Re Misja

Gazetka Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnobrzegu nr 2/2012 (2)

**"Mogę biegać, potykać się upadać...
Byle czasem pofrunąć, poczuć wiatr we włosach..."**

Święta Wielkiej Nocy

4.04.2012r. odbyło się w naszym Domu świąteczne Śniadanie Wielkanocne. Przybyli zaproszeni szanowni Goście. Były przemówienia i życzenia smacznego jajka oraz mokrego „śmigusa-dyngusa". Całość uroczystości poprzedziła inscenizacja przygotowana przez uczestników i terapeutów. Przedstawienie to nawiązywało swą symboliką do Świąt Zmartwychwstania Pańskiego i roli, jaką pełni Krzyż.

Pani Ida gra przygotowane utwory Bacha

Wspólna modlitwa i wysłuchanie życzeń składanych przez zaproszonych gości

Czas na zasłużony posiłek

„…A Chrystus się pochylił nad klęczącym ciałem i rzekł: „Powiedz ludziom, niech więcej nie płaczą. Dwa dni leżałem w grobie. I dziś zmartwychwstałem."

(Jan Lechoń)

Ta krótka scenka dramatyczna, przygotowana przez nas z podziałem na role to utwór Brunolla Ferrero, współczesnego pisarza włoskiego, a czytanie jego dzieł jest ostatnio w modzie. O czym jest to krótkie opowiadanie? Otóż o trzech rosnących na wzgórzu drzewach, o ich marzeniach i nadziejach. To przepiękna, liryczna baśniowa opowieść. Drzewa są upostaciowione, czują, myślą, snują refleksje. Chcą być użyteczne, przerobione rękami artystów- rzemieślników: pierwsze na piękną skrzynię pełną drogocennych klejnotów. Z kolei drugie drzewo pragnie być potężnym statkiem z solidnym kadłubem, wożącym króla i królową na pokładzie. Marzenia trzeciego drzewa są odmienne od pozostałych. Ono chce być drzewem wszechczasów, chce rosnąć w potęgę. Jak powiedział nasz błogosławiony papież Jan Paweł II – w górach jesteśmy bliżej Boga. I ono chce swymi gałęziami dosięgać nieba, lecieć ku Bogu.Czy spełnią się ich marzenia? Czy los skarze je na coś zupełnie odmiennego? Aby się o tym przekonać odsyłam do lektury. Po inscenizacji i przemówieniach VIP-ów udaliśmy się do stołówki, aby w spokoju ducha degustować wspaniałe śniadanie. Były życzenia, podziękowania i kwiaty. Po czym uroczystość zakończyła się i pozostały tylko wspomnienia i refleksje.

Laura Trojanowska

WIOSNA

Wiosna, wiosna – najpiękniejsza pora roku. Nie na darmo poeci wiosnę porównują do pięknej, delikatnej i pełnej uroku dziewczyny. Ma w sobie tyle gracji, subtelności i niesie z sobą taką paletę barw, że na pewno zostałaby uznaną sławną i baśniową malarką. To ona otwiera bramy pól, łąk i lasów. Wiosna też przeciera ptakom szlak przelotów. Na widok pierwszego bociana wstępuje w nas wiosenna energia. Wszystko raduje się i cieszy, ale najbardziej kwiaty, drzewa – słowem cała przyroda. Najpierw przebiśniegi, krokusy, a zawilec tworzy w lasach liściastych naturalny dywan. Żółte kaczeńce puszczają do nas oczka. Drzewa w sadach obsypane są kwiatami, a kwitnący bez i jaśmin kusi swoim pięknem. W powietrzu jakieś tajemnicze nieustanne brzęczenie pszczół. Na zielonych łąkach aksamitne trawy, nad nimi kolorowe motyle, a wysoko nad nami uśmiechnięte słońce, które niesie nam Boże przesłanie.

Cz. Korczak

W skrócie:

Nasi uczesnicy przedstawili wykład związany z obchodami Dnia Ziemi

W ramach spotkania tematycznego odwiedzili nas panowie policjanci asp. szt. Andrzej Barnaś oraz st. sierżant Rafał Szymański z Komendy Miejskiej Policji w Tarnobrzegu. Jednym z tematów był wykład dotyczący sposobów dbania o własne bezpieczeństwo.

Spotkanie z przedstawicielem firmy A.S.A w Tarnobrzegu panem Wacławem Golikiem poświęcone tematowi dbania o nasze środowisko naturalne.

Próba generalna przed spotkaniem upamiętniającym obchody rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja

Wycieczka do Kazimierza, Janowca i Nałęczowa
(15. 05. 2012r.)

eksponaty muzeum złotnictwa
dworek w Janowcu

borsuk - muzeum przyrodnicze
zamek w Janowcu

Piętnastego maja tego roku wyjechaliśmy na wycieczkę do Kazimierza Dolnego i okolic.W Kazimierzu zwiedziliśmy muzeum złotnictwa, rynek oraz muzeum przyrodnicze. Po przyjeździe do Kazimierza rozpoczęliśmy zwiedzanie tego pięknego miasteczka od wizyty w muzeum złotnictwa. Wewnątrz, w szklanych gablotkach umieszczone zostały wyroby ze srebra, złota (niewielka ilość), bursztynu i innych szlachetnych materiałów (agatu, kamieni szlachetnych itp.). Na parterze muzeum zgromadzono wyroby zabytkowe związane z kultami religijnymi mieszkańców okolic (chrześcijan, żydów a być może również muzułmanów). Na piętrze umieszczono zabytkową zastawę stołową oraz biżuterię wykonaną przez starych i nowych mistrzów jubilerskich, jak również srebrne bibeloty pełniące funkcję wyłącznie ozdobną. Następnie zwiedziliśmy rynek, oraz przylegające doń uliczki i galerie artystyczne. Kolejnym punktem na trasie zwiedzania było muzeum przyrodnicze. Po drodze podziwialiśmy ruiny zamku i wieży obronnej (niestety były zamknięte dla zwiedzających z powodu prac renowacyjnych). W muzeum podziwialiśmy aktualne wystawy: na parterze – wystawę fotografii etnograficznej oraz dioramę pokazującą dolinę Wisły. Na pierwszym piętrze obejrzeliśmy wystawę wypchanych zwierząt i ptaków okolicznych pól i łąk, oraz ryb występujących w okolicznych wodach. W tym samym pomieszczeniu znajdowała się wystawa fotografii ptactwa i ich piskląt. W sąsiednim pomieszczeniu oglądaliśmy wystawę obrazującą wygląd i sposób zagospodarowania terenów rolniczych na przestrzeni wieków (trójpolówka itp), a także fotografie grzybów okolicznych lasów (w gablocie znalazła się autentyczna Purchawica Olbrzymia- największy polski grzyb). Obok zrekonstruowano jeden z okolicznych wąwozów, znalazły się tam także gablotki zawierające wystawę okolicznych owadów, oraz duża gablota prezentująca zwierzęta leśne. Na drugim piętrze muzeum zgromadzono wystawę skamieniałości z okolicznych skał (od mikroskopijnych otwornic po gigantyczne amonity), oraz wystawę etnograficzną przedstawiającą drzewa, dawne zielniki, zwierzęta koegzystujące z człowiekiem (mrówki oraz pszczoły). Po zakończeniu zwiedzania Kazimierza pojechaliśmy do Janowca, gdzie znajdują się ruiny zamku – dawna własność rodziny Firlejów. Oprócz zamku, na terenie posiadłości znajdują się spichlerz i stary dworek – nasz pierwszy punkt zwiedzania.

Spichlerz przy dworku w Janowcu

Wystawa w podziemiach zamku

Pamiątkowe zdjęcie na tle zamku w Janowcu

W dworku zobaczyliśmy zabytkowe wnętrza z oryginalnymi meblami z czasów ostatnich właścicieli (zabory lub czasy międzywojnia). Drugim punktem na trasie był spichlerz, gdzie na parterze złożono stare maszyny rolnicze, oraz łódź i osprzęt rybacki. Na piętrze spichlerza urządzono dwie wystawy - jedna to wykonane ręcznie narzędzia rolnicze oraz wytwory domowych manufaktur (gliniane garnki i ozdoby domowe), druga wystawa dotyczyła wyglądu wnętrza chłopskiej chaty (łóżko-ława, pasiaki, krosna do ich wyrobu). Następnie poszliśmy zobaczyć ruiny zamku Firlejów – okazało się że część zamku została odrestaurowana, i można zwiedzać mieszczącą się na parterze wystawę na temat historii i dawnego wyglądu zamku, nagrobki jego właścicieli oraz niektóre meble z epoki. W piwnicach zamku zobaczyliśmy wystawę poświęconą wyrobom z porcelany, jak się wydaje w znacznej większości pochodzącym z Holandii, oraz wykonanym w podobnym stylu kaflom piecowym. Niejako przy okazji zwiedziliśmy wszystkie nadające się do odwiedzenia piętra i krużganki w zrujnowanej części zamku (oczywiście tylko ci, którzy mieli na to siły i ochotę). Po zwiedzeniu zamku urządziliśmy w otaczającym posiadłość parku (za zgodą obsługi) piknik z grillowaniem, na którym spożyliśmy kiełbaski. Korzystając z okazji, wyprawiliśmy się również do słynącego z piękna parku w Nałęczowie, gdzie mogliśmy korzystając z dobrej pogody zrelaksować się przed wieczornym powrotem do Tarnobrzega. Ogólnie rzecz biorąc, pogoda i humory w czasie wycieczki nam dopisywały (choć to była tzw. „zimna Zośka"), więc należy zaliczyć ten wyjazd do udanych, i godnych powtórzenia w przyszłości (pozostało do zobaczenia co najmniej kilka z kilkunastu obiektów w Kazimierzu i jego okolicach).

Humor dopisuje wszystkim

M.A.G

Czas na odpoczynek i poczęstunek

Niepełnosprawni Dzieciom

Środowiskowy Dom Samopomocy w Tarnobrzegu z okazji Dnia Dziecka zainicjował akcję „Niepełnosprawni Dzieciom” w ramach której niepełnosprawni podopieczni placówki zorganizowali spotkania integracyjne z dziećmi tarnobrzeskich przedszkoli i szkół podstawowych. Tegoroczna, pierwsza edycja spotkań przebiegała pod hasłem: „Wzajemne poznanie otwarciem drogi do zrozumienia i przyjaźni”. W ramach akcji zorganizowaliśmy w dniach 30 i 31 maja spotkania dla dzieci z Przedszkoli nr 1 i 3 w Tarnobrzegu, podczas których wystawiony był skecz edukacyjny „Adaś i Ewa”. Ponadto uczestnicy zajęć ŚDS czytali najmłodszym najpiękniejsze wiersze dzieciństwa. Dnia 4 czerwca odbyło się spotkanie z uczniami Zespołu Szkół Specjalnych w Tarnobrzegu, gdzie przeprowadziliśmy zabawę edukacyjną, której naczelną myślą była integracja, wypracowanie postaw tolerancji, szacunku dla odmienności, nauka współpracy, wrażliwości na potrzeby innych. Kolejnym etapem akcji były warsztaty integracyjne przeprowadzone w dniu 4 czerwca w siedzibie placówki dla uczniów VI d Szkoły Podstawowej nr 4, oraz 5 czerwca dla uczniów klasy V a Szkoły Podstawowej nr 3, i VI b Społecznej Szkoły Podstawowej im. Małego Księcia w Tarnobrzegu. Dzieci otrzymały życzenia złożone przez Samorząd ŚDS, wysłuchały specjalnie dla nich przygotowanego koncertu muzycznego, a następnie uczestniczyły w warsztatach edukacyjnych pt. „Niepełnosprawni czy naprawdę inni?” oraz zajęciach warsztatowych realizowanych pod przewodnictwem terapeutów wspólnie z uczestnikami zajęć ŚDS: ceramiczno - witrażowych, muzyczno - wokalnych, tanecznych, sportowych a na koniec kulinarnych, gdzie wspólnie przygotowanie gofrów sprawiło ogromną frajdę małym i dorosłym kucharzom. Wszystkie uczestniczące w spotkaniach placówki otrzymały pamiątkowe prezenty przygotowane w ramach zajęć pracowni plastycznej. Mamy nadzieję na kontynuowanie akcji w latach kolejnych. Chcąc uczcić święto dzieci, pokazaliśmy inne niż stereotypowe oblicze osób niepełnosprawnych, tym samym przybliżyliśmy działalność placówki. Edukacja przez wspólną zabawę jest w naszym przekonaniu najlepszym sposobem na zmianę postaw społecznych, naukę tolerancji i wzajemnego szacunku. Najpiękniejsze było to, iż my jako organizatorzy także zostaliśmy obdarowani, obdarowani świadomością, iż każdy uczestnik spotkania opuszczał je pełen uznania dla osób których do tej pory nigdy nie odważył się poznać ani zrozumieć.

Czytamy bajki przedszkolakom

Rozmowy z uczniami szkoły podstawowej na temat niepełnosprawności

Z wizytą w szkole specjalnej

Beata Wasiuta

O naszej akcji można przeczytać w internecie pod następującymi linkami:
http://nadwislanski.pl/2012/06/14/niepelnosprawni-dzieciom/ -Tygodnik Nadwiślański
oraz
http://www.tarnobrzeg.pl/web/guest/aktualnosci-pelna-tresc/-/asset_publisher/WUu7/content/niepelnosprawni-dzieciom - oficjalna strona miasta Tarnobrzeg

Spartakiada w Tyczynie

Prezentacja wszystkich startujących w zawodach drużyn

14 czerwca odbyła się nomen-omen już czternasta z kolei Spartakiada Środowiskowych Domów Samopomocy. Tyczyn (a właściwie Kielnarowa) przywitał nas strugami deszczu, więc odniosłem wrażenie, że do poruszania się (chodzenia) po terenie na którym odbywała się Spartakiada przydały by się płetwy. Na szczęście, okazało się, że wszystkie konkurencje odbywać będą się wewnątrz hali sportowej miejscowego AZS. Obiekt ten okazał się tak olbrzymi, że wszystkie konkurencje można było rozgrywać jednocześnie grupami po dziesięć Ośrodków. Spartakiada rozpoczęła się występami orkiestry WSK Rzeszów, kilku miejscowych zespołów gimnastyki artystycznej (szkolnych i młodzieżowych) wśród których znalazły się nawet wicemistrzynie Europy, oraz ewenement na skalę kraju – para taneczna z Krakowa, w której obydwoje tańczących miało chorobę Downa. Poziom występu tej pary stał na światowym poziomie (nasi uczestnicy powinni się uczyć na ich przykładzie, że nawet taka poważna choroba nie jest wystarczającym powodem, by być mało aktywnym i nieproduktywnym członkiem społeczności). Konkurencje spartakiady rozgrywano wszystkie jednocześnie, więc czas potrzebny do przeprowadzenia zawodów został skrócony do minimum, co pozwoliło zawodnikom na relaks i wzmocnienie sił pomiędzy turami konkurencji (jak wspominałem rozgrywano je turami po 10 ośrodków). Nasi zawodnicy trzymali się środka stawki w każdej z konkurencji (czyli nie odstawali poziomem), a nawet porywali się na wygraną w każdej z nich. Poziom zawodów (spartakiady) stał na bardzo wysokim poziomie więc wygrać medal udało się tylko jednemu naszemu zawodnikowi, jednakże był to ku naszej radości i dumie medal złoty. Sztuka ta udała się naszemu reprezentantowi w konkurencji drybling (slalom) piłką nożną – Piotrowi Kosowi. Ponieważ (poza zdobywcami pierwszych trzech miejsc) nie podawano pozostałych wyników konkurencji, nie sposób określić, jakie miejsca w klasyfikacji zajęli pozostali nasi (i nie tylko) uczestnicy. W przerwie pomiędzy rozgrywkami i wręczeniem medali, dyplomów i nagród rzeczowych ugoszczeni zostaliśmy pysznym, dwudaniowym obiadem oraz ciastem, herbatą i kawą (ciast dostarczyły zaproszone ośrodki). Po rozdaniu nagród i medali przyszedł czas na pozostałe atrakcje przygotowane przez gospodarzy – przejazdy konno, bryczką oraz motocyklami (właściwie tricyklami) zbudowanymi przez miejscowych pasjonatów (tricykle powstają z połączenia ramy motocykla i tylnej osi wraz z silnikiem „garbusa”- czyli volkswagena beettle). Kolejną atrakcją był występ grupy cyrkowej (głównie klaunów), a później nastąpiło wspólne grillowanie, które zakończyło nasz pobyt na spartakiadzie w Tyczynie.

Rzut do kosza—chyba najbardziej oblegana konkurencja sportowa

Nasz złoty medalista w trakcie dekoracji

M.A.G.

X PIKNIK INTEGRACYJNY 14.06.2012

Nastał dzień… aura nie pozwoliła nam cieszyć się słoneczną pogodą. W strugach deszczu przemieszczaliśmy się do hali sportowej MOSiR-u. Oczywiście

Występujemy na X Pikniku Integracyjnym ...

pani dyrektor wcześniej przychyliła się do naszej potrzeby pozostania o tej porze w suchych ubraniach i poleciła aby to nasz „busik" wyręczył ją w tej materii. To właśnie on nas zabrał na miejsce imprezy. Tymczasem na terenie obiektu sportowego MOSiR panowała radosna atmosfera. Co jakiś czas przybywały nowe grupy młodzieży niepełnosprawnej i pełnosprawnej, a wszystko to działo się w rytm dźwięków muzyki pop. Byliśmy świadkami występów grup dzieci z różnych szkół, między innymi ochronki MBNP na Serbinowie, szkół podstawowych, warsztatów osób niepełnosprawnych, co razem wzięte sprzyjało integracji młodych ludzi. Każde dziecko występowało z dużym zaangażowaniem, co w rezultacie wywoływało długie i gromkie brawa. Nawet te najbardziej niepełnosprawne dzieci pojawiły się tutaj wraz z opiekunami, by uraczyć nas swoim aktorskim występem, wziętym ze świata pszczółek. Nasz występ aktorsko-muzyczy był ciepło przyjęty i spotkał się z brawami wszystkich obecnych. Tak oto kolejny raz pokazaliśmy się poprzez udział na wspaniałej imprezie integracyjnej. Na osłodę były przygotowane pączki i ciasta. Na zakończenie występów powitaliśmy przybyły tu zespół ratowników tutejszego SOR-u (Szpitalny Oddział Ratunkowy). Demonstrowali oni na manekinie sposób ratowania życia ludzkiego. Chętnych do powtórzenia postępowania w nagłym zagrożeniu życia było wielu. Wywołało to miłe zaskoczenie w osobach ratowników profesjonalistów, którzy utwierdzali nas w przekonaniu, że ratowanie życia ludzkiego jest czymś szlachetnym i potrzebnym. Na zakończenie pozabieraliśmy ze sobą nasze instrumenty oraz rekwizyty, po czym już naszym transportem czyli „busikiem" wróciliśmy do

… oraz wystawiamy nasze prace i dobrze się bawimy

ośrodka ŚDS-u, na zasłużony obiad. W ten sposób kolejne nasze „bycie" w środowisku Tarnobrzega zostało podkreślone i zaznaczone. Ważne jest również to, że nawet niepełnosprawne osoby mogą i mają prawo udzielać się w środowisku miejskim i pokazywać się z jak najlepszej strony tak jak tylko potrafią i jak pozwala na to ich stan zdrowia.

I. Bielaszka

Powitanie lata – Bojanów

Bieg z jajkiem

20 czerwca na terenie ośrodka wypoczynkowego w Bojanowie odbyła się impreza pt. „Powitanie lata 2012” Po uroczystym powitaniu przybyłych gości rozpoczęły się konkurencje sportowe dla uczestników. Pierwszą konkurencją było przenoszenie wody na czas z miski do butelki a o wygranej decydowało to, kto pierwszy napełni butelkę. Następne konkurencje to toczenie ziemniaków na torze przeszkód (slalom drużynowo), bieg z jajkiem na talerzu, bieg wahadłowy na czas z przenoszeniem w zębach pakunków (zwitki o różnej masie) bez użycia rąk. Po zakończeniu konkurencji odbyły się występy artystyczne, tańce oraz grillowanie.

Zabawa taneczna

Później rozpoczęły się konkurencje dla kadry „pracowite pszczółki” czyli zbieranie płatków kosmetycznych rozsypanych na łące przy pomocy szmatki z rzepem umieszczonym poniżej pleców (bez używania rąk), „wyścig żółwi” polegający na jak najwolniejszej jeździe na rowerze. Pogoda tego dnia nam dopisywała, więc wszyscy byli zadowoleni z wyjazdu, zabaw i grillowania. Spotkaliśmy się z ciepłym przyjęciem, więc będziemy oczekiwać na następną tego typu imprezę.

AMG

Festiwal tańca w Sieniawie

Tak prezentujemy się w strojach bałkańskich fot. Puzon

Po dwumiesięcznych przygotowaniach cała nasza piątka, tj.: Krystyna Sokulska, Wioletta Obarzanek, Ewa Sowa, Laura Trojanowska i Artur Gajda udała się na festiwal tańca w Sieniawie. Dosyć długo ćwiczyliśmy z panią Agnieszką Orłowską dwa obce naszej kulturze tańce – serbski i boliwijski. Choreografia nie była zbyt skomplikowana – w mig pojęliśmy kroki. Doskonałe i przepiękne kostiumy przygotowała dla nas nasza nieoceniona plastyczka – p. Karolina. Zapachniało i zajaśniało kulturą narodową oraz folklorem serbskim i boliwijskim.
W Sieniawie oczekiwali na nas organizatorzy imprezy oraz kawa, herbata z cytryną i drożdżówki.

Wykonujemy taniec boliwijski fot. Puzon

Po licznych przemówieniach rozpoczął się Festiwal. Sala była pełna. ŚDS-y występowały według alfabetu, w dwóch turach. Odtańczyliśmy swe układy i ku naszemu zaskoczeniu i zadowoleniu nie pomyliliśmy się ani razu.

Odbieramy pamiątkowe statuetki fot. Puzon

Po tańcach udaliśmy się na wspaniały obiad, po czym wróciliśmy pełni wrażeń do Tarnobrzega.

Laura Trojanowska

WYCIECZKA DO WARSZAWY

25 czerwca 2012 r. zorganizowana była już druga w tym roku kalendarzowym wycieczka jednodniowa – wycieczka do Warszawy. Plan wycieczki był bardzo napięty, a koszt naprawdę niski. Na wycieczkę wyjechaliśmy spod ŚDS o godz. 6.00. Gdy dotarliśmy do stolicy, udaliśmy się na spacer do parku Łazienkowskiego. Oglądaliśmy Pałac na Wodzie, a ponieważ była to wiosna w pełnym rozkwicie i pogoda nam dopisała, mogliśmy podziwiać piękno przyrody. Kiedy alejką spacerową podążaliśmy do Pałacu, mieliśmy szczęście spotkać grupę aktorów, którzy kręcili nowy odcinek serialu „ M jak miłość". Co odważniejsi, chętni uczestnicy wycieczki stanęli do zdjęcia z aktorami, potem przeszliśmy alejką chińską. Po obu jej stronach ciągnęły się sznury czerwonych lampionów co zapewne dawało wspaniały efekt wieczorem. W połowie ścieżki, przy mostku ustawiono posążki bóstw chińskich (lub japońskich). Kto miał ochotę i wystarczyło mu sił, mógł podejść z grupą pod słynny z telewizji pomnik Chopina, na którego tle robiliśmy sobie zdjęcia grupowe i indywidualne. Z Łazienek pojechaliśmy do gmachu Sejmu, gdzie przewodnik opowiedział nam historię jego powstania, kolejnych sejmów, oraz uchwalanych konstytucji a zwłaszcza Konstytucji 3 Maja. Widzieliśmy miejsca które zajmują: marszałek sejmu, prezydent (kiedy uczestniczy w obradach), premier oraz posłowie. Otrzymaliśmy plan sali sejmowej z imiennym oznaczeniem miejsc posłów. Miejsca które zajmowali posłowie którzy zginęli tragicznie pod Smoleńskiem pozostawiono puste, a w rocznicę tragedii czci się ich pamięć minutą ciszy. Oglądaliśmy także poświęconą im tablicę pamiątkową, oraz mieliśmy przyjemność spotkać w kuluarach sejmowych posła Ziobro. Następnie udaliśmy się na zwiedzanie Zamku Królewskiego. Przewodnik zapoznał nas z historią Zamku, zwiedziliśmy ok. 30 komnat królewskich. Poznaliśmy pełne przepychu i złoceń komnaty gościnne i prywatne ostatnich królów Polski. Są to komnaty bardzo jasne, pełne światła i blasku. Ściany komnat ozdobiono przepięknymi obrazami Matejki i Canaletta, jak również cudownymi kominkami i innymi rzeźbami.

Pomnik Fryderyka Chopina w Parku Łazienkowskim fot. Puzon

Zwiedzamy Sejm RP - Sala Kolumnowa fot. Puzon

Dziedziniec Zamku Królewskiego fot. Puzon

Jesteśmy we wnętrzach Zamku Królewskiego fot. Puzon

Starówka w Warszawie fot. Puzon

Jako ciekawostkę z życia króla dowiedzieliśmy się, że śniadanie miał podawane do łóżka a był to zazwyczaj rosół. Służba ubierała króla, co trwało nawet 2 godziny. Po zwiedzeniu Zamku udaliśmy się do autokaru na posiłek. W planach było również zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego, ale zabrakło nam wolnego czasu. W przerwie pomiędzy posiłkiem a następną atrakcją mieliśmy chwilę czasu wolnego, którą jedni wykorzystali na kawę i lody, inni zaś na krótką wycieczkę po Starówce. Na godz. 19.30 podjechaliśmy do Och-teatru Krystyny Jandy na ulicę Grójecką, na doskonałą, pełną komizmu słownego i sytuacyjnego oraz humoru sztukę pt. „Weekend z R.” Bawiliśmy się doskonale przez dwie godziny. Nawet ci, którzy przed wyjazdem wzbraniali się przed wyjściem do teatru, wyszli z teatru uśmiechnięci i zadowoleni. Zrelaksowani udaliśmy się w drogę powrotną do domu. Autokar prowadził świetny kierowca, który chętnie pomagał i wykazywał dużo cierpliwości, dobrej woli, cały czas miał dobry humor. Wycieczka była bardzo udana, dobrze zaplanowana i zorganizowana. Nie było ani chwili czasu na nudę, nikt nikogo nie zmuszał na siłę do czegokolwiek. Atmosfera była doskonała, a koszt wycieczki minimalny.

Kolumna Zygmunta fot. Puzon

K.Sokulska

VIII Międzynarodowe Zawody Pływackie Środowiskowych Domów Samopomocy

27 czerwca w Ustrzykach Dolnych odbyły się kolejne z serii już ósme Międzynarodowe Zawody Pływackie Środowiskowych Domów samopomocy. Z naszego Domu udział wzięły trzy osoby: Artur Gajda, Jacek Krzemiński oraz Adam Sołopa. Podobnie jak w latach ubiegłych braliśmy udział w następujących konkurencjach: bieg w wodzie, poławiacze pereł (obie konkurencje w poprzek basenu), zjazd rurą na czas oraz pływanie na czas na dystansie 25 metrów. Konkurencja na zawodach była ogromna, wystarczy wspomnieć, że w zjeździe rurą różnica czasów pomiędzy pierwszym a jedenastym zawodnikiem wyniosła tylko 1,1 sekundy. W zawodach tych brały udział zespoły uczestników nie tylko z Polski, lecz także dwa z Ukrainy i dwie żeńskie reprezentacje ze Słowacji. Pogoda dopisywała, jednakże ze względu na górską, wietrzną i nieprzewidywalną aurę, jak również inną jak zazwyczaj porę roku (początek lata a nie koniec jak było poprzednimi razami), w tym roku zawody odbyły się na krytym basenie. Z powodu bardzo zaciętej rywalizacji w tym roku nie udało się naszym uczestnikom stanąć na podium. Mamy nadzieję, że w przyszłym znowu uda się naszym zawodnikom przywieźć kilka medali i dyplomów.

Nasi zawodnicy na starcie konkurencji bieg w wodzie fot. Puzon

Kolejna konkurencja pławanie na dystansie 25 m stylem dowolnym fot. Puzon

AMG

„Czas relaksu”

Spotkanie imieninowe na stołówce naszej placówki

Od kilku lat w naszym ŚDS istnieje tradycja organizowania uroczystych śniadań imieninowych. Tradycja ta została podtrzymana przez naszą panią dyrektor. U skarbnika Rady Samorządu ŚDS każdy dobrowolnie, indywidualnie składa sobie pieniądze na drobny upominek imieninowy. Raz w miesiącu odbywają się uroczyste śniadania z sałatką wykonaną przez naszych uczestników oraz ciastem pieczonym przez nas w ramach zajęć pracowni kulinarnej. Przy stolikach nakrytych śnieżnobiałymi obrusami podane zostaje imieninowe śniadanie. Solenizanci danego miesiąca siedzą przy specjalnie wyeksponowanym stoliku. Na początku uroczystości pani dyrektor składa solenizantom życzenia, wręcza prezenty lub pamiątkowe kartki z życzeniami dla tych którzy nie uczestniczą w składce imieninowej. Śpiewamy „sto lat”, a w trakcie posiłku pani dyrektor czyta „imiennik”. Jest to nowo wprowadzony u nas zwyczaj. Po posiłku przy akompaniamencie gitary śpiewamy piosenki biesiadne.

Po odśpiewaniu tradycyjnego „sto lat” pani dyrektor czyta solenizantom imiennik

Od Nowego Roku na zebraniu Społeczności podjęto decyzję o świętowaniu różnych rocznic urodzinowych. Wraz z nadejściem długich, ciepłych dni urządzamy grilla. Pierwsze grillowane kiełbaski spożywamy przyrządzone na terenie naszego ośrodka w ramach śniadania. Spożywamy je na werandzie ŚDS. Gdy zostaje otwarty sezon wypoczynkowy nad Jeziorem Tarnobrzeskim wyjeżdżamy tam w ramach rekreacji i wypoczynku na świeżym powietrzu. Zabieramy stoliki, krzesełka, grilla i w ciepłe słoneczne dni przemieszczamy się nad Jezioro. Część uczestników jedzie własnymi lub ośrodkowymi rowerami, inni idą z kijkami nordic walking. Ci, którzy nie są w stanie iść lub jechać rowerem, jadą busem. W takie dni korzystamy z kąpieli wodnych i słonecznych, oraz ze świeżego powietrza. Jeśli jest z nami niezastąpiony p. Grzesio z gitarą to możemy również pośpiewać przy grillu. Z wyjazdu wracamy zrelaksowani, zadowoleni i uśmiechnięci na obiad do budynku ŚDS.

K. Sokulska

Grilujemy na tarasie

Humor i satyra

Jan Sztaudynger

„Na współczesną satyrę”

Satyra prawda ta; sporów się wyrzeka
Tematy niebezpieczne omija z daleka.
Talenty świni
Chlew uczyni.
Etapy pijaństwa
W sztok
I w rynsztok…
Co robimy?
Co robimy od stuleci?
Dzieci…
Listek lipowy
Zasłona
Łona…

Marian T. Karaś

„Zmienność mód”

Taka u nas zmienność mody
Od lania, do kropienia wody
Nic
Nic tak nie boli,
Jak ucisk aureoli.
Łucznictwo
Zmora
Amora…
Cichodajka
Da
I sza.
Prawdziwa sztuka
Żyć z takim kwitem.
Nierówno pod sufitem.

PREZENTACJA NASZYCH PRAC:

Aplikacja Wioletty Obarzanek

Prace wykonane na realizowany przez PFRON X ogólnopolski konkurs pt.: „Olimpiada i olimpijczycy”

Grafika Piotra Ceglarza

Obraz Adama Sołopy

“Wiosenny krajobraz” - praca wykonana przez Adama Sołopę na konkurs organizowany przez ŚDS Brzostek

zespół redakcyjny: K. Sokulska, L. Trojanowska, I. Bielaszka, , M. Karaś, Cz. Korczak, A. Gajda, G.Niezgoda
skład numeru: A. Gajda, J. Krzemiński, G. Niezgoda

kontakt: Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Sandomierska 8
39-400 Tarnobrzeg

tel./fax. 15 823 65 97
e-mail: sds_tarnobrzeg@op.pl