

O! REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny

nr 8/czerwiec/2016

W numerze

Odrobina „egoizmu” na lato...?

Apetyt na zdrowie

Kilka praktycznych wskazówek jak dbać o skórę latem

Czas na czytanie

Odpowiedzi na pytania dotyczące świata zwierząt spisane prostym, zrozumiałym dla dzieci językiem to lektura, której nie powinno zabraknąć w naszej bibliotece.

Obraz w teatrze, teatr w obrazie

Razem z mamą, razem z tatą

kamykowe domino

Prawidłowe pozycjonowanie

Galeria OREW

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

DRUGIE ŻYCIE SKRZYNKI

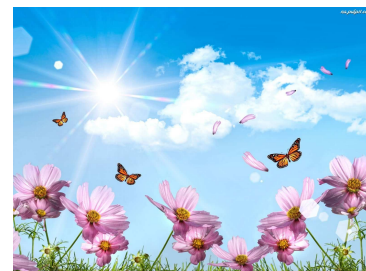
Lato w mieście ...

Kalendarium

Od redakcji

*"Bo życie przecież po to jest, żeby pożyć,
żeby zapytać mieć czy być...?
bo życie przecież po to jest, żeby pożyć
nim w kołowrotku pęknie nic..."*

(fragment piosenki A. M. Jopek, sł. M. Czapińska)



Wakacje za pasem. Czekamy na nie przez wiele miesięcy, sprawdzamy prognozę pogody, planujemy wyjazdy albo słodkie leniuchowanie w domowych pieleszach. Gdy już nadejdą, cieszymy się długimi, ciepłymi dniami, zachwycą nas wszechobecny zapach kwiatów czy śpiew ptaków o poranku. Letnia aura, słoneczne dni napędzają nas optymizmem i pozwalają pozytywnie spojrzeć w przyszłość.

Spróbujmy kolekcjonować piękne chwile - wszak życie składa się z drobiazków, małych przyjemności czy ulotnych wrażeń. Może uda się w tym czasie zrobić coś dla siebie...

A może odkryjemy w sobie pasje czy talenty, o które się nie podejrzewaliśmy? Mamy nadzieję, że znajdą Państwo pomysły czy inspiracje na wakacyjny czas w nowym numerze naszego pisma. Zachęcam do sięgnięcia po lekturę, przygotowania oryginalnego deseru czy zorganizowania ciekawej, rodzinnej wycieczki.

Życzymy Czytelnikom dobrych dni - takich, których wspomnienia chowa się w pudetku na dnie szafy, a wyciąga, kiedy jest naprawdę smutno.

B.S.





Odrobina „egoizmu” na lato...?

Człowiek jest z natury istotą społeczną, a każdy z nas przychodzi na świat z pakietem zachowań kształtujących jego relacje z innymi ludźmi. Ma to charakter silnie adaptacyjny o ewolucyjnym podłożu. Potrzeba przywiązania stanowi integralną i naturalną cechę każdego z nas. Nawijając międzyludzkie kontakty zapewniamy sobie bezpieczeństwo, poczucie wspólnoty, zrozumienia, komfortu, a także bliskości.

Szczególną więź łączy rodziców dzieci niepełnosprawnych ze swoimi dziećmi. Z racji dysfunkcji i różnego rodzaju ograniczeń dziecka, spędzają oni z nimi znacznie więcej czasu niż rodzice dzieci zdrowych. Często zdarza się, że ich życie jest w pełni podporządkowane dziecku, którego chcą otoczyć jak najlepszą opieką i troską. Pochłonięci tym bez reszty często nie mają „wolnego czasu” dla siebie. Nie mogą „wziąć urlopu na żądanie”, zrobić tego na co w tej chwili akurat mają ochotę. Odpowiedzialność, która wiąże się z wychowywaniem dziecka niepełno sprawnego jest tak ogromna i czasochłonna, że w rutynie dnia codziennego rodzice zapominają o sobie i swoich potrzebach skupiając się głównie na zaspokajaniu potrzeb swoich pociech.

Naturą każdego człowieka jest przyjmowanie różnych ról społecznych. Pojęcie roli obejmuje charakterystyczny, powszechnie znany zestaw obowiązków, norm i zasad, który jest przypisany konkretnej pozycji społecznej. Funkcja społeczna staje się pewnego rodzaju wyznacznikiem naszego sposobu zachowania. Zawiera również w sobie listę oczekiwań w stosunku do naszej osoby i naszej pozycji. Każdy z nas w przeciągu swojego życia niczym aktor na scenie „odgrywa” niejedną rolę. Sprawowanie jednej funkcji społecznej nie wyklucza istnienia drugiej i trzeciej. Natomiast to nasza codzienność i nasza indywidualna historia determinuje, czy w niektórych sytuacjach życia codziennego role te będą wchodziły ze sobą w konflikty czy nie. Dobrze znane są nam role matki, ojca, żony, męża, przyjaciółki, siostry itp. Każda z nich charakteryzuje się również innymi potrzebami i pragnieniami. Każda ma ogromny wpływ na pozostałe. Nielatwo nam godzić je wszystkie ze sobą i być np. jednocześnie wzorową matką, córką itd. Czasem trudno sprostać nam nawet naszym własnym oczekiwaniom, nie wspominając już o oczekiwaniach ze strony innych. Nierzadko zdarza się, że wiele kontaktów społecznych rodziców dziecka niepełnosprawnego cierpi, z przyczyny braku czasu i skupieniu całej uwagi na rodzicielstwie. Niekiedy rodzice oddalają się od siebie jako partnerzy, odsuwają mimowolnie przyjaciół, a więzi z bliskimi ulegają rozluźnieniu. Opieka nad niepełnosprawnym dzieckiem i pozostawanie głównie w roli rodzica przez większą część życia, to prawdziwe wyzwanie.

Wielkimi krokami zbliżają się letnie wakacje, a tym samym koniec roku szkolnego. Niektórzy opiekunowie, którzy mieli taką możliwość już dawno zaplanowali jak ten czas spędzi ich dziecko. Wśród różnych dostępnych ofert jest np. możliwość wyjazdu dziecka na turnus rehabilitacyjny czy skorzystanie z oferty półkolonii letnich. Osoby nie mogące z różnych przyczyn pozwolić sobie na tego typu oferty starają się przetrwać ten letni czas

w domu i z niecierpliwością oczekują, aż znowu przyjdzie wrzesień i powróci możliwość zajęć terapeutycznych w fachowych ośrodkach. Rodzice zazwyczaj niechętnie powierzają choćby krótkotrwałą opiekę osobom trzecim, mając przeświadczenie, że tylko oni są w stanie zająć się własnym dzieckiem. Tak nie powinno być. Taka postawa może zdecydowanie utrudnić uświadamianie swoich indywidualnych potrzeb i pragnień, a także mieć istotny wpływ na komfort ich życia psychicznego.

W przeprowadzonym kilka lat temu na Uniwersytecie Gdańskim badaniu ankietowym biorące udział respondentki - matki dzieci niepełnosprawnych określały swoje potrzeby na skali ocen od 1 do 6. Badanie to polegało na wyodrębnieniu mniej lub bardziej zaspokajanych przez nie potrzeb życiowych. Wśród wymienionych, były między innymi: potrzeby finansowe, dostęp do różnego rodzaju specjalistów, oferta zajęć integrujących dzieci pełno i niepełnosprawne, dojazd na zajęcia terapeutyczne itp. Najmniej zaspokajaną potrzebą okazała się potrzeba uzyskania wparcia dla siebie i posiadania czasu wolnego. Stopień zaspokojenia tej potrzeby wyniósł niewiele, bo 1,77 na 6.

Nielatwo jest zadbać o równowagę między opieką nad dzieckiem potrzebującym więcej uwagi, zapewnieniem mu wszystkiego czego potrzebuje, a naszymi własnymi potrzebami i znalezieniem chwili odpoczynku dla siebie. Nielatwo również godzić ze sobą różne role społeczne jakie przyszło na odgrywać w życiu. Rodzice w trosce o dziecko często gubią wyważony, racjonalny model łączący funkcje troskliwego rodzica z własnymi potrzebami bycia szczęśliwą matką, ojcem, żoną czy mężem. Tylko wówczas, gdy zapewnimy w domu równowagę rozmaitych relacji między członkami rodziny, mamy szansę wychować w niej szczęśliwe dziecko mimo jego niepełnosprawności. Postarajmy się zatem nawet w rodzinnym domu na odczucie czasu wakacyjnego w sposób taki, aby nie był on przepętniony nerwowym oczekiwaniem na wrzesień. Rodzicom również należą się krótkie wakacje, aby z nową energią podejść do życia. Wyjście do kina, na spacer, do przyjaciół na godzinkę lub dwie to żadna zbrodnia. To czas, w którym możemy pielęgnować swoje relacje z innymi - z mężem, żoną, siostrą, przyjaciółką... i to bez wyrzutów sumienia, natomiast z wdzięcznością, że ktoś w tym czasie chce spędzić czas z naszym dzieckiem. Jeżeli mamy taką możliwość, by zostawić dziecko pod opieką kogoś zaufanego, kto zna dziecko i wie jak zadbać o jego potrzeby- skorzystajmy z tego. Nawet jeżeli będziemy mieć obawy zaryzykujemy, bo prawdopodobnie są one bezpodstawne. Spójrzmy na to jak na obopólną korzyść zarówno dla rodziców, jak i ich dzieci. Dla nich też ważna jest różnorodność, zmiana otoczenia, przebywanie z innymi ludźmi, nawiązywanie nowych kontaktów społecznych. Dla niektórych spędzenie czasu z kimś innym może się wydać prawdziwą atrakcją i urozmaiceniem dnia. Posiadanie też w sobie umiejętności powierzenia opieki komuś innemu jest również funkcją adaptacyjną. Doświadczony w tym zakresie rodzic i dziecko łatwiej przeżyją kolejne krótkie rozstanie, gdy np. zdarzy się sytuacja kryzysowa, wcześniej niezaplanowana.

Zdecydowanie łatwiej obydwie strony odnajdą się wówczas w nowej sytuacji.

Zachęcam Państwa, by w codziennej rutynie znaleźli Państwo czas na odrobinę dobrego, zdrowego egoizmu. Aby bez szkody dla swojego dziecka poczuć ten wakacyjny czas i spędzić go najradośniej jak można. Wśród sympatycznej domowej atmosfery Wasze dzieci otrzymują całą masę pozytywnych emocji, lepszych niekiedy od niejednej terapii. Każde choćby krótkie rozstanie prowadzi zawsze do miłych powrotów. Wypoczęty, zadowolony rodzic będzie miał więcej empatii dla

swojego dziecka, a więc robiąc coś dla siebie robimy pośrednio coś dobrego dla swojej pociechy. Pomyślcie o tym Państwo planując najbliższe letnie miesiące...

Agnieszka Stanuch - Kowalska



Galeria

Oryginalna
Reprezentacyjna
Elegancka
Wielotematyczna

„Dziela mistrzów okiem i pędzlem uczniów oddziału 3”

26 kwietnia br. Cafe - Galeria „Cztery Pory Roku” zorganizowała wernisaż prac uczniów Niepublicznej Szkoły Przystosowanej do Pracy. Przygotowanie prac na podobrazyach ze szkicem okazało się ciekawym i twórczym przedsięwzięciem zarówno dla wychowanków jak i ich terapeutów.

Wystawa pod nazwą „Dziela mistrzów okiem i pędzlem uczniów oddziału 3” pięknie wypełniła wolne przestrzenie szkolnej galerii.

Wiesława Śnioch



Agnieszka Malec „Martwa natura”



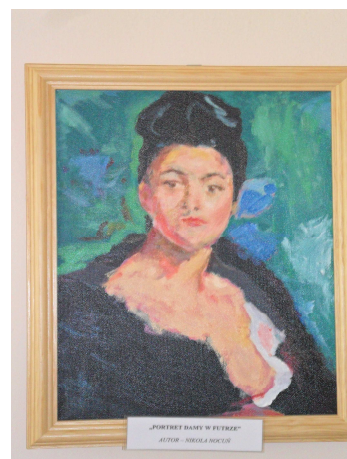
Monika Grabowska „Witajcie na kawie”



Tomasz Kielpin „Błękitny sen”



Jakub Cygert „Zimowa uliczka”

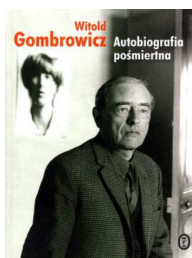


Nikola Nocuń „Portret damy w futrze”

Czas na czytanie

Kolejny rok szkolny dobiega końca, wszyscy z pewnością myślami są już na wakacjach, a jeśli nie, to snują wakacyjne plany. Mam nadzieję, że spisując listę rzeczy potrzebnych na urlopie nie zapomną Państwo o lekturach dla siebie i dla dzieci. Można w samotności delektować się zajmującym tekstem, uciec od zmartwień i trosk, pozwolić sobie na chwilę relaksu.

Mam dla Państwa wyjątkową propozycję i zachęcam, aby nie zabrakło jej w Państwa walizce. Jest to „Autobiografia pośmiertna Witolda Gombrowicza”.



Zbiór wypowiedzi Gombrowicza ułożonych chronologicznie przez badacza jego twórczości Włodzimierza Boleckiego. Z tegoż wyboru powstaje zajmująca opowieść o fascynacjach literackich Gombrowicza, o jego twórczości, życiu, rodzinie, przyjaciółach, Polsce i Argentynie. Fascynująca historia jednego z najlepszych pisarzy współczesnych.

Gombrowicz wyzwała skrajne emocje, prowokuje, zmusza do refleksji, kochamy go lub nienawidzimy. Nie pozwala na obojętność. Zapraszam do spotkania z Witoldem Gombrowiczem.

Dla najmłodszych proponuję lekturę, przy której świetnie bawić się i uczyć będą także dorośli - „Dlaczego hipopotam jest gruby?” Doroty Sumińskiej. Odpowiedzi na pytania dotyczące świata zwierząt spisane prostym, zrozumiałym dla dzieci językiem to lektura, której nie powinno zabraknąć w naszej biblioteczkę. Rodzice, którzy chcieliby przekazać swoim dzieciom szacunek do świata przyrody, zrozumienie praw w nim rządzących dostają wartościową pomoc. „Dlaczego hipopotam jest gruby?” to spora dawka wiedzy i dobrego humoru.

Sięgnij po lekturę, jeżeli interesuje Ciebie i Twoje dziecko:

- Dlaczego pokrzywa parzy?
- Skąd ptaki wiedzą, jak się lata?
- Dlaczego burczy mi w brzuchu, gdy jestem głodny?
- Dlaczego kukulka kuka?
- Dlaczego leniwiec jest leniwy?
- Czy zwierzęta lubią słodycze?



Zachęcam Państwa do spotkania ze światem przyrody, mam nadzieję, że dzięki temu uda się Państwu mądrze i wesoło spędzić czas z dzieckiem.

Przy okazji udanego wypoczynku z książką!

Grażyna Pliszka



Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczało

■ Koncert Noworoczny

9 stycznia 2016 roku o godzinie 12.00 odbył się Koncert Noworoczny w wykonaniu Orkiestry Vita Activa pod dyrekcją Mirosławy Lipińskiej. Miał on miejsce w Garnizonie Kultury STARY MANEŻ w Gdańsku-Wrzeszczu. Jak co roku na sympatyków i przyjaciół Orkiestry czekało wiele muzycznych niespodzianek.

■ Przedstawienie teatralne

12 stycznia 2016 roku gościliśmy w OREW i NSPdP teatr z Krakowa, który specjalnie dla naszych wychowanków wystawił przedstawienie teatralne pt. „W poszukiwaniu Świętego Mikołaja”. Spektakl pozostawił niezapomniane wrażenia jednocześnie ucząc i bawiąc.

■ Spotkanie świąteczne

25 stycznia 2016 roku spotkaliśmy się na wspólnym kolędowaniu chcąc odwołać się do wspomnień obchodów Bożego Narodzenia. Gościem specjalnym był pan Edmund Lewańczyk – twórca ludowy, kompozytor pieśni kaszubskich, gawędziarz kaszubski i propagator kultury kaszubskiej. Mogliśmy posłuchać o kaszubskich zwyczajach świątecznych i noworocznych, spróbować swoich sił w śpiewaniu w języku kaszubskim oraz zagrać na tradycyjnych kaszubskich instrumentach: burczybasie i diabelskich skrzypcach. W drugiej części imprezy pracownicy, wychowankowie wraz z rodzicami udali się do swoich sal, gdzie czekał na nich mały świąteczny poczęstunek.

■ The Voice of OREW 2016

10 marca 2016 roku w naszym Ośrodku wystartowała I edycja konkursu muzycznego The Voice of OREW. W rolę prowadzących oraz JURY wcielił się Zespół rewalidacyjno-wychowawczy nr 3. Każda z grup miała okazję zaprezentować występ w wylosowanej przez siebie kategorii muzycznej, m.in. reage, disco-polo, metal, hip-hop i wiele innych. Choć wszystkie drużyny wykazały się niebywałym talentem i pomysłowością, JURY wyróżniło 3 występy:

- I Zespół rewalidacyjno-wychowawczy nr 6;
- II Zespół rewalidacyjno-wychowawczy nr 5;
- III Oddział edukacyjno-terapeutyczny nr 4.



Apetyt na Zdrowie



Kilka praktycznych wskazówek jak dbać o skórę latem



Wiosna i lato to gorący (dosłownie!) czas dla ciała i twarzy. Nie lekceważmy więc niebezpieczeństw, które płyną z między innymi nieostrożnego ekspozycji ciała na słońce.

Ochrona przed szkodliwym promieniowaniem to najlepsze, co można podarować swojej skórze i co zaowocuje również później. Zniszczenia spowodowane przez słońce są przyczyną przedwczesnego starzenia się, głębokich zmarszczek, przebarwień oraz nowotworów.



Co jeszcze powinno się wiedzieć? Przede wszystkim należy pamiętać, że promieniowanie UVA bardzo głęboko penetruje skórę i powoduje starzenie się skóry. Promienie UVB natomiast odpowiadają za poparzenia słoneczne. Filtr kremu do opalania powinien zapewniać szerokie spektrum ochrony i mieć przynajmniej faktor 15 lub wyższy. Nie zapomnijmy podczas słonecznej pogody o użyciu kremu z filtrem przed każdym wyjściem z domu. Należy unikać przebywania na słońcu w godzinach od 10.00 do 16.00, kiedy promieniowanie jest najsilniejsze. Słońce jest jednak potrzebne, aby organizm mógł wytworzyć witaminę D, która pomaga skórze utrzymać gładkość i nawilżenie. Nie powinno się więc całkowicie z niego rezygnować.

Warto zastanowić się, czy nasza garderoba jest rzeczywiście przystosowana do letniej pory. Bawełna pomoże zapobiegać poparzeniom słonecznym, ale tylko wtedy, kiedy jest biała. Wybierajmy przewiewne, lekkie i naturalne tkaniny, np. len. Postarajmy się zredukować powierzchnię skóry wystawianej na słońce, zwłaszcza u dzieci. Nie bagatelizujmy ochrony głowy i oczu przed silnym promieniowaniem słonecznym. Wiosną i latem nie rezygnujemy z balsamu czy lotionu do ciała. W tych porach roku skóra rzeczywiście może być mniej sucha, ale pamiętaj, że poci się więcej, a więc traci cenną wilgoć. Zamiast tłustych specyfików, stosowanych zimą, używajmy lżejszych, opartych na wodnej formule. Używajmy ich zarówno do pielęgnacji ciała, jak i twarzy.

To ważne, aby latem pić wodę. Nawet, jeśli nie jesteśmy spragnieni. Nawadnianie od środka jest istotne nie tylko dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dobrego samopoczucia, ale i prawidłowego nawilżenia skóry.



Eksperti podkreślają, że aby nie doprowadzić do odwodnienia, warto codziennie wypijać co najmniej 1,5 litra wody. Optymalnym wyborem - wodą do picia na co dzień dla każdego bez względu na wiek i stan zdrowia - jest niskozmineralizowana woda źródłana lub mineralna. Najlepiej pić ją niezbyt zimną, koniecznie małymi łykami. Pierwszą porcję najlepiej wypić zaraz po przebudzeniu, dobrze też wypić kilka łyków tuż przed snem.

Dieta jest niezwykle ważnym aspektem dbania o skórę. Zwłaszcza latem dobrze postawić na produkty bogate w antyoksydanty. Jagody, zielona herbata, granaty, orzechy to bogate źródła tych strażników młodości. Co ważne, działają one zarówno na powierzchni skóry, jak i wewnątrz organizmu. Bardzo ważne są również kwasy Omega-3, które znajdują się w rybach i olejach. Kwasy te sprawiają, że skóra wygląda zdrowo, a niedoskonałości łatwiej się goją.

B.S.

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW pisała

■ Dzień Kobiet 2016

8 marca 2016 roku wszystkie dziewczęta i panie z OREW i NSPdP zaproszone zostały do „Miniaturowego Spa”, które powstało specjalnie z okazji Dnia Kobiet i przygotowane zostało przez Oddział edukacyjny nr 2. Tam, przy dźwiękach relaksującej muzyki, przy zapachu aromatycznych świec i kadzideł nasze uczennice mogły skorzystać z rozmaitych, upiększająco-relaksujących zabiegów – odżywczych mgiełek do włosów i ciała, maseczek, masaży i manicure. W tym czasie, nasze panie pedagog i panie terapeutki delectowały się kawą, herbatą oraz słodkościami.

■ Powitanie wiosny

21 marca 2016 roku odbyło się pożegnanie panującej nam już bardzo długo zimy. Wychowankowie OREW i NSPdP wraz z opiekunami wybrali się przed Ośrodek i na łonie natury spalili w ognisku Marzannę. I tak, oficjalnie powitaliśmy wiosnę!

■ Spotkanie przedświąteczne

23 marca 2016 roku cała społeczność OREW i NSPdP spotkała się, by podzielić się tradycyjnym „jajeczkiem” i złożyć sobie życzenia pomyślnych i rodzinnych świąt Wielkanocy. Wraz z życzeniami od p. Grażyny Bejster – dyrektor OREW, każdy otrzymał słodki upominek.

Obraz w teatrze, teatr w obrazie

III Festiwal Małych Form Teatralnych za nami



13 kwietnia mieliśmy okazję już po raz trzeci uczestniczyć w wyjątkowym teatralnym święcie - Festiwalu Małych Form Teatralnych, organizowanym przez gdańskie Koło PSOOU i jednocześnie inicjującym w tym roku obchody 20-lecia Ośrodka Rehabilitacyjno - Edukacyjno - Wychowawczego w Gdańsku. Tym razem Beata Stepnowska i Wiesława Śnioch, pomysłodawczynie i organizatorki wydarzenia, zaprosiły artystów i widzów do Sali Suwnicowej gdańskiego klubu Żak. Ta organizacyjna decyzja była udanym ruchem w wielu wymiarach. Od typowo prozaicznych i związanych z teatralną logistyką, po wymiar poniekąd nobilitujący. Na tej scenie oglądaliśmy przecież najważniejszych twórców współczesnego teatru w Polsce - Jacka Poniedziałka, Andrzeja Chyrę, Wojciecha Malajkata i wielu, wielu innych. Występy młodych artystów, którzy przygotowali spektakle na tegoroczną edycję Festiwalu, przyniosły widzom nie mniejsze emocje niż występy „najlepszych z najlepszych” teatralnego świata. Nie raz zaskoczyły dojrzałą, przemyślaną formą, aktorską dyscypliną, a przede wszystkim wzruszały spontaniczną, niewystudiowaną radością tworzenia.



Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem „Żywe obrazy”. Tematyzacja teatralnego festiwalu to zawsze bardzo dobry pomysł i wbrew pozorom na ogół wolny całkowicie od niebezpieczeństwa powielenia czy schematyzacji. W przypadku tego festiwalu było podobnie. Pod wspólnym tematem zaprezentowano skrajnie różne pomysły inscenizacyjno - dramaturgiczne.



Część twórców potraktowała przewodnią myśl bardzo dosłownie i w swoich przedstawieniach skupiła się na motywie obrazu, rozumianego jako dzieło sztuki, przedmiot. Nie przeszkodziło to jednak w poprowadzeniu ciekawego, zaskakującego spektaklu, jak miało to miejsce w przypadku laureatów drugiego miejsca, czyli uczniów i uczennic OREW i NSPdP w Gdańsku. Ich przedstawienie Pokoloruj moje sny zaskoczyło niebanalnym scenariuszem, bardzo dobrym wykonaniem i dopracowaną formą

teatralną. Dużym atutem spektaklu była spora dawka (auto)ironii, którą twórcy wplekli w strukturę swego dzieła. Z kolei zwycięzcy Festiwalu, Zespół Szkół Specjalnych Nr 2 w Gdańsku, uwiedli jury uniwersalną opowieścią o ludzkiej egzystencji, zawartą w ramach serii bardzo plastycznych fragmentów teatralnych, wykorzystujących grę światła i cieni. Życiem malowane pozbawione było fabularnych fajerwerków, w zamian oferowało widzom wzruszającą, spokojnie poprowadzoną opowieść, opartą na uniwersalnej symbolice i bardzo czytelną.

Laureaci trzeciego miejsca wyróżniali się na tle pozostałych twórców tym, że sięgnęli w swoim spektaklu po klasyczny tekst dramatyczny. Antyгона Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 1 w Gdyni to przedstawienie, którego materia jest przede wszystkim ruch, bardzo dobrze i ciekawie opracowany. Spektakl zaskoczył dojrzałym wykonaniem, aktorską świadomością i pokazał, że w ramach tego rodzaju festiwalu można sięgnąć po formę mniej oczywistą, wymagającą ogromnej wrażliwości zarówno ze strony wykonawcy, jak i odbiorcy.



Trzecia edycja Festiwalu Małych Form Teatralnych pokazała bardzo wyraźnie, że Festiwal cały czas się rozwija. A z nim jego twórcy, którzy mówiąc najkrócej - poszukują cały czas. Odpowiednich dla siebie form artystycznego wyrazu, sposobów pracy i nowych koncepcji. Jury, profesjonalne, złożone z trójmiejskich twórców kultury (Katarzyna Kiłyk, Vilde Valldal Johannessen, Anna Ratkiewicz-Syrek i Katarzyna Banucha) podkreśliło profesjonalizm wykonawców i różnorodność zaistniałą w ramach jednego tematu.



Festiwal Małych Form Teatralnych to ważny punkt na trójmiejskiej mapie teatralnej. Z wielu powodów. To bardzo wyraźny głos w dyskusji nad uczestnictwem osób z niepełnosprawnością intelektualną w przestrzeni kultury, wyraźny, bo zmieniający utartą perspektywę - z biernego odbioru na czynny udział. I nas zależy to, czy ów głos będzie słyszalny, a punkt ten - widoczny. Dlatego zachęcam wszystkich Rodziców do udziału w przyszłych edycjach Festiwalu. Dostarcza on nie tylko wielu wzruszeń w związku z obcowaniem ze sztuką, ale też pokazuje ogrom pracy, który wkładają w jego zaistnienie twórcy i organizatorzy.

Anna Jazgarska

OREW w europejskiej czołówce



Maj w wielu europejskich miastach już od kilku lat kojarzy się rowerzystom z „European Cycling Challenge”. Jest to akcja promująca jazdę na jednośladzie. Dzięki temu miasta odciążamy od nadmiaru samochodów, które na co dzień korkują nasze ulice i zanieczyszczają atmosferę.

W ECCh rowerzyści rejestrują się na stronie (www.cyclingchalleng.eu) i kręcą kilometry dla swojego zespołu, którym może być pracodawca, uczelnia, klub sportowy czy też inna zorganizowana grupa.

Celem wszystkich zarejestrowanych uczestników jest zdobycie jak największej ilości kilometrów dla swojego miasta. Miano „Najbardziej Rowerowego Miasta w Europie” otrzymuje to miasto, którego uczestnicy w maju przejadą najwięcej kilometrów. Do zliczania przejechanych kilometrów służy aplikacja, którą można było ściągnąć na smartfon. W tym roku OREW po raz pierwszy uczestniczył w europejskiej rywalizacji miast i zajął bardzo dobre 57 miejsce na 207 zarejestrowanych w Gdańsku zespołów oraz 15 miejsce w rankingu dużych firm do 250 pracowników. Łącznie pracownicy OREW nakręcili 2 747 km.

Można śmiało powiedzieć, że nasz Ośrodek w znaczącej mierze przyczynił się do zwycięstwa Gdańska, który po raz trzeci z rzędu wygrał rywalizację z takimi miastami jak Rzym, Barcelona, Warszawa, Dublin czy Jerozolima.

OREW-owi w sportowej zabawie udało się wyprzedzić takie firmy jak ZKM Gdańsk, Sąd Apelacyjny, PKP SA, Olivia Business Center i AmberExpo. Jesteśmy bardzo dumni ze wszystkich pracowników, którzy kręcili kilometry dla naszego ośrodka - mimo nie zawsze sprzyjającej pogody. Zachęcamy wszystkich, aby za rok włączyli się do zabawy promującej zdrowy tryb życia i nasz piękny Gdańsk.



kręcimy kilometry dla OREW - u ...

Terapeuci z Zespołu nr 5

RAZEM 3,955,619 Km.

1	Gdańsk (PL)	825,550 Km.
2	Wrocław (PL)	333,566 Km.
3	Warszawa (PL)	307,144 Km.
4	Roma (IT)	205,240 Km.
5	Umeå (SE)	173,079 Km.
6	Bydgoszcz (PL)	171,924 Km.
7	Métropole Européenne de Lille (FR)	147,534 Km.

1	Blazej Reda	638 Km.
2	Lukasz Lamparski	490 Km.
3	Oksana Sudyn	335 Km.
4	Julia Brodecka	132 Km.
5	Dariusz Drwal	108 Km.
6	iras hetmański	68 Km.
7	Kamil Maj	54 Km.
8	Agata Rychlik	51 Km.
9	Sławek Sudyn	48 Km.
10	Kar Li	25 Km.
11	Joanna Paluch	22 Km.
12	Malwina Gucińska	22 Km.
13	Yola Kreft-Rosińska	19 Km.
14	Marzena Jopek	14 Km.
15	Piotr Grynia	11 Km.



Prawidłowe pozycjonowanie

Wychowankowie OREW, NSPdP podczas pobytu w Ośrodku biorą udział w wielospecjalistycznej terapii. Aby móc aktywnie uczestniczyć w zajęciach potrzebują odpowiednio dopasowanych wózków, siedzisk, fotelików.

Pozycjonowanie - co się kryje pod tą tajemniczą nazwą?

Prawidłowe ustawienie ciała w wózku, siedzisku, leżeniu umożliwiające jak najefektywniejsze skorzystanie z zajęć np. podczas ćwiczeń logopedycznych, pedagogicznych, karmienia czy zabawy. W zależności od pozycji poszczególnych części ciała względem siebie, zmienia się możliwość aktywnego uczestnictwa w proponowanych zajęciach. Odpowiednio dopasowany sprzęt w postaci siedziska czy wózka zapewnia stabilizację tułowia, głowy, kończyn górnych i dolnych.

Oto zasady, jakimi powinniśmy się kierować w doborze takiego sprzętu i na co należy zwrócić szczególną uwagę:

- głębokość i szerokość siedziska dopasowane do podopiecznego (za szerokie siedzisko spowoduje brak stabilizacji)
- kąt siedzenia (odpowiednio dopasowany kąt umożliwi prawidłowe osadzenie miednicy w siedzisku oraz aktywną pracę przeciwko sile grawitacji)
- wysokość oparcia (prawidłowo dobrana zaktywizuje tułów)
- długość podnóżka (dobrany do długości podudzia)
- osprzęt dodatkowy - peloty boczne, pasy odwodzące, zagłówki, kamizelki (odpowiednio dobrane ustabilizują tułów i umożliwią pracę rękoma).

Pozycjonowanie dotyczy nie tylko pozycji siedzącej, ale również wszystkich innych, w których przebywa nasz podopieczny. Do odpowiedniego ułożenia zapewniającego maksimum wygody i aktywności wykorzystujemy wałki, półwałki, kliny, siedziska typu Stabilo, gąbki różnego rodzaju.

Zespół Fizjoterapeutyczny pracujący w OREW na bieżąco instruuje oraz koordynuje w tym zakresie pracę innych specjalistów. Zapraszamy rodziców i opiekunów do konsultacji.

Iwona Kucaba - Ukleja



Agnieszka Nowaczyk przed i po pozycjonowaniu



Propozycje prawidłowego dopasowania wózka do podopiecznego z wykorzystaniem gąbek

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW pisać

III Festiwal Małych Form Teatralnych „Żywe obrazy”

13 kwietnia w Klubie Żak odbył się III Festiwal Małych Form Teatralnych pt. „Żywe obrazy” GDAŃSK 2016 – impreza, która na stałe wpisała się w kalendarz wydarzeń kulturalnych Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku, a w tym roku dodatkowo zapoczątkowała obchody 20 – lecia Ośrodka – Rehabilitacyjno – Edukacyjno – Wychowawczego w Gdańsku.

Tegoroczny Festiwal został dofinansowany przez Wydział Kultury Urzędu Miejskiego w Gdańsku i odbywał się pod honorowym patronatem Pomorskiego Kuratora Oświaty. Gościliśmy blisko 60 artystów z 6 placówek kształcenia specjalnego woj. pomorskiego. Prezentowane przedstawienia teatralne pozwoliły nam wszystkim przenieść się w świat interesujących bohaterów, zaskakujących sytuacji, barwnych scenografii, ciekawych słów i pięknej muzyki. Widownia i jury byli pod dużym wrażeniem pomysłów i realizacji teatralno-tanecznych.

Tydzień Książki

Tydzień Książki stał się już tradycją w OREW, a także w NSPdP. W dniach 18-22 kwietnia 2016 roku wychowankowie obu placówek uczestniczyli w cyklu wydarzeń związanych z promocją czytelnictwa.

W ramach świętowania Tygodnia Książki Oddział edukacyjno – terapeutyczny nr 5 zaproponował naszym wychowankom:

- wizytę w szkolnej czytelnicy;
- skorzystanie z zasobów biblioteki multimedialnej;
- zajęcia z wykorzystaniem biblioterapii dostosowane do indywidualnych możliwości i potrzeb wychowanków;
- propozycja dla chętnych: wykonanie książeczki dotykowej z przeznaczeniem do gabinetu terapii wzroku.

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Nasiona Chia



Ostatnio bardzo popularne wśród entuzjastów zdrowej żywności stały się przekąski i desery zawierające nasiona chia. Można je właściwie dodawać do większości potraw i napojów.

Należą one do najzdrowszej żywności na świecie. Nasiona chia są natłoczone substancjami odżywczymi, które mogą istotnie wpływać na dobre funkcjonowanie ciała i mózgu. Nasiona chia dostarczają ogromną ilość składników odżywczych i małą ilość kalorii. Roślina ta rośnie naturalnie w Ameryce Południowej. Nasiona chia to małe czarne nasiona rośliny, którą zwiemy szatwą hiszpańską, należy do tej samej rodziny co mięta i melisa. W dawnych czasach nasiona chia były ważnym pokarmem dla Azteków i Majów. Są cenione za ich zdolność do zapewnienia organizmowi zrównoważonej energii. Tłumaczenie słowa "chia" z języka starożytnych Majów to "sita". Pomimo używania ich od wieków jako dodatek do żywności, dopiero niedawno nasiona chia uznano za cenne dla zdrowia pożywienie. Nawet małe ilości nasiona chia dostarczają potężną dawkę wartości odżywczych.

Oto jeden z przepisów na deser z dodatkiem chia.

Składniki:

- 3 łyżki nasion szatwii hiszpańskiej chia
- 1,5 szklanki mleka czekoladowego (lub mleko 2% z 2 łyżeczkami kakao i ewentualnie miód)
- kilka truskawek
- 2 łyżeczki posiekanych pistacji

Sposób przygotowania:

- Chia zalewamy mlekiem, energicznie mieszamy i zostawiamy na kilka godzin, aby nasiona wchłonęły płyn. Jeśli pudding ma być na śniadanie najlepiej namoczyć nasiona wieczorem i zostawić na noc.
- Gotowy pudding posypujemy pistacjami i pokrojonymi truskawkami.
- Jeśli używamy mleka czekoladowego nie trzeba puddingu dosładzać.
- W wersji z użyciem tradycyjnego mleka i kakao dodajemy miód lub cukier puder do smaku.



Joanna Frost - Husiak

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszcząco

■ Otwarcie nowej siedziby OWIiWR

21 kwietnia 2016 miała miejsce uroczystość otwarcia nowoczesnego i funkcjonalnego Ośrodka Wczesnej Interwencji i Wspomagania Rozwoju mieszczącego się na Przymorzu Wielkim przy ul. Jagiellońskiej 11.

By móc zrealizować ten projekt, konieczny był jego remont. Środki na jego realizację zostały zdobyte dzięki realizacji programu „Poprawa samodzielności osób niepełnosprawnych poprzez kompleksową rehabilitację – projekt wzorcowy organizacji pozarządowej w sektorze ochrony zdrowia”. Projekt ten został dofinansowany przez Ministerstwo Zdrowia ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego i Norweskiego Mechanizmu Finansowego. Całkowity koszt inwestycji to blisko 5 mln zł. Warto zaznaczyć, iż PSOUU jest pierwszą organizacją pozarządową w Gdańsku, która otrzymała tak duże dofinansowanie na realizację projektu. Dzięki temu OWIiWR został wyposażony w nowy sprzęt, m.in. do fizykoterapii, hydroterapii, kinezyterapii i komunikacji wspomaganej.

W podziękowaniu za zaangażowanie w działania na rzecz osób niepełnosprawnych przewodnicząca zarządu PSOUU Joanna Cwojdzńska wręczyła prezydentowi Pawłowi Adamowiczowi stowarzyszeniowe odznaczenie Dignitas.

Razem z mamą, razem z tatą



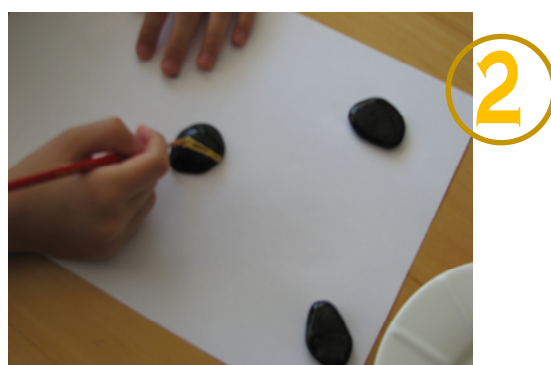
KAMYKOWE DOMINO

Cudownie! Już wakacje. To czas wypoczynku dający nam wszystkim możliwość oderwania się od codziennych obowiązków i korzystania z atrybutów lata. Mam nadzieję, że wakacyjna pogoda pozwoli na spędzenie wolnego czasu w plenerze. Jednak polecam mieć również „coś” w zanadru w razie niesprzyjającej aury. Moja dzisiejsza propozycja to rodzinne wykonanie domina. Jest łatwa i szybka do zrobienia, a jednocześnie może nam długo służyć. Myślę, że z przyjemnością spędzą Państwo czas ze swoimi dziećmi współzawodnicząc podczas rozgrywek. Przed przystąpieniem do działań plastycznych konieczny jest spacer po plaży w poszukiwaniu płaskich kamyków o podobnej wielkości, wyrzuconych przez morze. Trochę ruchu, a także „łyk” świeżego powietrza na pewno nastroją Państwa do wspólnej zabawy z pociechami. A zatem do dzieła!

Materiały potrzebne do wykonania domina to: płaskie kamienie obmyte przez morskie fale oraz - dodatkowo przez nas, w domu, celem splukania z nich ewentualnego piasku - farba złota i czarna, pędzel gruby i cienki, podstawki do farby.



1
Całe kamienie malujemy grubym pędzlem na czarno. Muszą dokładnie wyschnąć, aby można kontynuować dalszą pracę. Musimy pomalować 28 kamieni.



2
Złotą farbą i cienkim pędzlem malujemy kreskę, dzieląc kamyk na dwie połówki.



3
Posługując się nadal złotą farbą i cienkim pędzlem наносим wartości na każdą z połówek kamienia malując odpowiednią liczbę kropek. Musimy na kamienie nanieść wszystkie kombinacje liczb od 0 do 6.



4
Nasze niepowtarzalne domino już gotowe.

Domino, które wykonałam z moją córką było już niejednokrotnie przetestowane. Wspólna zabawa dostarczyła nam wiele radości. Dodatkowo moje dziecko wykorzystywało pomalowane kamienie do układania różnych kompozycji.

Życzę Państwu i Państwa dzieciom wspaniałych słonecznych wakacji, „naładowania baterii” na kolejny rok szkolny oraz wielu inspiracji do wspólnej twórczości.

Elżbieta Szulc

Coś z niczego

DRUGIE ŻYCIE SKRZYŃKI

Wiosna często skłania nas do porządków i zmiany wystroju naszego otoczenia. Zaglądamy do szaf, piwnic i garaży by pozbyć się nadmiaru zachomikowanych przez cały rok przedmiotów. Posiadając odrobinę czasu i umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami możemy część z tych rzeczy uratować przed wylądowaniem na stercie śmietniska. Dziś mamy dla Państwa propozycję wykorzystania starych skrzynek po owocach do zbudowania balkonowej dekoracji oraz zestawu mebli, które będą oryginalnie wyglądać na ogrodowym tarasie lub stylowym salonie.



Na początek musimy ustalić, jaką przestrzenią dysponujemy i jaki kształt oraz kolor dekoracji będzie pasował do wystroju pomieszczenia. Na początek będziemy potrzebować papieru ściernego. Jeżeli chcemy zaoszczędzić pracy i czasu lepiej wykorzystać mechaniczną szlifierkę z tarczą do drewna, aby oczyścić i wyrównać powierzchnię naszych skrzynek przed malowaniem. Oczyszczone skrzynki możemy pokryć akrylową farbą lub lakierobejcą w wybranym przez nas kolorze.

Po wyschnięciu ustawiamy naszą budowlę i skręcamy razem wkrętami do drewna, żeby zachowała stabilność.

Jako wykończenie można użyć kwiatów, świec i innych kolorowych akcentów.



Do budowy mebli będziemy potrzebowali trochę gąbki i tkaniny, dodatkowo zawiasów i kótek, które możemy wykroić ze starych szafek i krzeseł. Po skręceniu wszystkiego razem i obiciu siedzisk możemy delektować się wspólną kawą ze znajomymi przy pięknych i oryginalnych „nowych” meblach.



Nasze pomysły na wykorzystanie skrzynek można obejrzeć w holu głównym oraz w kawiarence CAFE GALERIA, gdzie stanowią ozdobę i służą odwiedzającym gościom.

Piotr Grynia

Lato w mieście ...

GDYŃSKIE KOŁO WIDOKOWE

Gigantyczna konstrukcja powstała przy al. Jana Pawła II, nieopodal Skweru Kościuszki w Gdyni. To atrakcja typowo sezonowa. Konstrukcja ma 55 metrów wysokości i składa się z 41 kabin (8 osobowych) i 1 gondoli VIP (4 osobowej). Łącznie kołem przejechać mogą jednocześnie 332 osoby. Przejazd będzie trwał ok. 15 minut, w tym czasie wykonane zostaną 3 obroty. Koło będzie dostępne w godz. 11-22. Pozostanie w Gdyni do końca wakacji. Koszt przejażdżki to 25 zł. Bilet ulgowy jest o 10 zł tańszy.



BALTIC SAIL, 30 czerwca – 3 lipca 2016

Zlot Baltic Sail Gdańsk to największa międzynarodowa impreza żeglarska Gdańska, która w tym roku rozpocznie się 30 czerwca. Podczas czterech festiwalowych dni będzie można przeżyć żeglarską przygodę, która przybliży nam nie tylko morskie tradycje Gdańska, ale również całej Hanzę. W tym roku przypada 20 jubileuszowa edycja Baltic Sail. W ciągu dnia dla młodzieży przygotowano zajęcia sportowe i edukacyjne oraz warsztaty. Wieczorem warto posłuchać szant w ramach Festiwalu „Szanty pod Żurawiem” w okolicach Targu Rybnego (1,2 lipca, godziny wieczorne). Dla zainteresowanych fotografią, przygotowano wystawę. Jubileusz jest okazją do odświeżenia formuły imprezy oraz zaproponowania uczestnikom jeszcze większej liczby atrakcji. Jedną z nich będzie zlokalizowana obok hali namiotowej przy Targu Rybnym - Baltic Plaža. Będzie to pełna słońca strefa chilloutu z piaskiem pod nogami, leżakami, parasolami, koszem, siatką do gry. Kulminacyjnym punktem programu historycznego będzie inscenizacja morskiej potyczki na wodach Motławy w sobotni wieczór (2 lipca), której finałem będzie pokaz fajerwerków. W niedzielne południe, 3 lipca odbędzie się niezwykle widowiskowa Parada Żagli, w której udział biorą wszystkie jednostki zlotu, zaczynając od dużych żaglowców, na jachtach turystycznych i motorowych kończąc.



20. Festiwal Teatrów Plenerowych i Ulicznych FETA

W dniach 14-17 lipca br. będziemy mogli zobaczyć przedstawienia teatralne w ramach Festiwalu FETA, która wraca na tereny Starego Przedmieścia i Dolnego Miasta. Wstęp wolny na wszystkie spektakle.

PARK ORUŃSKI

Park Oruński należy do największych parków miejskich w Gdańsku. Położony jest wśród malowniczych wzgórz morenowych nad kanałem Raduni, przy ulicy Nowiny 2. Jego historia ma ponad 400 lat. Już w XVII w. wybudowano tu myśliwski dworek i punkty widokowe. W kolejnym stuleciu istniał tu nawet ogród botaniczny z drzewami cytrusowymi. Niestety, podczas zdobywania Gdańska przez wojska napoleońskie park zniszczono. Zdewastowany ogród za niewielką kwotę kupił Fryderyk Hoene. Dzięki jego staraniom stopniowo przywracano urodę tego miejsca. W 1919 roku córka Emilia Hoene zapisała park miastu. Urządzono w nim popularny wśród przedwojennych gdańszczan teren przeznaczony do wypoczynku i rekreacji. Obecnie park poddany został rewitalizacji. Urzekają widokiem dwa duże stawy z rosnącymi wzdłuż linii brzegowej wierzbami płaczącymi. Aleja czterdziestu lip, mostki, wodospad oraz zabytkowy XIX-wieczny dworek urozmaicają spacer wśród zieleni. Zbudowano także nowe place zabaw dla dzieci, fontannę. Warto odwiedzić to miejsce na przedmieściach Gdańska, dające odpocząć od upałów. Dojazd z Gdańska Głównego autobusem linii 151,189,210.

ODKRYJ HISTORIĘ
I SKARBY ORUNI



Zwiedzaj dzielnice Gdańska z Lokalnymi Przewodnikami i Przewodniczkami

Instytut Kultury Miejskiej rozpoczyna szósty sezon letnich, bezpłatnych spacerów z Lokalnymi Przewodnikami i Przewodniczkami. Już od 20 czerwca można zwiedzać Biskupią Górkę, Dolne Miasto, Zaspę i Nowy Port. Od lipca do tych dzielnic dołączy Orunia – nowa dzielnica na mapie alternatywnych wycieczek po Gdańsku. Daty spacerów w poszczególnych dzielnicach: www.ikm.gda.pl/alternatywne-spacery/.

WESTERPLATTE



Westerplatte jest idealnym miejscem na długie spaceru. Przygotowane i utwardzone drogi ułatwiają zwiedzanie obiektów. Na Westerplatte zobaczymy schrony i bunkry zniszczone po II Wojnie Światowej. Możemy odwiedzić niewielkie muzeum mieszczące się w Wartowni Nr 1 oraz wejść pod Pomnik Obrońców Westerplatte, z którego rozciąga się piękny widok na zatokę.

Spacerując promenadą wzdłuż linii brzegowej można podziwiać zarówno zabytki, jak i to, co się dzieje na Zatoce Gdańskiej. To dobre miejsce do obserwowania statków zmierzających do Portu Północnego, albo żaglowców wpływających w ujście Martwej Wisły, do starego, gdańskiego portu.

Westerplatte jest idealnym miejscem do wypoczynku. Z dala od miejskiego zgiełku i hałasu można odpocząć korzystając z plaży lub terenów zielonych.

Na Westerplatte można dojechać samochodem, autobusem (z centrum Gdańska dojedziemy autobusem komunikacji miejskiej - linia nr **106** i sezonowa **606**). Na Westerplatte można wybrać się również tramwajem wodnym „F5” (bilet normalny 10 zł, osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym – bezpłatnie) oraz statkiem pirackim, który odpływa z Długiego Pobrzeża (niedaleko Zielonej Bramy). Jeżeli znudzi się nam spacer po Westerplatte warto wybrać się do **Twierdzy Wisłoujście**, która znajduje się w pobliżu.

MIEJSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY



- Oliwskie ZOO jest jedną z najważniejszych gdańskich atrakcji. Co roku przyciąga rzesze turystów oraz mieszkańców Trójmiasta. Jest wspaniałym miejscem na spędzenie czasu z dziećmi, romantyczny spacer lub poszerzenie wiedzy. Ogród zoologiczny w Oliwie zajmuje obszar 136 hektarów i leży na skraju Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Został założony w 1954 roku.
- W ZOO mieszkają zwierzęta pochodzące ze wszystkich kontynentów. Są wśród nich takie, których populacje na wolności już właściwie nie istnieją. Tylko tutaj spotkasz antylopy bongo, oryksy arabskie, hipopotamy karłowate czy padlinożerne kondory wielkie. Znajdują się tu reprezentanci około 190 gatunków, w sumie ponad 1000 zwierząt. Zobaczymy tu m.in.: żyrafy, lwy, słonie, małpy, zebry, surykatki, lamy.
- Wstęp bezpłatny przysługuje osobom niepełnosprawnym w stopniu znacznym za okazaniem stosownego dokumentu, oraz towarzyszącym przewodnikom a także dzieciom do lat 4 za okazaniem stosownego dokumentu potwierdzającego wiek dziecka, bilet ulgowy 15 zł, normalny 25zł.

SPACER PO STARYM MIEŚCIE

Tylko kilka miast w Europie może się pochwalić tak wspaniałym Starym Miastem jak Gdańsk. Spacer wąskimi uliczkami miasta jest niesamowitą przyjemnością dla każdego tak turysty, jak i mieszkańca Gdańska. Warto kolejny raz zobaczyć Złotą Bramę, Fontannę Neptuna, Dwór Artusa, przejść Zieloną Bramą na Długie Pobrzeże, gdzie podziwiać można cumujące lub przepływające Motławą statki. Zanurzyć się w klimat urzekającej ulicy Mariackiej, stanąć w cieniu bazyliki Mariackiej, największej europejskiej świątyni zbudowanej z cegły. Na zakończenie spaceru możemy spróbować lodów naturalnych z małych lodziarni.

Paulo Gelateria to autorska lodziarnia założona przez pasjonatów sztuki lodziarskiej, produkująca lody naturalne z użyciem składników najwyższej jakości. Znajduje się w zabytkowej kamienicy przy Podwalu Staromiejskim 96/97. Lody naturalne, ale w dawnym, pamiętającym poprzednie dekady stylu podaje lodziarnia *Znane Smaki* przy ul. Tartacznej 5. Lodziarnia *Miś* zyskała status kultowego miejsca. Mieści się przy ulicy Sukienniczej 18, nieopodal Targu Rybnego. Przez jej progi przewinęły się już trzy pokolenia mieszkańców Trójmiasta. Lody *Miś* wytwarzane są na miejscu, metodą tradycyjną trzymając się receptur mających już ponad 50 lat.



...a może wieczorny spacer ulicą Mariacką?

opracowała B. S.



Każda rodzina w której występuje niepełnosprawność ma możliwość skorzystania z ulg i uprawnień dla osób niepełnosprawnych. Należą do nich:

- ulgi w opłatach za przejazdy ZKM na terenie Gdańska,
- zwolnienie z opłat abonamentowych za RTV,
- ulgi pocztowe, telekomunikacyjne i podatkowe,
- ulgi w muzeach i ulgi celne.

Rodziny mogą ubiegać się także o przyznanie dofinansowania do:

- turnusów rehabilitacyjnych
- likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych.

W powyższych sprawach należy kontaktować się z Działem ds. Osób Niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku, ul. Dyrekcyjna 5 tel. 58 320-53-40.



Rodziny, w których są osoby niepełnosprawne mogą ubiegać się za pośrednictwem pracownika socjalnego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku w odpowiednim do miejsca zamieszkania Centrum Pracy Socjalnej o:

- usługi opiekuńcze,
- dodatkową rehabilitację, prowadzoną w domu,
- dodatek mieszkaniowy,
- inną pomoc materialną w zależności od potrzeb i sytuacji finansowej rodziny.

W w/w sprawach konieczny jest wywiad środowiskowy przeprowadzony przez pracownika socjalnego MOPR, gdzie brane jest pod uwagę kryterium dochodowe.

W przypadku trudnych sytuacji można skorzystać z bezpłatnych porad prawnych udzielanych przez pracowników Kliniki Prawa TENEO działającej na terenie Stowarzyszenia po wcześniejszym umówieniu terminu spotkania pod nr tel: 690-074-609.

W razie jakichkolwiek pytań czy wątpliwości proszę o kontakt osobisty: budynek PSOUU ul. Jagiellońska 11 pokój nr 65 a, piętro I lub telefonicznie 665-569-317.

pracownik socjalny PSOUU
Ewa Kostuch

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczało

■ Jubileuszowy Koncert Orkiestry Vita Activa

5 maja 2016 roku, w Dniu Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Orkiestra Vita Activa świętowała swoje 20-lecie. Z tej okazji odbył się koncert w Gdańskiej Filharmonii, która była wypełniona niemal do ostatniego miejsca.

W przeszło godzinny program jubileuszowy znalazły się m.in. "Marsz ołowianych żołnierzyków" Piotra Czajkowskiego, "Passacaglia" Georga Friedricha Haendla (wykonana razem z dyrektorem Filharmonii Romanem Peruckim), Walc a-moll op. 34, nr 2 Fryderyka Chopina, "Ragtime" Scotta Japlina (wykonany wraz z saksofonistą Adamem Wendtem), "New York, New York" Johna Kandra (z udziałem pianisty Mariko Terashi) czy "America" z musicalu "West Side Story" Leonarda Bernsteina, w którym towarzyszył Orkiestrze Amber Brass Quintet. Publiczność usłyszała także brawurowe, premierowe wykonanie "Soul Bossa Nova" Quincy Jonesa. W jubileuszowym koncercie wystąpiło 43 muzyków Orkiestry. Oprócz osób z niepełnosprawnością jej członkami są także wolontariusze i rodzice koncertujących niepełnosprawnych.

W ramach obchodów Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością odbył się również panel dyskusyjny 'Godność - konwencja – sztuka' zorganizowany przez PSOUU Gdańsk. Debatę na temat humanistycznych wymiarów włączenia społecznego osób niepełnosprawnych poprowadziła Magdalena Skiba z synem Janem. W panelu brali udział m.in. Krystyna Mrugalska, Piotr Kowalczyk, Ewa Kamińska, Andrzej Kmiecik, Zbigniew Bohdan i Ryszard Popowski.

■ Festiwal AKCEPT

19-21 maja 2016 roku odbył się w Gdańskim Archipelagu Kultury Festiwal „AKCEPT”. Jest to artystyczne spotkanie wielu podmiotów, które każdego roku zabierają głos w wielostronnym dialogu, wyrażanym poprzez prezentacje muzyczne, teatralne, plastyczne oraz inne formy ekspresji. Integralną częścią festiwalu jest także cykl spotkań, które odbywają się na Uniwersytecie Gdańskim, przyjmując formułę seminarium naukowego. W tym roku była to niepowtarzalna okazja do zapoznania się z różnorodnymi formami artystycznymi w wykonaniu Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz do wzięcia udziału w wielu ciekawych warsztatach muzycznych i teatralnych.

■ Dzień Matki

25 maja 2016 roku w OREW i NSPdP odbył się Dzień Matki zorganizowany przez wychowanków i nauczycieli Zespołu rewalidacyjno – wychowawczego nr 2. Był pyszny, słodki poczęstunek przygotowany przez oddziały i zespoły oraz kwiaty. Dodatkową atrakcją stanowiły zabawy i konkursy pod hasłem „Powrót do dzieciństwa”, w których udział brały wszystkie chętne Mamy. Imprezie towarzyszyło wiele pozytywnych emocji i wzruszeń. Entuzjazm towarzyszący tej uroczystości na długo pozostanie w naszej pamięci.

■ Konferencja

8 czerwca 2016 roku w Narodowym Muzeum Morskim, Spichlerze na Ołowiance, odbyła się konferencja podsumowująca projekt „Poprawa samodzielności Osób Niepełnosprawnych poprzez kompleksową rehabilitację” zorganizowana przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku.

Czy wiecie, że...

Noc świętojańska to święto obchodzone w nocy z 23 na 24 czerwca w wigilię Świętego Jana Chrzciciela. Data obchodów wyznaczona przez Kościół nieprzypadkowo zbiega się z datą słowiańskich obchodów sobótki (nocy Kupały, kupalnocki) związanych z letnim przesileniem Słońca. Najkrótsza noc przypada zazwyczaj z 21 na 22 czerwca i właśnie wtedy odbywały się główne obrzędy związane z obchodami tego święta.

W tradycji słowiańskiej było to święto wody i ognia, ale również święto miłości, płodności, Słońca i Księżyca. Zwyczaje i obrzędy kultywowane w Noc Kupalną miały na celu zapewnienie zdrowia i urodzaju. W trakcie tej najkrótszej nocy w roku palono ogniska wokół których tańczono przy wtórze muzyki. Stare gospodynie rzucały do ognia zioła (bylicę, szatwiew i inne), by zapewnić płodność oraz urodzaj. Skakanie przez ogniska i tańce wokół nich miały oczyszczać, chronić przed złymi urokami i chorobami.



Noc świętojańska (Noc Kupały) odgrywała również rolę podobną do współczesnych Walentynek (14 lutego). W noc świętojańską młode dziewczęta (panny) plótły wianki z kwiatów i ziół, a następnie rzucały je do wody (rzeki, jeziora). Chłopcy usiłovali je wyłowić. Dziewczęta wróżyły o zamążpójściu na podstawie tego, czyj wianek kto złowił, czyj utonął, czyj najdalej popłynął. Pozwalano również młodym parom na samotne spacerunki po lesie w poszukiwaniu kwiatu paproci, którego odnalezienie wróżyło szczęście.

Rozrywka



Idzie Policjant i prowadzi pingwina za łapę. Spotyka go kolega i pyta:

- Co ty robisz z tym pingwinem?
- A przyplątał się i nie wiem co z nim zrobić.

Kolega na to:

- Zaprowadź go do ZOO.

Po paru godzinach spotykają się ponownie a policjant nadal z pingwinem.

Kolega pyta:

- No i co?
- Zaprowadziłem go do ZOO, a teraz idziemy do kina.

Przechwala się trzech myśliwych. Pierwszy z nich:

- Ja to byłem w Afryce i polowałem na lwy.

Drugi:

- A ja to byłem na Alasce i polowałem na losie.

Na to ostatni:

- Hmm, a ja to panowie byłem w Norwegii.

- A fiordy to ty widziałeś?

- Fiordy?! Panowie, fiordy to mi z ręki jadły!

"Radość i uśmiech to lato życia." Jean Paul



"Najlepsze to życie, które łączy troskę z beztróską." Platon

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczało

■ Festyn Rodzinny

18 czerwca 2016 na terenach zielonych wokół siedziby Stowarzyszenia (ul. Jagiellońska 11, Gdańsk) odbył się Festyn Rodzinny. Podczas imprezy można było skorzystać z różnorodnych atrakcji, m.in.:

- Akademia TALENT
- Pociągami do lata
- Rozdzielnia Talent
- Na jednym śladzie
- Przystanek Zdrowie
- W zdrowym ciele zdrowy duch
- Akademia Strażaka
- Powrót do przeszłości

Ponadto podczas festynu mogliśmy wysłuchać występu zespołu Remont Pomp oraz obejrzeć pokaz iluzjonisty Tomasza Juszy.

■ Zakończenie Roku Szkolnego 2015/2016

Serdecznie zapraszamy na uroczyste Zakończenie Roku Szkolnego, które odbędzie się w OREW i NSPdP 23 czerwca 2016 roku o godzinie 10.00, w sali gimnastycznej - ul. Jagiellońska 11..

■ Projekt „Kolorowe lato”

Od 4 do 29 lipca PSOUU Koło w Gdańsku organizuje zajęcia opiekuńczo-edukacyjne dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. Program zakłada wspólne zabawy, zajęcia plastyczne, kulinarne, spacer, wycieczki, czas na odpoczynek. Projekt jest dofinansowany przez Miasto Gdańsk

■ Festyn z okazji XX – lecia OREW

We wrześniu, w ramach obchodów XX-lecia OREW, odbędzie się festyn rodzinny. Zapraszamy wszystkich wychowanków, absolwentów z rodzinami oraz pracowników Ośrodka. Szczegóły - pod koniec sierpnia.

informacje zebrała **Katarzyna Michałowska**

Huśtawka dla osób na wózkach inwalidzkich

6 czerwca przetestowaliśmy nową huśtawkę w Parku Reagana na dużym placu zabaw dla dzieci przy wejściu od ul. Jagiellońskiej. Jest ona przeznaczona dla osób na wózkach inwalidzkich. Jest prosta w użyciu. Wjeżdża się do niej po opuszczanym podjeździe, który potem podnosi się i stanowi on tylne zabezpieczenie. Po bokach wiszą grube linki z uchwytami, za pomocą których osoba ze sprawnymi rękoma może sama wprawić huśtawkę w ruch. Swobodnie wjechaliśmy standardowymi wózkami inwalidzkimi. Mieliśmy problem z umieszczeniem wózka typu poznańskiego.

Zabawa była przednia i sprawiła radość wychowankom OREW.



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