

O!REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny

nr 3/grudzień/2013

W numerze

Rodzeństwo dzieci niepełnosprawnych

Czas na czytanie

Święta już tuż, tuż i każdy z nas będzie mógł zdecydować jak wykorzystać te wolne chwile.

Razem z mamą, razem z tatą

Moja zimowa plastyczna propozycja zapewni dzieciom i rodzicom towarzystwo zimowego „gościa” przez dłuższy czas.

Kącik Czytelnika

...cenię także Aleksandra Fredrę. Choć w tym przypadku to pewnie dlatego, że to chyba mój "z pięć razy pradiadek"...

Apetyt na Zdrowie

...świadome odżywianie, czyli wiedza co, kiedy i ile jeść, by być zdrowym...

Metoda M. i CH. Knillów

Programy pomagają dziecku doświadczyć jego ciała, jako jedność, jak również wspomagają rozwój wyobrażenia ciała

Galeria OREW

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Zimowe zmagania z włosami

Kalendarium
Rozrywka

Od redakcji

*Jest taki dzień, tylko jeden raz do roku
Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku
Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem
Dzień, piękny dzień, dziś nam rok go składa w darze.*



Grudzień to początek zimy - za oknem szaro i zimno, ale w sercach w tym czasie robi się ciepło, cieplutko...

Przed nami magiczny czas: wieczerza wigilijna, świąteczne spotkania w gronie rodziny, powitanie Nowego Roku. Każdy dorosły ma w sobie coś z dziecka, co roku ulega świątecznej atmosferze.

W zabieganiu i przygotowywaniu świąt Bożego Narodzenia dochodzi do głosu tęsknota za dzieciństwem. Gdy wszystko związane z tym okresem było magiczne, tajemnicze, wyczekiwane...

Przywołujemy wówczas zapachy, smaki, obrazy z naszego rodzinnego domu. Gdy zapach świerkowych gałązek, gotowanej kapusty i grzybów wprowadzał nas w cudowny czas świąt Bożego Narodzenia. Pamiętam smak pomarańczy, ich zapach roznoszący się po całym domu, cukierki i ciasteczka wieszane na choince, czekanie na pierwszą gwiazdkę, aby móc zasiąść do wigilijnej wieczerzy. Często święta to jedyna okazja do spotkań z dalszą rodziną, nie widzianą dawno ciocią czy kuzynem. To najbardziej rodzinne święta, ludzie podróżują wówczas z najodleglejszych zakątków świata, aby zasiąść do wspólnej wieczerzy. Może w tym tkwi właśnie magia tych świąt,

kiedy ważne są spotkania z najbliższymi. Każdy człowiek chce mieć swoje miejsce na ziemi, gdzie przynależć. Czujemy wtedy, że jesteśmy wspólnotą, którą łączy rodzinna historia. Zamiast oglądania po raz kolejny „dyżurnego” świątecznego filmu może obejrzymy stare zdjęcia, posłuchajmy opowieści starszych członków rodziny, zaśpiewajmy razem przepiękne, polskie kolędy. Może to stać się fascynującym zajęciem i nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak takich rozmów potrzebują nasze dzieci a i my sami. Pielęgnujmy zatem rodzinne tradycje i zwyczaje, zaproponujmy trochę prawdziwego życia a nie plastikowy świat rodem z telewizji. Jak napisał Antoine de Saint-Exupery „najważniejsze jest, by gdzieś istniało to, czym się żyło: zwyczajem i świętami rodzinnymi. I dom pełen wspomnień.(...)” Za pasem kolejny Sylwester i znowu będziemy witać Nowy Rok, snuć plany i podejmować noworoczne postanowienia. Może jednym z nich będzie większa dbałość o tożsamość naszej rodziny, przekazywanie młodszym jej dziedzictwa, o to, aby spotkania w gronie rodzinnym nie odbywały się tylko od święta.

Drodzy Czytelnicy!

Życzymy Wam ciepła – tego rodzinnego,
zdrowia i miłości w tym wyjątkowym, świątecznym czasie
oraz marzeń, które się spełniają!

Aby wszystkie dni w Nowym Roku były tak piękne
i szczęśliwe, jak ten wigilijny wieczór.

Redakcja



Rodzeństwo dzieci niepełnosprawnych

Gdy w rodzinie pojawia się niepełnosprawne dziecko, skupia ono na sobie uwagę wszystkich bliskich. Cała rodzina musi dostosować się do nowej sytuacji, poukładać na nowo życie. Wszyscy wówczas przeżywają trudne chwile, także rodzeństwo, które nie zawsze potrafi odnaleźć się w tak skomplikowanej sytuacji.

Zdrowe dziecko najczęściej odczuwa **zmniejszone zainteresowanie** ze strony rodziców. Uwaga ich jest skupiona głównie na niepełnosprawnym bracie lub siostrze, wiele czasu pochłania opieka, pielęgnacja, wizyty u lekarzy, terapia itp. Dlatego też, zdrowe rodzeństwo może czuć się osamotnione, skrzywdzone, odsunięte od rodziców, mniej kochane.

Dzieci zdrowe muszą wiedzieć, że mama i tata mimo licznych obowiązków mają czas również i dla nich. Postarajmy się wygospodarować czas, który poświęcimy tylko jednemu dziecku - każde dziecko bowiem chce choć przez chwilę mieć rodzica tylko dla siebie, doświadczyć miłości, troski oraz uwagi.

Pojawiają się również **dotkliwe obowiązki**, wynikające z potrzeby zapewnienia opieki choremu rodzeństwu. Zdrowe dzieci często są nie tylko towarzyszem zabaw i przyjacielem, ale też nauczycielem, opiekunem, terapeutą. Te obowiązki w wielu przypadkach okazują się zbyt dużym ciężarem, pochłaniają wiele czasu i sił. *Czas spędzany razem przez rodzeństwo jest bardzo ważny - dzięki temu tworzą się pozytywne relacje i więź emocjonalna pomiędzy dziećmi. Pamiętajmy jednak, aby nie przeciążać obowiązkami zdrowego dziecka. Powinno ono mieć czas tylko dla siebie, aby np. realizować własne zainteresowania. Starajmy się również chwalić dziecko i dziękować mu za pomoc w opiece nad bratem czy siostrą.*

Zdarza się, że rodzice przenoszą swoje niespełnione nadzieje i oczekiwania na pełnosprawne dziecko, wierząc w jego ponadprzeciętne możliwości, stawiają mu **wygórowane wymagania**. Często też same dzieci czują się zobligowane do wynagrodzenia rodzicom tej straty



i niekiedy odczuwają wewnętrzną presję, by spełnić wysokie wymagania. *Postarajmy się zauważać unikalne cechy dziecka, doceniajmy ich zaangażowanie i osiągnięcia, nawet te najmniejsze.*

Dzieci zdrowe często **ukrywają swoje potrzeby i problemy**, aby nie martwić i nie obciążać dodatkowo rodziców, którzy i tak zmagają się z wielkimi trudnościami. Nie ujawniają również negatywnych uczuć np. złości, gniewu (które pojawiają się przecież u każdego), a nawet czują się winne z powodu ich przeżywania.

Rozmawiamy z dzieckiem, zadajemy pytania, dzięki temu rozumieją, że ich potrzeby są dostrzegane i uwzględniane. Zapewniamy, że naturalne jest odczuwanie negatywnych emocji, że takie uczucia czy myśli nie czynią z nich złych ludzi.

Niektóre dzieci obawiają się, że mogą się zarazić niepełnosprawnością lub rozwinie się u nich podobna choroba. Natomiast starsze dzieci boją się, że w przyszłości mogą mieć niepełnosprawne dziecko. Mają wiele wątpliwości dotyczących choroby brata czy siostry - nie wiedzą jak reagować w trudnych sytuacjach, jak rozmawiać z kolegami, obawiają się zapraszać znajomych do domu itp.

Dzieci potrzebują informacji na temat choroby rodzeństwa i szczerych odpowiedzi dotyczących sytuacji rodziny. Pamiętajmy jednak, aby język i sposób przekazywania tych informacji był dostosowany do wieku, poziomu funkcjonowania i rozumienia dziecka. Możemy również w domu "ćwiczyć" z dzieckiem pewne umiejętności społeczne, które pozwolą rzeczowo odpowiadać na pytania rówieśników. Ze starszym dzieckiem warto porozmawiać o planach dotyczących przyszłości rodziny.

Posiadanie niepełnosprawnego rodzeństwa może mieć także pozytywne strony - sprawia, że zdrowe dziecko w naturalny i niewymuszony sposób nabywa akceptację dla inności, szacunek dla choroby i słabości. Poprzez kontakt z niepełnosprawnością dziecko kształtuje swój charakter. Jest bardziej wrażliwe, wyrozumiałe i tolerancyjne. Rozwija się u niego poczucie odpowiedzialności, dojrzałość, otwartość, zaangażowanie społeczne. W stosunku do innych ludzi jest bardziej życzliwe, empatyczne i cierpliwe. Szybciej niż rówieśnicy styka się z problemami dorosłych, ale dzięki temu zyskuje mądrość życiową i umiejętność rozwiązywania pojawiających się trudności.

Rodzeństwo w każdej rodzinie pełni bardzo ważną rolę. Jaka więc powstanie między dziećmi i w jaki sposób będą na siebie wpływać zależy w głównej mierze od postaw rodziców. Nie jest to łatwe, ale z drugiej strony nie jest to niemożliwe, aby zapewnić wszystkim dzieciom jak najlepsze warunki do rozwoju. Pamiętajmy zatem, aby poświęcać czas każdemu dziecku, nie obciążać zbyt wieloma obowiązkami, a przede wszystkim rozmawiać. Wyjątkowe relacje braci i siostr pełnosprawnych i niepełnosprawnych zwykle trwają przez całe życie, a ta niezwykła więź może przyczynić się do pozytywnego rozwoju całej rodziny.

Anna Chełmińska



Książkomaniak

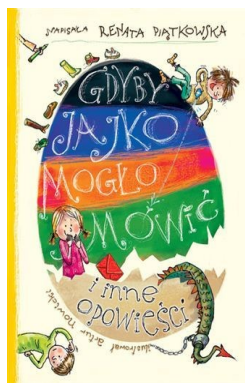
Czas na czytanie

Droży czytelnicy!

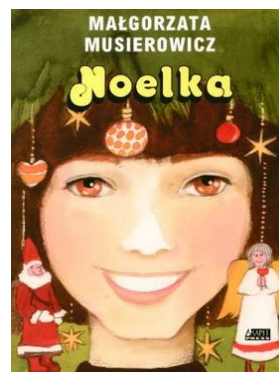
Kolejny raz postaram się zaproponować spędzenie choć części wolnego czasu na wspólnej lekturze z dzieckiem, a może nawet cała rodzina będzie mogła uczestniczyć w tym spotkaniu? Dla wielu z nas dni poprzedzające święta to czas nerwowych zakupów, wielkich porządków, kulinarnych maratonów i innych równie absorbujących zajęć. Pamiętajmy o naszych pociechach, przecież to z myślą o nich rzucamy się w wir przedświątecznych przygotowań, ale zapewniam, że dla każdego dziecka najcenniejszy jest czas spędzony z rodzicami. Święta już tuż, tuż i każdy z nas będzie mógł zdecydować jak wykorzystać te wolne chwile. Nie żałujmy więc czasu tym, których kochamy najbardziej!

W związku z tym polecam dla najmłodszych książkę autorstwa Renaty Piątkowskiej „Gdyby jajko mogło mówić i inne opowiesci”. Jest to zbiór opowiadań traktujących o zwyczajach związanych ze świętami i nie tylko. Są to kolejno: mikołajki,

wigilia, andrzejki, marzanna, śmigus - dyngus, prima aprilis, pisanki, walentynki, sylwester i nowy rok. Urok tychże opowiesci polega na tym, iż opisują one świat widziany oczami dzieci, w związku z tym zabawnych sytuacji nie brakuje.



Zabawnych sytuacji, błyskotliwych pełnych humoru dialogów nie brakuje również w książce „Noelka” Małgorzaty Musierowicz. Noelka jest jednym z tomów „Jeźcycady” - cyklu książek dla nastolatków. Akcja powieści rozgrywa się dokładnie 24 grudnia, w Wigilię Świąt Bożego



Narodzenia. Główna bohaterka - siedemnastoletnia Elka, rozpieszczona przez ojca i dziadków jedynaczka wciela się w rolę aniołka i pomaga gwiazdorowi rozdawać prezenty dzieciom. Ta sympatyczna para przemierza różne rejony Poznania spełniając swoje zadanie. Nie wiadomo czy nowo poznani ludzie, czy atmosfera świąteczna udziela się nastolatce, która zaczyna patrzeć na świat całkiem inaczej niż dotychczas. Zachęcam do lektury pełnej humoru i ciepła właśnie w tym szczególnym czasie.

Wesołych Świąt!
Grażyna Pliszka

Kalendarium

...czyli co w PSOUU / OREW piszczało

■ Święto OREW

14 października 2013 roku spotkaliśmy się, aby wspólnie świętować wyjątkowy dzień, który od lat nazywamy „ŚWIĘTEM OREW”. Była to okazja, żeby szczególnie serdecznie powitać nowych podopiecznych OREW: Oliviera Lisa oraz Denisa Ellerta podczas uroczystości pasowania na wychowanka. Święto OREW to również czas na to, aby w sposób szczególny podziękować nauczycielom i pracownikom Ośrodka. Dyrektor placówki, p. Grażyna Bejster podziękowała wszystkim za ogromne zaangażowanie w pracę, za wyrozumiałość i cierpliwość w stosunku do podopiecznych, za ich życzliwość i serce, którymi niezmiennie obdarzają wychowanków i ich rodziców. Szczególne fanfary zabrzmiały dla pań: Joanny Aleksa, Anny Jazgarskiej i Marii Kasperskiej, które otrzymały tytuł nauczycieli kontraktowych, dla pani Beaty Stepnowskiej za zaszczytny tytuł nauczyciela dyplomowanego oraz dla pań: Ilony Sićko, Agnieszki Szyksznian i Moniki Tuńskiej, które w tym roku obchodzą jubileusz 10-lecia pracy w PSOUU Koło w Gdańsku. Gratulujemy!

Uroczystość uświetnił występ w wykonaniu młodych muzyków uczęszczających na lekcje gry na instrumentach do Europejskiego Centrum Edukacji Kulturalnej Osób Niepełnosprawnych (ECEKON), które z powodzeniem działa już od kilku lat na ul. Aksamitnej przy orkiestrze VITA ACTIVA.

Obchody Święta OREW zakończył występ instrumentalno-wokalny naszych wychowanków i pracowników pod batutą pani Barbary Milewskiej.

■ Rok Juliana Tuwima 2013

W roku 2013 upływają dwie ważne rocznice związane z postacią Juliana Tuwima: sześćdziesięciolecie śmierci poety oraz stulecie jego debiutu literackiego. Chcąc uczcić pamięć poety 23 października 2013 roku w OREW mogliśmy przypomnieć sobie kilka utworów Juliana Tuwima, uczestnicząc w barwnym przedstawieniu teatralnym „Cudowna kraina bajek” w wykonaniu aktorki Teatru Wybrzeże p. Wandy Neumann.



Apetyt na zdrowie



Kilka słów o zdrowym odżywianiu

Wraz z nastaniem chłódów zwracamy większą uwagę na to, co jemy. W jedzeniu nie chodzi tylko o to, byśmy się najedli do syta albo ponad miarę, natomiast **chodzi o to, by jedzenie przynosiło nam zdrowie. Jedzmy dla zdrowia!**

Ważne jest dostarczenie naszemu organizmowi energii, wartościowych składników pokarmowych. Dlatego tak ważne jest świadome odżywianie, czyli wiedza co, kiedy i ile jeść, by być zdrowym. Dla zobrazowania tego opracowana została Piramida Żywnościowa.



U podstawy piramidy powinien znajdować się ruch czyli nasza aktywność fizyczna. Jest ona tak samo ważnym elementem zdrowego stylu życia, jak odpowiednie odżywianie.

Kolejne piętra piramidy to produkty zbożowe, warzywa, owoce, nabiał oraz mięso i jaja, ryby, rośliny strączkowe. Na samym szczycie piramidy znajdują się tłuszcze.



Produkty zbożowe

Podstawą zdrowego odżywiania są produkty zbożowe z pełnego przemiału (pełnoziarnisty chleb z mąki razowej, niełuskany ryż, grube kasze, otręby, płatki owsiane, płatki

jęczmień - takie produkty powinny się znajdować w każdym posiłku).

Warzywa

Warzywa powinny być spożywane w ilości 4 porcji dziennie, w ten sposób dochodzi do pokrycia

zapotrzebowania na witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty i błonnik. Ważna jest różnorodność w podaży warzyw, przewagę powinny stanowić te, które są najmniej kaloryczne (sałata, cykorja, pomidory, pomidory, rzodkiewki, ogórki, seler naciowy, kapusta, zwłaszcza pekińska, brokuły, cukinia, kabaczek, bakłażany, fasolka



szparagowa, szparagi, kalafior). Ziemniaki z uwagi na większą w porównaniu z innymi warzywami zawartość węglowodanów, mogą znaleźć się w jadłospisie 1 raz dziennie (w ilości zależnej od zalecanej kaloryczności diety).

Owoce

Owoce, podobnie jak warzywa, są źródłem witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i włókna pokarmowego. Zawierają znaczącą ilość cukrów prostych, dlatego też ich spożycie powinno być mniejsze niż warzyw. Zaleca się wybór 3 porcji dziennie.



Mleko i jego produkty

Mleko i jego produkty dostarczają białka o wysokiej wartości biologicznej, znacznej ilości dobrze przyswajalnego wapnia, witamin z grupy B. Należy pamiętać, że mleko odtłuszczone nie zawiera witaminy A i D, natomiast ilość wapnia, witaminy B, i białka się nie zmienia.



Produkty mleczne powinny być spożywane w ilości 3 porcji dziennie.

Mięso, ryby, drób, wędlina, jaja i nasiona roślin strączkowych

Produkty z tej grupy powinny być spożywane w ilości 1 porcji dziennie (co stanowi 150 g mięsa lub ryb, które można częściowo wymieniać na wędliny, jaja czy nasiona roślin strączkowych). Są one źródłem pełnowartościowego białka, witaminy B, oraz żelaza. Najlepiej, aby drób był spożywany kilka razy w tygodniu, a chude mięso cztery razy w miesiącu.

Ryby pochodzenia morskiego, ze względu na zawartość kwasów n-3 powinny być spożywane dwa razy w tygodniu. Należy unikać smażenia, gdyż proces ten niweluje korzystne właściwości ryb, w zamian zaleca się pieczenie lub gotowanie.



Warto zwrócić uwagę, że na tym poziomie piramidy zostały umieszczone również produkty strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica) ze względu na wysoką zawartość w nich białka. Zaleca się, aby 1-2 razy w tygodniu zastępować mięso daniem z warzyw strączkowych. Wielkość 1 porcji tych produktów to 40-60 g przed ugotowaniem.

Tłuszcze

Na samym szczycie piramidy umieszczono tzw. tłuszcze dodane w ilości dwóch porcji dziennie (porcja to 15 g oleju lub 30 g margaryny). Zaleca się, aby wśród tłuszczów roślinnych najczęściej spożywać olej rzepakowy i oliwę z oliwek.



Płyny

Należy pamiętać o codziennym zapotrzebowaniu naszego organizmu w płyny (6 szklanek/ dobę). Mogą to być płyny typu - herbata owocowa niesłodzona, soki warzywne i owocowo-warzywne oraz w mniejszej ilości soki owocowe ze względu na dużą zawartość cukrów. Zmienia się też zapotrzebowanie na płyny ze względu na temperaturę i wilgotność powietrza np. latem, podczas sezonu grzewczego lub w przypadku gorączki.



Zofia Wolniak

Między nami rodzicami

...czyli Kącik Czytelnika



Andrzej Sapkowski powiedział kiedyś:

„Na tym polega rola poezji: mówić o tym, o czym inni milczą.”

W dzisiejszym numerze Kwartalnika „przemówić” zgodziła się pani Agnieszka Majewska, pozwalając tym samym zajrzeć Czytelnikom w swój bogaty świat uczuć i przeżyć wewnętrznych. Wszystko to ubrała w ramy wierszy, dotykających swoją tematyką trudnych spraw, ale też dających nadzieję i zachęcających do dostrzegania piękna, radości i dobra w małych rzeczach. Na co dzień pani Agnieszka spełnia się jako mama Karoliny, wychowanki naszego Ośrodka. W wolnych chwilach oddaje się pasji pisania utworów i prowadzeniu bloga. Zapraszamy wszystkich do lektury wywiadu z tą niezwykle osobą oraz zapoznania się z wybranymi wierszami jej autorstwa.

Redakcja: Czy zawsze ciekawił Panią świat poezji?

Agnieszka Majewska: Nie za bardzo, nie przepadałam za czytaniem wierszy. Może dlatego, że trzeba było to robić w szkole jako lektury.

R.: Co odnajduje Pani w wierszach?

A.M.: Nigdy nie myślałam o tym.

R.: Co w takim razie daje Pani pisanie wierszy. Czym jest dla Pani poezja?

A. M.: Co daje? Hmm... czasami mam potrzebę pozbycia się emocji, a nie jest łatwo mówić o pewnych uczuciach, więc piszę. Moje wiersze nie zawsze są rozumiane przez innych tak, jak przeze mnie, więc niektóre uczucia i tak są dostępne tylko mojej wiedzy.

R: Od jak dawna opowiada Pani o emocjach w ten sposób i zajmuje się tego rodzaju pasją?

A.M.: Od 7 lat, tak myślę. Zaczęłam pisać jak Karolina była jeszcze mała. To pomogło mi i dalej pomaga przejść trudne chwile, jest to jakaś forma ucieczki. Podobnie jest z pisaniem bloga.

R: To cenne, że znalazła Pani taki piękny sposób na radzenie sobie z tym, co Panią spotyka. Jakie uczucia można wyrażać poprzez poezję i pisanie bloga?

A. M.: Myślę, że wszystkie - to zależy tylko od autora.

R.: Nie każdy ma jednak łatwość pisania. Czytanie cudzych wierszy zapewne również może przynosić ukojenie, zrozumienie różnych stanów emocjonalnych. Jakie utwory literackie poleca Pani czytelnikom naszego kwartalnika?

A. M.: To wszystko zależy od gustu danej osoby. Myślę, że ciężko by mi było komuś coś doradzić, np. mój ulubiony film to "Upiór w operze", ale wersja operowa.

R: Czy utwory któregoś ze znanych poetów są Pani najbliższe?

A.M.: Tak, bardzo lubię twórczość Williama Szekspira, ale cenię także Aleksandra Fredrę. Choć w tym przypadku to pewnie dlatego, że to chyba mój "z pięć razy pradziadek". Może to mam po nim... hmm... talent do pisania, choć nie wiem czy można u mnie to nazwać talentem. Nie mnie to oceniać.

R.: To bardzo ciekawe! Jest zatem Pani spokrewniona ze znanym polskim komediopisarzem, poetą, pamiętnikarzem z epoki romantyzmu. Wiemy już, że powraca Pani do jego spuścizny, a czy zdarza się Pani wracać do własnych wierszy?

A. M.: To zabawne, ale nie. Jakoś nie lubię słuchać własnych wierszy oraz nie znam ich na pamięć. Wiem, to

może wydawać się dziwne.

R.: Czytelnicy na pewno chcieliby dowiedzieć się, w jakich okolicznościach najczęściej pojawia się wena twórcza?

A. M.: Trudno to powiedzieć, to chwila kiedy w głowie pojawia się jakaś myśl i albo powstaje z tego wiersz, albo notatka na bloga.

R.: Co przychodzi łatwiej - pisanie o trudnych emocjach, czy tych przyjemnych?

A. M.: Dla mnie to bez różnicy. Najtrudniej jest otworzyć się przed samą sobą i zmierzyć z pewnymi emocjami.

R.: Prosimy o podzielenie się z nami wiedzą, czy posiada Pani jeszcze jakieś inne zainteresowania?

A. M.: Tak, lubię fotografować. Zdjęcia potrafią zatrzymać daną chwilę, spojrzeć inaczej na świat. Piszę też bloga... Staram się pisać.

R.: Który ze swoich wierszy najbardziej Pani lubi i dlaczego?

A. M.: Przede wszystkim te, które są poświęcone mojej córce, w sumie to dzięki niej zaczęłam pisać.

A dlaczego? Hmm... bo dzięki niej widzę inaczej świat i ludzi.

R: Co ma Pani na myśli?

A.M.: Karolina wiele mnie nauczyła. Przede wszystkim pełnego znaczenia słowa "akceptacja". Dzięki niej moje życie zwolniło. Wszyscy dookoła pędzą, gonią za czymś - ja dzięki córce potrafię zatrzymać się nawet nad spadającym liściem, dostrzec jego piękno. Cieszę się z małych rzeczy, pojęcie sukcesu i radości nabrało innego sensu. Denerwuje mnie, gdy niektórzy mówią, że współczuję mi, iż mam niepełnosprawne dziecko. Ja jestem szczęściarą, bo dzięki Karolinie moje życie stało się bogatsze, stałam się wrażliwsza na, z pozoru, nieistotne rzeczy.

R.: Jaka jest dla Pani najlepsza pora dnia na pisanie poezji?

A. M.: Każda, ale chyba najlepsza jest noc. Jak jest cicho i wszyscy śpią.

R.: Czy przygotowuje się Pani do pisania wierszy, czy zazwyczaj jest to spontaniczny proces?

A. M.: Nie, to dzieje się spontanicznie, po prostu pomysł wpada mi do głowy i piszę. Co z tego wyjdzie - nigdy nie wiem.

R.: Czy jest jakiś utwór, który jest dla Pani najważniejszy, ma szczególne znaczenie?

A. M. : Tak to wiersz pod tytułem " Tylko Ty "....



" Tylko Ty "

Gdy mam Cię w ramionach
Gdy tulę Cię
Jest spokój i bezpieczeństwo me
Gdy widzę Twą twarz, co uśmiech rozjaśnia Ci
Me serce raduje się
Gdy jesteś blisko mnie, wiem że dam radę, że mogę co
tylko chcę
Gdy widzę Twe łzy, co spływają po policzku Twym
Ja płaczę z Tobą
Ja ronię łzy, tak jak Ty
Lecz Ty ich nie widzisz bo wtedy muszę wesprzeć Cię ...
Bo wtedy muszę być podporą i siłą Twą
Gdy cierpisz, me serce krwawi
Lecz za chwilę jesteś w ramionach mych

Schowana, bezpieczna
I już nie boli ...
I już uśmiech masz na twarzy
Ten radosny ...
Ten wesoty ...
Ten szczerzy ...
Ten prawdziwy ...
Ten który mówi Kocham Cię
Ten którym i ja się uśmiecham do Ciebie ...
I wypowiadam słowa te :
Kocham Cię, Serce me

" Leń "

Wszyscy myślą ...
Wszyscy marzą ...
Wszyscy śnią i próbują
A mi szczerze mówiąc już się nie chce
Wolę sobie dziś poleniuchować

Posiedzieć, nic nie robić ...
Leniem się na jeden dzień zrobić ...
Tak jest prościej ...
Tak jest łatwiej ...
Po co się przemęczać i pracować ...
Trzeba leniem być choć raz ...
I wypocząć
I odpocząć ...
Niech się inni martwią dziś, nie ja ...
Dzień dzisiejszy też tak skończę
Leniem ...
Choć raz i ja ...



" Świeca "

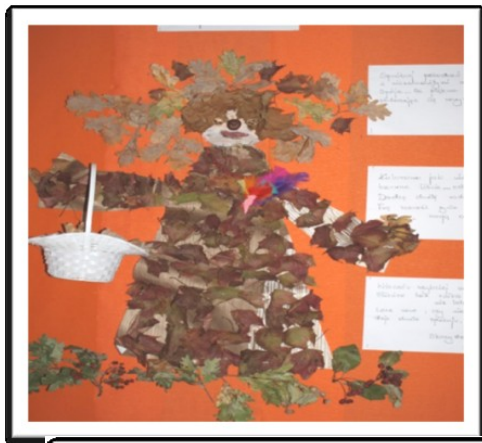
Na biurku stoi świeca
Zapalam ją ostrożnie
Widzę jak jej płomień rozjaśnia pokój ...
Czuję jej zapach
Czuję jej ciepło
Przyglądam się, jak płomień świecy tańczy pod wpływem
mego oddechu ...
Widzę jak świeca powoli się spala

Staje się mniejsza, stapia się pod wpływem ciepła, pod
wpływem ognia który rozpałiłam
Mimo to pali się żywym płomieniem, ogrzewającym me
dłonie i pokój
Oświetlająca ciemność
Nadająca blask tej chwili życia
Blask ciepły, jasny, niebezpieczny
Wiem, że po nim, jak zgaśnie świeca nastąpią chwile
ciemności
Znowu będzie zimno i ponuro
Znowu będzie widać tylko ciemność
Lecz teraz pali się świeca i rozjaśnia moje życie
Oddaje mi swoje ciepło oraz swoją jasność
A gdy się spali ...
A gdy zgaśnie
Będzie, co ma być

" Zobacz "

Zobacz ...
Widzisz ??
Zobacz, jak promyk przedziera się przez zasłonięte okno ...
Zobacz, jak budzi pokój ze snu
Zobacz, jak chce być pierwszy, aby Ci powiedzieć " Dzień dobry" ...
Zobacz, jaki jest radosny i żywy
Zobacz, jaki skory do zabawy ...
Zobacz, przyszedł jego brat, drugi promyk słońca
Zobacz, jaki ciekawy i zabawny
Zobacz, jak tańczą obaj na ścianie
Zobacz, jak bawią się w berka
Widzisz ??
Otwórz oczka swe
Przetrzyj ślipka zaspane
I spójrz na otaczający nas świat
I ujrzyj, jak mieni się barwami tęczy
I złap tą chwilę, tajemniczą i radosną
Tą chwilę, jak te promyki, które przysłyły Cię obudzić
Swym delikatnym ciepłem głaszczą Ciebie po policzku, abys się
obudził ...
Swą radością i chęcią do figli sprawiają, że masz ochotę wstać i
krzyczeć z uśmiechem na twarzy " Jaki piękny jest świat, Jakie
piękne jest życie "
Widzisz ??

Dziękujemy Pani Agnieszce za otwartość i chęć podzielenia się z czytelnikami swoją pasją . Mamy nadzieję, że zaprezentowane utwory zachęcą Czytelników do poetyckich wycieczek, dzielenia się emocjami oraz szukania sposobów, aby móc je wyrazić.



Na korytarzach w naszym ośrodku znajdują się tablice, na których terapeuci z Zespołów i Oddziałów prezentują twórczość swoich podopiecznych. Dbają o to, aby prace były dostosowane do pór roku, świąt oraz aktualnych wydarzeń. Powyżej przedstawiam pracę pt. „Pani Wiosna”, która powstała dzięki Zespołowi II i VII w składzie: Agnieszka Nowaczyk, Patrycja Ornat, Oliwier Lis, Kamil Kowalczyk, Patryk Bartkowski.

Prześliczna „Jesienna wiewiórka” jest dziełem Zespołu VI: Piotr Siwiec, Radosław Mejer, Maciej Lubiński. Apetyczny „Kosz warzyw” wystawił Oddział I w składzie: Wanda Dziwosz, Paweł Smajewski, Radek Pawelczyk, Damian Armatowski i Bartek Okraśniński.

Praca o tematyce niepodległościowej powstała pod okiem terapeuty z Zespołu III w skład, którego wchodzi: Paulina Bryłowska, Małgorzata Zabielska, Michał Nowak oraz Tomasz Lipiński.

Pięknie dziękuję wszystkim terapeutom za dbanie o wystrój naszych korytarzy.

Joasia Aleksa

Kalendarium

...czyli co w PSOUU / OREW piszczało

■ Jesienne stemplowanie ziemniakami

W dniach 23-29 października 2013 roku odbył się konkurs plastyczny oraz pokonkursowa wystawa prac pt. „Jesienne stemplowanie ziemniakami”. Podziwialiśmy grupowe prace wychowanków OREW wykonane stemplami z ziemniaków. Inspiracją były utwory literackie o tematyce jesiennej. 29.10.2013 r. ogłosiliśmy i nagrodziliśmy zwycięzców konkursu. Nagrodami były trzy różne postacie Pana Bulwy, jednego z bohaterów filmu Toy Story a dla wszystkich uczestników słodki poczęstunek i pamiątkowe dyplomy. I miejsce zdobyli wychowankowie zespołu nr 4 wraz z osobami wspomagającymi, których zainspirował utwór J.R. Charlewskiej „Jesienny pajęczek”, II miejsce zajęli wychowankowie oddziału nr 3 wraz z osobami wspomagającymi, dla których inspiracją był utwór nieznanego autora „Rozańczona Jesień”, III miejsce zostało przyznane wychowankom zespołu nr 8 i oddziału nr 5 wraz z osobami wspomagającymi, inspiracją dla ich pracy był utwór A. Chodorowskiej „Jarzębina”.

■ Obchody Narodowego Święta Niepodległości

W przededniu 11 listopada spotkaliśmy się, aby śpiewając pieśni i piosenki patriotyczne i żołnierskie uczcić Narodowe Święto Niepodległości Polski. Zabrzmiąły „bojowo i lirycznie”: *Marsz Pierwszej Brygady*, *Kadrówka*, *Wojenka* i wiele innych pieśni a cały Ośrodek udekorowały biało-czerwone barwy. Pracownicy i wychowankowie OREW śpiewem uczcili tych, którzy walczyli za wolną Ojczyznę oraz wyrazili swoją radość z Niepodległej Polski. Za akompaniament do naszego chóralnego śpiewu dziękujemy pani Barbarze Milewskiej.

Razem z mamą, razem z tatą

„Zima, zima, zima pada, pada śnieg...” i właśnie ten biały puch dostarcza nam wszystkim o tej porze roku wiele frajdy. Sprawia, że jest biało i lśniący, wpływa na poprawę nastroju. Korzystamy wówczas z okazji do zabaw na świeżym powietrzu. Zachęcam do wspólnych zjazdów na sankach, rodzinnej bitwy na śnieżki, a przede wszystkim ulepiania bałwana. Najlepiej jak ulokują go Państwo przed swoim oknem, aby można było zerkać na niego i popijając gorące kakao podziwiać efekt wspólnej pracy. Śniegowy bałwan niestety nie jest trwały. Moja zimowa plastyczna propozycja zapewni dzieciom i rodzicom towarzystwo zimowego „gościa” przez dłuższy czas.

Do wykonania pracy potrzebne będą: kartka bloku technicznego, papier biały lub bładoniebieski, papier zielony, pomalowane na bładoniebiesko i czarno listki ręcznika kuchennego, folia aluminiowa, okrągłe pudełko po serkach topionych, plastelina w kolorze pomarańczowym i czarnym, drucik kreatywny, kuleczki styropianu, klej wikol, nożyczki.

Rozpoczynamy zabawę!



1

Pudełko po serkach topionych oklejamy papierem białym lub bładoniebieskim.



2

Z kartki bloku technicznego wycinamy choinkę, którą oklejamy zielonym papierem. Wykonujemy 0,5 cm zgięcie u jej podstawy umożliwiające przyklejenie choinki do pudełka.



3

Z bloku technicznego wycinamy zaspę i oklejamy ją tym samym papierem co pudełko. Wykonujemy również zgięcie takie jak w przypadku choinki.



4

Z folii aluminiowej formujemy trzy kulki, które utworzą bałwana oraz formujemy nakrycie głowy.

5



Gdy wszystkie odciśnięte elementy będą już suche należy je wyciąć.

6

Następnie skleamy całego bałwana. Przyklejamy nakrycie głowy. Z plasteliny formujemy i doklejamy elementy twarzy oraz guziki. Doklejamy drucik kreatywny tworzący laseczkę.



7

Do pudełka przyklejamy choinkę, zaspę oraz bałwana. Całą pracę ozdabiamy kulkami styropianu przyklejając je według uznania.

Życzę Państwu i Państwa dzieciom udanych zabaw na śnieżnym puchu i niejednego ulepienego bałwana. Składam również serdeczne życzenia spokojnych i radosnych świąt Bożego Narodzenia, a także spełnienia marzeń w nadchodzącym Nowym Roku oraz wielu wspólnych i twórczo spędzonych chwil.

Elżbieta Szulc

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Wraz z nadejściem chłódów i pochmurnych dni często narzekamy na gorsze samopoczucie.

Zamiast połykać tabletki na poprawę humoru, możemy w prosty sposób dostarczyć sobie pozytywnej energii, przygotowując coś słodkiego.



Nasz organizm to wielkie laboratorium chemiczne, w którym zachodzi wiele procesów, w tym między innymi wytwarzanie hormonów.

Za nasze dobre samopoczucie odpowiadają takie hormony, jak serotonina i endorfiny. Obydwa hormony są endogenne to znaczy, że nasz organizm potrafi je sam wyprodukować, jeżeli zapewnimy mu odpowiednie warunki. Jedną z substancji, którą musimy sobie zapewnić do produkcji serotoniny jest tryptofan, który znajduje się np: w chudym mięsie, rybach, produktach mlecznych i bananach. Za to endorfiny możemy pomóc wytworzyć przez zjedzenie kostki gorzkiej czekolady.

Lekkie ciasto z dużą ilością bananów i lekkim, mało słodkim kremem serowym, w całości pokryte polewą czekoladową, wydaje się idealnym przepisem na nasze *Ciasto szczęścia*.

Przygotowanie ciasta jest pracochłonne ale efekt gwarantowany.

Ciasto:

- 5 jajek
- 300g cukru
- 125ml oleju
- 125ml wody
- 3 łyżki kakao
- 200g mąki pszennej
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Nadzienie:

- 8 bananów
- sok z cytryny plus trochę soku do skropienia bananów
- 100g cukru
- 500g twarogu 3 - krotnie zmielonego z wiaderka lub twarogu śmietankowego
- 6 listków żelatyny (= 4,5 płaskich łyżeczek żelatyny w proszku)
- 400g słodkiej śmietany 30%

Polewa:

- 100g czekolady gorzkiej 10- 20g margaryny
- 150g słodkiej śmietany 30- 36%



Sposób przygotowania:

Jajka ubić z cukrem mikserem. Kolejno dodawać stopniowo olej i wodę. Kakao, mąkę i proszek do pieczenia wymieszać i dodać do masy jajecznej delikatnie mieszając. Ciasto wyłożyć do prostokątnej formy (o wymiarach około 30x 40cm) posmarowanej margaryną i posypanej bułką tartą lub mąką. Piec w nagrzanym piekarniku około 10- 15min. w temperaturze 220°C (lub ok. 25 min. w temperaturze 180°C). Ostudzić. Banany obrać, pokroić w plasterki i ułożyć na cieście. Banany skropić sokiem z cytryny. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Twaróg utrzeć z cukrem i sokiem z cytryny. Gdy żelatyna napęcznieje podgrzać, aż się rozpuści. Dodać dwie łyżki kremu serowego i wymieszać, a następnie dodać do reszty kremu. Śmietanę ubić i dodać do kremu. Delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na banany. Ciasto wstawić do lodówki na 2 godz. Czekoladę i margarynę roztopić w kąpieli wodnej. Dodać śmietanę i wymieszać. Polewę wylać na ciasto i pozostawić do zastygnięcia. Ciasto wstawić do lodówki. Najlepsze jest następnego dnia. Smacznego!

Piotr Grynia



Naszą kawiarenkę odwiedza coraz więcej osób. 5 grudnia zaskoczyli nas swoją obecnością niezwykli goście - Pani Prezydent Miasta Gdańska Ewa Kamińska oraz przyjaciele z Maroka.



Metoda M. i Ch. Knillów

Podobnie jak metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne, również metoda opracowana przez Mariannę i Christophera Knillów może być kluczem do każdego dziecka, bez względu na jego możliwości i stan psychofizyczny. Jej zastosowanie możliwe jest zarówno w trakcie terapii indywidualnej, grupowej, jak i przy nawiązywaniu kontaktu z dzieckiem, rozbudzeniu sprawczości pozytywnej oraz kształtowaniu orientacji w schemacie ciała i rozwijaniu poczucia tożsamości. Metoda ta oparta jest głównie na kontakcie z ciałem, związana z odczuwaniem dotyku, ruchu, z tzw. bliskimi zmysłami. Metodę opracowaną przez M. i Ch. Knillów obejmują dwa programy aktywności noszące tytuły: „Dotyk i Komunikacja” oraz „Programy aktywności, Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja”. Są one wykorzystywane w wielu krajach, w tym również w Polsce. Metoda z powodzeniem stosowana może być w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi o różnym poziomie rozwoju intelektualnego i z różnymi rodzajami niepełnosprawności fizycznej. Programy wykorzystywane mogą być przez każdą osobę, która ma codzienny bądź w miarę regularny kontakt z uczestnikiem. Programy pomagają dziecku doświadczyć jego ciała, jako jedności, jak również wspomagają rozwój wyobrażenia ciała wtedy, gdy uczestnik nie jest zdolny do używania swojego ciała w sposób aktywny. Dodatkową zaletą tej metody jest uzyskany przez wprowadzenie określonej muzyki, efekt orientacji w czasie oraz przewidywania kolejnych czynności a także zabawowa forma muzyczno - ruchowych zajęć.

W naszym ośrodku, głównie na zajęciach rewalidacyjnych wykorzystujemy przede wszystkim drugą część metody M. i Ch. Knillów „Programy Aktywności, Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja”. Drugą część stanowią cztery programy oraz Program Wprowadzający i Specjalny Program - ten przeznaczony

jest dla osób mniej sprawnych fizycznie (dzieci z MPD). Poszczególne aktywności realizowane są w ustalonej kolejności i przebiegają według ściśle określonego schematu. Na przykład Program Wprowadzający przeznaczony na początkowe sesje, który pozwala nawiązać kontakt z dzieckiem i przygotowuje je do realizacji kolejnych Programów Aktywności, trwa w przybliżeniu osiem minut i ma następujący przebieg: kołysanie, wymachiwanie rękoma, pocieranie dłoni, klaskanie, głaskanie głowy, głaskanie brzucha i na końcu relaksacja. Każdemu etapowi przyporządkowana jest inna, bardzo wyraźna i specjalnie skomponowana muzyka. Dla ćwiczeń zawartych w programach: pierwszym i drugim charakterystyczne jest używanie różnych części ciała w różny sposób. Program pierwszy koncentruje się na górnej części ciała, drugi zaś na dolnej połowie.

Opisywana tu metoda przynosi wiele korzyści i dobre efekty w pracy z dziećmi z różnego typu zaburzeniami bądź zakłóceniami w rozwoju psychoruchowym. Do realizacji Programów nie jest potrzebne specjalne wyposażenie. Nieodzownym rekwizytem jest czytnik płyt CD do odtwarzania nagrań załączonych do Programu. W przypadku realizacji Programów Aktywności z dziećmi niepełnosprawnymi ruchowo przydatne będą wałki, materace, rozpórki, itp. - dla stabilnego wsparcia dziecka podczas siedzenia. Naprzeciwko dziecka można umieścić lustro, aby mogło obserwować swoje ruchy i reakcje.

źródła:

M. Knill, Ch. Knill, *Programy Aktywności, Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja*, CMPPPMEN, W-wa 1995

J. Gut, *Programy M. i Ch. Knillów w terapii dzieci z zaburzeniami w rozwoju, „Rewalidacja”* 1997 nr 1

Maria Kasperska

Kalendarium

Teatr Conieco

12 listopada 2013 roku odwiedził nas teatr CONIECO z Białegostoku z marionetkową pantomimą "Baśń i Bajek nieco". W spektaklu widzowie wraz z wędrowcem przemierzali barwną krainę, obserwując trzy niezwykle historie: pouczającą bajkę Andersena „Nowe szaty cesarza”, zabawną bajkę braci Grimm „Czerwony kapturek” a także wzruszającą historię Andersena „Dziewczynka z zapalnikami”. Spektakl pozostawił niezapomniane wrażenia uczac. bawiac i wzruszając.

Nasz region – nasza aktywność

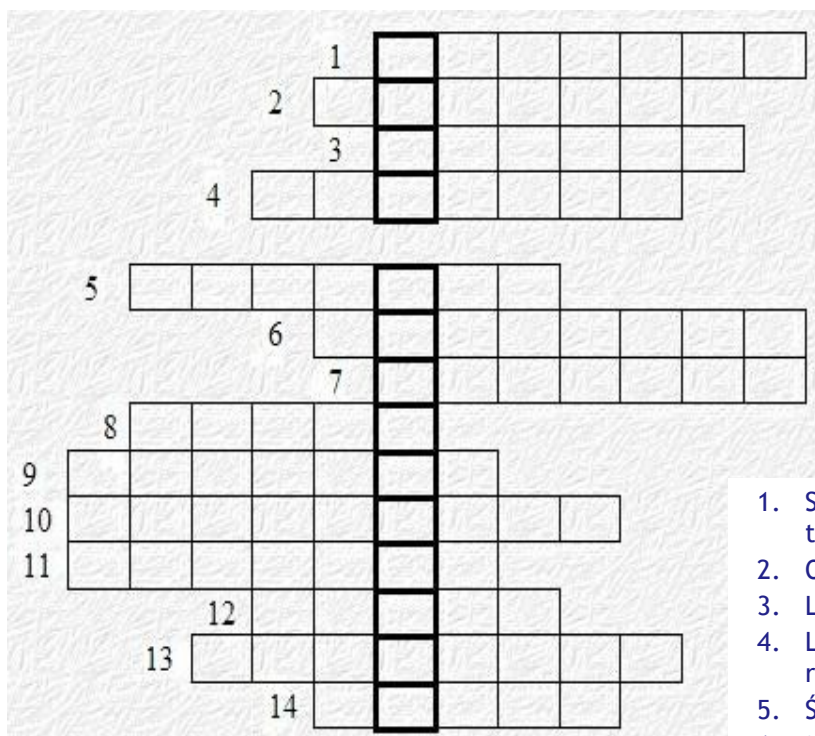
14 listopada 2013 roku odbyło się spotkanie finalne projektu „Nasz region - nasza aktywność” - inauguracja wystawy, wręczenie nagród i mały poczęstunek. Do uczestnictwa w projekcie otrzymaliśmy zaproszenie od OREW w Pruszczu Gdańskim. Projekt „Nasz region - nasza aktywność” miał na celu zaprezentowanie ciekawych miejsc, znajdujących się na terenie zamieszkałym przez wychowanków danej placówki, ich kolegom z zaprzyjaźnionej placówki OREW. W Pruszczu Gdańskim zwiedzaliśmy Faktorię, a kolegów z Pruszcza zaprosiliśmy do Centrum Hewelianum w Gdańsku. Dodatkowym walorem projektu były prace plastyczne i fotograficzne wykonane przez uczestników a następnie zaprezentowane szerszemu gronu. I miejsce w kategorii praca plastyczna otrzymał Jarosław Kalinowski, a I miejsce w kategorii zdjęcie - Manuela Malinowska. Wyróżnienia i podziękowania za udział otrzymali: Ewelina Ramczyk, Agnieszka Malec, Jakub Cygert, Jakub Cwojdzński, Mateusz Kosmacz, Łukasz Przegenda, Grzegorz Mielewczyk, Tomasz Rymiński, Robert Krzoska, Ewelina Flis, Iwona Gabriel, Paweł Mazur i Natalia Krakowska. Gratulujemy!

10 O'REWelacja

...czyli co w PSOUU / OREW piszczało

Rozrywka

Świąteczna krzyżówka



1. Słodkości kładzione do ciasta. Można je spotkać także w niektórych czekoladach.
2. Ozdoba na świąteczne drzewko.
3. Leżało w nim dzieciątko w stajence.
4. Leży pod świątecznym drzewkiem i czeka na rozpakowanie.
5. Świąteczne drzewko.
6. Msza święta odbywająca się w Wigilię około północy.
7. Twój najbliżsi.
8. Kładziemy je pod świąteczny obrus.
9. ...Betlejemka.
10. W tę magiczną noc przemawiają ludzkim głosem
11. Łamiesz się nim podczas wigilijnej wieszery.
12. Powóz Mikołaja.
13. Ciągną Mikołaja i jego powóz.
14. Imię bożego dzieciątka.



Sudoku

			5	1			3
		3	2		7		4
						2	8
6			5		3		
1							2
		5		7			9
4	1						
5		7			3	8	
3				9	4		

Zimowe zmagania z włosami

Zima to trudny okres dla włosów i skóry głowy - mroźne wiatry, ogrzewane pomieszczenia i grube czapki. W tym czasie nasze włosy potrzebują dodatkowej pielęgnacji. Oto kilka wskazówek, jak przetrwać ten trudny okres. Najważniejszym problemem dla włosów i skóry jest **suche powietrze**. I nie chodzi tu tylko o ogrzane pomieszczenia, ale zwłaszcza o powietrze na zewnątrz - im zimniejsze powietrze, tym



mniejsza jego wilgotność i zwiększona skłonność do ściągania wilgoci z otoczenia. Widać to po matowych i puszących się włosach oraz zwiększonej wrażliwości skóry głowy. Ponadto zimą z każdym stopniem obniżającej się temperatury, spada wydzielanie sebum, aż do całkowitego zaniku produkcji w temperaturze -8°C . Nie jesteśmy jednak bezradni i możemy pomóc naszym włosom stosując

delikatne i bogate w składniki odżywcze preparaty.

Do pielęgnacji włosów należy stosować **szampony i odżywki z serii zimowych**, gdyż zawierają one substancje nawilżające, które zapobiegają wysuszeniu włosów. Podczas nakładania odżywki na włosy trzeba pamiętać, iż robimy to mniej więcej od połowy długości i na końce, nigdy na skórę głowy. Końcówki włosów mocno przesuszonych i zniszczonych powinno się wzmocnić dodatkowo jedwabiem w płynie bądź serum na zniszczone końcówki. Możemy również odżywić nasze włosy za pomocą maski, która jest preparatem do zadań specjalnych - zawierającym skoncentrowane składniki odżywcze, głębiej niż zwykłe odżywki wnikające w strukturę włosa. Jednak używane zbyt często lub w nadmiarze mogą obciążać pasma. Dlatego stosujemy je raz w tygodniu. I pamiętajmy: **nie wychodzimy na zewnątrz z mokrymi włosami!!!** Ze względu na fakt, że przez całą zimę nasze włosy są wciąż narażone na bardzo suche i ciepłe powietrze w pomieszczeniach, samochodach, a nawet autobusach, nie powinniśmy ich dodatkowo wysuszać suszarką. Jeżeli już nie jesteśmy w stanie pozwolić im wyschnąć naturalnie, to po pierwsze: starajmy się suszyć je jedynie chłodnym nawiewem, najlepiej suszarką z jonizacją; po drugie: o ile nie myjemy i suszymy włosów rano przed samym wyjściem, najlepiej jest wysuszyć je jedynie w 80% i zostawić by doschły same.

Należy również pamiętać, aby nie nadużywać prostownicy i lokówki. Dobrze byłoby użyć ich tylko przed **wielkim wyjściem** - wcześniej stosując kosmetyk, który ochroni włosy przed uszkodzeniami spowodowanymi wysoką temperaturą. O ile jesteśmy w stanie, w okresie zimowym, powstrzymajmy się przed trwałą ondulacją - zabieg ten bardzo osłabia włosy.

W trosce o nasze włosy powstrzymajmy się również przed częstym zmienianiem koloru, a jeśli już - to niech będzie to kolor, który nie wymaga utleniania.

I jeszcze jedna dobra rada: w chłodne dni koniecznie nośmy czapkę, ponieważ mróz może uszkodzić cebulki, co spowodować może intensywniejsze wypadanie włosów.

Pamiętając o wspomnianych zasadach pielęgnacji włosów w czasie zimy będziemy mogli cieszyć się pięknymi fryzurami a przecież karnawał sprzyja spotkaniom i zabawom towarzyskim.

Monika Tuńska



■ Andrzejki

W ostatnim dniu listopada wypada sobie powróżyć. Wróżby i przepowiednie usłyszeliśmy od maga, wróżki i cyganki. Mag przepowiadał przyszłość korzystając magiczne koło przyszłości, wróżka posłużyła się magicznym pudełkiem kolorów, cyganka zaś przepowiadała uczestnikom zabawy imię sympatii przy pomocy tablic miłości. Gabinet terapii wzroku został tego dnia stosownie udekorowany - czarne koty, magiczne kule, buty - wszystkie grupy włączyły się aktywnie w przygotowania. W związku z tym każda grupa została nagrodzona upominkiem za koleżeńską postawę i pomoc. Na pożegnanie każdy z uczestników wybrał dla siebie cukierek z przepowiednią. Zabawy był co niemiara!

■ Mikołajki

HO HO HO!!!! Tego radosnego okrzyku z niecierpliwością wyczekiwaliśmy od początku grudnia, wierząc, że nasz ulubiony gość nie zapomni odwiedzić i Nas!!! Pierwsza zapowiedź oczekiwanej przez wszystkich wizyty miała miejsce już 4 grudnia. Tego dnia każdą salę odwiedziła radosna, rozśpiewana grupa studentów z Uniwersytetu Gdańskiego. Przygotowali dla nas interesujące warsztaty mikołajkowe. Była muzyka, śpiew, wspólne dekorowanie choinki, lepienie bałwanów, było wesoło i kolorowo. Na koniec każdy wychowanek otrzymał imienny podarunek ze smakołykami i zabawkami.

6 grudnia zaś odwiedził Nas już osobiście sam Św. Mikołaj. Punktualnie o godzinie 9.30 zebraliśmy się wszyscy na holu, żeby wspólnie przywitać tego niezwykle gościa. Aby Go nieco ośmielić, na powitanie zaśpiewaliśmy zimową piosenkę „Dzwonki śań”. Gdy nagle dostrzegliśmy Pana w czerwonym stroju i białą brodą a także usłyszeliśmy dźwięk dzwonek oraz tubalny śmiech Mikołaja, radości nie było końca. Wspólnie i uroczyście dokonaliśmy włączenia lampek na naszej ośrodkowej choince, która stanęła na holu. Po tym wesołym spotkaniu rozeszliśmy się do sal, a Mikołaj, wraz ze swoimi pomocnikami, rozpoczął wędrówkę po Ośrodku. Wszyscy, bez wyjątku obdarowani zostali pięknymi prezentami. Każdy miał okazję osobiście uściskać Mikołaja oraz zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie! Dziękujemy, do zobaczenia za rok Mikołaju!!

KONCERT NOWOROCZNY ORKIESTRY VITA ACTIVA



Serdecznie zapraszamy na noworoczny koncert orkiestry, który odbędzie się 11 stycznia 2014 o godzinie 12.00 w Centrum Świętego Jana w Gdańsku, ul. Świętojańska 50. Obiekt przystosowany dla osób na wózkach inwalidzkich. Zapraszamy całe rodziny.

O!REWelacja

Adres redakcji: 80-371 Gdańsk, ul. Jagiellońska 11
tel. 58 342 01 33

o.rewelacja@gmail.com

Redaktor naczelna - Beata Stepnowska
Zespół redakcyjny: Barbara Kozłowska-Lidke,
Zofia Wolniak

Skład graficzny - Luiza Lipińska
Wydawca - OREW w Gdańsku