Nasz Dom

Lipiec 2012 numer 50

Gazetka wydawana jest przez mieszkańców Domu Rehabilitacyjno - Opiekuńczego Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej; 05-822 Milanówek, ul. Piasta 5; Tel. (22) 724 98 52, Fax. (22) 755 83 90, e-mail: milanowek@ksnaw.pl

*Drodzy Czytelnicy po ponad roku nieobecności wracamy do wydawania gazetki. Zmienił się zespół redakcyjny, uległa zmianie szata graficzna, jednak artykuły zawarte w **Naszym Domu** nadal wychodzą spod pióra jego mieszkańców i dotyczą ważnych dla nas wszystkich spraw. Serdecznie zachęcamy do sięgnięcia po lekturę , szczególnie, że jest to **50-ty**, jubileuszowy numer naszej gazetki.*

Redakcja

Imieniny Ks. Stanisława

8 maja 2012 r. odbyły się imieniny Naszego Solenizanta - Ks. Stanisława Jurczuka. Przybyło bardzo dużo gości. Uroczyście odśpiewano "Sto lat", składano życzenia i obdarowywano solenizanta prezentami. Później wszyscy goście zasiedli do stołu, by spróbować pysznych ciast, grochówki oraz karkówki z grilla. Było bardzo wesoło i przyjemnie. **Wojciech Mękarski**

Niestety w tym roku, nie mogłam uczestniczyć w uroczystości imieninowej Kochanego Taty, choć bardzo chciałam, ponieważ pojechałam na rehabilitację. Przed wyjazdem zdążyłam jedynie złożyć życzenia i podarować mu kwiaty. Ojcze, życzę Tobie dużo zdrówka, błogosławieństwa bożego i bądź z nami całe życie, bo jesteś dobry i kochany. **Teresa Wojtyra**

Kabareton

21 maja 2012 r. odbył się po raz XIV Kabareton Milanowski. Licznie zgromadzona widownia w Miejskiej Hali Sportowej przy ul. Żabie Oczko 1 podziwiała występy takich artystów jak: Katarzyna Pakosińska, Krzysztof Daukszewicz, Paweł Dłużewski, Marek Majewski, Ryszard Makowski & Bartosz Miecznikowski, Andrzej Grabowski, Kabaret Młodych Panów i Kabaret Koń Polski.

Oto odczucia mieszkańców Naszego Domu uczestniczących w kabaretonie:

- Mi się podobało. Było dużo śmiechu. Najbardziej podobał mi się kabaret Młodych Panów i ich skecz o Biedronce oraz drugi o opiece nad dzieckiem. **Dariusz Białobrzeski**

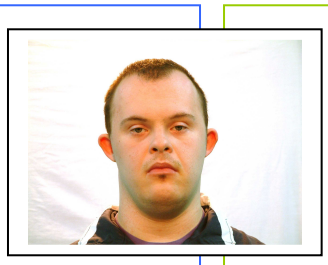
- Byłem na kabaretonie po raz drugi. W tym roku podobał mi się kabaret Koń Polski. Nie pamiętam wszystkich wykonawców, bo pod koniec kabaretonu usnąłem. Na sali było bardzo duszno i dlatego zasnąłem. **Robert Owsiński**

Wycieczka z Polskim Związkiem Niewidomych

5 czerwca, rano, pojechaliśmy autokarem w Pieniny. Na 5 dni, do Ochotnicy Dolnej. Zbiórka była przy poczcie. 7:40 przyjechał autokar i nas zabrał. Dojechaliśmy na kolację. Każdy mieszkał ze swoim opiekunem w pokoju dwuosobowym w Pensjonacie Jurkowskim. Ja w pokoju byłem ze starszym panem - Leszkiem. Mieszkaliśmy na drugim piętrze. Odpoczywaliśmy tego dnia po podróży. 6 czerwca, następnego dnia, pojechaliśmy zobaczyć jak się wyrabia serki owcze. Serki robią górale z mleka owczego. Potem pojechaliśmy do zamku w Nidzicy, a następnie płynęliśmy statkiem po Zalewie Czorsztyńskim do drugiego zamku. A potem oglądaliśmy zaporę na Dunajcu. Wieczorem poszliśmy do kościoła na mszę, na 18-tą. Po mszy wróciliśmy do pensjonatu na nocleg. W czwartek jechaliśmy kolejką linową na górę. Przewodnik mówił o Trzech Koronach, a obok stał krzyż. A potem pojechaliśmy na Słowację do Czerwonego Klasztoru. Zabytki tam były: mury po domach, piwnice, spiżarnie. W piątek cały dzień płynęliśmy po Dunajcu, a potem poszliśmy do parku krajobrazowego. Tam było Muzeum Przyrodnicze, a w nim makiety podświetlane, przedstawiające Trzy Korony. Były też zwierzęta w gablotach. A obok wody lecznicze. Tłum ludzi pił tą wodę. Ja również spróbowałem. Smakowała jak sól, ale smakowała mi. Wypiłem cały kubek. A w sobotę szykowaliśmy się do wyjazdu. Przyjechaliśmy do ośrodka na kolację. Ta wycieczka udała się dobrze. Odpocząłem. Trochę byłem zmęczony podróżą więc położyłem się spać.

Janusz Gołębiowski

Otwarcie targowiska w Grodzisku Mazowieckim



Miało miejsce 3 czerwca w niedzielę. Dowiedziałem się o nim na warsztacie. Widziałem, jak szykowali się nasi podopieczni i opiekunowie. Później ja przekazałem mojemu koledze - Wojtkowi, że jedziemy. Wyjechaliśmy z Piasta o 10-tej rano na rowerach. Jak tam zajechaliśmy, to widzieliśmy, zjeżdżających się harlejowców. Przywieźli oni zupę wołowińską polewaną czerwonym winem. Były wystawy prac z różnych placówek między innymi z Malwy. Była też pani reporterka, której Wojtek udzielił wywiadu. Wzięliśmy z Wojtkiem udział w konkursie. Musieliśmy wypełnić formularz. Ja wygrałem kredki, a Wojtek wygrał opaskę do telefonu. W połowie otwarcia zjedliśmy kiełbaskę i ogórka. Całość trwała do 13-tej. Było fajnie, ciepło, słoneczko grzało, ale upału nie było. Po zakończeniu zjedliśmy loda i powiedziałem Wojtkowi, że jak mamy dużo czasu, to wrócimy do domu na 17-tą, ale ja wybrałem inną drogę, najszybszą, przez Izdebno Kościelne, koło mojej opiekunki. Jechaliśmy długo, bo musieliśmy przejechać dwa wiadukty, a te wiadukty były bardzo ciężkie do pokonania. Pokonaliśmy je i prosto na Milanówek. Zajechaliśmy dopiero na 18-tą.

Michał Bureć

Ulica Integracyjna

Pojechaliśmy pociągiem – ja, Darek i Mariusz Zarzycki. Mariusz kupił nam bilety i zostawił nas tam, a sam pojechał do pracy. Mieliśmy swoje kanapki. Wyjęliśmy te kanapki i zjedliśmy je od razu na miejscu. Trwały przygotowania do koncertu naszej Kingi Kędzierskiej, która miała występować o 15-tej. Była tam: ścianka wspinaczkowa, rzucanie piłeczką do obręczy, malowanie twarzy i różne dziwne konkursy. Była też straż miejska i policja. Fajnie było. Podobało nam się.

Michał Bureć

Z serii *Baca radzi…*

Pozytywny i negatywny wpływ kawy na organizm człowieka*

Kawa, poza tym, że świetnie smakuje i ładnie pachnie, ma wiele zdrowotnych właściwości, za które ją lubię: pobudza umysł, usprawnia ciało, poprawia humor, zapobiega wielu chorobom (cukrzycy, nowotworom, chorobie wieńcowej). Pomaga działać efektywniej i myśleć sprawniej. Ale po kolei…

Pozytywne właściwości kawy:

1. Posiada przeciwutleniacze

Kawa to cenne źródło przeciwutleniaczy, które niszczą tzw. wolne rodniki. Gdy tych rodników jest niedużo, to dobrze, ale gdy ich liczba wzrośnie, to zaczynają niszczyć zdrowe komórki naszego organizmu i trzeba je zwalczać. Przeciwutleniacze pomagają też przezwyciężać niektóre choroby, tj.: nowotwory, stany zapalne czy choroby wieńcowe serca.

2. Działa profilaktycznie na choroby Alzheimera i Parkinsona

Badania przeprowadzone w: USA, Szwecji, Niemczech, Hiszpanii, Włoszech i Japonii, wykazały, że osoby pijące kawę w umiarkowanych ilościach rzadziej chorują na chorobę Parkinsona i Alzheimera.

3. Usprawnia krążenie

Umiarkowane spożywanie kawy (2-4 filiżanki dziennie) wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych, a tym samym zwiększa przepływ krwi i ukrwienie całego organizmu.

4. Wspomaga odchudzanie

Zawarta w kawie kofeina przyspiesza przemiany metaboliczne w organizmie, a szczególnie spalanie tłuszczy. Tylko umiarkowane spożycie kawy (oczywiście bez cukru i tłustego mleka bądź śmietanki), połączone z dobrze ustaloną dietą, bogatą w błonnik i witaminy, pomaga w odchudzaniu.

5. Pogłębia oddech

Kofeina rozszerza oskrzela. Szczególnie zalecana jest astmatykom, gdyż zmniejsza ilość ataków duszności.

…

Negatywne właściwości kawy:

1. Wypłukuje minerały z organizmu

Kawa powoduje zwiększone wydalanie wody z organizmu (na jedną wypitą filiżankę kawy wydalamy średnio ponad szklankę wody). Wraz z wodą usuwane są cenne sole mineralne, elektrolity i minerały: szczególnie magnez, żelazo i wapń. Niedobory tych związków mogą prowadzić do: uczucia przemęczenia, zaparć, suchości skóry, a nawet przewlekłej bezsenności i stanów lękowych, dlatego muszą być stale i systematycznie uzupełniane.

2. Zwiększa ryzyko osteoporozy

Nadmierne spożywanie kawy podnosi ryzyko wystąpienia osteoporozy czyli większej łamliwości kości w wyniku osłabienia układu kostnego człowieka. Kawa bowiem zwiększa wydalanie wapnia z organizmu, a ubytki pobierane są z kości.

3. Powoduje nadkwasowość

Kawa wzmaga wydzielanie kwasów żołądkowych oraz żółci. Osoby cierpiące na nadkwasotę powinny jej unikać i zastąpić np. kawą zbożową.

4. Powoduje wzrost ciśnienia tętniczego

Jest to kwestia sporna wśród lekarzy. Na razie nie udowodniono stuprocentowo wpływu kawy na wystąpienie przewlekłego nadciśnienia tętniczego. Jednak prawdą jest, że w sytuacji silnego stresu u niektórych osób po wypiciu kawy może podnieść się ciśnienie.

Ciąg dalszy na następnej stronie

Kawa – dobra czy zła?

To tylko niektóre wady i zalety picia kawy. Jednak pozytywnych efektów picia kawy jest znacznie więcej!!! Niestety w nadmiernych ilościach, kawa może wpływać na nasz organizm źle. Dlatego, ważny jest umiar … ;-(

Grzegorz „Baca" Kamionek

* na podstawie str. internetowej www.kawatopodstawa.pl

Pomagam…

Pani Ala i pani Ola, nasze pielęgniarki, pozwalają mi nosić tacę, w dzień pustą, a wieczorem z lekami. Jak rozdadzą leki, to kieliszki wrzucam do miski, żeby je umyć.

Marcinowi, naszemu kierowcy, pomagam w rozpakowaniu zakupów.

Marzenie, naszej terapeutce, pomagam w kuchence przygotować II śniadanie dla mieszkańców. Kroję warzywa na sałatkę, mieszam składniki, rozstawiam na stołach kubki i talerze... Ostatnio oddzielałam truskawki od ogonków.

Naszemu kotu – Kubie wlewam mleko do miski, a codziennie wieczorem z Piniem ustawiam krzesła na świetlicy.

Lubię im pomagać… ;-) **Aneta Lipińska**

Światowy Ruch Wiary i Światła

Ten ruch powstał we Francji. Założycielem jest Jean Waniere. Wszystko zaczęło się w latach 60-tych, od spotkań z rodzicami dzieci niepełnosprawnych. To były trudne początki, ponieważ osoby niepełnosprawne nie były akceptowane, ale przyszedł taki czas, że ten ruch oraz osoby takie zaczęły powoli być akceptowane na szeroką skalę. Jean Waniere porzucił karierę naukową poświęcając się tej idei. W Polsce Ruch Wiary i Światła powstał w roku 1979. Założycielem jest Marcin Przeciszewski. Ja dostałem się do tego ruchu przez moją koleżankę z pracy, która należała tam wcześniej ode mnie. Obecnie tych grup w Polsce jest bardzo dużo. Każda z nich ma swoją nazwę. Grupa, do której ja należę nazywa się „Droga". Jeździmy co roku na letnie obozy a nawet zimowe do różnych miejscowości…

…W tym roku, w dniach 2-12 lipca wyjechaliśmy z naszą grupką na Obóz Muminkowy do Otwocka koło Józefowa. Było nas około dwudziestu osób. Każdy dostał swój pokoik. Ja mieszkałem z kolegą Marcinem. Dobrze nam się mieszkało, dogadywaliśmy się łatwo. Pogodę mieliśmy w miarę dobrą, choć upalną i burzową. Wstawaliśmy o godz. 07:30, potem gimnastyka dla chętnych, później modlitwa w świetlicy, a po modlitwie na śniadanko. Oczywiście w programie dnia - kawusia lub herbata. Były także wyznaczane dyżury kuchenne, po dwie osoby, polegające na ustawianiu talerzy, szklanek, widelcy itp. Jeździliśmy codziennie na kryty basen do Józefowa. Była tam też hala sportowa, gdzie można było pograć w piłkę. Któregoś dnia pojechaliśmy do Józefowa na koncert zespołu Perfect, o którym dowiedzieliśmy się przypadkowo. Nie zabrakło owacyjnych braw i sesji zdjęciowych. Chodziliśmy na spacery, na lody, które fundowała nam odpowiedzialna – Ula Koziarska. Przygotowywaliśmy również piosenki na zbliżającą się czterdziestą rocznicę powstania Ruchu Wiary i Światła w Warszawie przy ul. Dewajtis. W ośrodku, gdzie mieszkaliśmy była bardzo wspaniała obsługa. I tak zleciały te wspaniałe dni.

Wojciech Mękarski

Hipoterapia *

Hipoterapia to jedna z metod rehabilitacji. Polega na wykorzystaniu jazdy konnej do celów leczniczych. W hipoterapii koń porusza się głównie stępem lub lekkim kłusem. Wówczas ruchy ciała osoby siedzącej na koniu przypominają ruchy ciała idącego człowieka. Dzięki temu osoby, które nie chodzą lub chodzą słabo mogą poczuć prawidłowy chód, często pierwszy raz w życiu a systematyczne ćwiczenia pomagają stanąć na własnych nogach wielu osobom. Koń jest ciepły. Jego temperatura ciała jest o ok. 1 stopień wyższa od temperatury ciała człowieka. Jazda konna na oklep, czyli bez siodła, działa jak rozgrzewający masaż. Rozluźnia całe ciało likwidując nadmierne napięcie mięśniowe. Jest to szczególnie ważne dla osób ze spastycznym porażeniem. Jazda na koniu poprawia wydolność organizmu, oddychanie, krążenie, przemianę materii, koordynację, koncentrację uwagi i ogólną sprawność fizyczną. Pomaga też w ćwiczeniu równowagi i poprawie stanu emocjonalnego osób niepełnosprawnych. Koń wyzwala bowiem emocje. Od strachu po miłość. Pomaga się wyciszyć. Uczy wrażliwości i opiekuńczości. Pozwala osiągnąć większą samodzielność i pewność siebie. Uczy odpowiedzialności oraz sprawnego podejmowania decyzji. Dzieci, które uczestniczą w jeździe na koniu lepiej piszą, rysują i mówią. Z hipoterapii powinny korzystać osoby: z mózgowym porażeniem dziecięcym, autyzmem, zespołem Downa, chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, z problemami ortopedycznymi i wieloma innymi schorzeniami.

* na podstawie str. internetowej www.hipoterapia.pl

Krystyna Drzewiecka

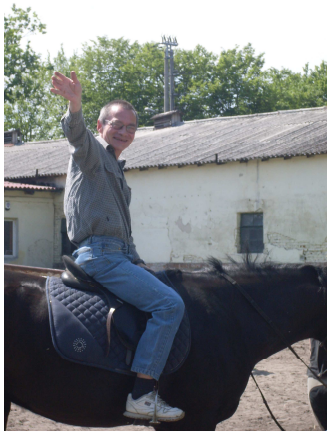
- W czwartki, jak nie pada deszcz, chodzę z Michałem, naszym rehabilitantem, i z chłopakami na konie. Ostatnio dotknęłam czoło konia, przyjrzałam się jakie ma oko… ma piwne, a sierść ma czarną. Robię jedną rundkę na koniu, a później idziemy do domu. **Aneta Lipińska**

- Ja też chodzę z Michałem na konie. Michał pomaga mi wsiąść na konia i trzyma mnie podczas jazdy, a ja próbuję złapać prawą ręką za prawe ucho konia, potem za lewe ucho, obracam się i próbuję zrobić to samo lewą ręką. Jest to miłe zajęcie. **Janusz Gołębiowski**

- Na konikach mi się bardzo podoba, z tego względu, że konikowi biorę chlebek ze stołówki. Biorę po dwie kromki dziennie i suszę je w pokoju. Ile uda mi się ususzyć do wyjścia na konie tyle zabieram ze sobą. Koniki chętnie jedzą ten chleb, a ja lubię je karmić. Ja jeżdżę na kucyku, bo na dużego konia nie wejdę. **Stanisław Włodarczyk**

- Jazda konna jest fajna i miła. Najbardziej podoba mi się koń, bo można go głaskać, przytulić się do konia, złapać go za ucho. Koń jest przyjacielski. **Kamila Szymanek**

- Byłam na konikach i dobrze było. **Krystyna Maraszkiewicz**



Spotkanie rodziców i opiekunów

27 maja 2012 r. odbyło się, po raz kolejny, spotkanie rodziców i opiekunów naszych mieszkańców. Tradycyjnie, spotkanie rozpoczęła msza św. Po niej rodzice i opiekunowie udali się na zebranie, na którym omawiane były bieżące sprawy Domu. Po zebraniu przyszedł czas na część artystyczną, którą w tym roku uświetnił siostrzeniec naszej mieszkanki - Magdaleny Grzyb wraz z kolegami. Zabawa była wyśmienita, a nogi same rwały się do tańca. Nie obyło się też bez słodkości i wspólnego grilla na zakończenie tak mile spędzonego dnia.

- *Był dobry zespół, taki „na cztery fajery". Tańczyłem, bo była żywa muzyka. Zespół pozwolił mi zagrać na perkusji. Fajnie było* ;-)

Robert Owsiński

*Wszystkim czytelnikom **Naszego Domu** życzymy udanego wypoczynku podczas tegorocznych wakacji. Niech czas spędzony na błogim lenistwie lub aktywnym wypoczynku stanie się inspiracją do powstania kolejnych artykułów.* *Redakcja*

Szkolenie

Od 2 lipca jeździmy na szkolenie razem z Michałem i Hanią. Jest to kurs rękodzieła artystycznego w ramach projektu „Kuźnia Talentów". Szkolenie jest w Grodzisku Mazowieckim. Wyjeżdżamy z Piasta o 10-tej rano. Przyjeżdża po nas, nasz kierowca, Daniel. Po przyjeździe mamy pół godz. na kawkę, herbatkę i ciastka. A potem bierzemy się do pracy. Zajęcia prowadzi pani Renata. Jest miła i kochana. Zdobimy butelki, słoiki, podstawki pod kubki, skarbonkę misia, odlewy gipsowe, robimy korale i kwiatki z filcu. Pracujemy do 14-tej z przerwą o 12-tej na śniadanko, podczas którego jemy kanapki zabrane z domu. Jest super. Bardzo nam się podoba. Lubimy chodzić na szkolenie, bo uczymy się nowych rzeczy. Podoba nam się to, co robimy nowego.

Anna Kaczmarska i Dariusz Białobrzeski

Mój pobyt w Anglii

Moja mama mieszka w Anglii. Przyjechała po mnie, by zabrać mnie do siebie na wakacje, na cztery tygodnie. Do Anglii poleciałam samolotem. Leciało się superancko. Byłam w kościele angielskim na mszy. Widziałam paradę, jak tańczyli salsę. Odwiedziłam chrzestnego w jego domu. Dostałam bluzkę od cioci, czyli chrzestnego żony, ale mama wyśle mi w paczce, bo miałam za duże bagaże. Kupiłam sobie różową torbę w Marks&Spencer. Dostałam też miśka i płytę od kuzynki. Na płycie są utwory Ani, mojej kuzynki, i jej zespołu. Zrobiła mi taką radochę…Chodziłam na spacery. Zrywałam poziomki na podwórku u mamy. Bujałam się na huśtawce… Wspaniale było. Pogoda? Raz deszcz a raz słońce. W drodze powrotnej, na lotnisku, rozpłakałam się przy odprawie, bo chcieli mi zabrać dezodorant. Sprawdzali czy w dezodorancie nie ma bomby. Nie znaleźli jej i na szczęście oddali mi dezodorant. Usnęłam w samolocie, bo to była długa podróż. Mama odwiozła mnie do Milanówka, a sama pojechała do Warszawy, bo miała sprzątać dom. Wraca do Anglii 23 lipca.

Kamila Szymanek