

Czytelnikom gazetki polecam wypróbować przeze mnie i moją mamę przepis na smaczne pączki.

Synteza mowy IVONA pozwala na automatyczne przekształcanie tekstu do mowy o naturalnym, ludzkim brzmieniu.

IVONA analizuje podany jej tekst, interpretuje go przy zastosowaniu m.in. algorytmów sztucznej inteligencji i wypowiada. Wypowiedź może być odsłuchana "na żywo" lub zapisana w pliku dźwiękowym. IVONA umożliwia między innymi odczytywanie: napisów w filmach, dowolnych tekstów, poczty elektronicznej, słuchanie książek i zapisywanie ich do plików dźwiękowych oraz korzystanie z playera do czytania tekstów.

Klango to ujednolicony interfejs użytkownika, który jest przeznaczony dla osób niewidomych.

Klango ma na celu stworzenie platformy, na której można by było łatwo uruchamiać inne programy, które byłyby łatwe w odbiorze tylko za pośrednictwem dźwięku.

Louis Braille (1809 - 1852) opracował wypukły alfabet dla niewidzących jako szesnastoletnie dziecko na podstawie szyfru wojkowego. Znak graficzny, na którym opierają się symbole brajlowskie nazywamy „sześciopunktem” lub „znakiem tworzącym”. Składa się on z ułożonych w dwie kolumny punktów, z których każdy ma swój numer. Od góry ku dołowi w lewej kolumnie od 1 do 3 i w prawej kolumnie od 4 do 6 (czyli literę „a” oznacza punkt „1”, zaś literę „b” punkty „1” oraz „2”).

Pączki z serka homogenizowanego

Składniki:

- 250 g serka waniliowego homogenizowanego
- 1 i ½ szklanki mąki
- 4 łyżki cukru pudru
- szczypta soli
- 3 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka spirytusu lub octu

Wszystkie składniki mieszamy mikserem i łyżeczką formujemy kulki (i tak wyjdą Wam przeróżne kształty) i wrzucamy na bardzo gorący olej (co najmniej 4 cm oleju w garnku) i smażymy aż z obu stron będą rumiane. Porcje ciasta nie mogą być zbyt duże ponieważ w środku mogą być niedopieczone. Wykładamy na ręcznik papierowy, żeby odsączyć olej. Posypujemy cukrem pudrem i ...najlepiej smakują jeszcze ciepłe.



Kolorowanka pt. „Zimowy pejzaż” : K. Małycka

Przysłowia świąteczno - noworoczne

- Boże Narodzenie po wodzie, Wielkanoc po lodzie.
- Wigilia jasna, Święty Jan ciemny , obiecują rok przyjemny.
- Jak w Wigilię gwiazdy świecą, kury dobrze jajka niesą.
- Jeśli nie odlecą ptaszki do Michała, do Wigili zima nie nastąpi trwała.
- Jak w Wigilię z dachu ciecze, jeszcze się zima długo się powlecze.
- Gdy choinka tonie w wodzie, jajko toczy się po lodzie.
- Jak Boże Narodzenie zielone, to Wielkanoc biała.
- Kiedy Trzej Królowie ciepkiem obdarzą, to sobie gospodarze o wiosence radzą.
- Na Nowy Rok przybywa dnia na zajęczy skok.
- W jakim blasku Bóg się rodzi, w takim cały styczeń chodzi.
- Jeśli dzień Wigilijny pogodny, roczek będzie urodny.

wybrał P. Golak

1. Poprzedza Boże Narodzenie, jej data przypada na 24 grudnia.
2. Nazwa miasteczka w którym narodził się Jezus Chrystus.
3. Uroczysta msza święta odprawiana zazwyczaj o północy z 24 na 25 grudnia.
4. Dzielimy się nim przy stole wigilijnym.
5. Rozdaje prezenty 6 grudnia.
6. Śpiewamy je w okresie świąt Bożego Narodzenia.
7. Nazwa ciasteczek nieodłącznego symbolu świąt, są lukrowane i bogato zdobione.
8. Drzewko świąteczne, strojone na święta.
9. Ile potraw znajdziemy na wigilijnym stole. Podpowiedź: tyle ilu jest apostołów.
10. Pojawiła się na niebie, była oznaką narodzin Pana Jezusa.
11. Zawieszamy je na choince (zazwyczaj) są okrągłe i kolorowe.
12. Stary rok kończymy nocą ...
13. Narodził się w niej Jezus (miejsce).



Figurka przestrzenna pt. „Pierwszy śnieg” : D. Stanisławski

Czy wiesz że...

Dawniej na drzewku wieszano ciastka, orzechy, jabłka, kawałki opłatka, także ozdoby z papieru, czy słomy.

Zawsze na gałązkach umieszczano zapalone świece i zimne ognie.

Niektóre z tych dekoracji są wieszane na drzewkach do dnia dzisiejszego.

Każdy element ma swoją własną symbolikę:

Jabłka: mają zapewnić zdrowie i urodę, według wierzeń kościelnych symbolizują rajska jabłko.

Orzechy: zawijane w sreberka przynoszą dobrobyt i siłę.

Łańcuchy: wzmacniają rodzinne więzi.

Światelka: to światło broniące przed ciemnościami i złem.

Gwiazda betlejemska: ma pomagać w powrotach do domu.

Dzwoneczki: oznaczają dobrą nowinę i radość.

Kwartalnik „Jestem” wydawany jest przez Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Lubelska 119 21-100 Lubartów tel./fax: 81 854 25 83 e-mail; sds.lubartow@wp.pl

Zespół redakcyjny: Agnieszka Zielińska, Katarzyna Tomasiak –opieka. Wydanie numeru gazetki przygotowali: K. Gębacki, B. Tomasiak, D. Piłat, R. Ozon, E. Próchniak, P. Kaldunek, P. Golak, K. Małycka, K. Marczak, J. Czarnecki

KRZYŻÓWKĘ przygotował K. Marczak. Rozwiązania prosimy składać u p. Ewy Skomorowskiej. Losowanie nagród za prawidłowe rozwiązanie w marcu 2014r. Rozwiązanie hasła poprzedniej krzyżówki brzmiało : Kochamy ŚDS.

Prawidłowe rozwiązania podali: M. Gałązka, P. Golak, J. Dadej, K. Małycka, R. Wolska.