

O!REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny

nr 4/kwiecień/2014

W numerze

Rozwój i nauka, to niełatwa sztuka...

Czas na czytanie

Zachęcam, aby były to chwile wspólnego rodzinnego czytania, czas specjalny poświęcony naszym najbliższym

Apetyt na Zdrowie

Dbając o swoje samopoczucie i ogólną kondycję organizmu nie zapominajmy o higienie jamy ustnej

Kącik Czytelnika

Moje dobro, ostatnimi czasy, jest dobrem moich dzieci. Kiedy One idą do przodu i osiągają sukcesy.

Razem z mamą, razem z tatą

wiosenne okno

Warto wiedzieć

Gdzie aktywnie spędzać wolne dni

Galeria OREW

Prysmaki "Cztery Pory Roku"

Domowe sposoby na piękną cerę

Kalendarium

Rozrywka

Od redakcji

Odkąd dzielę się uśmiechem,
dobrym słowem i nadzieją
nic mnie nie ubywa...
a tyle życzliwości wokół mnie.



I znowu nadeszła wiosna... I jak co roku wraz z przyrodą budzi się nadzieja na lepszy czas. Sprzyja temu okres świąt Wielkiej Nocy. Po długiej zimie cieszy nas słoneczny ciepły dzień, rozkwitające kwiaty, śpiew ptaków w pobliskim skwerku. W tym czasie łatwiej nam być życzliwym dla innych, czasem wystarczy uśmiech, miły gest a wszystkim robi się ciepło na sercu. Częściej w drugim człowieku widzimy miłą, starszą panią a nie zgryźliwą staruszkę czy sympatycznego młodzieńca zamiast rozwidzonego nastolatka.

Wiosenny czas powoduje przyływ dobrych emocji, staramy się być lepszymi dla innych. Spróbujmy być dla siebie bardziej życzliwi, pomocni i serdeczni. Pamiętajmy, że dobro zawsze do nas wraca.

Mamy nadzieję, że wiosenny numer kwartalnika pozwoli Państwu zaczerpnąć dobrej energii, a jednocześnie przyniesie chwilę refleksji, będzie zaczynem pozytywnych zmian.



Drodzy Czytelnicy!

Wielkanoc to czas otuchy i nadziei,
Życzymy Wam, aby święta Wielkanocne
przyniosły radość oraz wzajemną życzliwość.

Wesołych, pogodnych świąt w prawdziwie wiosennym nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny i przyjaciół

Redakcja

wersja elektroniczna Kwartalnika na:
www.psouu.gda.pl/osrodek/orew/publikacje

Rozwój i nauka, to niełatwa sztuka...

...czyli dlaczego zdobywanie nowych umiejętności jest czasem tak trudne?



Na czym najbardziej zależy każdemu rodzicowi? Najczęstszą odpowiedzią jest, iż na zdrowiu i rozwoju pociechy. Wychowywanie dzieci to niełatwe zadanie, tym bardziej, jeśli temu procesowi towarzyszy niepełnosprawność. Na półkach księgarń próżno szukać poradników, które pomogłyby przejść przez kolejne etapy rozwoju osobie, która ma różnorakie trudności i wymaga bardzo indywidualnego podejścia. Rodzice często poświęcają cały swój wolny czas opiece nad dzieckiem, co może stanowić dla nich duże obciążenie fizyczne i psychiczne. Tymczasem przed nimi stoi jeszcze jedna ważna rola - rodzica, który nie tylko się zaopiekuje, ale i pomoże swojemu dziecku w nabywaniu nowych umiejętności. Rodzic jest tą osobą, która spędza z niepełnosprawnym dzieckiem najwięcej czasu, w związku z tym, ma olbrzymi wpływ na to, czego pociecha się uczy, jak oraz na ile samodzielnie radzi sobie ze stojącymi przed nim wyzwaniem. Tutaj szczególnie ważny jest udział rodzica w nauce czynności związanych z samoobsługą dziecka, takich jak: samodzielne (w miarę możliwości) jedzenie/picie, ubieranie/rozbieranie się/mycie/zgłaszanie potrzeb fizjologicznych/komunikowanie innych potrzeb (nawoływanie, gdy chce kontaktu/pić/jeść/do toalety). Czasami zdarza się, że pomimo szczerych chęci, wysiłku i pracy natrafia się na trudności w procesie nabywania nowych umiejętności. Rodzi się wówczas wiele pytań, w tym jedno szczególne: Dlaczego tak się dzieje?

Poniższy tekst przedstawia kilka odpowiedzi na powyższe pytanie, będzie też próbą pochylenia się nad bardzo ważną kwestią, a mianowicie potrzeb, jakie ma każdy człowiek, bez spełnienia których próżno oczekiwać spektakularnego rozwoju. Warto pomyśleć o nich w kontekście dziecka, ale także swoim osobistym.

Dlaczego dana osoba nie uczy się danej umiejętności, nie ma motywacji do wykonywania zadań, osiągnięcia celów?

■ Pierwszym powodem może być stawianie zbyt wysokich wymagań, które przewyższają aktualny etap rozwoju dziecka. Sprawia to, że dana osoba czuje się zdezorientowana, zaniepokojona, nie ma jasności, czego od niego się wymaga, ani pomysłu, jak to osiągnąć. To tak, jakby oczekiwać od nas, że wybudujemy samodzielnie dom, podczas, gdy my dotychczas wykonywaliśmy wieżę z klocków. Rozwiązaniem w tej sytuacji jest zastanowienie się nad tym, czy przypadkiem nie mam zbyt wysokich oczekiwań. Czasem pomaga podzielenie umiejętności na małe kroki, które będą stopniowo przybliżały osobę do osiągnięcia celu. Przecież np. sama czynność wiązania butów składa się z wielu pomniejszych celów i pierwszym krokiem może być nauka pociągania za zawiązaną już wstępną sznurówkę.

■ Bardzo ważnym aspektem w nabywaniu zdolności jest emocjonalność. Zdarza się, że osoba jest tak podekscytowana /ucieszona lub też zdenerwowana /wystraszona w obliczu stawianego mu zadania, że praca jest niemożliwa (np. chcemy zabrać dziecko w nowe miejsce, a ono krzyczy). Należy wtedy przeanalizować powody tak silnych emocji, zastanowić się, jakie warunki musiałyby być spełnione, by były one na niższym poziomie. Pomocne może okazać się przypominanie sobie takiej sytuacji, w której udawało się dziecku zapanować nad uczuciami, co w tym pomogło. Czasem rozwiązaniem jest wydawanie prostych, znanych poleceń w obliczu nasilenia emocji, np. „opuszcz rękę”, „powiedz spokojnie”, „usiądź spokojnie”. Tutaj też przydatne okazuje się podzielenie danego zadania na małe kroczki, tak, by kończyć poszczególny etap, zanim pojawią się silne emocje (np. nie oczekiwać, że dziecko od razu poczuje się komfortowo podczas odwiedzin u rodziny, przebywając tam całą godzinę. Można umówić się na początku na krótkie, 15 minutowe wizyty).

■ Problemy z koncentracją uwagi również mogą zakłócać nabywanie nowych umiejętności. Ma to miejsce wtedy, gdy dziecko ma trudności w skupieniu się na jednym zadaniu /przedmiocie, łatwo traci zainteresowanie nim, rozprasza się pod wpływem nawet mało intensywnego bodźca, np. dźwięku/widoku wchodzącego do pomieszczenia człowieka. Osoba pomimo tego, że teoretycznie jest na takim etapie rozwoju, że może nauczyć się danej czynności, przejawia wiele trudności w skupieniu się na zadaniu: jest bardzo ruchliwa, nie potrafi wysiedzieć na miejscu, chwyta wszystkie przedmioty dookoła, wymaga wielu powtórzeń polecenia. Za taki stan rzeczy mogą odpowiadać zaburzenia koncentracji uwagi/nadpobudliwość psychoruchowa. Warto wspomnieć o tym, iż długość koncentracji na zadaniu dla poszczególnego wieku, to: 5-7lat/15 minut, 8-9lat/20minut, 10-12 lat /25minut, od12lat/30minut (w: Reimann-Hohn). Czas ten może być oczywiście jeszcze krótszy w przypadku współwystępujących niepełnosprawności. Należałoby wtedy pracować w krótszych odcinkach czasu, z częstymi przerwami, zadbać o to, aby w otoczeniu znajdowały się tylko przedmioty potrzebne do danego zadania, a nie inne, rozpraszające dziecko. Jeżeli chcemy np. nauczyć dziecko kierować rękę z jedzeniem do ust, to na stole powinien podczas treningu znajdować się tylko talerz z jedzeniem, zamiast leżeć w otoczeniu zabawek, długopisów, kartek, itp. W wielu przypadkach lekarze przepisują również leki, które pozytywnie wpływają na umiejętność skupiania się na zadaniu.

Oprócz powyższych czynników, podkreślić należy, iż wpływ na proces uczenia się mogą mieć: przyjmowane leki, specyficzne uszkodzenia mózgu, np. konkretnych ośrodków, stan zdrowotny (odczuwany ból, choroba), czy też wrażliwość na zmiany pogody.

Należałoby także wspomnieć o bardzo ważnej koncepcji, która stanowi podstawę do rozważań na temat, dlaczego dana osoba ma trudności z nabywaniem nowych umiejętności. **Mowa tutaj o Modelu hierarchii potrzeb Abrahama Masłowa.** W skrócie mówi ona o tym, iż jeżeli nie zaspokoimy podstawowych potrzeb danej osoby, próżno oczekiwać, że będzie miała motywację do podejmowania nowych działań, zdobywania umiejętności (dziecko głodne, senne, chore, spragnione, z niezaspokojoną potrzebą ruchu, nie czujące się bezpiecznie w danym otoczeniu, nie mające zaufania do ludzi, nie zadbane higienicznie). Należy więc respektować konieczność zaspokajania potrzeb - cel osiągniemy dopiero wtedy, gdy dopasujemy czas ćwiczeń do możliwości i rytmu dnia osoby. Ogólnie rzecz biorąc, warto obserwować naturalny rytm funkcjonowania dziecka, by proponować mu ćwiczenia danego rodzaju wtedy, gdy jest to zgodne z jego aktualną potrzebą, np. samodzielne zasypianie, gdy jest zmęczone, trening jedzenia, gdy jest głodne, komunikowanie podania kubka, gdy chce mu się pić, itd. Nie możemy też

oczekiwać, że osoba będzie chciała uczyć się np. rysować, liczyć, czy rozpoznawać kształty (wyższa potrzeba samorealizacji), jeżeli nie zaspokoiliśmy niższych potrzeb (jedzenie, picie, sen, poczucie bezpieczeństwa).

Masłowski wymienia następujące potrzeby:

- potrzeby fizjologiczne: pożywienie, picie (odpowiednia ilość pełnowartościowego jedzenia i picia), sen, potrzeby seksualne, schronienie, mieszkanie, odzież;

- potrzeby bezpieczeństwa: zabezpieczenie przed chorobą, zagrożeniem, bezpieczeństwo finansowe, wygoda, wolność od strachu i dyskomfortu, potrzebaładu, przewidywalności zdarzeń;

- potrzeby przynależności: miłości, przyjaźni, akceptacji, należenia do grupy, więzi społecznych;

- potrzeby uznania: sukcesu, szacunku, prestiżu, znaczenia;

- potrzeby samorealizacji: potrzeba samorozwoju, rozwijania talentów, budowania poczucia wartości, rozwoju duchowego, zainteresowań.

Następny powód trudności występujących w procesie rozwoju dobrze obrazuje poniższe opowiadanie: „Uwiązany Stoń”



„Kiedy byłem mały, uwielbiałem cyrk(...). Moją uwagę przyciągał zwłaszcza stoń(...). Podczas przedstawienia to ogromne stworzenie paradowało, prezentując swój niesamowity ciężar, rozmiar i siłę... Ale po przedstawieniu i krótko przed wejściem na scenę stoń zawsze siedział uwiązany jedną nogą do kołka wbitego w ziemię. Jednakże kołek był tylko małym kawałkiem drewna, który tkwił w ziemi zaledwie kilka centymetrów. I chociaż łańcuch był mocny i gruby, wydawało mi się oczywiste, że zwierzę, które jest zdolne wyrwać drzewo z korzeniami, mogłoby z łatwością uwolnić się z kołka i uciec. Co go trzyma w takim razie? Czemu nie ucieka? (...) Stoń nie uciekał z cyrku, gdyż od najmłodszych lat był przywiązywany do różnych kołków. Zamknąłem oczy i w wyobraźni ujrzałem dopiero co narodzonego i bezbronnego słonika, przywiązanego do kołka. Jestem przekonany, że słonik ciągnął, pchał i pocił się, próbując się uwolnić. I mimo że użył wszystkich swoich sił, nie udało mu się, ponieważ wtedy kołek był dla niego za solidny. Wyobraziłem sobie, że zasypiał ze zmęczenia i że następnego dnia próbował znowu, i kolejnego dnia, i kolejnego... Aż nadszedł dzień, który odbił się strasznie na historii słonika, dzień, w którym zwierzę zaakceptowało swoją niemoc i zdało się na swój los. Ten potężny i silny stoń, którego widzimy w cyrku, nie ucieka, ponieważ biedaczysko nie wierzy, że może. Ma w sobie utrwalone wspomnienie niemocy, którą przeżył krótko po przyjeździe na świat. I najgorsze jest to, że nigdy więcej nie zakwestionował poważnie tego wspomnienia. Nigdy, nigdy więcej nie starał się ponownie wypróbować swoich sił...”

Jorge Bucay, Uwiązany stoń, w: Pozwól, że Ci opowiem, Replika 2004

Ta historia podkreśla, jak ważne w osiąganiu celów i rozwoju są nasze własne przekonania o sobie samym. Jeżeli nie wierzymy, że damy radę coś osiągnąć, nauczyć się lub kogoś, to stajemy przed ogromną przeszkodą. Osoba niepełnosprawna, jak również jej rodzice, na samym starcie dostają informację, że „nie będzie różowo”. Opinie osób postronnych nieraz odbierają nadzieję i siły, przestaje się wierzyć we własne i dziecka możliwości. Czasem kończy się to rezygnacją i wyręczaniem pociechy we wszystkich czynnościach dnia codziennego. Stłuszenie, gdy chce się oszczędzać dziecku cierpienia i wysiłku, niestłuszenie, gdy jest to celem najwyższym, gdyż prowadzić to może do zahamowania rozwoju. Powinno się pozwalać dziecku być samodzielnym na miarę jego indywidualnych możliwości i dawać szansę bycia czynnym uczestnikiem w poszczególnych elementach dnia, np. przygotowywaniu obiadu, choćby miało to polegać tylko na wspólnym trzymaniu łyżki podczas mieszania sałatki/ściąganiu czapki z głowy, choćby miało to trwać dłużej. Podsumowując, nabywanie nowych umiejętności to bardzo złożony i skomplikowany proces, na który wpływa wiele czynników. Warto pamiętać o nich wszystkich, zanim wpadniemy w smutek lub frustrację, zastanowić się nad różnymi możliwościami i zmianami, które korzystnie wpłynęłyby na sytuację. Pomocne mogą okazać się pytania: Jakie potrzeby ma zaspokojone moje dziecko? Z czego jest zadowolone, czego by pewnie nie chciało zmieniać? Czego z kolei może mu brakować? Co w przeszłości pozwalało zaspokajać te potrzeby? Co musiałoby się stać, żeby moje dziecko czuło się choć troszkę lepiej? Co w przeszłości wpływało pozytywnie na proces rozwoju? Co kiedyś sprawdzało się? Jak udało się osiągnąć dotychczasowe umiejętności? Co w tym pomogło? Jakie są mocne strony, dzięki którym dziecko może osiągnąć cel? Co musiałoby się stać, żeby była widoczna choć niewielka, pozytywna zmiana? Co pomogłoby, choć troszkę przybliżyć się do celu? Po czym poznam, że jesteśmy bliżej celu? Warto zadać te pytania także sobie samemu za każdym razem, gdy natrafimy na trudności w osiąganiu naszych osobistych celów...

Barbara Kozłowska-Lidke



Czas na czytanie



Drodzy czytelnicy!

Wiosna jest szczególną porą roku, ulubioną przez wielu z nas. Właśnie teraz zmęczeni zimowym chłodem oraz długimi ciemnymi wieczorami cieszymy się z pierwszych promieni słońca. Ta radość potoczona z energią, którą dają nam coraz dłuższe dni powodują, iż wszyscy rzucamy się w wir wiosennych porządków oraz przedsięwziętych przygotowań. Wiosna jest symbolem nowego życia, tajemnicy i oczekiwania. Każdego roku przyroda budząca się do życia zachwyca nas na nowo, inspiruje artystów. Wierzę, że w tym czasie pomimo licznych absorbujących zajęć każdy z nas znajdzie czas na lekturę. Zachęcam, aby były to chwile wspólnego rodzinnego czytania, czas specjalny poświęcony naszym najbliższym. Dzieci w każdym wieku potrzebują rodziców. Poświęcając czas swojemu dziecku w przyjaznej atmosferze wysyłamy bardzo czytelnym

komunikat - „jesteś dla mnie ważny, kocham cię”.

Serdecznie polecam spotkanie z twórczością księdza Jana Twardowskiego,



szczególnie polecam: *Ile słońca w słoneczniku, powiedz, drogi mój chłopczyku?* wiersze i proza dla dzieci 1973-1998 zebrane w dwóch tomach. Ksiądz Jan Twardowski najbardziej lubił pisać dla dzieci. Z prostotą opowiadał o świecie: kwiatach, drzewach, świętach, wakacjach. Żartobliwie opisywał ludzkie słabości. Nie moralizował, nie pouczał. Opisywał świat z zachwy-

tem, ludzi z miłością. Ze zrozumieniem patrzył na ludzkie słabości, nikogo nie oceniał.

Rodzicom gorąco polecam zbiór: *Trzeba iść dalej, czyli spacer biedronki* wiersze wszystkie 1981-1993. Wartość utworów księdza Twardowskiego stanowi ich prostota. Sądzę, iż każdemu z nas potrzebna jest chwila refleksji nad światem, nad sobą samym.



Wesołych Świąt!
Grażyna Pliszka

Kalendarium

■ Ferie zimowe

Od 20 stycznia do 02 lutego 2014 roku w całym województwie pomorskim trwały ferie zimowe. Nasz ośrodek w tym czasie też nieco odpoczywał, nie odbywały się zajęcia dydaktyczne a część wychowanków spędzała wolny czas pod czujnym okiem swoich rodziców. Nie oznacza to jednak iż Orew w tym czasie świecił pustkami, a na korytarzach panowała cisza i półmrok. W czasie ferii zimowych wcale nie próżnowaliśmy! Dla grupy wychowanków, którzy zdecydowali się spędzić ten czas wraz z nami przygotowaliśmy szereg ciekawych zajęć. Wspólnie tworzyliśmy barwne prace plastyczne, muzykowaliśmy, przyrządzaliśmy smaczne potrawy, oglądaliśmy filmy i bajki a także tańczyliśmy przy rytmach skocznej muzyki. Zaś Oddział edukacyjno-terapeutyczny nr 4 z naszego Ośrodka poszerzał horyzonty odwiedzając najpierw – Centrum Nauki „Experyment” w Gdyni, a kilka dni później - Gdyńskie „Akwarium”. Wizyty te dostarczyły naszym wychowankom wielu niezapomnianych wrażeń.

■ Walentynki

W dniu 14 lutego w Orewie odbyła się wystawa związana z dniem Świętego Walentego. Tytułem tej wystawy było „Foto serce”. Każda z grup zaprezentowała wyjątkową i niepowtarzalną pracę. Wszystkie uczestniczące w tym wydarzeniu zespoły otrzymały dyplomy z podziękowaniem za trud włożony w przygotowanie swojej „Foto serca”.

■ Karnawał na sportowo

27 lutego 2014 roku odbył się bal karnawałowy pt. „Karnawał na sportowo” zorganizowany przez kadrę Zespołu Rewalidacyjno-Wychowawczego nr 1. W balu karnawałowym brali udział wszyscy uczestnicy i pracownicy OREW. Każdy miał za zadanie przebrać się w strój sportowy i przyjść w rewelacyjnym humorze. Oficjalny początek balu nastąpił po odpaleniu znicza olimpijskiego. Podczas krótkiej przerwy odbyło się rozstrzygnięcie konkursu na Najładniejszą Szopkę Bożonarodzeniową. Wręczone zostały dyplomy i nagrody pocieszenia. I miejsce zdobył Zespół nr 4, II miejsce Oddział nr 3, III miejsce Oddział nr 1.

W trakcie trwania tańców komisja w składzie: Grażyna Bejster, Zofia Wolniak oraz Barbara Kozłowska – Lidke oceniała i wybierała trzech zwycięzców, w najciekawszych strojach karnawałowych. Po ponad godzinnej, wspólnej zabawie nastąpiła ceremonia dekoracji. Zostały wręczone medale, nagrody oraz dyplomy.

I miejsce oraz złoty medal otrzymał Maciej Lubiński

II miejsce oraz srebrny medal otrzymała Paulina Bryłowska

III miejsce oraz brązowy medal otrzymała Wanda Dziwosz.

4 O:REWelacja

...czyli co w OREW pisało



Apetyt na zdrowie



Wiosenny uśmiech

Dbając o swoje samopoczucie i ogólną kondycję organizmu nie zapominajmy o higienie jamy ustnej. Stany zapalne tkanek dziąsłowych często są powodowane przez płytkę bakteryjną zbierającą się na zębach i dziąsłach. Obecne w płytce bakterie wytwarzają kwasy oraz toksyny, które powodują zmiany zapalne. Aby nie doszło do zmian zapalnych dziąseł należy: prawidłowo szczotkować zęby 2 lub 3 razy dziennie przez 2 minuty, stosować nitkę dentystyczną lub odpowiednią szczoteczkę do wymiatania przestrzeni międzyzębowej, zmieniać szczoteczkę do zębów co trzy miesiące, aby włókna szczoteczki efektywnie usuwały płytki bakteryjne, regularnie odwiedzać gabinet stomatologiczny w celu kontroli oraz profesjonalnego czyszczenia zębów. Symptomy problemów z dziąsłami to: ból zębów lub ich nadwrażliwość, zaczerwienienie dziąseł, obrzęk, krwawienie a w stanie zaawansowanym ruchomość zębów. Do zestawu potrzebnego w utrzymaniu dobrej higieny należy dopisać płyn do płukania jamy ustnej. Jego zadaniem jest ochrona przed nadwrażliwością, pomoc w ochronie szkliwa, 12-godzinna ochrona przed powstawaniem płytki nazębnej, pomoc w eliminowaniu bakterii oraz świeży oddech.



Lekarze stomatolodzy starają się pomóc w doborze odpowiedniego sprzętu oraz środków w utrzymaniu dobrej kondycji naszego uzębienia. Każda wizyta u stomatologa powinna być przygotowana tak, aby zmniejszyć stres związany z tym zabiegiem. Przegląd oraz ocena stanu dziąseł - ta wizyta ma charakter tylko przyziarny i określenia potrzeb. Wizyta w trybie nagłym, gdzie pierwszym objawem jest ból zęba, często obrzęk jest wizytą w trybie pilnym - ma na celu podjęcie określonych działań w zakresie leczenia.

Jedynym ośrodkiem na Pomorzu, gdzie można leczyć osoby niepełnosprawne w znieczuleniu ogólnym jest Poradnia Stomatologiczna w Szpitalu Św. Wojciecha na Zaspie przy ul. J. Pawła II 50. Zabiegi są wykonywane w ramach NFZ. Rejestracja odbywa się telefonicznie w godz. 7.30-8.30 oraz 13.00 - 14.00 pod numerem telefonu 58/7684377. Do pierwszorazowej wizyty potrzebne jest skierowanie od lekarza specjalisty lub lekarza POZ i orzeczenie o niepełnosprawności. W godz. 7.30-8.30 są wykonywane potrzebne badania wstępne (na czczo): morfologia oraz czas krwawienia i krzepnięcia, HBS, Rtg kl. piersiowej. Każdy zakwalifikowany pacjent po wykonanych badaniach dostaje opis, który zawiera informację, jak należy przygotować się do zabiegu. W poradni przyjmują stomatolodzy dr Z. Supeł oraz dr M. Maraszkiewicz - Kulesza stomatolog dziecięcy. Po zabiegu pacjent przebywa w sali obserwacyjnej 1,5-2 godz. pod opieką pielęgniarki i rodzica lub opiekuna. Ze względu na wprowadzenie znieczulenia ogólnego takie zabiegi powinny odbywać się 1 raz na pół roku a nawet 1 raz w roku. Warto zadbać o stan uzębienia i higienę jamy ustnej swoją i swoich najbliższych.

Zofia Wolniak

Poradnia Stomatologiczna w Szpitalu Św. Wojciecha
na Zaspie przy ul. J. Pawła II
Rejestracja tel.58/7684377 w godz. 7.30-8.30 oraz
13.00 - 14.00.

Kalendarium

■ II Przegląd Małych Form Teatralnych

...czyli co w OREW piszczało

27 marca 2014 roku w naszym ośrodku odbył się II Przegląd Małych Form Teatralnych pod nazwą „Muzyka jest w ...”. Tego dnia nasz ośrodek zamienił się w prawdziwy teatr, nasze sale dydaktyczne w garderoby przybyłych licznie aktorów, a sala gimnastyczna stała się prawdziwą sceną teatralną z liczną widownią w tle. Od rana czuć było niezwykłą atmosferę wyjątkowego dnia. Wszyscy pracownicy i wychowankowie naszego ośrodka świetnie odnaleźli się w roli gospodarzy, z uśmiechem i serdecznością witając przybyłych gości z różnych placówek kształcenia specjalnego z całego trójmiasta i nie tylko. Nasz ośrodek tego dnia odwiedziło i zaprezentowało swój występ aż 8 grup teatralnych z Gdańska, Gdyni, Rumi, Malborka, Pruszcza Gdańskiego, Sopotu i Pierszczewa.

Każde prezentowane przedstawienie spotkało się z ogromnym aplauzem publiczności i z pewnością na długo pozostanie w pamięci widzów. II Przegląd Małych Form Teatralnych przybrał formę konkursu, dlatego też jury w składzie: p. Weronika Łucyk – specjalistka ds. edukacji w Teatrze Wybrzeże w Gdańsku, p. Barbara Secke – pracownik pedagogiczny w Centrum Sztuki Współczesnej „Łaźnia” w Nowym Porcie oraz p. Anna Jazgarska – krytyk teatralny, po burzliwych obradach przyznało 3 nagrody zespołowe oraz 1 wyróżnienie indywidualne dla najlepszej aktorki.

I miejsce - Ośrodek Rehabilitacyjno -Edukacyjno- Wychowawczy w Pruszczu Gdańskim za przedstawienie pt.: „Muzyka i stare kino”
II miejsce - Ośrodek Rehabilitacyjno – Edukacyjno – Wychowawczy w Gdańsku za przedstawienie pt.: „W poszukiwaniu muzyki”
III miejsce Ośrodek Rehabilitacyjno – Edukacyjno –Wychowawczy w Pierszczewie za przedstawienie pt.: „Muzyczne drzewo w czterech porach roku”

Osobowość aktorska - Daria Witen za rolę Królowa Śnieżka (OREW Gdynia).

Uroczyste wręczenie dyplomów oraz nagród odbyło się w naszym ośrodku 4 kwietnia 2014 roku. Gratulujemy wszystkim laureatom konkursu i cieszymy się, że nasza grupa teatralna także znalazła się wśród wyróżnionych zespołów.

Między nami rodzicami

...czyli Kącik Czytelnika



W naszym kąciku czytelnika zapraszamy do zapoznania się z zapisem rozmowy przeprowadzonej przez pana Adama Ostępa z panią Haliną Salwowską, matką wychowanki naszego ośrodka - Bartka.

Redakcja: Dziękuję, że zgodziła się Pani na rozmowę na temat blasków i cieni bycia rodzicem a zwłaszcza mamą dziecka niepełnosprawnego. Jest pani mamą piątki dzieci. Proszę krótko o nich opowiedzieć.

Pani Halina: Bartosz ma 18lat. Jest pogodny, gadatliwy, przy tym bardzo wrażliwy, skory do pomocy, pomaga mi w sprząkaniu, gotowaniu itp. Nad życie kocha Tatusia Mirusia. Jakub to brat bliźniak Bartka. Kuba jest nieco bardziej zamknięty, można powiedzieć, że to troszkę złośnik i potrzebuje ciągłej uwagi i nadzoru. Karolina, najstarsza córka ma 27 lat. Karolina jest osobą, która przez wiele lat pomagała mi najbardziej, obecnie ja sama mogę zrewanżować się, pomagając jej przy opiece nad półtorarocznym synem, Krystianem. Teraz Karolina także mi pomaga i kiedy tylko może odbiera Bartosza z busa. Arkadiusz ma 22 lata. Posiada bardzo dobry kontakt z bliźniakami i wszystkimi osobami niepełnosprawnymi. Czasem bywa złośliwy, ale jest bardzo związany emocjonalnie z rodzeństwem. Dominika ma 20lat, jest chyba w najlepszym kontakcie z Bartkiem i Kubą choć Kuba przy złym nastroju lokuje reakcje w Dominikę. Razem słuchają muzyki, rozmawiają, drczą się dla żartów.

Red.: W jaki sposób radzi sobie Pani z prowadzeniem domu i opieką nad dziećmi? Czy ktoś Pani pomaga?

P.H.: Pomaga mi w tym silna wiara i mój niepoprawny optymizm. Właściwie cały czas byłam sama, na piedestale postawione są dzieci, całe życie poświęciłam dzieciom. Niektóre osoby zarzucają mi, że nie robię nic dla siebie. Może zabrzmi to butnie, ale inaczej nie potrafię. chociaż teraz, kiedy dzieci dorosły starają się mi pomagać.

Red.: Jak wygląda Pani zwykły dzień?

P.H.: Wstaję rano, szykuję bliźniaki do szkół, szykuję śniadanie, kąpię Kubę, odprowadzam go do busa, krótka toaleta poranna Bartka (na leżąc), na wózek i HEJA!(do busa). Wtedy mam krótką chwilę dla siebie, siadam i wypijam kawę, oglądam poranne wiadomości w telewizji. Następnie zabieram się do ogarniania domu po dniu poprzednim (a zwykle jest tego trochę). Potem wybieram się po spożywcze zakupy, załatwiam sprawy urzędowe itp. Następnie przygotowuję obiad i odbieram Bliźniaki. Z reguły, zaraz po powrocie przychodzą do nich fizjoterapeuci, przy czym naturalnie towarzyszę im w ćwiczeniach. Czasem popołudniami oglądamy telewizję, dzwonimy do rodziny, słuchamy muzyki czy malujemy. Wieczorem przygotowujemy się do snu i rozmawiamy, myjemy się przed snem i kładziemy się około godziny 22-22.30. Właściwie kładą się dzieci... Bo ja wtedy zabieram się za zmywanie, pranie, prasowanie i inne domowe czynności nawet takie, jak nocne pieczenie ciast.

Red: Czy korzysta Pani z pomocy instytucji, organizacji czy osób prywatnych?

P.H.: Korzystam. Żeby przetrwać, staram się pozyskiwać środki z wielu źródeł.

Red.: Jest Pani bardzo energiczną osobą. Mimo wielu trudności zaraża pani swoim optymizmem i humorem. Skąd czerpie Pani siłę do działania?

P.H.: Siłę czerpię przede wszystkim z Wiary, modlitwa i Bóg dają mi energię do pokonywania kolejnych trudności. Mój optymizm i pokora przyciągają do mnie ludzi. którzy wyciągają do mnie pomocną dłoń. Poza tym - dużo dystansu i samokrytyki to jest RECEPTA NA OSIĄGNIĘCIE OBRANEGO CELU.

Red.: Co sprawia pani największą trudność w opiece nad niepełnosprawnymi synami?

P.H.: Rozdwojenie a raczej „rozczerwienie się”, czwórka dzieci wymaga podzielności uwagi, nie mogę usiąść spokojnie na 5 minut, zwłaszcza Kuba jest bardzo absorbujący.

Red.: Co powiedziałyby Pani innym rodzicom, co chciałaby pani im przekazać?

P.H.: Ponieważ większość rodziców jest wypalonych, dlatego chciałabym im powiedzieć - ODWAGI!!!!!! :)

Red.: Jak organizuje Pani czas wolny lub wakacje swoim synom?

P.H.: Spaceruje nad morze, wypad na działkę do sąsiadki, wycieczki do znajomych, wyjścia na lody, gofry, a przede wszystkim turnusy rehabilitacyjne. Co roku Bliźniaki wyjeżdżają na miesięczny turnus do Wdzydz, wtedy ja mam czas na regenerację i odpoczynek.

Red.: Co jest dla Pani ważne w życiu?

P.H.: Dobro moich Dzieci...

Red.: Czas szybko mija, dzieci dorastają. Czy myśli Pani o przyszłości swoich synów?

P.H.: Tak. Myślę także o swojej przyszłości... Poważnie zastanawiam się nad pobytem z Synami w DPS-ie, jako pensjonariuszka ma się rozumieć. Na dzień dzisiejszy jest to dla mnie najrozsądniejsze rozwiązanie.

Red.: Czy ma Pani choć trochę wolnego czasu i jak go Pani wykorzystuje?

P.H.: Gram w kierki, czytam, ale tylko w tramwaju, oglądam TV.

Red.: Jak radzi sobie Pani w trudnych momentach, jaki ma Pani sposób na zmagania z przeciwnościami losu?

Red.: Kiedy naprawdę nie mam już siły, płaczę... i modlę się. Wtedy motywuję się do działania i sama znajduję siłę, by dać radę niepowodzeniom.

Red.: Słyszałam, że interesuje się Pani sportem, proszę coś opowiedzieć na ten temat.

P.H.: Sama kiedyś uprawiałam sport, trenowałam lekkoatletykę i studiowałam na AWF-ie. A teraz kibicuję tylko przed TV, uwielbiam oglądać tenis ziemny,

siatkówkę, piłkę ręczną oraz sporty zimowe. Właściwie chętnie oglądam każdą dyscyplinę sportu. Często razem z Bartkiem zapraszamy rodzinę i znajomych i kibicujemy przed telewizorem.

Red.: Czy może Pani nam zdradzić swój ulubiony przepis kulinarny?

P.H.: Moją specjalnością jest „słynny” makaron z kurczakiem i świeżą bazylią w sosie śmietanowym. Jest to szybkie i przepyszne danie.

Red.: Co ostatnio dobrego Panią spotkało?

P.H.: Moje dobro, ostatnimi czasy, jest dobrem moich dzieci. Kiedy One idą do przodu i osiągają sukcesy.

Red.: Z czego jest Pani najbardziej dumna lub zadowolona?

P.H.: Najbardziej jestem dumna ze swoich dzieci. Jestem zadowolona, że radzę sobie od kilku lat finansowo. Mogę zapewnić im podstawowe potrzeby. Cieszę się, że mam dobry kontakt z dziećmi, z tego że mogę im dawać i przyjmować od nich miłość.

Red.: Co w ostatnim czasie udało się Pani zrobić tylko dla siebie?

P.H.: Kupiłam sobie zimową kurtkę (całkiem nową) w lumpeksie!), to była świetna okazja!

Red.: Czym jest dla Pani szczęście?

P.H.: Powtórzę się, ale moje szczęście jest szczęściem moich dzieci. Nie posiadam ukrytych pragnień dotyczących mojego szczęścia, spełnienia czy marzeń. Akceptacja sytuacji pozwoliła mi przestawić się na inne priorytety. Ale przy tym wszystkim, jakie życie prowadzę, z czystym sumieniem mogę powiedzieć że jestem SZCZĘŚLIWA.

Red.: Pani syn, Bartosz słynie z nienagannego wyglądu i dbałości o męskie detale. Jak radzi sobie Pani z pielęgnacją syna, który wkroczył w wiek dorastania (i w dodatku jest postawnym, młodym mężczyzną)?

P.H.: Codziennie zmieniam mu bieliznę i ubranie wierzchnie, pierę je, myję Bartka każdego dnia (choćby w misce za pomocą myjki, kiedy nie mam już siły). Nie wyobrażam sobie, żebym mogła dopuścić do tego, żeby nie wykąpać moich synów raz dziennie. Moje dzieci mówią, że jestem przewrażliwiona na punkcie higieny. Nie jest możliwe, abym mogła wypuścić do szkoły dziecko wydzielające nieprzyjemny zapach. Przecież wychowawcy i terapeuci pracujący z moimi dziećmi pracują z nimi bardzo blisko. Wstydziłabym się, gdyby ktokolwiek z nich chociażby pomyślał, że są zaniedbane!!! To dla mnie bardzo ważne.

Red.: Pani sytuacja życiowa należy do nietypowych i wyjątkowych. Z jakimi reakcjami otoczenia spotyka się Pani na co dzień?

P.H.: Na szczęście doświadczam serdeczności ze strony innych, niektórzy nawet mówią, że mnie podziwiają. Spotykam się też czasem z innymi postawami. Pamiętam na przykład takie wydarzenie, gdy w pewnym czasie nie mieliśmy lodówki i byliśmy zmuszeni przetrzymywać owoce na parapecie. To była trudna sytuacja, a otoczenie plotkowało, że robimy tak, by pokazać swoje zapasy i nie mieszczą się one nam w domu. Innym razem dowiedziałam się, że wygrałam w totolotka, bo moje dzieci są tak zadbane i schludnie ubrane. To przykre, że trzeba być „szarą myszką” i najlepiej ubierać dzieci w porwane stroje, by ktoś zrozumiał sytuację. Osobiście staram się nie przejmować opiniami innych i skupić się na tym, co najważniejsze - czyli na rodzinie.

Red.: Może przypomina sobie Pani jakieś zabawne historie/anegdotki z Pani życia w roli matki?

P.H.: Jechaliśmy kiedyś zawieźć Bliźniaki na turnus rehabilitacyjny. Ja siedziałam z tytu obok Bartka i Karolinki. W samochodzie panowała całkowita cisza, gdy Kuba jadący z przodu, w pewnym momencie gwałtownie odwrócił się do tyłu i ze smutną miną wykrztusił: „mamusiu, już tęsknie za tobą”. Innym razem, wieczorem, kiedy kładliśmy się już wszyscy spać, byłam już bardzo zmęczona. Kuba któryś raz z kolei coś do mnie mówił i chciał, żebym mu coś zrobiła, nie pamiętam już dokładnie co. W pewnym momencie nie wytrzymałam, wstałam i powiedziałam, że nie jestem robotem, tylko człowiekiem i nie mam już siły!!! Kuba zdziwił się i stanął jak wryty: „Ty nie jesteś człowiekiem” - powiedział do mnie... W konsternacji zapytałam go: „A kim jestem?”. A on z rozbijającym uśmiechem i spokojem odpowiedział: „Ty jesteś Halinka”. Pamiętam, że śmialiśmy się wtedy bez przerwy przez dobre 15 minut.

Red.: Dziękuję bardzo za rozmowę.

Bardzo serdecznie dziękujemy Pani Halinie za ogromną szczerość, bezpośredniość i wielki zastrzyk pozytywnej energii. Doceniamy to, że podzieliła się Pani z czytelnikami tak bardzo osobistymi wyznaniem.

Redakcja dziękuje także panu Adamowi Ostępowi za przeprowadzenie rozmowy.



Kalendarium

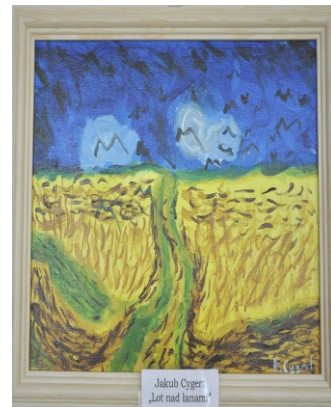
■ Wiosna, ach to ty!!

21 marca cały Orew świętował nadejście długo oczekiwaną Wiosny. Z tej okazji odbyło się pierwsze wiosenne ognisko w naszym orewowskim ogrodzie. Nie zabrakło pieczenia kielbasek oraz radosnych, wiosennych przyśpiewek. W sali gimnastycznej zaś odbył się wiosenny turniej badmintona. Nasi wychowankowie przywitani wiosną także poprzez udział w konkursie recyklingowym, który rozstrzygnięty został właśnie 21 marca. Każda grupa przygotowała niezwykle kreatywne, trójwymiarowe prace plastyczne, stworzone z przeróżnych materiałów wtórnych, co dało niezwykle efekt. Tego dnia rozdane zostały trzy główne nagrody i wyróżnienia: I miejsce dla Zespołu Rewalidacyjno – Wychowawczego nr 4, II miejsce dla Oddziału Edukacyjno – Terapeutycznego nr 1 oraz III miejsce dla Zespołu Rewalidacyjno – Wychowawczego nr 6.

...czyli co w OREW pisało

Dnia 6 lutego 2014 r. w Cafe - GALERIA odbył się wernisaż wystawy „Przygoda ze sztuką”. Prace wykonane przez naszych artystów spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem widzów. Wychodząc naprzeciw zainteresowaniu koneserów sztuki postanowiliśmy umożliwić zapoznanie się jak największej liczbie osób z tymi nadzwyczajnymi malarskimi dziełami.

Pierwszym artystą, którego pragnę przedstawić jest Jakub Cygert, którego talent dostrzeżono, kiedy był jeszcze dzieckiem. Pan Jakub rozwinął swój warsztat w pracowni artystycznej OREW pod okiem profesjonalistów. W kręgu jego zainteresowań są pejzaże, martwe natury. Inspiracją mistrza Jakuba do namalowania poniżej przedstawionego dzieła był obraz Vincenta Van Gogha „Kruki nad łanem zboża”.



Łukasz Przeglenda jest wszechstronnie uzdolnionym artystą. Oprócz malarstwa interesuje się fotografią i techniką dekupage. Zainspirowany malarstwem impresjonistów przedstawił wschód słońca, tak jak kiedyś Cloude Monet.



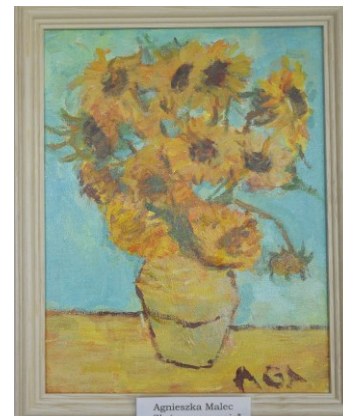
Jakub Cwojdzinśki to młody artysta tworzący w ramach sztuki abstrakcyjnej, nie maluje dzieł dużych formatów, ogranicza się do małych obrazów i prac na papierze.

Grzegorz Lange uznany artysta, laureat wielu nagród w konkursach plastycznych. Poniżej przedstawione dzieło pochodzi z okresu współpracy tych dwóch doskonale uzupełniających się artystów. Obraz charakteryzuje ekstremalna oszczędność środków plastycznych, jednocześnie posiada on tajemniczy i osobliwy wdzięk. Inspiracją do namalowania poniżej przedstawionego dzieła był obraz Wassilego Kandynskiego pt.: „Zielona pustka”.

Kolejnym młodym artystą, którego pracę przedstawiam jest Mateusz Kosmacz. Na przełomie XX i XXI wieku tworzy liczne prace malarskie. Triumfuje w 2014 r. obrazem „Portret dziadka”, który nawiązuje do dzieła Van Gogha pt.: „Ojciec Tanguy”.



Przedstawiona obok praca jest dziełem kolejnej genialnej artystki młodego pokolenia, Agnieszki Malec. Malarstwo pokochała do szaleństwa. Jako temat swojego obrazu wybrała słoneczniki, gdyż słońce i kwiaty są ulubionym motywem w jej pracach. Artystka czekała..., łapała kilkoma ruchami pędzla promyk i umieszczała szybko na płótnie strumienie żółtych tonów. Inspiracją do namalowania obrazu było dzieło Van Gogha pt.: „Słoneczniki”.



Ewelina Ramczyk pojawiła się na salonach OREW wśród kilku młodych i zdolnych malarzy, których obrazy szokują gwałtownością kolorów. Jej pasją są czyste, pełne barw żywiołowe tony oraz kontrasty, oddziałujące na zmysły i wywołujące emocje, co wyraźnie widać na płótnie. Pani Ewelina namalowała dzieło, którego inspiracją był obraz Paula Gauguina pt.: „Nad brzegiem przepaści”.

Opracowała
Joasia Aleksa

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Słońce coraz częściej zagląda nam do okien. Rozświetla każdy zakamarek domu. Spoglądamy w niebo i widzimy, jak ptaki ułożone w magiczne klucze wracają z dalekich podróży. Czujemy już wiosnę, nagły przyptyw energii i cieszymy się na samą myśl o długich spacerach, cieplejszych dniach a nawet o porannym deszczu. Zapewne większość z nas myśli już o Wielkanocy. Brak czasu czy nadmiar obowiązków przestają mieć znaczenie. Po załatwieniu najważniejszych spraw w parę chwil wyczarujemy pyszne, ponadczasowe ciasto - „sernik rosa”. Niby nic takiego a jednak zawsze smakuje i poprawia humor. Znakomicie prezentuje się też na świątecznym stole a co najważniejsze - smakuje gościom. Więc do dzieła...

Składniki na ciasto:

- 5 j3 żółtka (białka zostawić do ubicia)
- 3 szkl. mąki
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 szkl. cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 kostka margaryny

Ze wszystkich składników zagnieść ciasto. Rozwałkować i wylepić nim prostokątną blachę (łącznie z bokami) wyłożoną papierem do pieczenia.

Masa serowa:

- 1 kg twarogu (zmielić lub w wiaderku np. Piątnica)
- 1 szkl. cukru
- 1 szkl. mleka
- 1 cukier waniliowy
- 0,5 szkl. oleju
- 3 całe jajka
- sok z 1 cytryny
- 1 budyń śmietankowy



Wszystkie składniki zmiksować (olej i mleko dodawać powoli na przemian). Na surowe ciasto wlać masę serową. Piec 60 minut. Następnie nałożyć pianę ubitą z 3 białek i pół szkl. cukru pudru. Piec następne 15 minut aż beza się zrumieni. Studzić najpierw 15 min. w lekko uchylonym piekarniku. Po tym czasie wyjąć z piekarnika. Po ostudzeniu na wierzchu pojawiają się kropelki rosy.

Życzę smacznego!
Wiesława Śnioch

Razem z mamą, razem z tatą

Wiosna to moim zdaniem najpiękniejsza pora roku. Słońce zaczyna coraz mocniej przygrzewać budząc nas, rośliny i zwierzęta do życia. Ptasie „trele”, „wybuch” zieleni oraz zefirek dostarczający bogactwa zapachów sprawia, że świat wydaje się piękniejszy. Jednak w myśl przysłowia „kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy trochę lata”, pogoda może nas niemiłe zaskoczyć.

Moja dzisiejsza propozycja będzie stanowiła alternatywę na ewentualną niepogodę. Jednak przed przystąpieniem do twórczych działań konieczne będzie odbycie przez Państwa rodzinnego spaceru, którego „głównym” celem będą poszukiwania kilku patyków. Po powrocie do domu zachęcam wszystkich rodziców i ich pociechy do wykonania wiosennego okna. Spoglądając na nie zawsze będzie towarzyszyła Państwu iście wiosenna aura.

Potrzebne materiały: 6 patyków około 50 centymetrowych zbliżonej grubości, bibuła karbowana pomarańczowa, zielona oraz różowa, kartki brystolu A3, farby: błękitna, zielona, biała, różowa, klej wikol, sznurek pakowny ewentualnie nożyczki.

Wiosenne okno

1



Z patyków formujemy ramę okna pasującą do wymiaru kartki bloku A3. Patyki skleamy wikolem. Gdy konstrukcja wyschnie dodatkowo mocujemy ją sznurkiem pakownym..

2



Brystol malujemy według uznania tworząc pagórki o różnej wielkości i różnym odcieniu zieleni oraz na błękitno niebo z białą i różową chmurką. Poszczególne elementy można wykonać oddzielnie i następnie ponaklejać je na brystol A3.

3



Zieloną bibułę rwiemy na paski o szerokości 2 cm. Paski skręcamy tworząc z nich łodygi. Wycinamy listki i skręcamy je delikatnie u dołu.

4



Pomarańczową bibułę rwiemy na paski o szerokości 2 cm, które skręcamy. Następnie ze skręconej bibuły zwijamy ślimaki (kwiaty) skleamy je klejem.

5



Na pomalowany brystol naklejamy bibułkowe gałązki. Do gałązek doklejamy listki oraz kwiaty.

6



Do gotowego widoku doklejamy ramkę.

7



Z różowej bibuły wykonujemy firankę, którą doklejamy do ramki.

Wiosenne okno gotowe. Życzę Wszystkim wielu miłych chwil spędzonych podczas rodzinnych działań artystycznych. Aby jak najczęściej pogoda za Państwa prawdziwym oknem była taka, jak za oknem wykonanym wspólnie z pociechami.

Elżbieta Szulc

Warto wiedzieć

Gdzie aktywnie spędzać wolne dni?

Z każdym dniem zbliżamy się nie tylko do cieplejszych i dłuższych dni, ale również do świąt 1 i 3 maja przy okazji, których możemy skorzystać z wydłużonego weekendu. Warto ten czas poświęcić rodzinie, a w okolicy nie brakuje miejsc, które warto odwiedzić. Zachęcam m.in. do spacerów po Skwerze Kościuszki w Gdyni, gdzie można zobaczyć zachwycające statki, w tym polskiego niszczyciela ORP Błyskawica oraz najstłynniejszy żaglowiec Dar Pomorza. Ponadto warto odwiedzić Akwarium Gdyni, MIR, które jest przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Kolejnym miejscem, gdzie ciekawie można spędzić czas jest Sopot. Spacerując deptakiem Monte Cassino można zrobić sobie przerwę na gofry lub lody w oryginalnych kawiarniach, a także pospacerować po najdłuższym moło w Europie. Gdańsk ma wiele miejsc, które warto zobaczyć, między innymi są to: Złota Brama, Fontanna Neptuna, Ratusz Główny oraz Dwór Artusa. Czasami warto zobaczyć swoje miasto oczami turysty, ponieważ najczęściej nie mamy czasu na podziwianie jego zabytków. Osoby, które wolą spędzać czas bliżej przyrody mają taką możliwość i mogą wybrać się do Parku w Oliwie, ogrodu botanicznego i palmiarni a przy okazji można zwiedzić Katedrę Oliwską.

Zachęcam do aktywnego spędzania czasu z rodziną nie tylko podczas weekendu majowego, ale również na co dzień. *Orientowanie* to dyskoteka organizowana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdańsku, który zaprasza niepełnosprawnych gdańszczan na dyskotekę do klubu muzycznego „Miasto Aniołów”, mieszczącego się przy ul. Chmielnej 26 w Gdańsku. Impreza ta nawiązuje do dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intellektualną, który przypada w kalendarzu 5 maja. Organizacja tego typu przedsięwzięć ma na celu aktywizację i integrację środowiska osób niepełnosprawnych. Wstęp na dyskotekę jest bezpłatny.

Co roku 1 czerwca w wielu ogrodach zoologicznych świata odbywa się unikatowa impreza: *Dreamnight*, w Polsce zwana Wieczorem Marzeń. To akcja charytatywna, przeznaczona dla niepełnosprawnych dzieci będących pod opieką hospicjum. *Dreamnight* od wielu lat organizowany jest także w gdańskim zoo w Oliwie. W ostatniej edycji „Wieczoru marzeń” udział wzięli sokolnik prezentując umiejętności ptaków drapieżnych. Przybyła również „Grupa Motocyklowa” - każdy z gości miał możliwość wsiąść na motocykl.

Przybliżony termin festynu organizowanego z okazji Dnia Dziecka w bieżącym roku, w gdańskim Zoo to 07.06.2014. Planowane atrakcje to przejażdżka na koniku, podróż Kolejką Retro po zoo, udział w grach, konkursach, zabawach, malowanie twarzy, spotkanie ze strażakami i psami ratowniczymi. W „Małym zoo” czekają kózki, owieczki i króliczki, które można pogłaskać, przytulić i nakarmić. Szczegółowe informacje na temat festynu można znaleźć na stronie internetowej Zoo <http://www.zoo.gd.pl/>



Kąpieliska Gdańskie od 1 czerwca wprowadzają nowe udogodnienia dla osób niepełnosprawnych, w ramach rozszerzenia akcji „Bliżej wody”, kąpieliska mają stać się przyjazne dla osób niepełnosprawnych, dlatego przy ośmiu wejściach na plażę ułożone zostaną drewniane kładki umożliwiające osobom poruszającym się na wózku dotarcie do wody. Wejścia na plażę, przy których znajdować się będą kładki zostaną oznaczone specjalnymi tablicami.

- 1) wejście nr 11, kładka o długości 70 m. (Sobieszewo Orle)
- 2) wejście nr 16, kładka o długości 70 m. (Gdańsk - Sobieszewo)
- 3) wejście nr 26, kładka o długości 80 m. (Gdańsk - Stogi)
- 4) wejście nr 41, kładka o długości 50 m. (Dom Zdrojowy Gdańsk - Brzeźno)
- 5) wejście nr 50, kładka o długości 50 m. (Molo Gdańsk - Brzeźno)
- 6) wejście nr 52, od zejścia z molo do wody o długości 80 m. (Molo Gdańsk - Brzeźno)
- 7) wejście nr 63, kładka o długości 50 m. (Gdańsk Jelitkowo)
- 8) wejście nr 72, kładka o długości 50 m. (Gdańsk - Jelitkowo od ul. Jantarowej)

Od początku sezonu na Kąpielisku Gdańsk Stogi bezpłatnie udostępniany będzie specjalistyczny wózek - amfibibia umożliwiający osobom niepełnosprawnym łatwy transport po plażowym piasku oraz bezpośredni kontakt z wodą. Nad bezpieczeństwem korzystających z wózka czuwać będą specjalnie przeszkoleni ratownicy.

Polska Filharmonia Bałtycka im. Fryderyka Chopina to instytucja kultury działająca pod auspicjami Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. W jej murach organizowane są koncerty, festiwale o zasięgu ogólnopolskim, spotkania literackie, wystawy plastyczne a nawet przedstawienia teatralne. Polskiej Filharmonii Bałtyckiej przyznano tytuł „Miejsce Przyjazne Osobom Niepełnosprawnym 2009”. Oceniono budynki zarówno pod kątem przystosowania architektonicznego, jak i mentalnego podejścia ich zarządców do osób niepełnosprawnych.

Przedstawiłam tylko kilka propozycji spędzenia wolnego czasu, ale mam nadzieję, że udało się mi zainspirować Państwa do aktywnego, rodzinnego odpoczynku, który przyniesie wiele wspaniałych wspomnień.

Zapraszam również do przesyłania (do 15 czerwca) do naszej redakcji krótkiego opisu i zdjęć, w jaki sposób Państwo spędzacie wolne dni. Z nadesłanych propozycji wybierzemy najciekawszą i inspirującą, którą opublikujemy na łamach naszej gazety. Na trzy najciekawsze historie czekają nagrody.

B.Z.

Kontakt z redakcją

o.rewelacja@gmail.com

Domowe sposoby na piękną cerę

Nie od dziś wiadomo, że kobiety dołożą wszelkich starań, by ich cera była jak najpiękniejsza. Dziś wystarczy wybrać się do sklepu, dokładnie przejrzeć półki i prawie gotowe. Ale czy na pewno? Okazuje się, że to nie takie proste. Mimo licznych porad specjalistów „odpowiednio” dobranych kremów, maseczek i toników nadal narzekamy na naszą cerę. I co z tym zrobić? Może warto byłoby sięgnąć do sposobów naszych babć i prababek, czyli tzw. domowych sposobów. Jednak należy pamiętać, że tak jak w przypadku gotowych kosmetyków, nie każdy domowy sposób będzie właściwy dla każdej cery!!!

Zacznijmy od **parówki**, bo to jeden z najlepszych sposobów, aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń, które znajdują się zarówno głęboko w porach skóry, jak i na jej powierzchni. **Niezależnie od rodzaju cery, parówka to najbardziej skuteczny sposób na oczyszczenie zatkanych porów, pozbycie się trądziku, pryszczy i wągrów.** Wciel w życie poniższe wskazówki, a odzyskasz zdrową i piękną cerę.

Składniki:

- wrząca woda,
- zioła (dla cery tłustej doskonałym wyborem będzie cytryna lub liście mięty pieprzowej; dla cery suchej i wrażliwej można dodać nieco rumianku, ylang ylang lub limetki; zaś dla cery normalnej dodaj nieco lawendy lub rozmarynu).

Krok 1

Pochyl się nad miską i nakryj głowę dużym ręcznikiem, tak by tworzył on szczelny namiot wokół miski. Dzięki temu para pozostanie nad miską, a sama parówka będzie bardziej efektywna. Ostrożnie ustaw się nad miską, tak by para skierowana była bezpośrednio na twoją twarz. Oczy i usta podczas parówki powinny być zamknięte, gdyż dodane do wody zioła mogą spowodować podrażnienia.

Krok 2

Stosuj parówkę przez około 15-20 minut, dopóki para nie zniknie, ale pamiętaj by nie pozostawać pod wpływem pary dłużej niż 20 minut. Jeśli posiadasz wrażliwą skórę, nawet 10-15 minutowy zabieg będzie wystarczający.

Krok 3

Po zakończeniu parówki, opłucz swoją twarz letnią wodą i delikatnie osusz ręcznikiem. Jeśli zauważysz, że parówka bardzo pozytywnie wpływa na stan twojej skóry, zabieg możesz powtarzać dwa razy w tygodniu, o ile nie spowoduje to szkód na skórze (np. pęknięcia naczynek).

Krok 4

Teraz, gdy twoja twarz jest całkowicie oczyszczona i wszystkie pory otwarte, jest to najlepszy czas na nałożenie maseczki, która będzie mogła łatwiej wnikać w głąb skóry. Jest to również najlepszy moment na pozbycie się zaskórników i wyprysków przy użyciu sterylnych materiałów przygotowanych specjalnie do tego celu. Możesz również owinać wokół palców czystą sterylną tkaninę i delikatnie wycisnąć węgrzy. Użycie do tej czynności gołych dłoni to najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić swojej skórze. Spowoduje to rozprzestrzenienie się bakterii po całej twarzy i będzie przyczyną dalszych infekcji i problemów z trądzikiem.

Krok 5

Po zakończeniu całego zabiegu zdezynfekuj swoją skórę przy użyciu delikatnego toniku. Nałóż na skórę krem nawilżający, który zapewni jej odpowiednie nawilżenie i ochronę.

Jeśli masz tłustą cerę, możesz stosować parówkę każdego dnia. Osoby z cerą suchą powinny stosować ten zabieg nie częściej niż raz w tygodniu.

Jak zrobić naturalne kosmetyki?

Tonik z cytryny - składniki: 5 plasterków cytryny i szklanka wody - ściąga pory, pomaga pozbyć się wągrów, nawilża i wygładza cerę, a także usuwa przebarwienia. Przemycać twarz 2 razy dziennie lub po każdym myciu twarzy.

Jak zrobić?

Wrzuć do pustej szklanki 5 plasterków cytryny i zalej przegotowaną wodą. Tonik gotowy. Może stać przez tydzień.



Monika Tuńska



Maseczka z białka jajka ściągająca i napinająca cerę - białko z jednego jajka zmieszaj z sokiem z 1/2 cytryny. Ubij na gęstą pianę. Nałóż na twarz na 15 minut i zmyj ciepłą wodą. Białko jaj kurzego silnie ściąga i napina skórę. Dodatkowo zawarty w cytrynie kwas cytrynowy rozjaśnia cerę i sprawia, że staje się gładza. Efekt widoczny jest od razu. Aby zmniejszyć pory i ujednolicić skórę, maseczkę najlepiej stosować raz w tygodniu. Doskonale sprawdzi się także przed wielkim wyjściem.

Maseczka do skóry suchej z żółtka kurzego - 1 świeże żółtko kurze

Na twarz lub dekolt kładziemy ręcznik zwilżony wcześniej gorącą wodą, ręcznik musi być gorący ale nie powinien parzyć. Pozostawiamy go na kilka minut aby dobrze rozgrzać skórę. Zdejmujemy ręcznik i nakładamy żółtko kurze. Okład pozostawiamy na ok. 30 min. Zmywamy maseczkę chłodną wodą (najlepiej użyć wody przegotowanej).

Maseczka (kompres) na cienie pod oczami - małe waciki kosmetyczne nasączyć w świeżym soku z ogórka (ogórek powinien być gruntowy). Następnie kompresiki nałożyć na skórę pod oczami pozostawić na ok. 15 min. Na koniec przemyć twarz chłodną wodą.

Maseczka odżywcza do cery mieszanej - składniki: 1 ziemniak, ciepłe mleko, 1 żółtko. Ugotowany w "mundurku" ziemniak obrać ze skórki, rozgnieść, rozprowadzić ciepłym mlekiem, następnie dodać żółtko. Wymieszać. Nałożyć maseczkę na 20 minut. Zmyć przegotowaną wodą.

Maseczki do cery tłustej:

1. Maseczka z jabłka - małe jabłko utrzyj drobno na tarce. Wymieszaj z łyżką mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej, aby związać sok. Dodaj kilka kropel soku z cytryny. Nałóż na twarz na 15 minut, następnie zmywaj na przemian zimną i ciepłą wodą.

2. Maseczka z ziemniaka - ziemniaka należy ugotować i rozgnieść. Następnie dodaj 2 łyżki zimnego mleka i kilka kropel cytryny. Rozetrzyj na twarzy i zmyj po około 10 minutach. Ma działanie matujące.

O'REWelacja

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

o.rewelacja@gmail.com

Redaktor naczelna - Beata Stepnowska

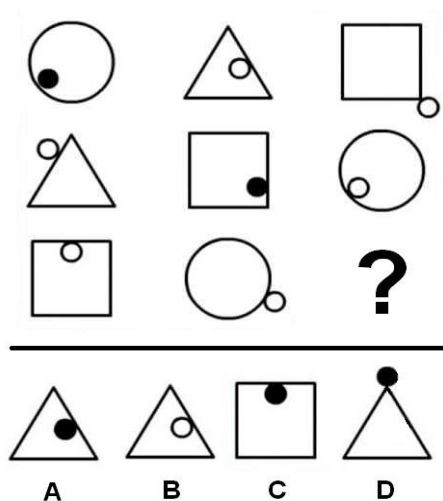
Zespół redakcyjny: Barbara Kozłowska-Lidke,
Zofia Wolniak

Skład graficzny - Luiza Lipińska

Wydawca - OREW w Gdańsku

Rozrywka

Rebus



Która z figur powinna znaleźć się w miejscu znaku zapytania?



Sudoku

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

Znajdź różnice



Czy wiecie, że...



Kolorowe pisanki, kraszanki, oklejanki i nalepianki zdobią dziś świąteczne stoły. Czy wiecie że...

- najstarsze pisanki pochodzą z terenów sumeryjskiej Mezopotamii i liczą ponad 5 tys. lat. Nieco późniejsze pochodzą z Egiptu, Persji, Cesarstwa Rzymskiego i Chin. W Polsce zwyczaj malowania wielkanocnych jajek pojawił się najprawdopodobniej w X w.
- 1. w średniowiecznej Europie z okazji świąt wielkanocnych w kościołach odbywały się zabawy polegające na podawaniu sobie ugotowanego na twardo jajka. Ksiądz rozpoczynał zabawę rzucając jajko jednemu z chórzystów, ten przekazywał je następniemu i tak dalej - zwycięzcą zabawy zostawał chórzysta, który trzymał jajko w momencie, gdy zegar wybił 12. Nagrodą było trzymane przez niego jajko.
- w 1878 roku prezydent Stanów Zjednoczonych Rutherford Birchard Hayes i jego żona Lucy zorganizowali wielkanocne przyjęcie dla dzieci, podczas którego brały one udział w konkursie toczenia jajek po trawniku. Tym samym rozpoczęli nową tradycję, którą kontynuowała każda następna para prezydencka. Nawet wybuch pierwszej i drugiej wojny światowej nie przerwał tej tradycji, a jedynie tymczasowo zmienił lokalizację tej imprezy.
- najstojniejszymi wielkanocnymi jajkami są te wykonane przez rosyjskiego jubilera Petera Carla Fabergé. W 1883 roku ówczesny car Rosji Aleksander II Romanow z okazji świąt zlecił mu wykonanie prezentu dla cesarzowej Mari Aleksandrownej. Fabergé zainspirowany tradycyjnymi rosyjskimi pisankami postanowił zrobić coś wyjątkowego. Podarował carowi jajko. Z zewnątrz miało ono emaliowaną, wysadzaną kamieniami półszlachetnymi i szlachetnymi skorupkę. W jajku tym znajdowało się kolejne - mniejsze, lecz równie kunsztownie wykonane. A w nim - mały, złoty kurczaczek i przepiękna replika Korony Imperialnej Rosji. Dzieło Fabergé spodobało się zarówno carowi, jak i carycy. Było to pierwsze na świecie, jakże kunsztownie wykonane jajko z niespodzianką! Fabergé wykonał 56 różnych jaj jubilerskich dla dworu carskiego i arystokratów - w każdym jajku znajdowała się niespodzianka w postaci misternie wykonanej miniatutki jakiegoś przedmiotu. Do dziś zachowało się 47 jaj. Na światowych aukcjach osiągają one zawrotne ceny. W 2002 roku za jedno z jaj Fabergé zapłacono 9,5 miliona dolarów!



Kalendarium

...czyli co w OREW/PSOUU będzie pisać

16 kwietnia zapraszamy wszystkich na wielkanocne spotkanie integracyjne, które odbędzie się na terenie naszej placówki. Będzie to okazja do złożenia sobie świątecznych życzeń i podzielenia się tradycyjnym „jajeczkiem”.

24 kwietnia Warsztaty Terapii Zajęciowej organizują przy ulicy Jagiellońskiej 11 obchody Dnia Ziemi; podczas imprezy można będzie oddać tzw. elektrośmieci.

26 kwietnia młodzi artyści zapraszają na *PODWIECZOREK Z POEZJĄ ŚPIEWANĄ*. Posłuchamy piosenek okraszonych nutką żartu i improwizacji. Zapraszamy o godzinie 16, w jednodniowej Kawiarni ECEKON, przy ul. Aksamitnej 4a w Gdańsku

5 maja obchodzić będziemy Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. Tego dnia spełniać będziemy wszystkie życzenia i marzenia naszych wychowanków.

10 maja o godz. 18.00 PSOUU Koło w Gdańsku zaprasza na koncert TURNAU & ZAKOPOWER w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej (bilety w kasach PFB oraz na www.bilety24)

23 maja odbędzie się walne zebranie członków gdańskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

23 maja zapraszamy do Orewu wszystkie mamy na uroczystość z okazji Dnia Matki.

6 czerwca obchodzić będziemy Święto Rodziny - Dzień Dziecka. Z tej okazji odbędzie się wyjątkowy festyn rodzinny oraz ognisko na terenie naszego ośrodkowego ogrodu.

