



Październik
2014
numer 53

Nasz Dom

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

W NUMERZE...

XXIII **PIESZA PIELGRZYMKA NIEPEŁNOSPRAWNYCH**
WARSZAWA - JASNA GÓRA
5 - 15 sierpnia 2014

JESTEŚMY

Zapraszamy wszystkich - zdrowych i niepełnosprawnych do udziału w naszych rekolekcjach w drodze, do wspólnej wyprawy i modlitwy. Idziemy trasą całkowitego dostosowania do potrzeb pielgrzymów i wiernych inwalidzkich.

Zapisy przyjmuje i informacji udziela
Katolickie Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Warszawie, ul. Dosty 41 od 1 do 5 sierpnia,
tel./fax: 22 837 42 61
e-mail: ksnaw@ksnaw.pl
www.ksnaw.pl

Krynica Morska – 22-29.08.2014 r.

W tym roku nasz turnus był w Krynicy Morskiej. Jechaliśmy bardzo długo. Po raz pierwszy w życiu wszedłem do morza. Bardzo mi się podobało. Było dobre jedzenie. Wieczorami chodziliśmy na spacer. Była piękna pogoda. W pokoju byłem z Mariuszem i Adamem, ale pilnowała mnie Asia...

Grzegorz Skomorowski



XIV Rocznica Otwarcia Domu Rehabilitacyjno-Opiekuńczego

05.10.2014 r. obchodziliśmy 14 Rocznicę Otwarcia Naszego Domu. Było dużo gości: władze Milanówka, rodzice, znajomi. W tym dniu świętowaliśmy też 30 lecie kapłaństwa naszego Księdza Dyrektora, Stanisława Jurczuka. Rocznica jak zawsze rozpoczęła się mszą świętą. Później wszyscy poszliśmy na ogród, gdzie odbyło się przedstawienie na cześć naszego dyrektora. Było śmiesznie ... **Stanisław Włodarczyk**



Ogrody Integracji

26 września 2014 r. w Grodzisku Mazowieckim odbyły się po raz dziesiąty, „Ogrody Integracji”. Oprócz występów konkursowych, był czas na podsumowania, wzajemne podziękowania i wspomnienia z tych 10 minionych lat...



A także:

- **I Sportowa Olimpiada Uśmiechu – 04.09.2014 r.**
- **Rekolekcje**
- **Janusz Gołębiowski zachęca do aktywności fizycznej**
- **Iwona Banasiak dzieli się z czytelnikami swoją wiedzą na temat jesieni**

i inne ciekawe artykuły.

Pielgrzymka

O pielgrzymce usłyszałem już dawno temu a bardziej szczegółowo, gdy znalazłem się w naszym Stowarzyszeniu. Co roku obserwowałem jak toczą się przygotowania do pielgrzymki. Chciałem pójść, ale ze względu na mój stan zdrowia, bałem się.

Raz pojechałem na pielgrzymkę rowerem trójkołowym, ale po pierwszym etapie zrezygnowałem. Mówiąc wprost, to zwyczajnie przestraszyłem się. Potem mój stan zdrowia znacznie pogorszył się i tak naprawdę to zwątpiłem już, czy kiedykolwiek jeszcze wybiorę się na pielgrzymkę do Częstochowy. Gdy co roku oglądałem przygotowania, to coś tam mnie ścisnęło, ale czułem, że to nie dla mnie.

W tym roku namówili mnie abym spróbował ponownie pojechać rowerem trójkołowym. Do ostatniej chwili nie wierzyłem w to, co robię i miałem wątpliwości, czy uda mi się, ponieważ wiedziałem w jakim stanie zdrowia jestem. Jednocześnie nie wiedziałem co mnie czeka na pielgrzymce.

Czy na pielgrzymce było tak jak to sobie wyobrażałem? Tak i nie. Może to dziwne, ale myślałem, że będę bardziej zmęczony, ale ludzie popychali mnie na rowerze i nie było tak źle. Głodny też nie byłem. Myślałem, że pielgrzymi śpią w stodołach i oborach, ze zwierzętami, a nigdy tak nie było. Spanie na materacu i w śpiworze było wygodne. Zaskoczyli mnie ludzie na trasie pielgrzymki – zupełnie za nic pomagali nam. Dawali nam jedzenie, nocleg, rozmawiali z nami itd. W ogóle to podobało mi się, że ludzie sobie nawzajem bardzo pomagają i dzięki temu jest naprawdę lepiej. Musieliśmy też iść w deszczu, ale jakoś się wytrzymało. Do wczesnego wstawania też można się przyzwyczaić.

Przed pielgrzymką jej uczestnik obiera sobie intencję w jakiej idzie. Ja jechałem w intencji zdrowia dla siebie i swojej mamy. Gdy weszliśmy do Częstochowy byłem zmęczony, ale też bardzo cieszyłem się, bo mi się udało. To było, takie jakieś, dziwne uczucie, bo byłem zmęczony, ale też radość sprawiała, że tego nie odczuwałem. Gdy znalazłem się w klasztorze przed obrazem Matki Boskiej Częstochowskiej byłem bardzo wzruszony.

Czy ja jeszcze pójdę? Jeśli starczy mi sił i zdrowia, to wybiorę się też w przyszłym roku na pielgrzymkę. Polecam każdemu pójście na pielgrzymkę, albo chociaż żeby spróbował.

Grzegorz (Baca) Kamionek



Krynica Morska

22 sierpnia 2014 r. pojechaliśmy do Krynicy Morskiej. Wyjechaliśmy z Milanówka o godz. 09:45, a na miejsce dojechaliśmy o godz. 14:30. Mieliśmy ekstra ośrodek - Albatros. Było blisko do morza. Codziennie o 08:30 było śniadanie, o 14:00 – obiad, a kolacja o 18:00. Jedzenie było pyszne i w dużych ilościach. Po obiedzie chodziliśmy na miasto, na lody, gofry, rurki... Miałem świetnego opiekuna – Krzyśka. W sobotę płynęliśmy statkiem po zalewie. W niedzielę poszliśmy na mszę do kościoła na godz. 10:30. W poniedziałek odbyła się dyskoteka z muzyką na żywo i poczęstunkiem. Bawiliśmy się do 22:00. W środę mieliśmy czas wolny dla siebie. Ja poszedłem na plażę opalać się. W czwartek pojechaliśmy do Gdańska. Przewodnik pokazał nam starówkę. W południe płynęliśmy statkiem pirackim „Czarna Perła”. O 15:00 wróciliśmy do ośrodka na obiad. Jeździliśmy też kolejką po Krynicy Morskiej. Pogoda była ładna. Było wspaniale. Wypocząłem. Najbardziej podobał mi się statek „Czarna Perła”. Byłem parę razy w Krynicy Morskiej z rodzicami, ale nigdy takim nie płynąłem.

Robert Owiński

W tym roku nasz turnus był w Krynicy Morskiej. Jechaliśmy bardzo długo. Po raz pierwszy w życiu wszedłem do morza. Bardzo mi się podobało. Było dobre jedzenie. Wieczorami chodziliśmy na spacer. Była piękna pogoda. W pokoju byłem z Mariuszem i Adamem, ale pilnowała mnie Asia. Asia była w pokoju z Elą. Była dyskoteka i ognisko i byłem na latarni morskiej z Mariuszem i Moniką. Widziałem wszystko z góry. Chciałbym jeszcze raz pojechać nad morze.

Grzegorz Skomorowski

Drugi raz byłem w Krynicy Morskiej. Chodziłem na plażę, opalałem się i kąpałem w morzu. Chodziłem na spacer po mieście. Jadłem gofry ze śmietaną. Podobała mi się ciuchcia, którą jechałem przez całą Krynicy Morską. Zwiedziłem też Gdańsk. Widziałem Neptuna. Popłynąłem statkiem pirackim „Czarna Perła” w długi rejs, półtora godzinny. W przyszłym roku jadę do Krynicy Morskiej z cocią na dwa tygodnie. Też będę zwiedzał. Pójdę na plażę i na latarnię morską. Będę mieszkał w tym samym ośrodku, co teraz.

Marek Wdowczyk



Rekolekcje

24 sierpnia, po obiedzie, pojechaliśmy na rekolekcje do Niepokalanowa. Rekolekcje trwały tydzień. Gdy dojechaliśmy na miejsce czekała na mnie opiekunka Wiesia. Rekolekcje prowadził ksiądz Piotr. Mówił kazania, które potem omawialiśmy w grupach. Było 5 grup, po 10 osób w każdej grupie. Zajęcia mieliśmy od rana do wieczora. Śniadanie było o 08:00, obiad o 13:00, a o 18:00 kolacja. Przed śniadaniem śpiewaliśmy godzinki, a przed kolacją była msza. Co drugi dzień po kolacji oglądaliśmy film. Bardzo pozytywnie oceniam te rekolekcje, wyciszyłam się. Podobają mi się i będę na nie jeździła. Od 4 lat w nich uczestniczę. Wdzięczna jestem opiekunce Wiesi za opiekę.

Teresa Wojtyra

24 sierpnia odbyły się rekolekcje w Niepokalanowie, na których byłem z Teresą Wojtyrą. Było dużo osób, w tym też dużo osób na wózkach. Modliliśmy się. Mieliśmy konferencję na temat Jezusa. Miałem fajnego opiekuna. Bardzo dobrze opiekował się mną (kąpał, pomagał w ubieraniu). Mieliśmy tam wydawane posiłki i kawę w dużych ilościach. Wróciliśmy po siedmiu dniach – 31 sierpnia.

Stanisław Włodarczyk

I Sportowa Olimpiada Uśmiechu

Podobała mi się olimpiada. Była dobrze zorganizowana. Sędziowie oceniali sprawiedliwie, a terapeuci pomagali w przemieszczaniu się z konkurencji na konkurencję. Dopisała nam też ładna pogoda. Ja starowałem w konkurencjach dla osób na wózkach. Najtrudniejsze były dla mnie kręgle, bo nie uzyskałem żadnego punktu. W czasie olimpiady spotkałem wielu znajomych. Miałem okazję porozmawiać z nimi. W imprezie brał udział burmistrz Milanówka – pan Jerzy Wysocki. Ufundowano cztery puchary dla najlepszych zawodników – dwa dla osób na wózkach i dwa dla osób chodzących. Na wózkach wygrał Stasio Włodarczyk i Kinga Kaczmarczyk z naszego Domu, a w drugiej kategorii – Piotrek Jakubowski z ŚDS w Podkowie Leśnej i Marlena Rohn z WTZ w Milanówku. Na koniec wszyscy dostaliśmy czapki i medale. Był też smaczny poczęstunek. Chciałbym, żeby ta olimpiada w przyszłym roku też się odbyła.

Grzegorz (Baca) Kamionek

04.09.2014 r. odbyły się zawody sportowe dla osób niepełnosprawnych. Przyjechały reprezentacje z wszystkich placówek KSN-u. Konkurencje były trudne. Najtrudniej było zbijać kręgle, zbierać piłeczki na czas i rzucać woreczkami do celu. Pomagała nam opiekunka dzięki, której ja i Stasio zdobyliśmy puchary. Później było wręczanie nagród. Po rozdaniu medali, zrobiliśmy dużo pamiątkowych zdjęć. Był też poczęstunek – ciastka, napoje, lody. Było fajnie.

Kinga Kaczmarczyk



Ogrody Integracji

26 września w Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim po raz dziesiąty prezentowaliśmy swoje talenty na Ogródach Integracji. Był burmistrz Grodziska, burmistrz Milanówka i nasz ksiądz. Od nas, czyli z naszego Domu w Milanówku występowali: Tomek, Kinga i Wojtek. Tomek śpiewał piosenkę „Brunetki, blondynki” Jana Kiepury, Kinga – „Kto ma tyle wdzięku co ja” Danuty Rinn, a Wojtek piosenkę Jacka Kaczmarskiego „Śmiech”. Ja pojechałem z WTZ „Malwa”. Podczas prezentacji uczestników można było zjeść bigos, kotleta schabowego i napić się napoju. Można było obejrzeć wystawę prac plastycznych z różnych warsztatów. Było też wystawione moje dzieło ręczne, które robiłem na warsztatach w Malwie. Był to obraz, na którym widać jak i gdzie spędziłem wakacje, czyli nad morzem. Występy podobały się wszystkim. Były głośne oklaski i śpiew widowni. Każdy był ładnie ubrany. Ja miałem garnitur i muszkę. Były nagrody, podziękowania. Na koniec był tort z wielką świeczką. Był tak duży, że każdy mógł go zjeść.

Dariusz Białobrzewski

Śpiewałam piosenkę Danuty Rinn. Wyszło mi całkiem nieźle. Publiczność wstała z krzeseł i oklaskiwała mnie. Wojtek grał na gitarze i śpiewał. Ładnie śpiewał. Dobrze oceniam też występ Tomasza. Z naszej trójki najlepiej zaśpiewał Wojtek. Dobrze się spisał.

Kinga Kędzierska

Podobało mi się jak Wojtek śpiewał. Wojtek ładnie śpiewa. Biłam brawo. Kinga też ładnie śpiewała. Tomek też. Wszyscy ładnie występowali.

Magdalena Grzyb



XIV Rocznica Otwarcia Domu Rehabilitacyjno-Opiekuńczego

05.10.2014 r. obchodziliśmy 14 Rocznicę Otwarcia Naszego Domu. Było dużo gości: władze Milanówka, rodzice, znajomi. W tym dniu świętowaliśmy też 30 lecie kapłaństwa naszego Księdza Dyrektora, Stanisława Jurczuka. Rocznica jak zawsze rozpoczęła się mszą świętą. Później wszyscy poszliśmy na ogród, gdzie odbyło się przedstawienie na cześć naszego dyrektora. Było śmiesznie. Wszystkim podobało się. Później był grill (kiełbaski, karczek), ciasto, napoje. Rocznicę zakończył mecz siatkówki, który niestety przegraliśmy... ;-(

Stanisław Włodarczyk

Jak co roku, na Rocznicę Otwarcia Domu przyjechało dużo gości. Najpierw była msza święta celebrowana przez naszego księdza Stanisława. Był też ksiądz infułat Jan Sikorski. Było bardzo uroczyście i sympatycznie. Po mszy wszyscy goście powoli zaczęli schodzić się na działkę. A tam już było wszystko przygotowane. Widownia zapełniła się gośćmi i mogliśmy zaczynać. Nasz Ksiądz siedział na honorowym miejscu, na scenie i podziwiał występy naszych artystów. Przedstawienie było wspaniale przygotowane. Dotyczyło 30 lecia kapłaństwa ks. Stanisława. Oj, stuknęło latek... Występowali przyjaciele księdza i ja też. Było sporo dowcipów, piosenek i podchwytliwych pytań do księdza, z którymi świetnie sobie poradził. Wszystkim naprawdę podobało się. Nie zabrakło gromkich braw. Sceneria oraz reżyseria wspaniała. Aktorzy wspaniali. Po występach był poczęstunek i coroczny mecz w siatkówkę. Przegraliśmy, ale gratulujemy drużynie przeciwnej zwycięstwa. Atmosfera była wspaniała. Wszyscy dobrze się bawili. Były sesje zdjęciowe obydwu drużyn. Po zakończonym meczu wszyscy powoli zaczęli się rozjeżdżać do swoich miejsc zamieszkania. A zatem, do zobaczenia za rok !

Wojciech MękarSKI

To było święto księdza. Miał Jubileusz 30 lecia kapłaństwa. Gdy wręczałem księdzu kwiaty z Bożenkami i Grażynką popłynęły mi łzy ze wzruszenia. Po mszy ksiądz zaprosił wszystkich na działkę. Tam było przedstawienie, a po nim uczta i mecz w siatkę. Podobało mi się przedstawienie. Krzysiek dobrze występował. Grał praczkę. Miał perukę i sukienkę. Ręce mnie bolały od klaskania. Podobał mi się też ks. Jurczuk, bo miał kapelusze i siedział na koniu.

Dariusz Białobrzęski

Fajnie było. Dużo oklasków było dla występujących. Ludzie śmiali się. Ksiądz też się śmiał, ładnie się śmiał. Dużo ludzi przyszło.

Magdalena Grzyb

Zaproszono księdza Stanisława na tę rocznicę, mnie i Wiesię Karpińską, która śpiewała. Najbardziej podobała mi się msza, bo śpiewałam psalm. Wiesia grała na gitarze i śpiewała. Piękna to była wokalistka. Wiesia ślicznie śpiewa. Ksiądz odprawił msze. Dobrze się spisał. Po mszy poszliśmy razem do ogrodu i jedliśmy pyszne kiełbaski. To była wspaniała rocznica otwarcia. Przez te 30 lat kapłaństwa, ksiądz Stanisław był i nadal jest przystojnym, miłym, sympatycznym, dobrym człowiekiem. I ładnie śpiewa... ;-(

Kinga Kędziarska



Ruch to zdrowie

Uprawianie ćwiczeń jest potrzebne każdemu człowiekowi. Dzięki ćwiczeniom człowiek jest sprawny i może więcej zrobić. Jeżeli ćwiczysz się systematycznie to masz lepszą kondycję i wytrzymałość. Łatwiej poruszać się, masz lepszy apetyt, lepszy humor i jesteś bardziej odpornym na różne choroby, a zwłaszcza rzadziej się przeziębiasz, czyli nie trzeba brać lekarstw. Uprawianie ćwiczeń sprawia też, że lepiej wyglądamy i naprawdę lepiej się myślimy. Do tego wcale nie trzeba uprawiać sportu w jakimś klubie i płacić pieniądze. Wystarczy wszystko sobie dobrze zorganizować. Ja, gdy wstaję, to najpierw przeciągam się, robię kilka głębszych wdechów, pomacham rękoma i nogami, a następnie idę piechotą na zajęcia w WTZ na ulicy Spacerowej – to jest długi dystans. Czasem na zajęciach mamy gimnastykę. Ostatnio jeździmy na basen, gdzie z naszą instruktorką, panią Anią, ćwiczymy w wodzie. Potem jest powrotny spacer do domu. Po obiedzie i krótkim odpoczynku idę do Sebastiana do sali rehabilitacyjnej i ćwiczę u niego. W sobotę i niedzielę, gdy mam więcej wolnego czasu, chodzę na długie, kilkugodzinne spacery. Czasem lubię też poruszać się przy muzyce. Bardzo polecam każdemu wszelkie ćwiczenia i ruch. Jest to bardzo potrzebne człowiekowi.

Janusz Gołębiowski



Jesień

Każdy rok dzieli się na cztery pory: wiosnę, lato, jesień i zimę. Teraz mamy jesień, która zaczyna się pod koniec września, a kończy w grudniu przed Bożym Narodzeniem. Jesienią mamy bardzo różną pogodę. Na początku jesieni mamy tzw. babie lato. Dzień jest jeszcze długi a noc krótsza. W ciągu dnia jest ciepło, ładnie, przyjemnie i ładnie świeci słońce, a w nocy bywa chłodno. Potem dzień i noc się zrównują, pogoda robi się zimniejsza, pada deszcz, są mgły, a czasem w nocy, jest mróz. Pod koniec jesieni, czyli w grudniu, dzień jest znacznie krótszy od nocy, często z mrozem i śniegiem. Na początku jesieni ludzie chodzą lekko ubrani w koszulki z krótkim rękawem, spodenki i krótkie sukienki. Gdy jesień kończy się zakładamy czapki, rękawiczki, grube spodnie i ciepłe buty, a w domach grzeją kaloryfery. O tej porze roku zwierzęta zachowują się różnie np. niektóre ptaki odlatują tam, gdzie nie ma zimy i śniegu. Są to: bocian, kaczka, łabędź. Ponieważ w naszym kraju jest zimą cieplej niż, np. na północy, dlatego przylatują do nas z tamtych rejonów ptaki, tj.: gil czy jasiołuska. Niektóre zwierzęta jedzą dużo pokarmu. Gdy przyjdzie śnieg i mróz wchodzi do nory i przesypiają całą zimę. Robi tak: niedźwiedź, borsuk i jeż. Jesień poznaje się po tym, że dzieci idą do szkoły po wakacjach. Można jesienią zbierać różnokolorowe liście, kasztany i żołądki z których robi się różne rzeczy, np. ludziki i stroiki. W sadach i ogródkach zbiera się owoce i warzywa. a w lasach - grzyby. Ponieważ robi się chłodniej jesienią ludzie często przeziębiają się. Jesień to pora, w której można przyjemnie spacerować.

Iwona Banasiak

