



Jesteśmy

październik/grudzień
Nr 8/2014 r

*W noc wigilijną, w
blasku
świec melodia ko-
łęd płynie
w mrok.*

*Niechaj Wam ko-
chani
Czytelnicy przy-
niesie radości moc
i wiele szczęścia w
Nowy Rok.*

Redakcja

W tym numerze:

KRONIKA	2-3
TAK BYŁO- FOTORELACJA	4
ŚWIĄTECZNE DEKORACJE- JAK ZROBIĆ STROIK	5
ŚWIĄTECZNA POEZJA	6-7
HAFTOWANIE- MOJA PASJA	8
POLECAM: MUZYCZNE IN- SPIRACJE, RECENZJA	9
ROZRYWKA- KRZYŻÓWKA	10



Jesteśmy

KRONIKA – „JESTEŚMY”

W okresie od października do grudnia wiele się działo w Naszym Domu.

Braliśmy udział w wielu ważnych wydarzeniach – imprezach okolicznościowych, turniejach, zawodach, warsztatach, spotkaniach itp.

Obchodziliśmy bardzo ważną uroczystość – **Jubileusz ŚDS czyli X – lecie istnienia Naszego Ośrodka.**

Odbyły się także dwie imprezy zrealizowane z pomocą Grupy Nieformalnej „**PERSPEKTYWA**” w ramach projektu „**Ramię w ramię – wspólnie do celu**” Lubelskie Lokalnie Mikrodotacje FIO.

Pierwszą z nich był **Piknik Integrycyjny dla osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin i bliskich**, który odbył się 27 września na placu przy ŚDS.

Mogliśmy tam posłuchać koncertu zespołu szantowego „**Syndrom Beczki**”, wziąć udział w konkursach o tematyce profilaktyki zdrowia przygotowanych przez G.N. „**Perspektywa**”, skorzystać z konsultacji psychologicznych oraz posmakować pysznej grochówki Sąsiadów i kielbasek z grilla.

Drugim ważnym wydarzeniem w ramach projektu „**Ramię w ramię - wspólnie do celu**” było **Spotkanie z okazji Dnia Zdrowia Psychicznego** oraz Jubileusz ŚDS – 10 urodziny Naszego Domu, które obchodziliśmy 30 października.

W trakcie imprezy obejrzelśmy przedstawienie pt.: „**Taneczna podróż marzeń dookoła świata**” przygotowane przez osoby niepełnosprawne. Podziwialiśmy także wystawę prac plastycznych i rękodzielniczych oraz wystawę zdjęć z 10 lat funkcjonowania placówki. Bawiliśmy się świetnie podczas koncertu muzycznego oraz spotkaliśmy się z zaproszonymi gośćmi – rodzicami i przyjaciółmi Naszego Domu. Był tort, życzenia, kwiaty, prezenty, rozmowy, wspomnienia i plany na przyszłość...

18 października Nasi Uczestnicy wzięli udział w **Paraolimpiadzie zorganizowanej w Szkole Podstawowej Nr 3 im. Piotra Firleja w Lubartowie**. Odbyły się tam zwody sportowe oraz warsztaty plastyczne pod hasłem „**Poznaj Mnie – Poznaj Siebie**”. Po raz kolejny udowodniliśmy, że sport i sztuka dają Nam dużo radości i satysfakcji.



Jak co roku w ŚDS Lubartów odbył się **Turniej Warcabowy**. 15 października mogliśmy znowu spróbować swoich sił w grze w warcaby. Rozegraliśmy emocjonujące partie warcabowe z zaproszonymi gośćmi z innych placówek.

I miejsce w turnieju zajął Nasz zawodnik – Adam Fil.

Po ciężkiej pracy przyszedł czas na relaks – 27 listopada bawiliśmy się wspólnie z Naszymi przyjaciółmi z zaprzyjaźnionych ośrodków na **Zabawie Andrzejkowej w „Gościnnych Progach”**. Były tańce, pyszny poczęstunek i oczywiście nie zabrakło andrzejkowych wróżb i przepowiedni...

Po odpoczynku i zabawie znowu przyszedł czas na sportowe emocje i zdrową rywalizację – tym razem podczas **Turnieju Mikołajkowego**. 5 grudnia w Gimnazjum w Łucze mogliśmy zmierzyć się z zawodnikami z innych placówek na zawodach w tenisie stołowym. Zajęliśmy tam I miejsce, a pucharami mogli cieszyć się Renata Wolska i Adam Fil. Mimo ciężkiej sportowej walki wszyscy wrócili z zawodów w bardzo dobrych humorach.

5 grudnia w Naszym Domu odbyły się także **Świąteczne Warsztaty Plastyczne**. W trakcie zajęć przygotowywaliśmy bożonarodzeniowe ozdoby, stroiki i kartki świąteczne.

10 grudnia zaprosiliśmy **członków Naszych rodzin** na kolejne świąteczne spotkanie. Tym razem wspólnie dekorowaliśmy pyszne pierniczki.

12 grudnia odwiedzili Nas **Wolontariusze z I Liceum Ogólnokształcącego w Lubartowie wraz z opiekunem – panią Edytą Lewtak**. Razem z Naszymi gośćmi tworzyliśmy świąteczne wytwory plastyczne – kartki i ozdoby bożonarodzeniowe.

Zgodnie z coroczną tradycją 12 grudnia wzięliśmy udział w **Kiermaszu Świątecznym na Rynku w Lubartowie**, podczas którego można było nabyć piękne świąteczne ozdoby, stroiki oraz pyszne pierniki przy stoisku SPN Libra.

17 grudnia odwiedzili Nas zaprzyjaźnieni **Mikołaje z II Liceum Ogólnokształcącego w Lubartowie - Wolontariusze wraz z opiekunem – panią Justyną Świdorską – Niedobit**. Jak zwykle Nasze spotkanie było bardzo pozytywne.

A na koniec roku tradycyjnie przyszedł czas na **Naszą Wigilię..**

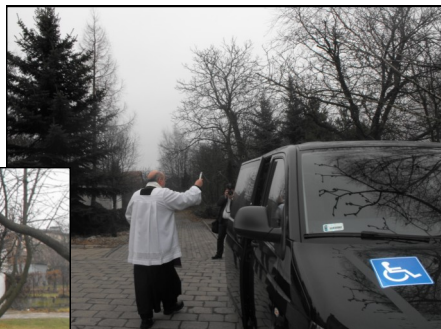
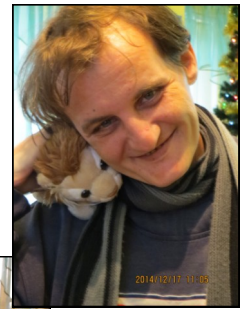
18 grudnia odbyło się w Naszym Domu wspólne spotkanie wigilijne, podczas którego próbowaliśmy tradycyjnych potraw wigilijnych, podzieliliśmy się opłatkiem, złożyliśmy sobie najlepsze życzenia świąteczne i śpiewaliśmy piękne kolędy.

październik/grudzień
Nr 8/2014 r



Jesteśmy

TAK BYŁO ...



Zakup samochodu osobowego, 9 - miejscowego, przystosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych, w tym poruszających się na wózkach inwalidzkich został sfinansowany ze środków PFRON w ramach projektu „Program wyrównywania różnic między regionami II” - obszar D - likwidacja barier transportowych oraz środków własnych projektodawcy tj. Powiatu Lubartowskiego.

Bożonarodzeniowe dekoracje

Jak w prosty sposób zrobić świąteczny stroik

D. Piłat

Cieżko wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia bez ozdób w postaci stroików. Kiedy dekorujemy dom przedświątecznie prawie zawsze je uwzględniamy. Nic dziwnego, bo wyglądają ładnie i pomagają stworzyć wyjątkową atmosferę.

Jest wiele rodzajów stroików świątecznych. Właściwie każdy z nich robiony jest zawsze nieco inaczej, bo nigdy nie użyje się identycznych gałązek i ozdób. Poza tym każdy ma własny pomysł i styl komponowania stroików. Oczywiście obecnie można bez problemu zamówić i kupić tego typu dekoracje świąteczne, ale na pewno warto spróbować wykonać stroik samodzielnie. Daje to dużo satysfakcji, pozwala na uruchomienie twórczej energii i jest to bardzo miły sposób na rodzinne spędzanie czasu. Razem można więc robić ozdoby choinkowe, świąteczne ciasteczka oraz właśnie stroiki.

A tak właściwie z czego robić stroiki bożonarodzeniowe? Zwykle przydają się do tego przede wszystkim zielone gałązki świerku lub jodły, które ozdabia się różnymi rzeczami. Natomiast coraz popularniejsze stają się różne ciekawe pomysły, takie jak stroiki zrobione z szyszek czy suszo-

nych plasterków cytrusów.

Dobry pomysł, trochę czasu i cierpliwości oraz świąteczne ozdoby – to wszystko na pewno jest potrzebne do wykonania stroika. Jednak trzeba też posiadać pewną wiedzę. Krótko mówiąc trzeba się wcześniej dowiedzieć jak robi się stroik, aby ładnie wyglądał i dobrze się trzymał. Z pewnością potrzebna jest odpowiednia baza ze styropianu, specjalnej gąbki, drutu lub wikliny. Do niej wbija się lub przytwierdza elementy stroiku. Można też ewentualnie poukładać je w jakimś naczyniu.

Sposób robienia stroika zależy też od jego przeznaczenia. W przypadku świątecznego wianka na drzwi całość musi być naprawdę dobrze i w trwały sposób połączona. Jeśli chodzi o stroiki na stół można się skupić przede wszystkim na ich wyglądzie.

Warto też brać pod uwagę, że świeczka w takim stroiku powinna być umieszczona w taki sposób, by nic się od niej przypadkiem nie przypaliło. Poza tym stroiki można umieszczać na ścianach, na lampach, właściwie wszędzie gdzie tylko ma się ochotę.

Poniżej prezentujemy przykładowe stroiki wykonane w pracowni plastycznej.



Niech magiczna noc
Wigilijnego Wieczoru
Przyniesie ludziom
spokój i radość. Niech
każda chwila Świąt
Bożego Narodzenia
Żyje własnym pięknem,
A Nowy Rok obdaruje
Was pomyślnością i
szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt
Bożego Narodzenia
Niech spełniają się
wszelkie Wasze
marzenia.

Jesteśmy

Klimat świąt

i zimy

w wierszach

Krzysztofa Gębackiego

i Damiana Piłata

WIGILIJNY DZIEŃ

W tym szczególnym wigilijnym dniu
Co roku wszyscy się spotykamy
Do wspólnego stołu przy oplatku zasiadamy
Nawzajem winy i krzywdy sobie wybaczamy.

Miłe i trudne chwile przeżywamy i razem wspominamy
Miłość do swego bliźniego w tym dniu mamy
Piękne kolędy i pastorałki razem śpiewamy
Potem smaczne tradycyjne potrawy spożywamy.

A potem prezenty pod choinką mamy
Na które wszyscy z utęsknieniem przez cały rok czekamy
Dla zbłąkanego wędrowca wolne miejsce przy stole zostawiamy
I z otwartymi sercami i ramionami go witamy

Wszystkiego najlepszego, zdrowia,
Pomyślności i błogosławieństwa bożego
Sylwestra udanie spędzonego
I Nowego Roku szczęśliwie przywitane!

Damian Piłat



ŚWIĘTA, ŚWIĘTA

Idą z lasu choinki do miasta
Aby tam zażyć świątecznego ciasta
Powiesić na sobie świąteczne ozdoby
I życzyć rodzinie całorocznej zgody
Zaświecić na sobie świece z ognikami
Niech się cieszą dzieciaki i będą z Nami
To już Nowy Rok pod domostwa się skra-
da
I bardzo czujnie okolicę bada
Patrzy na co ludzie czekają
I czego się po Nim spodziewają
Ten chce zdrowia, a ten miłości i radości
Inny bardzo pragnie wygrać w Totka
O patrzcie! A ta mała chce burego kotka
Nasz Nowy Rok zwijsza się i trudzi
Bo tak bardzo chce spełnić życzenia
Wszystkich dobrych ludzi...

Krzysztof Gębacki

Ubieranie choinki

W Naszym Drugim Domu choinka już stoi
Pani Kasia z panią Anetą pięknie ją stroi
Po świetlicy wprost lekko fruują
Tak wspaniale ją ubierają
A ona dumnie w kącie stoi
I patrzy na Was mili Moi
Rozkłada tylko gałązki
Chce zostać w tym przebraniu
I Nowemu Rokowi dygnąć w powitanium
Uczestnicy przychodzą i jej pięknoscią się za-
chwycają
I pracę swą i Naszych pań podziwiają
U Nas już czuć cudowny zapach świąt
A anielski głos dobiega do Nas zewsząd...

Krzysztof Gębacki



CZEKANIE NA SOCZYSTĄ ZIELEŃ...

Chce Nam się Wiosny by wreszcie nastała
Ale jeszcze za wcześnie bo Zima na dobre zawitała
Pomalowała liście na białą, pozrzucała i na dłużej
została
Użyła do malowania świata tylko szarości
Ależ ta szarość szalenie smuci i złości
A po szarości biel wkoło nastanie
Zimie robimy mroźne powitanie
Istoty żywe w nowe i ciepłe ciuszki się ubierają
I dalej na przywitanie wiosny czekają
Szukają w szafach i stroje przymierzają
W czym tę piękną wiosnę przywitają
Dni są teraz krótkie i będą jeszcze krótsze
A mróz niejednemu nochała utrże
Po szarości i bieli zieleń nastanie
I pięknej wiosnie zrobi przywitanie..!

Krzysztof Gębacki

Wiersz wigilijny

Na środku wigilijnego stołu opłatek już leży
Każdy z domowników do swego miejsca bieży
Obejmują się wszyscy parami i ściskają
Bo piękne życzenia bożonarodzeniowe sobie składa-
ją
Wybaczone są swady i wszystkie niezgody
To czas oczekiwania przez wszystkie narody od rana
Na moment kiedy w żłobie ujrzymy naszego pana
Jakże jest nieporadny i nieśmiało kwili
Wreszcie się doczekaliśmy tej cudownej chwili
Zanućmy wszyscy Bóg się rodzi moc truchleje
A z Nami co ma się dzieć do niech się dzieje
Wzniesmy głowy i nućmy kolędy wesoło
Niech to cudowne zdarzenie roznosi się wkoło
Bądźmy szczęśliwi i cudownie weseli
Niech wspierają Nas w śpiewie chóry anieli

Krzysztof Gębacki

Śnieg w górach

Nasze piękne góry w śniegu wreszcie stanęły
Tak aż wszyscy turyści szeroko się uśmiechnęli
Myślą, że wreszcie kijki do ręki i deski na nogi
I hejże szusem w śnieżyste drogi
Cieszą się z tego narciarscy wyjadacze
Że wreszcie posypane równo nawet deska nie skacze
Można szusować tak jak się latem marzyło
Ale takie szusowanie nawet się nocą nie śniło
Już uśmiechają się i otwierają swoje podwoje
Górskie schroniska i góral zacierają ręce swoje
Wreszcie zjedzie się do Nas turystów mrowie
A najważniejsze moje konto się o tym dowie.

Krzysztof Gębacki

Wiersz zimowy

Pani Zima białą pierzynę rozłożyła i całą przyrodę wnet
dobrze uściła
Już śpią lipy sosny i pochrapują dęby a ludzie wciąż
gadają i nie boją ich gęby wieczory są długie i księżyc
świeci dłużej na niebie
Zając i inne zwierzaki włożyły nowe futra na siebie
Jakże one ładnie wyglądają wszystkim to pokazują
J z gracją po białej pierzynie paradują w przyrodzie
jest wtedy duże zawieszenie broni
I bywa że niedźwiedź za pszczołą już tak nie goni
Latem i jesienią pod futro biały tłuszcz wkładał
Teraz jest przykryty dobrze by chrapot go nie zdradzał
Inne zwierzęta też śpią w jaskiniach i norach
Tylko świst i chrapot rozbudzi się po borach

Krzysztof Gębacki

Jesteśmy

Moja pasja - haftowanie

W pracowni rękodzielniczej haftowaniem bardzo chętnie zajmują się Ania Waśkowicz, Ania Zbiciak i Dorota Olejnik.

Poniżej zamieszczamy przykładowe prace oraz krótką informację na temat haftowania. Może kogoś zachęcać i też zechce zająć się tego typu robótkami ręcznymi?



HAFTOWANIE jest jedną z technik robótek ręcznych. Polega na zdobieniu materiału ściegami wykonywanymi przy pomocy nitki i igły.

Wzór wyszywany jest zazwyczaj na tkaninie, ale można też spotkać hafty na skórze czy filcu. Hafty mogą być jedynie lekko zarysowane na materiale, mogą też pokrywać go w całości, tworząc interesujące motywy obrazów.

PODSTAWOWE PRZYBORY PASMANTERYJNE wykorzystywane do haftowania to odpowiedniego rozmiaru igły o tępych lub ostrych końcach, nici o różnej grubości i kolorze (najczęściej do haftu używa się muliny występującej w postaci pasemka) oraz tamborek lub stelaż do haftu. Bardzo przydatna jest także lupa z lampką, a materiałem na którym będziemy haftować zdobienia, może być specjalna tkanina zwana kanwą, a także każdy element ubioru czy dodatków dekoracyjnych w mieszkaniu.

Hafty można wykonywać również na specjalnych kanwach zawierających namalowane na tkaninie wzory do wyhaftowania. Zawsze warto mieć pod ręką napastrzek i poduszeczkę do igieł.

ŚCIEGI HAFCIARSKIE różnią się od siebie gęstością, długością i sposobem ułożenia jednego ściegu obok drugiego.

Ścieg przed igłą to najprostszy sposób wykonywania haftu. Mulinę przewleka się przez materiał od strony prawej do lewej, z reguły poziomo. Można nim wykonywać najprostsze elementy zdobnicze.

Kiedy zmienimy odstęp między ściegami to uzyskamy różne ich odmiany uzyskując ciekawe elementy zdobnicze. Najpopularniejszą odmianą ściegu przed igłą jest fastryga. Wykonuje się ją również od prawej do lewej strony, jednak odstęp między ściegami są dość małe. Długość ściegów fastrygi jest dowolna, a ściegami o różnej długości ułożonymi w rzędzie można tworzyć ozdobne szlaczki.

Podczas gdy w
Wieczór Wigilijny
Pierwsza Gwiazdka
znów zabłyśnie
nastój może być tak
rodzinny

W naszych sercach
radość tryśnie.

Weźmiesz w ręce
symbol Boga
Pojednania i Miłości

Choćby nas dzieliła
długa droga

Pamięć zatrze
odległości.



Prace wykonane na zajęciach w pracowni rękodzielniczej.

Informację wyszukał: M. Malesa.

Muzyczne fascynacje

M. Wąsik

ATB –ARTYSTA –MUZYKA - PŁYTY

ATB to artystyczny pseudonim zafascynowanego elektroniką, trance i dance André Tannebergera, niemieckiego didżeja, producenta i muzyka, pochodzącego z saksońskiego Freibergu. André urodził się 26 lutego 1973 roku, a muzyczną karierę rozpoczął na początku lat 90. XX wieku, koncentrując się wtedy głównie na produkcji. Niemiec był twórcą kolektywu Sequential One, który współtworzyli też: holenderski didżej i producent Woody van Eyden, DJ Spacekid (naprawdę Ul-

rich Poppelbaum) oraz belgijska modelka i wokalistka, Morpha. Powstała w 1993 roku grupa nie odniosła jednak spodziewanego sukcesu, dlatego pięć lat później André zdecydował się na karierę solową pod doskonale znanym dziś klubowiczom pseudonimem ATB. Dość szybko okazało się, że była to dobra decyzja. Już pierwszy singel ATB "9PM (Till I Come)" osiągnął wielką popularność na brytyjskich listach z muzyką klubową. Kawalek znalazł się na debiutanckiej płycie niemieckiego didżeja, "Movin' Melodies", która ukazała się w 1999 roku i w przeciwieństwie do singla nie zebrała wielkich po-



Andre Tanneberg

chwał. Zarzuty dotyczyły głównie różnicy w brzmieniu utworów singlowych i pozostałych numerów z krążka. Nie wszystkim podobało się też to, że płyta nie była stricte dance'owa i zawierała elementy muzyki ilustracyjnej, przestrzennej, kojarzącej się z dokonaniem cenionych przez Tannebergera Enigmy, Mike'a Oldfielda czy Jeana Michela Jarre'a.

październik/grudzień
Nr 8/2014 r

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia mamy przyjemność złożyć życzenia: spokojnych, śnieżnych, najbliższych dni niezwykle rodzinnych i ciepłych

oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku.

MÓL KSIĄŻKOWY POLECA ...

„Niewidzialna korona” to powieść, która wciąga od pierwszej strony. Jest to powieść bez wyraźnego podziału na rozdziały i bez wyraźnie zaznaczonego głównego bohatera, chyba że za takiego można uznać Polskę, która dopiero co podniosła się po rozbiciu dzielnicowym, a po śmierci pierwszego króla Przemysła II Piasta znalazła się znów na krawędzi nowego konfliktu o polską koronę pomiędzy Wacławem II Przemyślidą, Henrykiem Głogowskim oraz Władysławem Łokietkiem. Jednocześnie musi zmagać się z zagrożeniami zewnętrznymi w postaci hrabiów branden-

burskich i żelaznych braci z zakonu krzyżackiego. Powieść jest połączeniem powieści historycznej z elementami mitologii i wierzeniami pradawnych Słowian. Autorka wspaniale łączy i opisuje wątki oraz postaci



historyczne z wymyślonymi, dając czytelnikom pojęcie o co chodziło w rozbiciu dzielnicowym i późniejszymi wy-

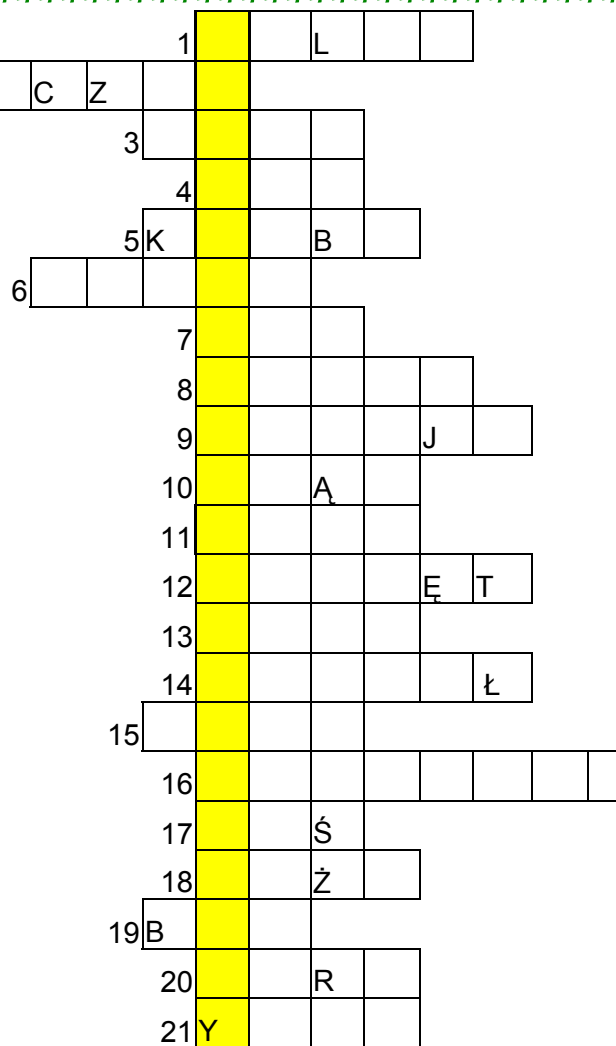
darzeniami opowiedzianymi w tym tomie. Postaciami, które zapadają najbardziej w pamięć są Książę kujawski Władysław Łokietek, arcybiskup Gnieźnieński Jakub II Świnka oraz święta Klara - ciotka księcia Kujawskiego. Ta książka jest tak dobra, że nie można się od niej uwolnić bez przeczytania jej od deski do deski. Ta powieść wciąga !

Poleca Radosław Ozon.:)

Krzyżówka

Hasła opracował Damian Piłat

1. Znana czekolada z alpejskich gór.
2. Nazwa ulicy stadionu piłkarskiego w Białymstoku .
3. Z niego cieknie woda.
4. Może być książkowy lub w ubraniach.
5. Kwiat kukurydzy.
6. Słynny australijski miś.
7. Niski głos żeński.
8. Po nocy wstaje...
9. Drzewo z drobnymi kwiatuśkami zebranych w grona , jego nazwa rymuje się ze słowem wakacje.
10. Uczucie zimna, chłodu to ... (rymuje się ze słowem zęb).
11. Dzięki niemu nie leje nam się na głowę.
12. Życiowy lub w piosence : „...za ...stali, rower mu zabrali”.
13. Nazwa jajeczek składanych przez ryby.
14. Może być warzelny na kuchni.
15. Inaczej bat.
16. Dorosła Ela to...
17. Duży groch to inaczej Piękny...
18. Kochał się w niej Mały Książę.
19. Inaczej las.
20. Dobry ... tynfa wart.
21. Człowiek śniegu



Zapraszamy do rozwiązywania krzyżówki.

W razie trudności możecie poprosić o pomoc rodziców . Miłej zabawy!

Nagrody rozlosujemy po Nowym Roku. :)



Wielkimi krokami zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, które każdy z Nas spędzi ze swoimi bliskimi..

A w Naszym Domu spotkamy się znowu po przerwie świątecznej czyli już w Nowym 2015 Roku..)

A na koniec tego starego roku życzymy Wszystkim Pięknych Świąt i Szczęśliwego

Nowego Roku!

Dbajcie o siebie..) Do zobaczenia!:)

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, Anna Budzyńska –opieka.

Praca na stronie tytułowej: Dorota Olejnik; Artykuły przygotowali: Damian Piłat, Marcin Malesa, Mateusz Wąsik, Radosław Ozon; Krzyżówkę opracował: Damian Piłat; Życzenia Świąteczne i Noworoczne przygotowali: Ewelina Próchniak i Radosław Ozon; Wiersze przygotowali: Damian Piłat i Krzysztof Gębacki ; Prace— technika haftu: Anna Waśkowicz, Dorota Olejnik; Rysunek Paint przygotował: Konrad Marczak