

2015 r. nr 4

Kwiecień

Bezpłatny
egzemplarz



WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE



Wesołych Świąt

*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.*

*Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja.*

Dyrekcja Centrum

W tym numerze:

„Imieniny U Józefa – Niestychane Wydarzenie”	2
Spotkanie z Rusałką	2
Lubimy się z sobą nie nudzić	3
Symbolika święconki wielkanocnej	3
Gminne stoły wielkanocne w Stroniu Śląskim	4
Poznaj swoją okolicę	5
Poezja pensjonariuszy	6
Śmigus-dyngus	7
Dzień Teatru w galerii „Integracja”	7



„IMIENINY U JÓZEFA – NIESŁYCHANE WYDARZENIE”

Dnia 22.03.2015r. zostaliśmy zaproszeni przez księdza Krzysztofa Kauf kapelana naszego Centrum na wyjątkową uroczystość poświęconą mianowaniu kościoła w Bolesławowie na Sanktuarium Św. Józefa Opiekuna Rodzin.

19 marca obchodzone są imieniny Józefa, a zatem wydarzenie ustanowienia Sanktuarium połączone było z uroczystościami odpustowymi ku czci św. Józefa.

Uroczystej Mszy św. przewodniczył J.E. Ks. Bp Ignacy Dec, na początku odczytano dekret ustanawiający Sanktuarium św. Józefa Opiekuna Rodzin w Bolesławowie.

Ordynariusz świdnicki w homilii wskazywał na postawę św. Józefa jako wzór dla chrześcijanina.

Kościół wypełniony był wiernymi, którzy przybyli z różnych regionów Polski, po same brzegi.

Wszystko było świetnie zorganizowane,

dopracowane wszystkie szczegóły uroczystości. Przyjechaliśmy na miejsce autokarem (wynajętym przez księdza Krzysztofa) z dużym zapasem czasu, na sprawy organizacyjne. Mogliśmy spokojnie zająć zarezerwowane specjalnie dla nas miejsca na chórze, skąd mieliśmy doskonały punkt widokowy.

Uczestniczyliśmy we Mszy św. mając niepowtarzalną okazję obserwowania przebiegu całej uroczystości „z góry”.

Było to dla nas wyjątkowe przeżycie, gdyż uczestniczyliśmy w takim wydarzeniu po raz pierwszy w życiu.

Zostaliśmy przedstawieni Biskupowi jako „ulubieńcy” księdza Krzysztofa, ksiądz o nas nie zapominał i podziękował za przybycie. Jesteśmy mu za to ogromnie wdzięczni, bardzo dziękujemy.

I choć pogoda nie dopisała, pano-



wał ogromny ziąb, to nasze serca były rozgrzane przeżyciami tej niesłychanej uroczystości. Skorzystaliśmy również z zaproszenia na poczęstunek, który był przygotowany przez parafian. Bolesławowa.

Wyśmienita kuchnia, pyszny bigos, bogracz, kielbasa grillowana (nawet z dzika), gorące napoje i ciasto.

Wyjechaliśmy z Bolesławowa uduchowieni i najedzeni.

Pensjonariusze wraz z opiekunami

SPOTKANIE Z RUSALKĄ

„Obserwując świat...” cz. IV

OCHRONA ŚRODOWISKA WAŻNA RZECZ

Idąc do lasu – często spotyka się dzikie wysypiska, gdzie można spotkać wszystko, czego ludzie nie chcą mieć u siebie! Spotyka się także „eksponaty” jak buty gumowe, meble, nawet koła od traktora czy telewizor. Wprawdzie las jest monitorowany, ale ludziom nie przeszkadza i śmieć, gdzie się da. Coroczne sprzątanie „świata” odbywające się we wrześniu przynosi bogate „plony” - w zeszłym roku było aż 20 worków śmieci.

Gdyby ludzie nie zaśmiecali lasu, można by spotkać jeszcze więcej grzybów, a także można by spotkać stworzenie, które na skutek zaśmiecania lasu „emigrują” gdzie indziej, bo życie wśród szkła, bu-

telek itp. nie należy do przyjemności. Mało kto widząc worek na śmieci, korzysta z niego, woli wyrzucić śmieci, gdzie popadnie.



Każdy wie, że ochrona środowiska jest bardzo ważna zwłaszcza, że czyste łąki i lasy to mieszkanie dla różnych zwierząt, gadów i motyli, które mogą być jedynie tam, gdzie ludzie dbają o środowisko i nie zaśmiecają go.

WIĘC APEL DO WSZYSTKICH – dbajcie o środowisko naturalne i nie wyrzucajcie śmieci tam gdzie być nie powinny – od tego są przecież śmietniki !

„Rusalka”



LUBIMY SIĘ Z SOBĄ NIE NUDZIĆ

Nuda to bardzo nieprzyjemny stan, niemiłe uczucie, spowodowane lub towarzyszące bezczynności. Występuje najczęściej wtedy, gdy nękanie jesteśmy brakiem atrakcyjnych czy chociażby średnio interesujących zajęć, niedosytem mocnych wrażeń czy zgoła monotonią codzienności, szarych dni życia...

Nuda to nastrój towarzyszący brakowi aktywności, brakowi działań zmierzających do poznawania i opanowywania świata. Zazwyczaj gnębi nas także poczucie pustki, odebranie sensu możliwym poczynaniom, brak ważnych i atrakcyjnych zadań.

Osoby łatwo poddające się uczuciu, a ściślej nastrojowi nudy, zdają się jakby oczekiwać na „coś”, co sprawi, że przestaną się nudzić. Tymczasem samo nic nie przyjdzie, gdy sami nic w tym kierunku nie zrobimy.

Warunkiem życia, rozwoju i dobrego samopoczucia jest aktywność. Nie posiadamy żadnych umiejętności bez własnego wysiłku, musimy znaleźć najkorzystniejsze i ciekawe formy dla swego działania i dla realizacji różnych zadań, czy nawet marzeń.

Nie wolno lekceważyć doświadczenia nudy, nie trzeba też się nią przerażać, bo przerażenie kojarzy się z lękiem i ucieczką. Trzeba natomiast szukać tego co nudzie zaradzi, poszukajmy lekarstwa na stany znudzenia.

Aktywizacja, jest więc warunkiem prawidłowego rozwoju. Umożliwia prowadzenie twórczego i harmonijnego życia, jest podstawą leczenia wielu chorób, opóźnia proces starzenia, likwiduje nudę i jednostajny tryb życia, włącza jednostkę do życia w społeczności itp.

W Centrum Psychiatrii Długoterminowej w Stroniu Śląskim pod okiem terapeutów prowadzone są różne formy oddziaływań i terapii (w kolejnych numerach czasopisma przedstawimy różne formy i metody terapii).

Każdy dzień w naszym Centrum wypełniony jest nie tylko opieką i troską, ale czynnym spędzaniem czasu. Zapewniając liczne formy aktywności, dajemy naszym pensjonariuszom możliwość działania na wielu polach rozwoju. Wasze nawet małe sukcesy są naszą dużą dumą.

Koordinator terapii zajęciowej

Anna Such



SYMBOLIKA ŚWIĘCONKI WIELKANOCNEJ

Chleb – podstawowy pokarm, który dla chrześcijan jest najważniejszym symbolem, przedstawiającym ciało Chrystusa. Gwarantuje pomyślność i dobrobyt.

Sól – dodaje potrawom smaku, chroni przed zepsuciem i ma właściwości oczyszczające. Kiedyś wierzono, że potrafi odstraszyć zło.

Jajko – zapewnia płodność. Symbolizuje życie i choć weszło do święconki najpóźniej, najbardziej

kojarzy się ze Świętami Wielkanocnymi.

Chrzan – korzeń chrzanu symbolizuje krzepę, siłę. Ma przynieść nam dobre zdrowie.

Ser – oznacza przyjaźń, porozumienie między człowiekiem a przyrodą. Gwarantuje zdrowie i rozwój stada domowych zwierząt.

Wędlina – najczęściej szynka albo kielbasa, czyli głównie wyroby

z wieprzowiny. Przynosi zdrowie, płodność i dostatek.

Ciasto – pojawiło się w koszyczkach dość niedawno. Jest znakiem umiejętności i doskonałości. Nie chodzi tu o gotowe wypieki i słodkości. Zgodnie z tradycją musi to być kawałek ciasta domowego wypieku, najlepiej drożdżowej babki.

Zająteczek – jest symbolem wiosny, płodności i odradzającej się przyrody.

GMINNE STOŁY WIELKANOCNE W STRONIU ŚLĄSKIM

Po raz drugi WCPD brało udział w „Wielkanocnych Stołach” w CETiK-u, na które przygotowaliśmy wiele smakołyków. Wśród nich królował KARCZEK PIECZONY W ŻYTNIM CIEŚCIE i jak przystało na rarytas błyskawicznie zniknął ze stołu.

Poniżej przedstawiamy Państwu przepis na ten pyszny specjał.

PERSONEL KUCHNI



KARCZEK PIECZONY W ŻYTNIM CIEŚCIE

Składniki:

- 2-3 kg karczku wieprzowego,
- 5 dag grzybów suszonych,
- 2-3 liście białej kapusty,
- 3 ząbki czosnku,
- pieprz, sól,
- 1 kg mąki żytniej,
- woda.

Marynata:

- 1 op. przyprawy do kurczaka
- 1 op. przyprawy do gyrosa
- ½ szk. oleju



Sposób przyrządzenia:

Karczek umyć, osuszyć i natrzeć z solą, rozgniecionym czosnkiem, popieprzyć. Włożyć do przygotowanej marynaty i pozostawić w lodówce na 1-2 doby. Grzyby uprzednio namoczone (nie gotowane) pokroić w cienkie paski i obłożyć nimi mięso. Następnie karczek zawinąć w sparzone liście kapusty. Z mąki żytniej i wody sporządzić ciasto o konsystencji ciasta pierogowego. Z ciasta uformować na

stolnicy okrągły placek i dokładnie owinąć nim karczek, szczelnie go zaklejając. Piec w piekarniku ok. 2,5 godz. w temp 200°C. Po wyjęciu z piekarnika (lub pieca) pozostawić do wystygnięcia na ok. 2 godz., a następnie rozbić ciasto („skorupę”). W ten sam sposób można upiec szynkę wieprzową lub cielęcą.

SMACZNEGO



POZNAJ SWOJĄ OKOLICĘ JASKINIA NIEDŹWIEDZIA

Jaskinia Niedźwiedzia – najdłuższa jaskinia całych Sudetów, położona w Masywie Śnieżnika, w dolinie Kleśnicy, w pobliżu wsi Kletno. Odkryta podczas eksploatacji kamieniołomu marmuru w 1966 roku, w obrębie wzniesienia Stroma (1166 m n.p.m.). Jaskinię odkryto 14 października 1966 roku podczas eksploatacji wyrobiska "Kletno III" przez Bystrzyckie Zakłady Kamienia Budowlanego wydobywającego w tej okolicy marmur metodą odkrywkową. Około godziny 13.00 wykonano odstrzał, po którym odsłonił się dwumetrowy otwór o soczewkowatym kształcie. Wiertacz strzałowy Roman Kińczyk z Łąka-Zdroju wraz z jednym z pracujących tu więźniów zajrzeli pierwsi do otworu jaskini i znaleźli w nim kości.



Duża ilość szczątków nasunęła odkrywcom przypuszczenie o zbiorowym grobie. Powiadomiono natychmiast kierownictwo zakładu i geologa z pobliskiego uzdrowiska. Trzy dni później dokonano pierwszych fachowych oględzin. Łączną długość korytarzy i sal na dwóch poziomach oszacowano na ok. 200 m. Liczne kości stwierdzone w namuliskach okazały się być szczątkami prehistorycznych ssaków (głównie niedźwiedzia jaskiniowego - stąd nazwa jaskini). W tej sytuacji decyzją Ministra Budownictwa i Materiałów Budowlanych przerwano eksploatację kamieniołomu, a teren przekazano do dyspozycji naukowców. W 1967

r. Instytut Geograficzny Uniwersytetu Wrocławskiego opracował plan badań jaskini. Kierownictwo badań objął ówczesny rektor Uniwersytetu Wrocławskiego, prof. dr Alfred Jahn. Latem 1967 r. prowadzone były wykopaliska paleontologiczne. 4 grudnia grupa grotolarzów z Akademickiego Klubu Turystycznego pod kierownictwem Mariana Puliny przekopła korytarz prowadzący do dalszych ciągów jaskiniowych o bardzo bogatej i barwnej szacie naciekowej.



W latach 1968-1969 prowadzono dalszą eksplorację, w trakcie której odkryto tzw. "Stare piętro wrocławskie", położone za Salą Blokową oraz silnie naruszone tektonicznie partie z Korytarzem Wodnym. Po przekopaniu namuliska w Sali Lwa Jaskiniowego łączna długość korytarzy jaskini wzrosła do ok. 800 m, zaś różnica poziomów do ok. 50 m.



W grudniu 2011 w dolnych partiach jaskini dokonano odkrycia nowych korytarzy. Eksploracja rozpoczęła się w kwietniu 2012, odkryto około 150 m korytarzy ciągnących się w górę. Znalezione także szczątki kostne. 2 maja dokonano kolejnego spektakularnego odkrycia, po przejściu bardzo wąskich korytarzy znaleziono ogromną salę o długości około 100 m, szerokości około 40 m i wysokości do 30 m, którą nazwano Salą Mastodonta. Występują w niej wielkie i różnorodne formy naciekowe w kształcie żyrandoli i kaskad.

MIESZKANIEC STRONIA

POEZJA PENSJONARIUSZY

NIEDOKOŃCZONE SŁOWA

- Wiem, że kryją tajemnicę,
- Że to najprostsza mowa
- Nie budzi wcale zachwyceń
- Gdy tutaj stałaś, samotna – I właśnie, ja żem Cię spotkał.
- I nic nie dostrzegałem, bo cię za bardzo kochałem.
- widzę ten odruch, ten zapach, ręce z drżeniem obejmujące,
- Ten uśmiech niebiański, spokojny,
- Jak byś odnalazł to, co było naprawdę łudzące.....

Stanisława Kobus

SZCZĘŚCIE

To pierwsze ptaki przed wschodem słońca,
To pierwsza pora roku.
To tęcza po deszczu,
To gniazda jaskółcze.

Arkadiusz Kozłów

CHCIAŁBYM BYĆ.....

Chciałbym być dla ciebie,
Jak jasny księżyc wśród gwiazd na niebie,
Jestem jak czarny orzeł bez ciebie,
Ciałem pod niebem,
Do otchłani bez ciebie,
Takie moje przeznaczenie bez ciebie,
Na zatracenie takie przeznaczenie.
Czas ubywa lat przybywa niemiłosiernie,
Do otchłani czad i urzeka kostuchy kat czarta.
Świt tulipana kwiat.
Stop serca mego lód,
Twe usta są słodsze niż miód,
Me łzy są jak psi jad,
Stop serca mego lód
Mamy jak łup
Jesteś jak mak wśród polnych zbóż
Poranna zorza wśród kwitnących róż.

Arkadiusz Kozłów

MOJA PARANOJA

Mój domek paranoiczny jest naprawdę śliczny.
Gdy go budowałem sam naprawdę chciałem.
Lecz domek będzie zburzony,
Nie mam dzieci nie mam żony,
Sam na siebie obrażony.
Świat się na mnie patrzy dziwnie,
Ja się czuję tak aktywnie.
Nie wiem co się ze mną dzieje,
Chyba wkrótce oszaleję.
Bezie to szal nie byle jaki,
Aż się dziwią chmury, ptaki.
Mój ty Boże wszechmogący,
Chcę spać a nie jestem śpiący.
Meczę się tak bardzo długo,
Życie się wydaje czarną smugą.
Gdzie kolory i gdzie radość,
Chyba wszystko było zadość.
Radość była lecz nie taka,
Co najmniej jak skrzydła ptaka.
Ratuj Boże wszystkich ludzi,
Niech któryś się wreszcie zbudzi.
Wszystko takie jest ulotne,
Co najwyżej jak lawiny błotne.
Boże ty jesteś wspaniała,
Nie miną cię drogi chwały.
Oddaję ci Boże moją duszę,
Bo to chcę i muszę.
Nie będziesz chyba zdziwiony,
Że nie mam dzieci ani żony.
Moje życie tak się plecie,
Wszyscy zresztą o tym wiecie.
I ty boże o tym Wiesz,
Że moim życiem grają wszyscy
Ja milczę jak pies.

Marzyciel

ŚMIGUS-DYNGUS

W całej Polsce Poniedziałek Wielkanocny jest jednak przede wszystkim dniem wesołości i swawoli. Najważniejszym i najbardziej znanym zwyczajem jest oblewanie się wodą, czyli śmigus-dyngus. Początkowo były to nazwy dwóch odrębnych i bardzo starych obrzędów. Śmigusem zwano zwyczaj oblewania wodą, głównie dziewcząt na wydaniu i młodych kobiet, a także śmiganie się zielonymi gałęziami i witkami wierzbowymi lub uplecionymi z nich batami.

Natomiast dyngusem zwano pochody młodzieży męskiej, często w przebraniach i z różnymi rekwizytami, połączone zawsze z wesołą kwestią świąteczną – z wyprasaniem darów, przede wszystkim jaj wielkanocnych i świątecznego jadła.

Czynność oblewania zdecydowanie była ważniejsza dla młodych dziewcząt, bowiem ta panna, której nie oblano bądź nie wychłostano, czuła się obrażona i zaniepokojona, gdyż oznaczało to brak zainteresowania ze strony miejscowych kawalerów i perspektywę staropanieństwa. Pierwotnie dziewczęta miały prawo do rewanżu dopiero następnego dnia, we wtorek (który kiedyś był dniem świątecznym podobnie jak poniedziałek).

Dość powszechnie sądziło się, że oblewanie się wodą miało zapobiegać chorobom i sprzyjać płodności dlatego oblewaniu podlegają przede wszystkim panny na wydaniu. Już sama wieloznaczność symbolu wody pozwala na wiele interpretacji. Wydaje się, że można przyjąć, iż zwyczaj oblewania wodą ma korzenie w pogańskich tradycjach i jest znakiem radości związanej z odejściem zimy. Lany poniedziałek niegdyś miał bogatszą obrzędowość. Świadczą o tym gdzieś tam zachowane tradycje związane z urodzajem. Gospodarze o świcie wychodzili na pola i kropili je wodą święconą.

Żegnali się przy tym znakiem krzyża i wbijali w grunt krzyżyki wykonane z palm poświęconych w Niedzielę Palmową. Miało to zapewnić urodzaj i uchronić plony przed gradobiciem. W tym samym celu objeżdżano pola w procesji konnej. Zwyczaje te do dzisiaj spotyka się zwłaszcza na południu Polski. Polscy emigranci zwyczaj wielkanocne szeroko rozprzestrzynieili w miejscach swego osiedlenia w USA.

Edyta Steckiewicz

Monika Opalach



DZIEŃ TEATRU W GALERII „INTEGRACJA”

Z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru 27.03.2015 w Galerii „Integracja” Teatr „Magia Szaleństwa” zaprezentował spektakl zatytułowany „Rytm życia”, wg scenariusza pensjonariuszki Jagody Drozd, na który przybyło wiele osób. Spektakl ukazywał rzeczywistość otaczającego nas świata od początku narodzin do śmierci. Poszczególne sceny pokazały miłość rodziny, matkę z dzieckiem, nastolatka i okres jego buntu. Brak zwracania uwagi na dziecko - kończy rozpacz po stracie, tak bywa w dzisiejszym świecie, liczy się chwila, teraźniejszość...

Sądząc po brawach sztuka się podobala i mamy nadzieję, że skłoniła widzów do refleksji nad życiem.

CZAKI



OGNIWO

Czasopismo
terapeutyczno-integracyjne

WYDAWCA

WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII
DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

Ul. Morawka 1
57-550 Stronie Śląskie

Tel.: (74) 814 14 88
E-mail: ogniwo@wcpd.pl
www.wcpd.pl

Zespół redakcyjny:

Dorota Sosińska
Małgorzata Zajac
Adrian Gancarz

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania drobnych poprawek. Prosimy o przysyłanie artykułów drogą elektroniczną na adres e-mail: ogniwo@wcpd.pl lub dostarczanie do skrzynki OGNIWO zlokalizowanej w punkcie informacyjnym WCPD.



PINEZKA



W związku z prowadzoną na terenie Centrum budową, proszę o zachowanie szczególnej ostrożności. Dyrektor Centrum - Joanna Chromiec



Zachęcamy do wzięcia udziału w konkursach ogłoszonych przez Nadleśnictwo Łądek Zdrój. Konkurs plastyczny oraz Konkurs Fotograficzny „LEŚNE KRAJOBRAZY”. Szczegółowych informacji udzielają terapeuci zajęciowi.



Wszystkim Pracownikom Centrum oraz Pensjonariuszom z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, zdrowia, radości, pomyślności oraz smacznego „świeconego” życzą Związki Zawodowe działające przy tutejszym Centrum.



Bardzo serdecznie zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do aktywnego uczestnictwa w warsztatach teatralnych, jeśli chcesz zostać aktorem -amateorem i odegrać wspaniałą rolę, wstąp do grupy teatralnej „Magia Szaleństwa”. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



Zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do udziału w warsztatach redakcyjnych, gdzie trwają prace przy redagowaniu czasopisma OGNIWO. Podziel się własną twórczością, przemyśleniami, może masz ciekawe propozycje...?

Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



1% dla Karoliny Linde; Nr Krs: 0000050135; Cel szczegółowy: LINDE

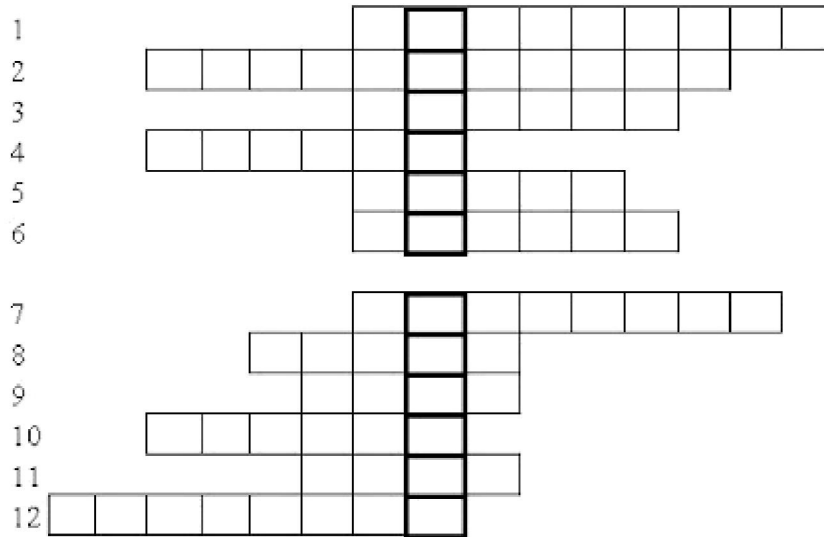


Zdrowych, wesołych Świąt Wielkiej Nocy, smacznego jajka i mokrego dyngusa życzy redakcja OGNIWO.

KRZYŻÓWKA

ROZWIĄZANĄ KRZYŻÓWKĘ WYTNIJ, PODPISZ I WRZUĆ DO SKRZYNKI KONTAKTOWEJ „OGNIWO” - SPOŚRÓD PRAWIDŁOWYCH ROZWIĄZAŃ ROZŁOSUJEMY NAGRODY.

W poprzednim numerze nagrodę wylosował Alfons Drozdowski - Zol A2



1. Budzą się ze snu zimowego
2. Pierwsze kwiaty, które wyłaniają się ze śniegu
3. 8 marca obchodzimy Dzień...
4. Jedne z pierwszych kwiatów, fioletowe, żółte lub białe
5. Topnieje na wiosnę
6. Piękne, żółte kwiaty
7. Następuje po marcu
8. Kotki na drzewach
9. Miesiąc poprzedzający marzec
10. Zielenią się na wiosnę
11. Pora roku, która kończy się w marcu
12. Żółte lub czerwone kwiaty