

2015r num. 7

Grudzień

Bezpłatny
egzemplarz



WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE

WESOŁYCH ŚWIĄT



W tym numerze:

Andrzejki w Dworku Galosa	2
Warsztaty plastyczne	2
Pierwsza pomoc	3
Świat bajek	4
Dzień muzeów	5
10 Jubileuszowy Bal Charytatywny	6
Kuchnia WCPD poleca	7



Niech spełnią się marzenia i nadzieje,

które niosą ze sobą

Święta Bożego Narodzenia

i nadchodzący Nowy Rok

Pensjonariuszom i Pracownikom

życzy Dyrektor

Joanna Chromiec

ANDRZEJKI W DWORKU GALOSA

Beztroska zabawa jest przywilejem nie tylko małych dzieci.

Każda zabawa ma jakiś określony wpływ na człowieka, zwłaszcza w okresie późnej młodości. Poprzez zabawę, w której ważny jest też ruch ciała, człowiek usprawnia się motorycznie, nabywa umiejętności koordynacji wzrokowo-ruchowej, a dodatkowo wykształca w sobie wrażliwość słuchową na nieznane bodźce.

W zabawach tanecznych często bierze udział kilkanaście osób, więc to także rodzaj zabawy w grupie.

Nie jest istotne czy ktoś potrafi tańczyć jak profesjonalista, czy tylko przestępuje z nogi na nogę. W zabawach tanecznych chodzi o wprawienie ciała w ruch, który



czasem nie przypomina klasycznych ruchów tanecznych, ale bardzo sprzyja pozytywnemu stanowi ducha.

Nasi podopieczni 30 listopada uczestniczyli w zabawę Andrzejkowej, która odbyła w Dworku Galosa.

Pensjonariuszy przywitała Pani Dyrektor Joanna Chromiec za co

serdecznie dziękujemy.

Wszystkim uczestnikom dopisywał dobry nastrój, w rytm przebojów ostatnich lat świetnie się bawili.

Dziękujemy za przygotowanie znakomitej imprezy wszystkim pracownikom Dworka Galosa.

PRZEPROWADZONO WARSZTATY PLASTYCZNE „FUTURYSTYCZNY TWARZOWY COLLAGE”

W dniu 19.11.2015r. przeprowadzono warsztaty plastyczne „futurystyczny twarzowy collage” w ramach zajęć pensjonariusze tworzyli swoje własne wizje twarzy, wykazywali się ogromnym zaangażowaniem i fantazją. Prace jakie powstały, były pełne inspiracji i oryginalności. Na zakończenie warsztatów poprosiliśmy kilku uczestników o podzielenie się z nami własnymi przemyśleniami i doznaniem jakie towarzyszyły im podczas tworzenia swych prac.

Pan Arek Kozłów:

- „Podczas zajęć czułem się bajecznie, byłem w nierealnym świecie, odczuwałem duży spokój. Zajęcia były ciekawe, pełne tajemnic. Pomysł pracy skojarzył mi się szybko, tematyka była łatwa i przyjemna, miała ręce i nogi.”



Pan Sebastian Kubicz wypowiadał się następująco:

- „Warsztaty terapeutyczne bardzo mi się podobały, każdy mógł stworzyć swoją własną wizję, tworzył swój własny kołcz, każdy był inny i ciekawy. Kołcze były nie z tej ziemi, przeważały te kosmiczne, każdy mówił że stworzone przez nich twarze, będą kiedyś w przyszłości tak wyglądać. Ja sam stworzyłem

dziwną twarz. Były to bardzo ciekawe zajęcia, każdy mógł podzielić się swoją wizją człowieka przyszłości.”

Pan Prokop Witold:

- „Zajęcia były tajemnicze, długo myślałem jak ma wyglądać moja twarz, ale w końcu powstała, była tajemnicza i trochę kosmiczna, twarz kobiety przyszłości. Było trudno, ale się udało, pracowaliśmy jak mrówki. Każdy mówił, że stworzone przez nich twarze są wyjątkowe. To były ciekawe warsztaty.”

Powyższe wypowiedzi, z całą pewnością świadczą o zasadności przeprowadzania warsztatów plastycznych, bowiem przynoszą one uczestnikom dużo korzyści.

Terapeuta zajęciowy
Marzena Staszów—Osika

PIERWSZA POMOC

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) - jest zespołem zabiegów, których zadaniem lub skutkiem jest przywrócenie podstawowych objawów życia.

1. Pamiętaj !!! Zanim podejmiesz czynności ratownicze upewnij się, czy jest bezpiecznie w miejscu zdarzenia i czy nic Tobie i świadkom zdarzenia nie zagraża. Jeżeli jest bezpiecznie rozpocznij czynności ratownicze.

2. Sprawdź redakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj : Czy wszystko w porządku?

3a. Jeżeli reaguje: zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo, dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, regularnie oceniaj jego stan.

3b. Jeżeli nie reaguje: głośno zawołaj o pomoc, odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy: umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe, opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.

4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń, czy występuje prawidłowy oddech. Oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej, i nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych, staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy: ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wyślij kogoś lub sam udaj się po, regularnie oceniaj od-

dech.

5b. Jeżeli jego oddech nie jest prawidłowy: wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem: Ułożenie rąk ułękni obok poszkodowanego, ułóż nadgarstek jednej ręki na środku mostka poszkodowanego, ułóż nadgarstek drugiej ręki na pierwszym, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego, pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4 - 5 cm. Masaż pośredni serca po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi: po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę, zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego, pozostaw usta delikatnie otwarte jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy, weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza.

Wentylacja usta-usta wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę, obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi: taki oddech ratowniczy jest efektywny, utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,

jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych, następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2, przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

Jeżeli wykonane na wstępie oddechy ratownicze nie powodują uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności: sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce, sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane, wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej.

6b. RKO ograniczona wyłącznie do uciśnięć klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:

Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.

Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnięć/min.

Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy: przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania.

Pielęgniarka dyplomowana
Barbara Martynowska

ŚWIAT BAJEK

„SMOK” cz. 3

Piękny Las Czarownic zachwycał swym widokiem, chłopiec ze smokiem dotarli do sadzawki, przy którym na kamieniu siedziała dziewczynka .

Chłopiec ucieszył się ze spotkania i zapytał dziewczynki:

- Czy to jest kraina Lasu Czarownic?

- Tak – odpowiedziała i dodała - na imię mi Promycek.

- Ja nazywam się Samuel, a mój przyjaciel to smok Salvador - odpowiedział chłopiec -Gdzie mieszkasz?

- W domu na drzewie razem z tatą, bo mama umarła po moim narodzeniu.

- Bardzo mi przykro ... a jaki jest twój tato? – zagadywał nadal Samuel.

- Bardzo go kocham , a na imię mu Hektor.

Promycek zaprowadził przybyszów do domku na drzewie.

- Rozgośćcie się proszę , zaraz przygotuje wam coś do zjedzenia – zapraszał Promycek.

Oczywiście smok musiał zostać pod drzewem. Chłopiec Samuel najadł się grzybów z liśćmi babki i zasnął, a smok poszedł coś dla siebie upolować.

Gdy wrócił ojciec dziewczynki - przyniósł dzika, a dzik to nie lada przysmak.

- Kim jest chłopiec który tu śpi ? - zapytał ojciec dziewczynki.

- To Samuel, przyleciał tu ze smokiem imieniem Salvador.

- Smok? - zdziwił się ojciec - w naszym lesie smok ! - powtórzył.

- Tak byli bardzo zmęczeni i głodni, smok gdzieś przepadł, pewnie najadł się i zasnął.

- Co mu dałeś do zjedzenia Promycku?

-Grzybów nasennych z babką – odpowiedziała dziewczynka.

- Obudź go teraz.

Promycek obudził chłopca.

Gdy Samuel wstał i otworzył oczy ujrzał wielką postać , był to ojciec dziewczynki.

- Wiem, że przybyłeś z daleka na smoku.

- Tak – odparł chłopiec.

- Dokąd zmierzasz chłopcze?

- Chciałbym przeżyć przygodę i wrócić potem do domu, do Smoczej Krainy.

-Czy zaopiekował byś się moją córką? – zapytał ojciec Promyczka.

- Z jakiego powodu?

- Jestem już stary i schorowany niewiele mi życia już zostało.

- Dobrze zaopiekuje się Promyckiem.

- Przysięgnij, że jej nie skrzywdzisz.

- Słowo daję – uroczyście odpowiedział chłopiec.

Smok najadłszy się jagód wrócił pod domek na drzewie . Chłopiec zagwizdał w gwizdek i powiedział smokowi, że mają nowego towarzysza podróży. Salvador zgodził się na jeszcze jednego pasażera.

Promycek pożegnał się ze swoim ojcem i cała trójka wyruszyła w drogę tam gdzie nieznany świat...

CDN...

Sebastian Gil



SPOTKANIE Z RUSALKĄ

„Dzień muzeów”

DZIEŃ MUZEÓW

Dnia 4.11. 2015 wyjechaliśmy do Wrocławia celem obejrzenia wystaw w 3 muzeach. Najpierw zwiedziliśmy Muzeum Architektury, gdzie była wystawa prac naszych pacjentów z lat 60-70-tych, prace te w liczbie 100 wybrał dr Janicki, gdy był jeszcze dyrektorem naszego szpitala. Bardzo przyjemnie było je oglądać zwłaszcza, że większość była wyjątkowo ciekawa. Prócz tego można było obejrzeć mapy i obrazy z czasów wystawy stulecia w 1913 roku, a także obrazki z Wystawy Ziem Odzyskanych w 1948 r. (obecnie wystawione są w ZOO Wrocław). Prócz tego były też zdjęcia nagrodzonych projektów budowlanych z różnych lat i miejscowości.

Następnie zwiedziliśmy Muzeum Narodowe gdzie były akurat następujące wystawy: „Sztuka polska od X-XVI wieku”, „Sztuka europejska od X-XV wieku”, „Skarb średzki”, „Polska sztuka współczesna od XVI-XX wieku”, „Sztuka japońska”. Wystawiono również rzeźby z X-XV wieku, wśród których można było spotkać nawet grobowiec Księcia Henryka IV Probusa. Prócz tego można było znaleźć meble, naczynia i broń z różnych epok. Ciekawe były obra-



Muzeum Architektury

zy z XVI wieku a także rzeźby i relikwie. W dziale malarstwa były też obrazy Michała Willmana – zwanego Śląskim Rembrandtem. Również wystawa sztuki polskiej z lat XVII-XX w. była bardzo ciekawa – były tam między innymi obrazy Jana Matejki, Olgi Boznańskiej, Jacka Malczewskiego. Urzekła nas również wystawa sztuki japońskiej, zwłaszcza tkaniny, zbroje, miecze samuraja, szkice i obrazy.

Ostatnim punktem naszego maratonu było Muzeum Poczty. Oglą-

daliśmy tam znaczki pocztowe z różnych lat a także wyposażenie dawnej poczty. Podziwialiśmy skrzynki pocztowe, mundury listonoszy, trąbki sygnałowe a nawet broń (w dawnych czasach napady na doręczycieli nie były rzadkością). Co więcej mogliśmy zobaczyć nawet wagony pocztowe, którymi kolej transportowała przesyłki.

W każdym razie, wycieczka bardzo udana i ciekawa. Taki „dzień muzeów” – to dla nas wiele znaczy, bo można dowiedzieć się „jak dawniej bywało”.

Więcej takich wycieczek – przynajmniej w przyszłym roku!

„RUSALKĄ”



Muzeum Narodowe



Muzeum Poczty

10 JUBILEUSZOWY BAL CHARYTATYWNY

Dnia 28.11. 2015 roku w Dworku Galosa odbył się już po raz dziesiąty bal charytatywny na rzecz Naszych Kuracjuszy. Przy dźwiękach zespołu „Sami Swoi” zabawę rozpoczęło prawie dwieście osób!



Pani Dyrektor przywitała gości- wielu z nich towarzyszyło nam i wspierało naszą placówkę już po raz dziesiąty. Wierność gości jest dla nas najlepszą nagrodą- wiemy, że to co robimy ma sens! Dyrekcja wręczyła piękne bukiety kwiatów przewodniczącym związków zawodowych z prośbą o przekazanie podziękowań osobom zaangażowanych przez te wszystkie lata w organizację balu, cała sala nagrodziła organizatorów gromkimi brawami. Jako że okazja była szczególna nie brakło wyjątko-

wych atrakcji. Zespół tancerek zaprezentował taniec brzucha czym wzbudził zachwyt zwłaszcza męskiej części publiczności. Państwo Dudziakowie uświetnili jubileusz tortem, który wjechał na salę w istic królewskim stylu a dzięki uprzejmości kolejnego sponsora mogliśmy wszyscy skosztować pieczonego prosiaka. Fanty rozeszły się w oka mgnieniu a było ich ponad dwieście! Licytacje przeprowadzone przez Panią Dyrektor



zakończyły się pełnym sukcesem. W tym roku udało się pozyskać dla naszych podopiecznych 16 200 zł. Jest to, jak do tej pory, rekordowy wynik. Obecnie trwają rozmowy na temat jak najlepszego zagospodarowania uzyskanych środków(o czym czytelników będziemy informować na bieżąco). Kto był wie, że zabawa była przednia, kto nie był niech żałuje:)

Związki Zawodowe



KUCHNIA WCPD POLECA NA ŚWIĘTA

„Mięsne kule jak kłębek włóczki”



Składniki:

- 60-70dkg łopatki mielonej
- 2-3 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki śmietany gęstej(lub 1 łyżka śmietany i 1 łyżka majonezu)
- 1 mała cebula
- 1 marchewka
- natka pietruszki
- sól ,pieprz, czosnek granulowany, przyprawa uniwersalna, pieprz ziołowy
- gotowe ciasto francuskie
- jajko do posmarowania kulek

Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na patelni dodać marchewkę startą na średnich oczkach i chwilę razem smażyć. Zdjąć z ognia, wystudzić.

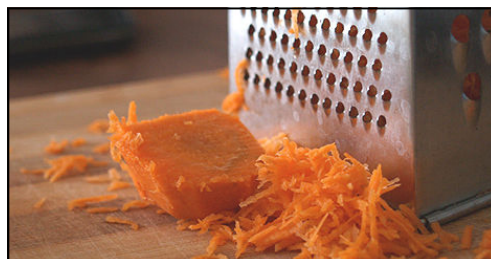
Mięso mielone przełożyć do miski, dodać majonez, śmietanę, (jak kto woli jajko), bułkę tartą, usmażoną cebulę z marchewką, natkę pietruszki, przyprawy i dokładnie wymieszać. Mięso podzielić na równe porcje i formować kulki. (Na jedną kulkę około 10dkg farszu).

Ciasto francuski pociąć na cieniutkie paseczki.

Paseczkami owinać mięsne kulki. Całość posmarować jajkiem.

Włożyć do nagrzanego piekarnika do 200 stopni i piec ok. 30-35 minut. Każdy piekarnik piecze inaczej, należy więc piec tak długo, aż ciasto nabierze złotego koloru.

Podawać z ziemniakami i dowolną surówką Smacznego.



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.

Rozwiązanie krzyżówki z nr 6 czasopisma „OGNIWO” - **REHABILITACJA**

Nagrodę wylosowała: Henryka Majewska-Kunta



ROZWIĄZANĄ KRZYŻÓWKĘ WY-
TNIJ, PODPISZ I WRZUC DO
SKRZYNKI KONTAKTOWEJ
„OGNIWO” — SPOŚRÓD PRAWIDŁO-
WYCH ROZWIĄZAŃ ROZŁOSUJEMY
NAGRODY.

PINEZKA



Wesołych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Noego Roku 2016 wszystkim Czytelnikom życzy redakcja czasopisma OGNIWO



Serdeczne podziękowania za wsparcie i pomoc w zorganizowaniu Andrzejkowego Balu Charytatywnego dla wszystkich pracowników składa Dyrekcja i Związki Zawodowe



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.

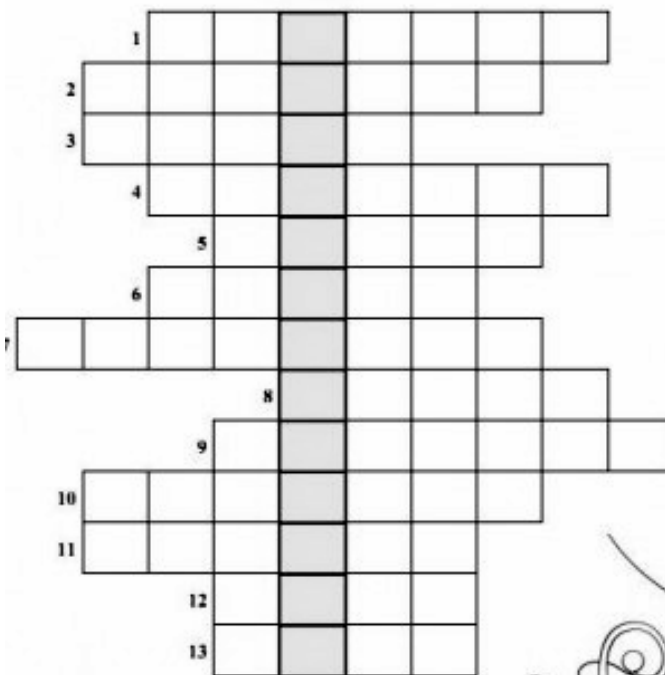


Bardzo serdecznie zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do aktywnego uczestnictwa w warsztatach teatralnych, jeśli chcesz zostać aktorem -amatorem i odegrać wspaniałą rolę, wstąp do grupy teatralnej „Magia Szaleństwa”. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



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

ŚWIĄTECZNA KRZYŻÓWKA



1. wigilijna zupa z buraków
2. łamiemy się nim z rodziną
3. ryba morska podawana na zaostrenie apetytu
4. zielona, na niej bombki
5. małe pierożki z grzybami
6. pojazd Mikołaja
7. składamy je bliskim na święta
8. gdy syple za oknem, dodaje uroku świętom
9. błyszczy na niebie
10. przeddzień świąt zakończony uroczystą wieszczą
11. śpiewane przy świątecznym stole
12. na nim sianko i dodatkowe nakrycie
13. ryba podawana tradycyjnie na wigilijnym stole

