

GNIAZDO



CZASOPISMO PORUSZAJĄCE SPRAWY OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH, ICH PRZYJACIÓŁ I BLISKICH

NASZE SPRAWY

- Zimowy nastrój czy depresja sezonowa?

PORADY NA KAŻDY TEMAT

- Beza z konfiturą truskawkową
- Igłą i Nitką - Poradnik krawiecki
- Życie z pasją

AKTUALNOŚCI

Dzień seniora

CIEKAWI LUDZIE

Wywiad z Kierownikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej
- Panią Anettą Reichel - Wasilejew

INFORMACJE

Społecznik Roku 2018



- KOLEGIUM REDAKCYJNE -



REDAKTOR NACZELNY

Ewelina Majdańska

Słowo jest czymś więcej niż tym, co się mówi i tym, co się pisze.
Jest lustrem, które odzwierciedla to, co w sobie już mamy.



Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO

Joanna Świętochowska

Carpe Diem—mimo wszystko.



OPRACOWANIE GRAFICZNE

Tomasz Żental

„Sam dawaj przykład, by od innych wymagać”.



UCZESTNICZKA DDW

Halina Pawłowska

„Dobro to jedyna rzecz na świecie, która się mnoży gdy się ją dzieli”.



UCZESTNICZKA WTZ

Daria Kruszelnicka

Jedno życie, Jeden cel, Jedno przeznaczenie.

GOŚCINNIE:

Dorota Małka, Natalia Kurkowska, Zuzanna Dydniańska,
Genofewa Kociszewska, Adam Styś, Agnieszka Godzwon,
Magdalena Matuszewska, Jolanta Kaczmarczyk.

- ADRES REDAKCJI -

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W ŻARACH
WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ, DZIENNY DOM WSPARCIA
UL. BOHATERÓW GETTA 19
68-200 ŻARY

W NUMERZE

- NASZE SPRAWY -

*Zimowy nastrój czy depresja
sezonowa?.....str. 4*

- CIEKAWI LUDZIE -

*Wywiad z Kierownikiem
Warsztatów Terapii Zajęciowej w Żarach
Panią Anettą Reichel Wasiljew.....str. 7*

- PORADY NA KAŻDY TEMAT -

Beza z konfiturą truskawkową.....str. 10

Iglą i Nitką - Poradnik krawiecki..str. 12

Życie z pasją.....str. 13

*Sonda z uczestnikami
Dziennego Domu Wsparcia.....str. 16*

- AKTUALNOŚCI -

Dzień seniora.....str. 19

*Zdobywamy nowe
doświadczenia.....str. 22*

- INFORMACJE -

Zajęcia klubowe.....str. 24

Spółecznik Roku 2018str.25



ZIMOWY NASTRÓJ CZY DEPRESJA SEZONOWA?



DIAGNOZA

Nawet Tobie nie przyszło to do głowy, to pewnie niejedna osoba w ramach koleżeńskej porady słysząc o Twoim gorszym nastroju zaproponowała, żebyś udała się do lekarza, „bo to na pewno depresja”! Być może.

CZY TO NAPRAWDĘ DEPRESJA?

Większość z nas ogarnia smutek wraz z nastaniem pierwszych deszczowych i chłodnych dni, kiedy ciemne chmury gęsto przykrywają niebo, a każdy dzień skraca się w zawrotnym tempie. Jesteśmy coraz bardziej senni i zmęczeni, mamy mniej energii aby wstać rano z łóżka i stawić czoła pracy i obowiązkom. Takie warunki za oknem zachęcają przecież tak bardzo do pozostania pod kocem z kubkiem herbaty. Nie wpływa to również korzystnie na nasz nastrój. Często ogarnia nas smutek, czujemy się przygnębieni i zniechęceni, a przede wszystkim mniej chętni i silni do sprawiania sobie radości. I nie ma w tym nic złego, dopóki jednak

ten zimowy smutek i spadek energii nie trwa też całą zimę i dalej i coraz bardziej utrudnia nam codzienne życie. Warto więc wiedzieć czym jest depresja sezonowa.

Depresja sezonowa, czyli sezonowe zaburzenie afektywne to zaburzenie pojawiające się w okresie jesienno- zimowym, a ustępujące latem. Jej objawy wpływają niekorzystnie na emocjonalne, poznawcze i fizjologiczne funkcjonowanie człowieka. Występują prawie codziennie i trwają co najmniej dwa tygodnie oraz nie wynikają z jakiejś konkretnej sytuacji życiowej. W naszym klimacie depresja sezonowa pojawia się najczęściej jesienią i zimą, ponieważ jest związana z brakiem światła, co powoduje zaburzenia w wytwarzaniu serotoniny i melatoniny w naszym organizmie. Okres jesienno- zimowy ze względu na krótsze dni, zawsze w przyrodzie charakteryzował się zamieraniem, odpoczynkiem, zmianą tempa życia. Wiosną natomiast natura budzi się do życia i działania, zdobywania pożywienia i wytężonej pracy oraz częstszym kontaktom towarzyskim. Rytm przyrody i pory roku wyznaczają również nam

czas nam codzienną aktywność w ciągu roku. Sztuczne oświetlenie pomaga nam jednak „przedłużyć” dzień i czas pracy, a zatem niezgodnie z naszą naturą oczekujemy również przybytku energii. Uważa się że oprócz zaburzonego działania wyżej wymienionych hormonów melatoniny- tzw. hormonu snu, oraz serotoniny- tzw. hormonu szczęścia oraz niedobór światła, również indywidualne podatności człowieka sprzyjają powstawaniu zaburzeń sezonowych. Są to na przykład osoby bardziej melancholijne i skłonne do łatwego przygnębienia. Taka podatność może być zatem przekazywana genetycznie.

Najczęstsze objawy:

- uczucie smutku, pustki, lęku, niepokoju
- przewlekłe zmęczenie
- obniżona aktywność
- brak motywacji
- wzmożona senność
- zwiększony apetyt.

Nieprzyjemnymi konsekwencjami tego typu objawów mogą niestety być między innymi stosowanie używek tj alkohol lub narkotyki, nadmierne objadanie się, przybieranie na wagę, obniżenie odporności organizmu, infekcje, problemy z nauką, pracą a także zaniedbanie relacji interpersonalnych. Warto zatem pamiętać, aby przede wszystkim obserwując takie objawy u siebie lub bliskich, w celu zdiagnozowania skorzystać z pomocy specjalisty.

Ale najpierw spróbuj poradzić sobie sam. Jeśli się uda, to znaczy, że był to tylko zwykły, zimowy spadek nastroju.

JAK SOBIE PORADZIĆ?

W radzeniu sobie z obniżonym nastrojem, pomocne może być unikanie stresujących sytuacji oraz nie nakładanie na siebie zbyt wielu obowiązków w tym trudnym okresie. Warto pamiętać też o zdrowej diecie, bogatej w niezbędne witaminy i minerały, szczególnie w magnez i witaminy z grupy B, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Ważne jest również dbanie o swoje samopoczucie oraz o dobrą kondycję, np.: poprzez medytację, aromaterapię, unikanie ciemnych pomieszczeń, spacerować w słoneczne dni czy regularne ćwiczenia fizyczne, podczas których uwalniają się poprawiające nam

nastrój, neuroprzekaźniki. Warto także częściej włączać się w kontakty społeczne i dbać o relacje z innymi ludźmi.

INSPIRACJE

- ODGANIAMY ZIMOWY NASTRÓJ!

Sposobów na to może być naprawdę wiele w zależności od naszej osobowości czy indywidualnych upodobań.

-Jednym z najbardziej znanych i lubianych przez większość z nas sposobów jest czekolada, choć bywa nie najlepszym wyjściem. Podnosi ona poziom endorfin, ale niestety jej działanie jest krótkotrwałe, a zatem musielibyśmy jeść ją w dużych ilościach. Jak wiemy jest bardzo kaloryczna, co może prowadzić do nadwagi i znów gorszego nastroju. Dobrym sposobem jest jedzenie potraw bogatych w węglowodany, tj. kasze i makarony, które są zdrowsze, a mają podobne działanie.

-Kolejnym sposobem jest zmiana wystroju mieszkania, np. koloru poduszek na kanapie i zasłon na żółte, niebieskie lub bardziej energetycznie - czerwone. Wymiana żarówek na mocniejsze doda nam energii i będzie działać jak fototerapia.



- Dobrze na nas wpływa również aromaterapia, ulubione olejki lub świece zapachowe istotnie poprawiają nasz nastrój.

- Aktywność fizyczna nie tylko nas rozgrzewa, ale również poprzez uwalnianie się w naszym organizmie serotoniny odgania smutki. Nawet nie musisz wychodzić z domu, aby tańczyć przy muzyce, ćwiczeniom na "dywanie" lub dzięki stacjonarnemu rowerkowi uśmiechać się od ucha do ucha. Oczywiście przy nieco lepszej pogodzie, wspaniałym sposobem na ruch będzie też długi spacer.

- Zimą dobrze jest także znaleźć czas dla siebie, pozwolić się sobie wyciszyć i zrelaksować, ulubiony film, muzyka czy długa kąpiel doskonale na nas wpływa.

- Chociaż jest chłodniej to wcale nie powinniśmy pić mniej. Jeśli nie mamy ochoty na wodę tak jak latem, sięgajmy po aromatyczne herbaty. Odpowiednie nawodnienie ma znaczenie.

- Suplementacja witaminy D3 i K2. Przez niedobór słońca, ich poziom w organizmie spada, a też odpowiadają za dobre samopoczucie.

- Czas dla najbliższych- dzwonić, spotykać się, rozmawiać! Czas szybciej mija a humor się sam poprawia.

- A może urlop zimą? Krótki wypoczynek z dala od pracy i niskich temperatur albo poprostu leniuchowanie przez kilka dni, może okazać się dobrym pomysłem. Wróćmy z nową energią by stawić wszystkiemu czoło.

A zatem jest jak widać powyżej jest wiele sposobów aby radzić sobie z sezonowym smutkiem, a zima wcale nie musi być ponurą, bo często bywa piękna i kolorowa, a może być dobrą porą dla drobnych zmian w naszym życiu, uporządkowania świata wokół nas. Może nas nauczyć doceniać małe przyjemności i robienia więcej tylko dla siebie. Pozwala nam na spokój jak żadna inna pora roku. Najważniejsze jest aby więc z czasem zaakceptować ten stan pogody i "ducha", bo walka niepotrzebnie jeszcze bardziej może obniżyć nam nastrój.

Bibliografia:

Bilikiewicz, A. (red.). (2007). *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL

Seligman, M. E. P., Walker, E. F., Rosenhan, D. L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka



- WYWIAD -

MOJA PRACA TO PASJA I POWOŁANIE



Anetta Reichel Wasiljew

Kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej w Żarach

CZYM DLA PANI JEST TA PRACA?

Kiedyś powiedziałam, że „życie było dla mnie szczodre, gdyż pozwoliło mi na połączenie w pracy zawodowej pasji z powołaniem”. Podtrzymuję to stwierdzenie.

JAK DŁUGO PRACUJE PANI Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?

Tak naprawdę to już ponad 20 lat i tak naprawdę to wszystkie te lata związane są z pracą z osobami z niepełnosprawnością. Pierwsza moja praca zawodowa była dla mnie prawdziwą „szkołą życia” i pozwoliła poznać nie tyl-

ko specyfikę funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną, przewlekłe chorych oraz zaburzonych psychicznie, ale i funkcjonowania ich rodzin. Wiem ile trudu wymaga opieka nad osobą niepełnosprawną, włączając w to zwykłe zabiegi pielęgnacyjne, które osobiście wykonywałam pracując jako terapeuta zajęciowy, czy opiekun w domu pomocy społecznej. Wiem ile determinacji wymaga proces rehabilitacji. Wiem, że opieka nad osobami z niepełnosprawnością wymaga wiele trudu, miłości, ale i wyrzeczeń. Praca natomiast na stanowisku pracownika socjalnego była dla mnie cennym doświadczeniem w pracy z rodziną wieloproblemową, w tym również z niepełnosprawnością. Fakt ten pozwolił mi spojrzeć na problem m.in. niepełnosprawności z innej perspektywy. Doświadczylam wielu skrajnych emocji, w tym poczucia bezradności w zderzeniu z brutalną rzeczywistością, barierami przepisów i zwykłej ludzkiej bezradności. Oczywiście to też i wiele pozytywnych przeżyć, które dodawały mocy i stanowiły siłę napędową. No i wreszcie praca na obecnym stanowisku kierownika Warsztatu Terapii Zajęciowej, to jakby zderzenie dwóch poprzednich funkcji.

A DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA?

Moje życie poza pracą zawodową zawsze było związane z działalnością społeczną, pracą w formie wolontariatu, czy działalnością w stowarzyszeniach. Byłam jednym z pierwszych pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Żarach. Od 1998r. jestem członkiem Towarzystwo im. Św. Brata Alberta, gdzie przez 14 lat pełniłam funkcję przewodniczącej Komisji Rewizyjnej Koła (lata 2002-2014) aktywnie włączając się we wszelkie prace na rzecz powstającego wówczas hospicjum. Byłam

wieloletnim członkiem Lubuskiego Ruchu na rzecz Kobiet i Rodziny „Żar”. W roku 2003 zainicjowałam powstanie Regionalnego Koła Twórczości Rękodzielniczej i Artystycznej. W latach 2001-2004 brałam udział w Ogólnopolskiej Kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”. Od roku 2004 współorganizuję i prowadzę zajęcia w „Szkoła dla rodziców”, posiadam uprawnienia trenera. Od roku 2005 pełnię funkcję kuratora społecznego Sądu Rejonowego w Żarach. Od roku 2018 pełnię funkcję prezesa Stowarzyszenia „Serwus”, które od kilku lat czynnie wspiera funkcjonowanie Warsztatu. Od kwietnia 2016 r. pełnię również funkcję opiekuna prawnego dla całkowicie ubezwłasnowolnionego byłego uczestnika WTZ.

JAK ZDOBYCIE NAGRODY „CZŁOWIEKA ROKU KRONO 2017” WPŁYNĘŁO NA PANI ŻYCIE?

Dużym zaskoczeniem było dla mnie zajęcie I-go miejsca w plebiscycie, w kategorii działalność społeczna i charytatywna w powiecie żagańskim i żarskim, w drodze głosowania sms-ami. Było mi niezmiernie miło, że tyle osób zechciało uczestniczyć w tej formie głosowania, za co jestem niezmiernie wdzięczna. Przyznanie natomiast tak prestiżowej nagrody przez Kapitułę Plebiscytu było i jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem. Z perspektywy czasu mogę śmiało powiedzieć, że takie wyróżnienia są potrzebne i ważne nie tylko dla nas „społeczników”, ale również dla naszych najbliższych, dla naszych rodzin.

Nam „społecznikom” dodają skrzydeł do dalszego działania, usprawiedliwiając jednocześnie naszą nieobecność w domu, przy kominku i poświęcania czasu

dla innych. To taka forma swoista nagrody - „społeczny Red bull”.

CZY WSZYSTKO W PRACY ZAWODOWEJ UDAJE SIĘ ZROBIĆ, CZY NAPOTYKA PANI NA JAKIEŚ BARIERY?

Praca z osobami z niepełnosprawnością, w tym intelektualną, to dziedzina, w której dużo udaje się zrobić, ale jeszcze więcej jest wciąż do zrobienia. Każdy jednak nawet ten najmniejszy krok naprzód jest dużym sukcesem, który należy docenić. Bariery zaś dzielę na te, które są od nas niezależne i te, które zależą wyłącznie od nas samych. Jedne i drugie należy próbować pokonywać. Ważnym ogniwem w tej niewątpliwie nierównej walce jest umiejętność pozyskiwania sobie sojuszników i zwykłe słowo „proszę”. Wszystko, co udaje mi się osiągnąć na gruncie zawodowym to bez wątpienia również zasługa wspólnych ludzi, z którymi pracuję na co dzień i ich wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka. Z perspektywy pełnionej obecnie funkcji kierownika Warsztatu Terapii Zajęciowej, muszę przyznać, że główną barierą i jedną z najbardziej dotkliwych barier dla osób niepełnosprawnych, szczególnie z niepełnosprawnością intelektualną jest konsekwencja stereotypowego patrzenia na te osoby, ich izolacja i marginalizacja, a także dyskryminacja dokonująca się w wielu obszarach życia społecznego.

CO PANIĄ MOTYWUJE W PRACY?

Uśmiech osób, z którymi i dla których pracuję. Ich radość, szczerość, życzliwość i bezinteresowność.

CZYM PANI ZAJMUJE SIĘ POZA PRACĄ?

Jestem zwyczajnie matką, żoną, ciocią i sąsiadką. Uwielbiam swoje życie rodzinne na wsi i zwykłe związane z tym obowiązki. Uprawiam warzywa, pielęgnuję rabatki, robię przetwory, domowe nalewki, gotuję, grilluję i piekę słodkości. Dużo rzeczy w domu i dla domu robię własnoręcznie np. szyję zastony, obrusy, narzuty. Mam dwa koty i sunię rasy berneński pies pasterski, której to rasie jestem wierna od lat. Kiedyś malowałam obrazy olejne, teraz jakoś zawsze brakuje mi na to czasu. Może kiedyś wrócę do tego np. na emeryturze. Pochodzę z podkarpacia i Kocham góry. To pasja, której jesteśmy wraz z mężem, wierni od lat. Staramy się zawsze tak planować urlop, żeby być „na szlaku” i zdobyć jakiś szczyt. Lubię jeździć samochodem, więc zwiedzamy głównie Europę. Ostatni zdobyty szczyt to Wichren (2914 m n.p.m.) – najwyższy szczyt w paśmie Piryn, drugi pod względem wysokości szczyt Bułgarii i trzeci szczyt półwyspu Bałkańskiego. Kraj, pod którego urokiem pozostają to Albania.

Wywiad przeprowadziła:
Daria Kruszelnicka
oraz **Joanna Świetochowska**.

Magdalena Matuszewska

Biała Pavlova z konfiturą truskawkową



BEZA

- 3 białka
- szczypta soli
- 15 dag drobnego cukru
- 1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki białego octu winnego

DEKORACJA

- 150 ml śmietany kremówki 30 lub 36%
- konfitura truskawkowa z całymi truskawkami
- kilka kosteczek czekolady deserowej oraz białej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA PRZEPISU:

Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę (najlepiej mikserem na wysokich obrotach). Pod koniec ubijania dodawać po łyżeczce drobnego cukru i dalej ubijać. Następnie dodać mąkę ziemniaczaną oraz biały ocet winny i jeszcze przez chwilę ubijać do połączenia się składników.

W tym momencie włączyć piekarnik i nagrzać do 180 stopni C. Blachę z piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia. Na papierze narysować okrąg o średnicy 16 cm. Wyłożyć na niego białka, boki lekko wyrównać łyżką. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 5 minut w 180 stopniach C. Następnie przykręcić temperaturę do 150 stopni C i piec przez 1,5 godziny. Po upieczeniu bezę studzić w lekko uchylonym piekarniku.

DEKORACJA :

Śmietanę kremówkę ubić bez dodatku cukru. Czekoladę deserową oraz białą zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wystudzoną bezę (można upiec dzień wcześniej) przełożyć na patelnię, wyłożyć na nią ubitą śmietanę, na śmietanę wyłożyć konfiturę truskawkową. Na wierzch posypać tartą czekoladą deserową i białą. Pavlova nadaje się od razu do spożycia, należy przechowywać ją w lodówce.

Jolanta Kaczmarczyk

IGŁĄ I NITKĄ – PORADNIK KRAWIECKI

Nie każdy z nas ma umiejętności krawcowej ale z niektórymi problemami możemy poradzić sobie sami w domu. Podajemy kilka trików krawieckich:

1.

Co zrobić gdy odpadają guziki od nowo kupionych rzeczy. Jeśli masz już dość przyszywania guzika co kilka dni, przyszyj go nawleczoną na igłę nicią dentystyczną. Jest wyjątkowo mocna, zatem guzik utrzyma się na niej o wiele dłużej.

2.

Co zrobić gdy spodnie dziecka mają za krótkie nogawki. Gdy zauważyliście, że spodnie dziecka są za krótkie a jeszcze nie są zniszczone to warto spróbować je przedłużyć. Najpierw należy odpruć podwinięcie i doszyć do niego kawałek materiału (np.: kolorowego – ładnie zaakcentuje dół spodni). Teraz można podwinąć nogawki spodni na taką długość jaka jest potrzebna. Szew łączący doszyty materiał należy ukryć pod wstążką, przyszytą ręcznie.

3.

Gdy masz problem z nawleczeniem nici na igłę. Jeżeli nie możesz przewlec nitki przez oczko igły lub przez dziurki koralików, z pomocą przyjdzie ci lakier do włosów. Spryskaj nim końcówkę nitki i dopiero wtedy nawlekaj.

4.

Co zrobić z tępyimi nożyczkami. Z tym problemem możemy poradzić sobie sami – potrzebna nam będzie zwykła folia aluminiowa. Należy złożyć ją kilkakrotnie z później ciąć nożyczkami do momentu, aż znowu staną się ostre.



Natalia Kurkowska



Na foto. Halina Pawłowska

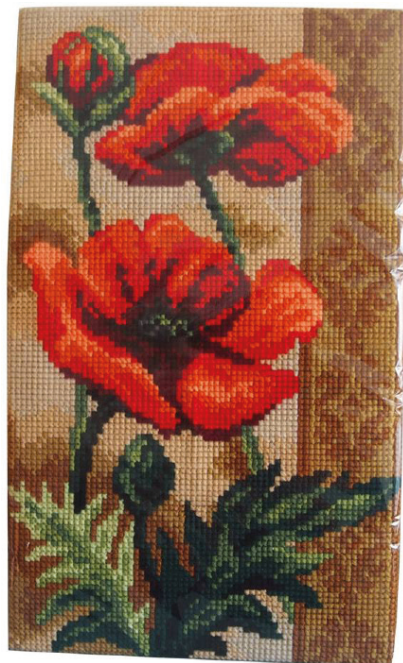
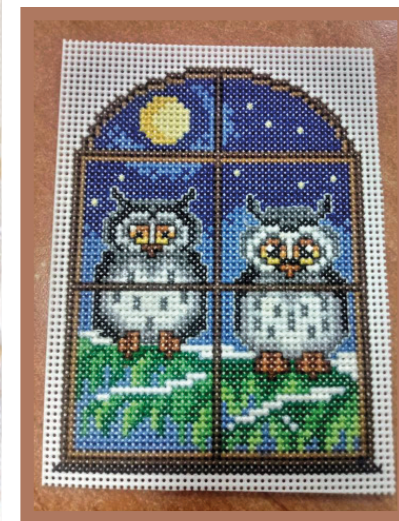


Dobrze jest znaleźć sobie hobby, które tak człowieka wciąga i sprawia, że z radością czeka się na kolejny tydzień, zamiast ponuro liczyć dni.

Cecelia Ahern

Z pewnością tak może powiedzieć nie jeden z uczestników DDW, który haftuje obrazy dużych i małych formatów różnymi sposobami. Daje to im wyciszenie, zrelaksowanie i radość, satysfakcje oraz poczucie własnej wartości.

Prace wykonują haftem krzyżykowym, gobelinowym i haftem szydełkowym. Haft szydełkowy, to nowa metoda haftowania poduszek i dywaników. Niektóre, mniejszych rozmiarów prace, powstają w dwa tygodnie, innym trzeba poświęcić nawet dwa miesiące. Tematyka ich jest bardzo różnorodna, efekty są jednak imponujące, a dla samych twórców są przedmiotem dumy.



SONDA Z UCZESTNIKAMI DZIENNEGO DOMU WSPARCIA

Czym jest dla Pani Dzienny Dom Wsparcia ?

Genowefa Kociszewska:

Dzienny Dom Wsparcia jest dla mnie wypoczynkiem, tu się dobrze czuję i miło spędzam czas. Ludzie w moim wieku boją się samotności, a mnie jest tu dobrze. Traktuję to jako mój drugi dom.

Czego nauczyła się Pani w DDW?

G.K.

Nigdy w życiu nie haftowałam poduszek. Zarzekałam się, że nigdy nie będę tego robić. Pewnego dnia skusiłam się ... i spróbowałam. Tak się to wszystko zaczęło. Głównie podobały mi się motywy kwiatowe. Od tego czasu wyszywam bardzo chętnie i systematycznie. Poduszki które wyhaftowałam podarowałam całej rodzinie (jedna nawet poleciała do Kanady). A ja... w dalszym ciągu haftuję.

Czego nauczyłeś się w D.D.W?

Adam Styś:

Czas w DDW spędzam w różny sposób. Np. bardzo lubię pomagać innym uczestnikom, którzy nie mogą sami poradzić sobie w codziennych czynnościach, choćby takich jak: wyciągnięcie

śniadania z torebki. Chodzę również z opiekunem na zakupy. Bardzo lubię opisywać na komputerze wydarzenia z życia naszej grupy oraz prowadzę gazetkę ścienną, również dotyczącą naszej grupy. W Dziennym Domy Wsparcia mamy również codzienne dyżury, podczas których dbamy o porządek na naszej pracowni, uczymy się wkładać naczynia do zmywarki i myjemy kubki po porannej kawie i herbacie.

Jak oceniasz kadrę DDW?

A.S

Nasi opiekunowie zajmują się nami bardzo dobrze. Organizują dla nas różne uroczystości np. wyjścia do kina, teatru i nie tylko. W Dziennym Domu Wsparcia bardzo lubię także zajęcia sportowe. Z tej okazji jeździmy z naszymi opiekunami na zawody (bocci, strzelnica).

Zgodnie z naszą tradycją, nasi opiekunowie co pół roku zabierają nas do kawiarni na wspólne świętowanie tj. urodzin i imienin uczestników. Co roku wraz z opiekunami bierzemy udział w Biegu Żarskich Uliczek. Nasi opiekunowie robią dla nas wszystko, żebyśmy czuli się tu jak w domu. Interesują się nawet naszą sytuacją rodzinną i zdrowotną.

Czy chętnie Pani w nim przebywa w DDW i co Pani daje pobyt?

Irena Herod:

Jeżeli stan zdrowia mi pozwala, to bardzo chętnie chodzę na zajęcia do DDW. Spotykam się tam z osobami chorymi i starszymi, które mają podobne problemy i dużo czasu wolnego. Jestem osobą samotną i potrzebuję kontaktu z ludźmi. Miałam ciężki okres w moim życiu i chwile załamania. Dzięki opiekunom dostałam bodziec do dalszego funkcjonowania.

Jak Pani wspomina pobyt na DDW oraz czy tęskni Pani za nim w czasie wolnym (urlop, przerwa wakacyjna)?

I.H.

W czasie wolnym bardzo brakuje mi kontaktu z personelem i uczestnikami. Tęsknię za ośrodkiem i zajęciami tu prowadzonymi. W piątek popołudniu przeraża mnie myśl, że weekend jest za długi i dopiero w poniedziałek spotkam się z przyjaciółmi. Jak pracowałam to urlop był dla mnie za krótki, a teraz dłuży mi się niemiłosiernie. W czasie świąt szukam kontaktu z ludźmi którzy będą mi przypominać o Dziennym Domu Wsparcia.

Co Pani oprócz haftowania wykonuje podczas pobytu na DDW?
Dorota Małka:

Na DDW mamy mnóstwo zajęć. Wykonujemy śliczne obrazy, które są wyklejane z kulek robionych z bibuły. Najlepsi w tym są Pani Daniela, Pan Piotr i Pani Alicja. Na Wielkanoc i Boże Narodzenie wykonywaliśmy piękne wytwory ceramiczne.

Na święta wykonujemy ozdoby, którymi dekorujemy korytarz i naszą świetlicę. W okresie Bożego Narodzenia zasiadamy wspólnie do wykonania kart świątecznych oraz ozdób typu wianki. Ostatnim naszym przedświątecznym akcentem jest wspólne ubranie choinki. Oprócz tego z naszą opiekunką wiosną sadzimy rośliny, które później pielęgnujemy.

Mamy też zajęcia kulinarne na których wykonujemy pyszne rzeczy. Na DDW na nudę nie narzekamy, zawsze mamy coś do robienia. Dzięki temu nie rozmyślamy o starości i chorobach. Naprawdę szkoda nam na to tracić czas i siedzieć beczynnie. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie.

- AKTUALNOŚCI -

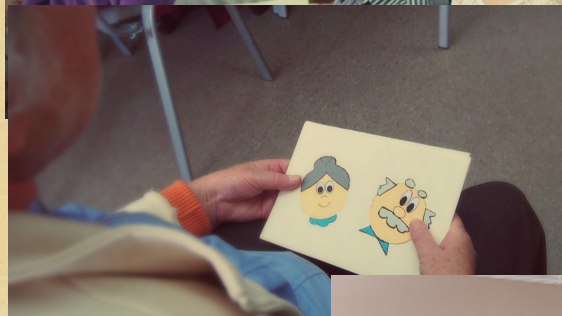
Agnieszka Godzwon



Dnia 10.10.2018 r. po raz kolejny w ramach XX Lubuskiego Tygodnia Seniora odbył się „Dzień Otwarty” w Dziennym Domu Wsparcia. Impreza rozpoczęła się od przywitania naszych gości przez Panią kierownik DDW Jolantę Gędzińską oraz panią Dyrektor MOPS Katarzynę Pękałę. Po oficjalnym otwarciu uroczystości wszyscy zebrani oraz zaproszeni goście mogli obejrzeć prezentację multimedialną przygotowaną przez uczestników, która składała się ze zdjęć pokazujących naszą działalność.



W dalszej kolejności odbył się krótki występ artystyczny przygotowany przez zaproszone dzieci ze Świątlicy Środowiskowej „Piątka” przy MOPS. Ich piosenki, wierszyki, przygotowane laurki które rozdali seniorom, przedstawienie teatralne oraz płynące z głębi serca życzenia mocno ujęły i wzruszyły naszych seniorów, którzy w ramach rewanżu zaśpiewali dwie piosenki: „Obozowe Tango” i „Hej Sokoty” do których chętnie dołączyli się nasi goście.



Inną ciekawą częścią naszego Dnia Otwartego był występ zespołu „Krokus” z Lipnej, który poruszył wszystkich do wspólnego biesiadowania. Wszystkim bardzo się ten występ spodobał, ponieważ przedstawiony repertuar przypominał seniorom czas ich młodości. Spotkanie zakończyło się słodkim poczęstunkiem. Dziękujemy naszym wszystkim gościom i uczestnikom za przybycie oraz wspólnie spędzony miły czas i do zobaczenia za rok.



Joanna Świętochowska

ZDOBYWAMY NOWE DOŚWIADCZENIA

Od września uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarach, a także 5 – cio osoba grupa osób niepełnosprawnych z powiatu żagańskiego, bierze udział w projekcie pn. „Zdobytamy nowe doświadczenia”. Zadanie realizowane jest ze środków PRFON, które zostały uzyskane przez Stowarzyszenie Serwus. W trakcie projektu uczestnicy biorą udział w zajęciach z doradcą zawodowym, a także w warsztatach tematycznych, dzięki którym podniosą swoje kompetencje. zawo-



ZAJĘCIA KLUBOWE

Od września na Warsztatach Terapii Zajęciowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarach działają Zajęcia Klubowe. Adresatami programu są :

- osoby niepełnosprawne, posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne), które były uczestnikami WTZ i opuściły go w związku z podjęciem zatrudnienia,
- osoby niepełnosprawne, posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne) znajdujące się na liście osób oczekujących prowadzonej przez Warsztat, których zgłoszenie do uczestnictwa zostało zatwierdzone i które nie rozpoczęły terapii w WTZ.

Osoby chętne do uczestniczenia w Zajęciach Klubowych proszone są do składania niezbędnych dokumentów (orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, wnioski o przyjęcie do WTZ) do kierownika Warsztatu Terapii Zajęciowej Pani Anetty Reichel – Wasiljew w Żarach ul. Bohaterów Getta 19 tel: 0684755604; 512367315.



SPOŁECZNIK ROKU 2018

W dniu 26.11.2018 w Gorzowie Wielkopolskim odbyła się uroczysta gala XVII- tej edycji konkursu „ Społecznik Roku 2018 województwa lubuskiego” organizowanego przez Wojewodę Lubuskiego. Warsztat Terapii Zajęciowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarach zdobył tytuł „ Społecznika Roku 2018” w kategorii wydarzenie roku za organizację „ Biegu Szlakiem Żarskich Uliczek” jako pomoc osobom niepełnosprawnym w pokonywaniu barier. Bieg to wydarzenie o charakterze gry miejskiej w którym bierze udział 14 drużyn z województwa lubuskiego.





ZAPRASZAMY SENIORÓW ORAZ OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE

którzy w gronie rówieśników pragną wesoło, pożytecznie i przyjemnie spędzić swój czas wolny

w

DZIENNYM DOMU WSPARCIA

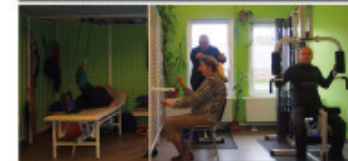
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarach
ul. Bohaterów Getta 19

Dzienny Dom Wsparcia - to placówka wsparcia dziennego dla osób które:

- są starsze, niepełnosprawne i mieszkają na terenie Żar,
- wymagają częściowego wsparcia i pomocy w zaspakajaniu niezbędnych potrzeb,
- chcą aktywnie spędzać czas wolny wśród rówieśników.

W ramach prowadzonych zajęć oferujemy :

- 8 godzinną opiekę i wsparcie wykwalifikowanej kadry,
- terapię zajęciową m.in. dekoratorstwo, zdobnictwo, hafciarstwo, dziewiarstwo, ogrodnictwo, stolarstwo, wikliniarstwo, zajęcia kulinarne, plastyczne, muzykoterapia, teatroterapia, filmoterapia, biblioterapia, ludoterapia itp.
- zajęcia społeczno-kulturalne (wyjazdy do kina, teatru, spotkania z ciekawymi ludźmi, młodzieżą, wycieczki plenerne),
- zajęcia ruchowe, taneczne, gimnastyczne i rehabilitacyjne oraz opieka pielęgniarstwa,
- zajęcia komputerowe (korzystanie z codziennej prasy, Internetu),
- wsparcie psychologiczne (trening poznawczy, pamięci, gry, zabawy),
- pomoc w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych,
- transport, w szczególności dla osób z problemem poruszania się,
- smaczne dwudaniowe obiady.





**OSOBY ZAINTERESOWANE POBYTEM
W DZIENNYM DOMU WSPARCIA
PROSIMY O KONTAKT**



**W
DZIENNYM DOMU WSPARCIA**
68-200 Żary ul. Bohaterów Getta 19
tel. 68 475 56 03/68 475 56 08

Ośrodek jest czynny:
od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku
lub

MIEJSKIM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ

68-200 Żary ul. Domańskiego 1
tel. 68 475 55 95 pok. nr 10 (I piętro)

Ośrodek jest czynny:
od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku

Więcej informacji na temat ośrodka znajdą Państwo
na stronie internetowej www.mops.zary.pl w zakładce
„Dzienny Dom Wsparcia”



PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM !

„ ... ŻEBY ZROZUMIEĆ INNYCH LUDZI. INNE JĘZYKI. INNE CIERPIENIA....”

Z. HERBERT