

O!REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny

nr 6/kwiecień/2015

W numerze

Być tu i teraz

Apetyt na zdrowie

Znaczenie wody
w organizmie człowieka

Czas na czytanie

w twórczości Samozwaniac nie brakuje
żartów, anegdot, autorka opisuje świat
i ludzi z lekkością

Z klubu rodzica...

Razem z mamą, razem z tatą

gałązka kwitnącej jabłoni

Projekt "Poprawa samodzielności
osób niepełnosprawnych poprzez
kompleksową rehabilitację"

Przewrót kopernikański
czyli coś o wychowaniu

Galeria OREW

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

wiosna - letnie trendy w modzie

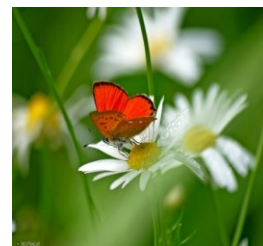
Kalendarium

wersja elektroniczna Kwartalnika na:
www.psouu.gda.pl/orew-publicacje/

Od redakcji

„Rzeczy proste są zawsze najbardziej niezwykłe
i tylko mędrcy potrafią je pojąć.”

Paulo Coelho



Niedawno przeczytałam kilka słów, które doskonale korespondują z przestaniem artykułu „Być tu i teraz”. Choć wydawać się mogą oczywiste, to w naszym coraz bardziej zabieganym, skomputeryzowanym życiu często zapominamy o sprawach najprostszych a jednocześnie najważniejszych: „Tęsknisz za kimś - zadzwoń, chcesz się spotkać-zaproś, masz pytania - zapytaj, denerwujesz się - odpuść, kochasz kogoś - powiedz to.” ... Wydaje się to takie proste a jednak zatraciliśmy naturalną skłonność do wstuchiwania się w siebie, w swoje emocje, często nie potrafimy zdefiniować, co tak naprawdę jest dla nas najważniejsze. To nielatwa umiejętność znajdować pozytyw w teraźniejszości, gdy trudno uwolnić się od złej przeszłości a jednocześnie towarzyszy nam lęk o przyszłość. Może jednym ze sposobów odnajdywania radości w małych rzeczach

będzie lektura polecanych w „Czasie na czytanie” książek, może wspólne wykonanie wiosennej gałązki.

Podążajmy dalej drogą naszego życia zgodnie z rytmem natury, wraz z wiosną stańmy się bardziej aktywni, gotowi do podejmowania nowych wyzwań, niech wiosna nastroja nas do większej otwartości, szukania w życiu czegoś nowego. A może potrafimy zaskoczyć samych siebie? Dajmy sobie szansę i przyjmijmy to, co zaoferuje nam świat. Zachęcam do czerpania z tego, co przynosi nam życie. Każdego dnia czeka na nas milion cudów czyli małe radości. Nie siedźmy dłużej w poczekalni życia i pamiętajmy, że najlepsze rzeczy są w życiu za darmo...

B.S.

Najlepsze rzeczy w życiu są za darmo



Ważne sprawy

Być tu i teraz



"Wyglądając przez okno wychodzące na rynek, mistrz spostrzegł jednego ze swoich uczniów. Był to Haikel, który szedł w pośpiechu bardzo czymś zaaferowany. Mistrz zawołał na niego i poprosił go do siebie.

- Haikell, czy widziałeś dzisiaj rano niebo?

- Nie, Mistrzu.

- A drogę, Haikel? Czy widziałeś dzisiaj rano drogę?

- Tak, Mistrzu.

- A teraz, czy widzisz ją jeszcze?

- Tak, Mistrzu, widzę.

- A powiedz mi, co widzisz?

- Ludzi, konie, powozy, wymachujących rękoma kupców, wieśniaków, którzy coś krzyczą, mężczyźni i kobiety, którzy chodzą tam i z powrotem. Oto wszystko, co widzę.

-Haikel, Haikel - napomniał go wielkodusznie Mistrz - za pięćdziesiąt lat, za dwa razy po pięćdziesiąt lat ta droga wciąż jeszcze będzie istniała i rynek podobny do tego też jeszcze będzie istniał. Inne pojazdy będą przewożyły innych kupców, aby kupowali i sprzedawali swoje konie. Ale mnie już nie będzie i ciebie też już nie będzie. Dlatego pytam się ciebie, Haikel, po co ty tak biegniesz, jeśli nie masz nawet czasu spojrzeć w niebo?"

(Bruno Ferrero "Kółka na wodzie", źródło: <http://dalia-hobby.blogspot.com/2014/02/krotkie-przypowiesci.html#more>)

Po co tak biegniemy? Dlaczego życie to ciągły maraton, a my startujemy w co rusz nowych zawodach? Biegniemy po lepsze jutro, szczęście, sukces, bezpieczeństwo. Wyciągamy ramiona jak najdalej, nie skupiając się na chwili obecnej, tylko na celach, które sobie stawiamy. Ale jak tu osiągnąć to wszystko, jeśli nie potrafimy dostrzec tego, co mamy TU I TERAZ? Z takim podejściem przegapimy to, do czego dążymy, nawet, jeśli będzie blisko, gdyż nasz wzrok zawsze będzie sięgał "dalej". I jak tu nie pogubić się w życiu? W tym momencie przychodzą nam z pomocą nasze dzieci, podopieczni z niepełnosprawnością. To oni dają nam każdego dnia cenne lekcje. Ofiarują nam je w sposób subtelny, nie narzucający się, ciepłiwie czekający, aż odkryjemy, jacy z nich wspaniali nauczyciele. A mają do powiedzenia wiele. Oto garść nauk, które codziennie nam serwują, a naszym zadaniem jest tylko nie pozostać na nie obojętnym:

1. ZACHWYCAJ SIĘ!

Pierwsze krople wiosennego deszczu, pąki kwiatów, które wołają o słońce, wiatr strącający liście z drzew - to wszystko jest wokół nas, każdego dnia. Świat jest piękny. Jako ludzie zostaliśmy obdarzeni precyzyjnym wzrokiem, a także poczuciem estetyki, które pozwala nam dostrzegać świat ze wszystkimi detalami. Dlaczego tak

rzadko korzystamy z tego niesamowitego daru? Spróbujmy codziennie skupić się na jakimś fragmencie otoczenia, wyciszyć, myśleć tylko o nim. Wybierzmy coś, co nas relaksuje, co nam się podoba, wprowadza nas w błogi stan.

2. WYŁĄCZ CHOĆ NA CHWILĘ MYŚLENIE-

nastaw się na odbieranie zmysłami. Człowiek pochłonięty jest myśleniem, a w nim dominuje troska, zmartwienie, lęk, przetwarzanie informacji z otoczenia. A gdyby tak chociaż na chwilę spróbować "być inaczej"? Nie myśleć, nie analizować, przestawić się na odczuwanie. Wdychać zapachy, bez nazywania i prób określania ich woni; obserwować poruszające się obiekty (pojazdy, trawę trącaną przez owady, drgającą wskazówkę zegara), bez zastanawiania się nad tym, czym są; słuchać dźwięków, wchłaniać je, ale nie interpretować, nie zastanawiać się, czy nam się podobają, czy też nie; dotykać różnych przedmiotów i zjawisk (np. wodę z kranu, piasek na plaży), trzymać je w dłoniach, przeciągać po nich ręką, ale nie nazywać ich faktury, kształtu, temperatury.

3. CODZIENNIE ZNAJDŹ JAKĄS RZECZ (CHOĆBY MAŁĄ), KTÓRA SPRAWIŁA TOBIE RADOŚĆ.

To nic trudnego! Nawet w pechowy, ponury dzień. Przecież gorąca, aromatyczna filiżanka kawy /smaczne śniadanie/ uśmiech przechodnia na ulicy/ciekawy odcinek

ulubionego serialu/przyjemna kąpiel /uścisk bliskiej osoby, to coś, w czym możemy odnaleźć ukojenie, zatracić się choć na chwilę, skupić na tym doznaniu, zapominając przez moment o trudach dnia.

4. DAJ SOBIE PRAWO DO ODCZUWANIA RÓŻNYCH EMOCJI.

Od tych błogich, po te nieprzyjemne - wszystkie są potrzebne i jeżeli pozostajemy w łączności z naszymi uczuciami, to łatwiej nam poukładać sobie nasze sprawy, dotrzeć do naszych potrzeb i szukać metod zmiany sytuacji, jeśli nam nie odpowiada. Z drugiej strony, zauważając przyjemne uczucia stajemy się bardziej optymistyczni, czujemy się lepiej i sprawiamy, że towarzyszą nam one dłużej.

5. BĄDŹ SOBĄ.

Życie w społeczeństwie narzuca nam różne role. Wciąż na nowo je odgrywamy, a to, jak traktują nas inni wpływa na nasz obraz siebie. Warto nie ulegać zawsze opiniom ludzi i nie reagować potulnie w zgodzie z ich oczekiwaniami. Poświęćmy chwilę czasu na to, by zastanowić się, co tak naprawdę o sobie myślimy, jaki/jaka jestem? Jaki chciałbym/chciałabym być? Co mogę zrobić, by choć trochę przybliżyć się do tego obrazu? Czy siebie lubię? Może też okazać się, że jestem zadowolony / zadowolona z siebie i wystarczy to zauważyć, aby odczuć dumę, każdy przecież może

odnaleźć w sobie wspaniałe walory, atuty. Wystarczy o tym pomyśleć, odpowiedzieć sobie na pytanie - co w sobie lubię.

6. POZWÓL SOBIE NA SPONTANICZNOŚĆ. Dlaczego wciąż staramy się być "poukładani"? Wciśnięci w ramy życia, dokładamy wszelkich starań, by sprostać różnym oczekiwaniom - bliskich, społeczeństwa, swoim własnym. Nie mamy ani chwili, by zastanowić się nad tym, czego tak naprawdę potrzebujemy - tu i teraz. A pewne rzeczy przecież mogą poczekać! Nic złego się nie stanie, jeśli poranne wyjście po butki wydłużymy nieco, aby poobserwować wschód słońca, powąchać i "porozmawiać" z kwiatkami w doniczkach, albo zimą rzucić się w zaspę śnieżną. Spontanizność najczęściej rozpatrujemy, jako jakieś niebywałe wyczyny - skok ze spadochronu, nagły wyjazd w góry, zrobienie sobie ekstrawaganckiej fryzury. Jeśli ktoś ma taką możliwość -

proszę bardzo! Taka spontaniczność dodaje skrzydeł, przywraca radość życia. Nie zapominajmy jednak o innych rodzajach spontaniczności, o naszym wewnętrznym dziecku, które zaciągnie nas na lody, spotkanie ze znajomymi, zachęci do wspięcia się na punkt widokowy w lesie, zmotywuje, by odtńczyć dziki taniec do ulubionej muzyki podczas sprzątania. Każdy ma dziecko w sobie i czasem po prostu wystarczy go posłuchać.

Pamiętajmy o tym, że:

*Dziecko to fascynacja wszystkim,
co nas otacza -
smakiem porzeczek, zapachem chleba.
I tylko ono dostrzega
bezsens tego świata,
pytając beczelnie o kolor nieba.*

7. ZRÓB COŚ TYLKO DLA SIEBIE. Choćby miały być to kanapka z żółtym serem i pomidorkiem. W tym punkcie ważne jest to, by zdawać sobie sprawę z tego, że robisz daną rzecz wyłącznie dla siebie i masz do tego pełne prawo.

8. BĄDŹ TU I TERAZ...

Dzisiejsza lekcja zakończona. Czy z niej skorzystamy? To zależy tylko od nas. Potraktujmy poważniej naszych niesamowitych nauczycieli, którzy są obok i poprzez swoje reakcje, odbiór świata oraz perspektywę z jakiej spoglądają na otoczenie dają nam najpiękniejszą naukę o tym, czym jest wysoki iloraz duszy.

Barbara Kozłowska-Lidke



(źródło: E. Tolle; P. McDonnell; Straznicy Istnienia; Studio Autopsychologii, Białystok 2014)

Czas na czytanie

Drodzy czytelnicy!

Kolejny raz spotykamy się na łamach naszego pisma, a ja ponownie będę zachęcać do spędzania wolnego czasu na lekturze. Powinam wyjaśnić dlaczego nie piszę o najnowszej literaturze, myślę, iż w większości czasopism kobiecych i nie tylko zamieszczane są informacje dotyczące premier filmowych, teatralnych oraz nowości wydawniczych.

Uznałam, iż będę przypominać o literaturze wartą naszej uwagi z różnych powodów. Ostatnio polecałam twórczość Magdaleny Samozwaniec i do niej powrócę. Wysoko cenię poczucie humoru i z pewnością w twórczości Samozwaniec nie brakuje żartów, anegdot, autorka opisuje świat i ludzi z lekkością, nazywana była pierwszą damą polskiej satyry. Wspomnę, iż była córką Wojciecha Kossaka, wnuczką Juliusza i siostrą Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Wychowana w Kossakówce wśród



ówczesnej elity intelektualnej otrzymała staranne wykształcenie. Spotkanie z twórczością Samozwaniec jest wspaniałą przygodą literacką, autorka znana była ze swoich bezkompromisowych poglądów i ostrego poczucia humoru. Polecam Państwu uwagę: Magdalena Samozwaniec „Tylko dla kobiet” oraz Magdalena Samozwaniec „Tylko dla mężczyzn”.

Tylko dla kobiet to kalejdoskop męskich charakterów spisany w zabawny sposób charakterystyczny dla Samozwaniec, tak samo aktualny dzisiaj jak pół wieku temu. Tylko dla mężczyzn jest zabawnym poradnikiem dla obojga płci. Obie pozycje polecam jako miłą rozrywkę podczas wiosennych wieczorów.



Dla młodszych czytelników proponuję spotkanie z twórczością Hanny Ożogowskiej. Prozaiczka i poetka, pedagog, redaktor naczelna „Płomyka”. Z bogatego dorobku autorki szczególnie polecam „Chłopak na opak”.

To opowieść o przygodach dwięcioletniego Jacka Czarnieckiego, który ma szczególną zdolność wpadania w tarapaty. W szkole i w domu przeżywa przygody o których sam opowiada. Książka przypomina klimatem Przygody Mikołajka Goscinnego i Sempe. Lektura pełna ciepła i humoru dla dużych i małych. Życzę dużo radości ze spotkania z Jackiem Czarnieckim oraz Magdaleną Samozwaniec.

Grażyna Pliszka



Kalendarium

...czyli co w OREW piszczało

■ Bal Karnawałowy

14 stycznia 2015 roku w OREW odbył się Bal Karnawałowy zorganizowany przez zespół rewalidacyjno-wychowawczy nr 6. Wszyscy wychowankowie i pracownicy ubrani byli w kolorowe i oryginalne stroje. W konkursie na najciekawszy strój karnawałowy zostało nagrodzonych dwóch wychowanków – Tomasz Lipiński i Kajetan Rószkowski. Uczestnicy bawili się w rytm największych przebojów tanecznych.

■ Koncert Noworoczny

17 stycznia 2015 r. o godzinie 12.00 odbył się Koncert Noworoczny w wykonaniu Orkiestry Vita Activa pod dyrekcją Mirosławy Lipińskiej. Miał on miejsce w sali audytornej Europejskiego Centrum Solidarności w Gdańsku. Koncert zgromadził wielkie rzesze melomanów i wielbicieli talentu członków orkiestry.

■ Spotkanie w Klubie Rodzica

26 stycznia 2015 r. o godz. 9.30 odbyło się pierwsze w Nowym Roku spotkanie w Klubie Rodzica. Było ono dla rodziców okazją do wyrażenia własnych spostrzeżeń odnośnie funkcjonowania czy wychowania swoich dzieci.

■ Ferie 2015

Podczas ferii gościliśmy w Ośrodku Rehabilitacyjno – Edukacyjno - Wychowawczym uczniów z Zespołu Specjalnego Kształcenia Podstawowego i Gimnazjalnego nr 27 w Gdańsku. Terapeuci zagwarantowali podopiecznym wiele atrakcji i dodatkowych aktywności, m. in. spacery nad morze, wyjście do kina czy zajęcia w ciemni.

■ Walentynkowa zabawa

12 lutego 2015 roku świętowaliśmy zarówno tłusty czwartek, jak i Walentynki. Z tej okazji zorganizowana została dyskoteka. W ramach świętowania wychowankowie brali udział w wielu zabawach, m. in. „Walentynkowym koncercie życzeń”, „Walentynowo-balonowej siatkówce” czy „Wędrującym sercu”. Ponadto uczestnicy mieli możliwość sfotografowania się w roli amorka. Na pamiątkę wszyscy otrzymali czerwone serduszka.



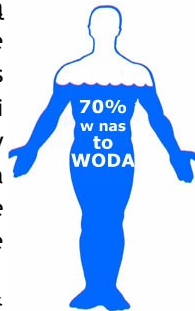
Apetyt na zdrowie



ZNACZENIE WODY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA

Aby w organizmie człowieka zachodziły wszystkie procesy warunkujące prawidłowe funkcjonowanie potrzebna jest podaż wody. Wszelkie niedobory płynów mają wpływ na nasz wygląd, pracę narządów wewnętrznych oraz stan psychiczny. Najbardziej wrażliwe na zbyt małą podaż wody są małe dzieci i osoby starsze, które żywo reagują na niedobory płynów prowadzące często do odwodnienia. Woda w organizmie utrzymuje odpowiednią temperaturę, usuwa toksyny i wszelkie szkodliwe substancje. Gdy tracimy wodę z organizmu podczas wysiłku fizycznego, na skutek gorączki lub biegunki musimy pamiętać o jej uzupełnianiu. Należy pamiętać o właściwej podaży wody, która zapewnia optymalną pracę jelit i odpowiednie nawodnienie stolca. Problemy z zaparciami często spowodowane są podażą zbyt małej ilości wody.

Mamy różne rodzaje wód, które możemy podać (smakowe, bezsmakowe, mineralizowane). Te ostatnie są godne polecenia, gdyż są wzbogacone takimi minerałami jak wapń i potas, wpływają one pozytywnie na przemianę materii. Zdrowo jest popijać wodę zamiast przekąsek, uzupełniać utratę płynów podczas odpoczynku po wysiłku. W naszych działaniach nie powinniśmy dopuścić do uczucia pragnienia i pierwszych objawów odwodnienia. Dorosła osoba powinna wypijać ok. pół szklanki wody w ciągu godziny. Taki sposób nawadniania organizmu - picie regularnie, małymi łykami, jest optymalnym, najbardziej efektywnym sposobem uzupełniania strat płynów i przynosi nam największe korzyści.



Podczas trudności w połykaniu i częstym „zalewaniu się” można zastąpić wodę kisleńcem lub mussem. Suche „spieczone” usta, zagęszczona ślina, sucha skóra, niepokój psycho-ruchowy lub nadmierna senność - to są objawy niedoboru płynów. Należy też pamiętać o osobach, które przyjmują leki, gdyż działanie medykamentów zmienia się wraz z ich stężeniem we krwi a która staje się bardziej zagęszczona przy niedoborach wody.

Organizm ludzki nie potrafi przechowywać, ani gromadzić zapasów wody, dlatego trzeba cały czas ją uzupełniać. Aby utrzymać równowagę i regularny przebieg procesów zdrowotnych organizmu, należy codziennie dostarczać około 2,5 litra płynów. Nadchodzą cieplejsze wiosenne dni zadbajmy o nasze samopoczucie i wygląd dostarczając organizmowi odpowiednią ilość wody.

Zofia Wolniak

CIEKAWOSTKI O WODZIE

- 500 szklanek wody potrzeba, by dziecko urosło o zaledwie 2 cm.
- W ciągu 20 dni wymieniasz wodę w swoim organizmie.
- W 24 godziny przez nerki przepływa 2 000 ml wody, a przez Twój mózg 1 400 ml wody.
- Wodę na Ziemi dostarczyły lodowe komety.
- Na pustyni wiele zwierząt czerpie wodę z rosy.
- Wodę można znaleźć również poza naszą planetą np: na Marsie, na Tytanie, na lodowych kometach.

Kalendarium

...czyli co w OREW piszczało

■ Spotkanie w Klubie Rodzica

23 lutego 2015 r. o godz. 9.30 odbyło się kolejne spotkanie w ramach Klubu Rodzica. Spotkanie odbywało się pod hasłem „Porozmawiajmy o uczuciach”. Rodzice mogli porozmawiać o swoich emocjach.

■ Pokaz poduszek STABILO

27 lutego o godz. 9.30 w budynku OREW odbyła się prezentacja próżniowych poduszek i materacy STABILO. Podczas pokazu terapeuci oraz rodzice naszych wychowanków mogli zapoznać się z systemem poduszek Stabilo oraz usłyszeć o ich szerokim zastosowaniu.

■ Konkurs „Plakat filmowy”

Pod koniec lutego 2015 roku wszystkie zespoły i oddziały Ośrodka Rehabilitacyjno – Edukacyjno – Wychowawczego i Niepublicznej Szkoły Przystosowanej do Pracy w Gdańsku brały udział w konkursie plastycznym pt. „Plakat filmowy”. Od 2 do 6 marca można było podziwiać wystawę prac konkursowych. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpiło 9 marca o godzinie 10.15. Zwycięskie grupy otrzymały atrakcyjne nagrody w postaci biletów do kina, a na pozostałe czekały słodkie upominki.

■ Wystawa „11 odsłon wiosny”

Wraz ze zbliżającą się wiosną zorganizowano w OREW wystawę pt. „11 odsłon wiosny”. Zadaniem każdej z grup było przygotowanie pracy, która symbolizowałaby rozpoczynającą się nową porę roku. Wytwory fantazji naszych podopiecznych można było podziwiać od 24 do 31 marca.



Temat z "uczuciem"

Życie każdego z nas obfituje w serię przeplatających się ze sobą uczuć i emocji. Sfera emocjonalna w rozwoju człowieka ma kolosalne znaczenie. Emocje pełnią funkcję adaptacyjną, przystosowawczą, a także społeczną czyli niezbędną do prawidłowej interakcji z drugim człowiekiem. Stanowią również wartościowe źródło informacji o nas samych i o tendencjach do reagowania w określonych sytuacjach, odgrywając tym samym wielką rolę w rozwoju osobistym człowieka. Mianem inteligencji emocjonalnej określa się świadomość człowieka wobec przeżywania określonych stanów emocjonalnych, ale także umiejętność ich wyrażania, ekspresji i rozpoznawania u innych. Charakter naszego życia, kontakty interpersonalne, osobowość, a nawet formy spędzania przez nas czasu, kształtują w nas pewne wzorce reagowania w określony sposób. Każde zarejestrowane przez nas i zapamiętane zdarzenie, okoliczność, przedmiot lub osoba wywołują w nas stan emocjonalny. Czy zdarzyło nam się chodzić złym jak osa przez cały dzień lub płakać bez powodu? Pewnie nie raz. Często nie jesteśmy świadomi przyczyn naszego nastroju, ale warto pamiętać, że emocje bez nich nie powstają. Dlatego im większa samoświadomość nas samych, tym większe poczucie kontroli i stabilizacji na co dzień. Emocje odzwierciedlają stosunek człowieka do subiektywnie zaobserwowanej przez niego rzeczywistości. Człowiek spostrzega, ocenia poznawczo dany obiekt zależnie od kontekstu sytuacji, a następnie nadaje mu określoną wartość- wtedy jesteśmy gotowi do działania, które wyraża się w naszej ekspresji.



Na ostatnim marcowym spotkaniu w Klubie Rodzica wspólnie i „z uczuciem” oddaliśmy się rozmowie na temat emocji. Spotkanie miało charakter warsztatowy i skłaniało do refleksji nad emocjonalnym aspektem naszego życia.

Smutek, radość, złość czy wstęś- wszystkim nam dobrze znane są te uczucia. Nigdy jednak nie poświęcamy im więcej uwagi niż trzeba. Przyjmujemy za normę, że istnieją, że stanowią integralną część naszej codzienności, że wyróżniają człowieka spośród istot żyjących na Ziemi.

Niektórzy z nas klasyfikują emocje, jako pozytywne i negatywne. Ale czy to właściwy trop? Dlaczego jakakolwiek emocja miałaby mieć charakter negatywny? Czy złość, tylko dlatego, że często kończy się przykrymi konsekwencjami, jest negatywna? Czy nic pozytywnego nie potrafi wnieść do naszego życia? Oczywiście prawdą jest, że jedne emocje są nam miłe, przyjemne, innych chcemy doznawać jak

najrzadziej. Nieraz nie jesteśmy w stanie zapanować nad nimi zupełnie, czasami ogromną siłą woli umiemy je w sobie wyciszyć. Brak wewnętrznej zgody nas samych na doświadczanie określonych stanów emocjonalnych może wynikać z naszych uprzednich doświadczeń i dotychczasowych sposobów radzenia sobie z tymi stanami- nie zawsze właściwymi. Pamiętajmy, że tak naprawdę każda emocja jest „ludzka” i do każdej mamy prawo. To, z czym niekiedy możemy się nie godzić to sposób, w jaki ludzie wyrażają ich ekspresję. Ale to już temat na osobne spotkanie...

„Gdyby porównać nasze życie do żaglowca, to emocje byłyby wiatrem. Nagła zmiana wiatru wprawia żagle w łopot, brak wiatru spowalnia ruch i sprowadza martwą ciszę, zaś jego nadmiar może rzucić statek na skały. Na naukę umiejętnego żeglowania nigdy nie jest za późno.”

Agnieszka Stanuch

Kalendarium

...czyli co w OREW piszczało

■ Spotkanie przedświąteczne

31 marca 2015 r. cała społeczność OREW spotkała się, aby podzielić się tradycyjnym „jajeczkiem” i złożyć sobie życzenia pomyślnych i rodzinnych Świąt Wielkiejnocy. Wraz z życzeniami od p. Grażyny Bejster – dyrektor OREW, każdy otrzymał drobny upominek.

■ Projekt „Edukacja z widokiem na przyszłość”

Od dnia 06 marca 2015 r. Niepubliczna Szkoła Przystosowująca do Pracy w Gdańsku przystąpiła do projektu „Edukacja z widokiem na przyszłość”. Jest to projekt dofinansowany w ramach Priorytetu IX „Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach”, Działania 9.2 „Podniesienie atrakcyjności i jakości szkolnictwa zawodowego” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Sześciu uczniów Niepublicznej Szkoły Przystosowującej do Pracy w Gdańsku realizuje kształcenie aktywności przez pracę, uczęszczając na następujące zajęcia pozalekcyjne: zajęcia z rewalidacji manualnej, zajęcia rozbudzające świadomość i ekspresję, rozbudzanie świadomości społecznej i obywatelskiej, język angielski, zajęcia kulinarne, kompetencje matematyczno - informatyczne. Szkolnym koordynatorem projektu jest pani Grażyna Bejster.

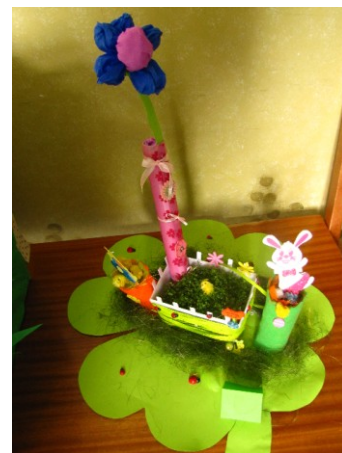


Galeria

Jedenaście odston wiosny

Oryginalna
Reprezentacyjna
Elegancka
Wielotematyczna

Z okazji pierwszego dnia wiosny zespół rewalidacyjno-wychowawczy nr 4 zaprosił wszystkie grupy do twórczego przedstawienia długo oczekiwanej nowej pory. Efektem artystycznych działań były różnorodne, interesujące a czasami nawet zaskakujące prace. Jeszcze raz potwierdziło się, że w naszych wychowankach i terapeutach drzemia niewyczerpane pokłady kreatywności.



Artykuł na życzenie

Przewrót kopernikański *czyli coś o wychowaniu*

Cóż może łączyć polskiego astronoma z zamierczłych już czasów ze współczesnym wychowaniem? Z pozoru nic, a jednak bardzo wiele. Jak wiadomo Kopernik upowszechnił pogląd, że to Ziemia krąży wokół Słońca, nie zaś odwrotnie jak w tamtych czasach uważano. W dalszym ciągu nie ma to nic wspólnego z wychowaniem? A teraz - Drogi Rodzicu - wyobraź sobie, że twoje dziecko jest Ziemią, ty zaś Słońcem...

W geocentrycznej wizji rodziny wszystko "kręci się" wokół dziecka, jeśli na dodatek jest to dziecko z jakąś niepełnosprawnością prawdopodobnie kręcimy się wokół niego jeszcze intensywniej, bo przecież ono jeszcze bardziej potrzebuje naszej uwagi. A wszystko to robimy z (naprawdę) wielkiej miłości i troski, i (naprawdę) wierzymy, że wszechświat tak właśnie wygląda. Po co zatem dokonywać heliocentrycznej rewolucji?

Na początek zdefiniujmy co to znaczy "kręcić się" wokół dziecka. Oto kilka przykładów: właśnie jesteś ze swoją ukochaną pociechą w supermarkecie, kiedy to ona włącza syrenę głośniejszą niż sygnał karetki i rzuca się na ziemię protestując przeciwko odmowie zakupienia nowej zabawki, prosisz i błagasz, aby przestała, aż w końcu ze wstydem opuszczasz sklep (w dodatku bez zakupów). Może być też tak: twoje dziecko ma trudności z zasypianiem, wobec czego co noc spędzasz długie godziny przy jego łóżeczku czekając aż zaśnie. A może jest niejadkiem i większość dnia zajmuje ci namawianie go do zjedzenia czegokolwiek (ostatecznie dziecko toleruje jedynie kanapki z dżemem, więc cóż, nie ma rady...). Jeśli masz taki lub podobny problem, wciąż tkwisz w geocentrycznej wizji rodzinnego wszechświata - nie przejmuj się, zwolenników tej koncepcji jest wielu. Jakie są jednak tego konsekwencje?

Po pierwsze: twoje dziecko nie uczy się odpowiedzialności. Być może pomyślałeś sobie właśnie w tej chwili, że twoje dziecko jest tak bardzo niepełnosprawne i zależne, że nie ma szans na podejmowanie odpowiedzialności? Prawdopodobnie nie jest to prawda. Nawet osoba z głęboką niepełnosprawnością może doświadczać konsekwencji własnych działań (oczywiście na miarę swoich możliwości).



Po drugie: twoja pociecha uczy się, że poprzez krzyk, płacz, "nierobienie" czegoś może zyskać twoją uwagę, co najprawdopodobniej będzie wykorzystywać przez resztę swojego (i twojego) życia.

Po trzecie: w konsekwencji tego wszystkiego jesteś coraz bardziej wyczerpany i masz coraz mniej siły zarówno na wspieranie swojego niepełnosprawnego dziecka - które tak bardzo cię potrzebuje, jak i reszty członków rodziny - którzy równie mocno (warto o tym pamiętać) cię potrzebują.

A teraz pytanie najważniejsze: jak to wszystko odkręcić? Czyli jak dokonać w wychowaniu kopernikańskiego przewrotu?

Recepta jest jedna: stawiaj granice! Miłość (nie tylko ta do dziecka) to nie

wyłącznie czule głaskanie po policzku, ale także stawianie wymagań. Nie pozwól dziecku na wszystko, daj mu odczuć konsekwencje swoich działań. Jeśli nie chce jeść obiadu nie dawaj mu w zamian słodkiej kanapki, niech doświadczy głodu, jeśli będzie wiedziało, że nie dostanie nic innego, nie będzie grymasić. Jeśli krzyczy w sklepie, nic sobie z tego nie rób, przeczekaj, jeśli zobaczy, że w ten sposób nie dostanie twojej uwagi, nie wytrąci cię z równowagi ani nie osiągnie celu, następnym razem (być może dopiero któryś następnym) przestanie. Jeśli dziecko wstaje w nocy odprowadź je spokojnie do łóżeczka (nawet jeśli miałbyś to zrobić 25 razy jednego wieczoru) po kilku tygodniach nauczy się zasypiać samodzielnie. Kilka tygodni to długo? A usypiać je do czterdziestego roku życia jest lepiej?

Nie pozwól się szantażować, to ty jesteś Słońcem, a dziecko Ziemią, to ono ma krążyć po twojej orbicie i to ty ustalasz zasady! I uwaga! Jeśli zdecydujesz się na zmiany, a do tej pory poruszałeś się po orbicie swojej pociechy bądź przygotowany na bunt. Ziemia, która do tej pory była centrum wszechświata z pewnością będzie głośno protestować. Na pocieszenie dodam, że Inkwizycja zabroniła rozpowszechniania poglądów Kopernika. Jeśli zatem początkowo dziecko da ci nieźle w kość - wiedz, że jesteś właśnie na dobrej drodze do zmiany.

A na koniec polecam książkę, która była inspiracją tego tekstu: M. i M. Gajdowie, *Rodzice w akcji* - dobrej lektury i dobrego wychowania (dzieci oczywiście :)).

Sara Katulska

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Ciasto czekoladowe

Ponure, zimowe dni już za nami. Cieszymy się znowu z nadejścia wiosny. Spacer w wiosennym słońcu są doskonałym sposobem na uporanie się z wiosennym przesileniem. A kiedy pojawiają się w tym okresie dni bardziej pochmurne, to nic tak nie poprawia nam nastroju i nie dodaje energii jak czekolada. Proponuję coś dla amatorów gorzkiej czekolady, odpowiednie na każdą porę roku ciasto czekoladowe, którego przygotowanie **nie wymaga wiele czasu**.

Składniki:

Ciasto:

- 200 g czekolady gorzkiej (najlepiej zawierającej 70%-80%kakao)
- 150 g cukru
- 200 g masła
- 1 łyżka mąki
- 5 całych jajek

Rozpuścić czekoladę z masłem (na małym ogniu), dodać cukier, mieszać i dodawać po jednym jajku, dalej mieszać i na koniec dodać 1 łyżkę mąki. Piec 18-20 min w 200 stopniach.

Polewa:

- 50 g gorzkiej czekolady
- 100 g mlecznej czekolady

Po wyjęciu ciasta z piekarnika stopić czekoladę na polewę i połączyć ją z ciastem. Smacznego!



Joanna Husiak

Czy wiecie, że...

W kwietniu bieżącego roku mija 70 lat od powstania biblioteki publicznej w Gdańsku. Zbiory tej biblioteki były początkiem dzisiejszej **Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku**. Aktualnie biblioteka posiada 31 filii rozsiągniętych na obszarze całego miasta. W zasadzie każda dzielnica może cieszyć się obecnością biblioteki na swoim terenie. Poza wypożyczaniem książek, audiobooków, czytelnią czasopism, biblioteka jest miejscem wielu ciekawych spotkań, koncertów, często odbywają się zajęcia i warsztaty dla odbiorców w różnym wieku. Do dyspozycji czytelników są stanowiska komputerowe z dostępem do internetu. Każda filia biblioteki to miejsce, gdzie w ciekawy i twórczy sposób można spędzić czas. Adresy filii znaleźć można na stronie internetowej biblioteki www.wbpg.org.pl

Jedną z placówek WMBP w Gdańsku jest **Ośrodek Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych**. Udostępnia on książki mówione w formie kaset magnetofonowych oraz audiobooków w formacie CD, MP3. Znaleźć tutaj można bogaty księgozbiór z zakresu psychologii, socjologii, pedagogiki i rehabilitacji oraz czasopisma specjalistyczne dotyczące problematyki osób niepełnosprawnych.



Dane kontaktowe:

ul. Czerwony Dwór 21
80-376 Gdańsk
tel. 58 557-46-84
e-mail: os_czytniepnospr@wbpg.org.pl



Aby zostać czytelnikiem WiMBP w Gdańsku należy odwiedzić którąkolwiek z filii i dopełnić następujących formalności:

- zapoznać się szczegółowo z regulaminem dla czytelników,
- okazać dowód osobisty,
- wypełnić kartę zapisu i zobowiązać się własnoręcznym podpisem do przestrzegania regulaminu - za osoby niepełnoletnie zobowiązanie podpisuje rodzic lub opiekun prawny;
- zapłacić 1 zł za wydanie karty bibliotecznej, będącej jednocześnie Kartą do Kultury - jest to opłata jednorazowa, pobierana wyłącznie przy zakładaniu nowej Karty.

Karta do Kultury upoważnia do korzystania ze wszystkich bibliotek publicznych w Gdańsku i daje możliwość korzystania ze zniżek u Partnerów programu (zniżki na koncerty, przedstawienia, wystawy, do kawiarni, do kina, a nawet na różnego rodzaju kursy) **B.S.**

Razem z mamą, razem z tatą

Gałązka kwitnącej jabłoni

Ponownie witamy wiosnę. Możemy ją chłonąć wszystkimi zmysłami. Każdej wiosny niesamowitych, zapierających dech w piersiach wrażeń dostarcza mi widok kwitnących sadów. Bardzo żałuję, że ten krajobraz jest tak ulotny. Chcąc wyprzedzić, a jednocześnie zatrzymać na dłużej te precudne wiosenne przemiany chcę zaproponować Państwu i Państwa dzieciom wspólne wykonanie gałązki kwitnącej jabłoni.

Potrzebne nam będą: szara gazeta, szary papier pakowny, biała i zielona farba, różowa, zielona kreda lub pastele, żółta bibuła, klej wikol.

Zapraszam do wspólnej zabawy!



1

Papier zwijamy w rulon. Z jednej strony nacinamy go w trzech miejscach. Wszystkie części skręcamy tworząc gałązkę. Możemy dokleić dodatkowe skręcone kawałki szarego papieru tworząc w ten sposób większą ilość rozgałęzień.



2

Gazetę z jednej strony malujemy białą farbą.



3

Drugą gazetę z jednej strony malujemy zieloną farbą.



4

Gdy farba wyschnie gazetę pomalowaną na biało tnijemy na kwadraty. Kwadrat składamy na pół potem jeszcze raz na pół. Z tak złożonego papieru z dwóch wolnych brzegów wycinamy dwa płatki tworząc serduszko. Po rozłożeniu otrzymujemy kwiat.



5

Wycięte kwiatki malujemy różową kredą, którą rozcieramy na całej powierzchni. Z żółtej bibuły robimy kulki, które wklejamy w środek kwiatów.



6

Z gazety pomalowanej na zielono wycinamy listki, które malujemy zieloną kredą również ją rozcieramy.



7

Kwiaty i listki przyklejamy do gałązki.



Nasza gałązka gotowa.

8

Mam nadzieję, że wraz z nadejściem wiosny przybędzie nam wszystkim energii. Możliwość korzystania z uroków tej pory roku może dostarczyć nam wielu inspiracji do twórczych działań, do których Państwa i państwa pociechy zachęcam.

Elżbieta Szulc

Moda i uroda

Wiosenno - letnie trendy w modzie

Wiosna wreszcie do nas przyszła, a wraz z nią trendy, którym warto przyjrzeć się bliżej. Co warto kupić, aby nasza szafa wyglądała modnie? Zobaczcie nasz przegląd najważniejszych trendów sezonu!

WSZECHOBECNY JEANS

Ta wiosna będzie wyjątkowo niebieska, a to za sprawą m.in. wszechobecnego jeansu, który powrócił na wybiegi ze zdwojoną siłą!

Chcesz być modna? Przejrzyj dokładnie swoją garderobę! Jeansowe rurki wrzuc głęboko do szafy i zastąp je modnymi jeansowymi szwedami. Nosiłaś takie, gdy byłaś jeszcze nastolatką i od tego czasu nieco urosłaś? Nie szkodzi! W tym sezonie szerokie nogawki mogą odstaniać kostkę. Połącz je z sandałkami na szpilce, aby optycznie nie skrócić sylwetki. Równie modny jest total denim, czyli stylizacja jeansowa od stóp do głów. To powrót lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Do łask powróciły również jeansowe sukienki, a także kombinezony, przypominające te z warsztatów samochodowych.



WIOSNA W KRATKĘ

Wiosna 2015 będzie kraciasta! Najmodniejsza kratka to ta, którą przed laty nosiła słynna Brigitte Bardot. Do tej pory kratkę Vichy kojarzyliście głównie z szafą faceta, ale tej wiosny opanuje również kobiecą garderobę. Jest słodka, bardzo kobieca, pastelowa i idealnie pasuje do letnich, nadmorskich stylizacji.

Obok kratki Vichy modne są kraciaste wzory black and white, które są propozycją dla lubiących bardziej stonowane kolory. O wiele łatwiej będzie Ci je połączyć z olówkową spódnicą czy marynarką. Kratka pojawia się dosłownie wszędzie i może mieć naprawdę wiele twarzy!

WZÓR + WZÓR

Wiosną zrobi się naprawdę wzorzyście, jeśli więc lubisz modowe eksperymenty, wypróbuj ten właśnie trend! Nie bój się łączyć kontrastowych kolorów i wzorów, a jedynym przewodnikiem w tej kwestii niech będzie Twoja wyobraźnia! Modne są kwiatowe wzory w stylu hippie łączone z kratką czy paskami, ale też bardziej surowe printy, przypominające geometryczne abstrakcje.



PASKI

Wiosną projektanci niemal zawsze proponują nam kwiaty i... paski. Nie mogło zabraknąć ich również w tym sezonie. Ten deseń to ulubiony wzór fanów nadmorskich, letnich stylizacji, ale w tym sezonie występują nie tylko w takim charakterze.



TROCHĘ KLASYKI

Czerń, mocny granat i oliwkowa zieleń – to nie są kolory, które kojarzysz z wiosną czy latem, a jednak. W tym sezonie w kolekcjach królują „jesienne odcienie”, a dzielenie mody na pory roku nie ma większego sensu. Jeśli więc jesteś fanką stonowanych kolorów i klasyki, odetchniesz z ulgą. Być trendy wcale nie musisz zakładać kwiecistych sukienek czy marynarskich bluzek w paski.

Warto wiedzieć



POPRAWA SAMODZIELNOŚCI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH POPRZECZ KOMPELKSOWĄ REHABILITACJĘ

Jest to projekt, którego realizacja rozpoczęła się sierpniu 2014 roku i który otrzymał dofinansowanie z Ministerstwa Zdrowia ze środków Mechanizmu Norweskiego. Projekt zakłada adaptację II piętra budynku przy ulicy Jagiellońskiej 11 na potrzeby Ośrodka Wczesnej Interwencji i Wspomagania Rozwoju, zakup sprzętu rehabilitacyjnego oraz wdrożenie programu kompleksowej rehabilitacji opartej o założenia Polskiej Szkoły Rehabilitacji. Dzięki temu co najmniej 240 dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz ich rodzin otrzymuje profesjonalne, indywidualne zaprogramowane wsparcie realizowane przez zespół lekarzy, fizjoterapeutów, ergoterapeutę, logopedów, terapeutów mowy, dietetyka, psychologa i pielęgniarkę.

CELE PROJEKTU:

- zwiększenie dostępu do usług zdrowotnych i poprawa ich jakości w woj. pomorskim,
- zwiększenie możliwości w zakresie kompleksowej terapii osób przewlekle chorych i niesamodzielnych,
- ułatwienie dostępu do wysokiej jakości usług poradniczych w doborze sprzętu i systemu opieki nad pacjentem w domu,
- zwiększenie skali świadczeń w domu pacjenta (w szczególności z terenów wiejskich),
- zapewnienie pacjentom większego wsparcia ze strony otoczenia i propagowanie postaw prointegracyjnych.

Działania realizowane w ramach projektu odbywają się w budynku przy ulicy Jagiellońskiej 11 w Gdańsku-Przymorzu. W tym celu działania inwestycyjne wynikające z projektu obejmować będą:

- kompleksową przebudowę jednego z pięter,
- dostosowanie do europejskich standardów pracowni rehabilitacyjnych,
- sale terapeutyczne (sala do hydroterapii, sala do terapii integracji sensorycznej, ciemnia do terapii wzroku),
- sale do fizjoterapii,
- 11 gabinetów lekarskich (w tym lekarza genetyka),
- zakup i montaż sprzętu i urządzeń do fizykoterapii, kinezyterapii, urządzeń na potrzeby mobilnych usług rehabilitacyjnych,
- najnowocześniejsze aparaty do komunikacji niewerbalnej.

Wartość projektu to 4.950.732 zł., wysokość dofinansowania to 3.960.586 zł. Kwota 990.146 zł stanowi wkład własny naszej organizacji, w tym finansowy-469.146 zł oraz rzeczowy 495.000 zł.

Anna Jędrzejewska

Polecamy

Koncert Grzegorza Turnaua „7 widoków w drodze do Krakowa”



Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku serdecznie zaprasza na koncert charytatywny, który odbędzie się 9 maja 2015 r. w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku o godz. 19.00. Dochód ze sprzedaży biletów zostanie przeznaczony na przebudowę Ośrodka Wczesnej Interwencji i Wspomagania Rozwoju. Ośrodek Wczesnej Interwencji i Wspomagania Rozwoju jest placówką, w której w sposób kompleksowy i profesjonalny wspieramy najmłodszych naszych pacjentów. Rocznie z Ośrodka korzysta ponad 1000 dzieci. ZAKUPUJĄC BILET WSPIERASZ NASZE DZIAŁANIA W DAŻENIU DO POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA NAJMŁODSZYCH NASZYCH PODOPIECZNYCH. SPĘDŹ Z NAMI TEN WIECZÓR I WSPIERAJ NAS SWOJĄ HOJNOŚCIĄ.

O!REWelacja

Adres redakcji: 80-371 Gdańsk, ul. Jagiellońska 11
tel. 58 342 01 33
o.rewelacja@gmail.com
Redaktor naczelna - Beata Stepnowska
Skład graficzny - Luiza Lipińska
Wydawca - OREW w Gdańsku