2016 r. nr 8

marzec

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:

Spotkanie z rusałką „Zwierzęta zimą”	2
Warsztaty muzyczno-plastyczne „Świat muzyką malowany”	3
Świat bajek „Smok”	4
Walentynkowe kawiarenka - spotkanie z miłosną piosenką	5
Konkurs poetycki - ”Powiew wiosny”	6
Pani Dyrektor Joanna Chromiec wybitnym Dolnoślązakiem	7
Symbolika święconki wielkanocnej	7
Kuchnia WCPD poleca na święta	8



SPOTKANIE Z RUSAŁKĄ

„Zwierzęta zimą”



Zima to dla zwierząt ciężki okres do przeżycia. Niektóre zwierzęta robią zapasy na zimę i starają się o dach nad głową jak na przykład niedźwiedzie lub dziki. Najciężej przeżywają zimę stworzenia roślinożerne, jak na przykład sarny, jelenie, muflony lub daniele. Stworzenia te zdane są na dokarmianie przez ludzi aby nie głodowały w zimie.

Dokarmianiem zajmują się leśnicy, którzy dbają o to aby w paśnikach było zawsze siano a w lizawkach sól. Prócz siana otrzymują też siekane jarzyny, które są w zimie im potrzebne do uzupełnienia brakujących witamin. Zimą zwierzęta można również spotkać na działkach, gdzie lubią obgryzać korę drzew owocowych.

Muflony można spotkać na Bielicach a także na Żmijowcu, gdzie pojawiają się wczesnym rankiem na stokach skalnych wzbudzając podziw tym, że skaczą po stromych zboczach nie czując lęku wysokości. Również muflony są dokarmiane przez ludzi, gdyż gdyby o nie nikt nie zadbał, mogłyby wyginąć. Niektóre zwierzęta, jak niedźwiedzie czy susły i jeże zasypiają na zimę. Zdarza się jednak, że jeże można spotkać „na spacerze”, ale są to jeże, które jesienią nie zgromadziły wystarczających zapasów tłuszczu. Takich jeży nie wolno dokarmiać mlekiem, gdyż nie tolerują go i wysiada im żołądek (lepsza jest karma dla kotów).

Natomiast gdy trafi się zabłąkana sarenka, która podchodzi do ludzkich obejść można jej dać miseczkę mleka a także dokarmić sianem. Na spacerze czasem można spotkać sarenki, które trafiają we wnyki. Trzeba im wtedy pomóc i wypuścić do lasu.

Należy pamiętać, że zwierzęta też potrzebują dachu nad głową, czyli zadaszonych budek, gdzie mogą przenocować podczas mroźnych nocy.

Świat bez zwierząt byłby bardzo smutny, to też trzeba opiekować się nimi w czasie ciężkich dla nich chwil i pozwolić im przeżyć mrozy, aby wiosną zobaczyć je na łąkach i polach, a także w pobliżu naszych siedzib.

„Rusałka”



WARSZTATY MUZYCZNO – PLASTYCZNE
ŚWIAT MUZYKĄ MALOWANY



Dnia 19 lutego 2016 roku rozpoczęliśmy cykl warsztatów muzyczno – plastycznych ŚWIAT MUZYKĄ MALOWANY. Zgodnie ze śnieżną scenerią za oknem, pierwsze zajęcia odniosły się do czwartej pory roku – ZIMY.
Przygotowane dla pensjonariuszy warsztaty „Cztery pory roku”, inspirowane utworami Antonio Vivaldiego, mają na celu ułatwienie uczestnikom uzewnętrzniania rozmaitych stanów psychicznych i emocjonalnych oraz umożliwienie ich odreagowania.

"Cztery pory roku" Antonio Vivaldiego to zbiór czterech koncertów skrzypcowych. Cykl Vivaldiego jest bardzo ważny w historii muzyki, gdyż kolejne koncerty nie tylko noszą tytuły kolejnych pór roku, ale zostały przez kompozytora opatrzone komentarzem literackim - są więc przejawem programowości, która była później niezwykle popularna w muzyce romantyzmu.

Koncerty te posiadają wiele elementów ilustracyjnych, dlatego też stały się motywem przewodnim powstałych na zajęciach prac plastycznych.
Pensjonariusze z ogromnym zaangażowaniem przelewali na kartki papieru usłyszane dźwięki z koncertu „Zima”, obrazowo uwzględniając takie epizody muzyczne jak: skrzypiący mróz, przejmujący wiatr, padający śnieg czy odgłos kreślonych przez łyżwiarza figur. W ostatniej części utworu słychać pojedynek dwóch wiatrów - ciepłego sirocco i mroźnego boreasza, który zwiastuje niedługie nadejście wiosny... więc i my również spotkamy się wiosną, aby znów zainspirowani koncertem Vivaldiego, zobrazować kolejną porę roku.

Dorota Sosińska





ŚWIAT BAJEK
„SMOK" część 4

Lecąc wśród chmur Salwador spojrzał w dół i ujrzał na horyzoncie zamek. Przyjaciele postanowili, że się tam zatrzymają , ponieważ byli ciekawi kto go zamieszkuje.

Mieszkańcem okazał się król Tryton i jego córka Klara, oraz ich poddani. Król miał zmartwienie bo nie mógł córki wydać za mąż. Wszyscy którzy chcieli się z nią ożenić okazali się chciwi, łakomi, i bez rozumu aby rządzić królestwem. Nie było takiego który by pasował do księżniczki. Przyjaciele gdy się o tym dowiedzieli postanowili, że znajdą męża dla Klary. Król się bardzo ucieszył z tego pomysłu.

- Królu podróżujemy po świecie i pomożemy tobie – rzekł Samuel

- Dobrze tylko posilcie się przed podróżą i zabierzcie zapasy na drogę – odparł zadowolony król.

I wyruszyli. Samuel wypatrzył z góry mały domek w lesie, w którym mieszkał leśniczy Anasz.

- Proszę pana czy możemy się zatrzymać na polanie obok lasu? – zapytali.

- Nie ma sprawy - rzekł Anasz .

- Szukamy męża dla księżniczki Klary z pewnego królestwa.

- Ooo.. to zaraz przyjdzie mój syn Antek, może on się nada – mrugnął porozumiewawczo leśniczy.

Gdy wrócił Antek, Samuel opowiedział o zmartwieniu króla i pięknej Klarze, która pragnęła poznać miłego młodzieńca. Poleciał Antek więc, za zgodą ojca na smoku, z pozostałą załogą do królestwa króla Trytona.

Gdy dotarli na miejsce, król się bardzo ucieszył lecz księżniczka Klara była markotna, ponieważ nic nie wiedziała o Antku. Jednak była gotowa go bliżej poznać a nawet pokochać, jeśli okazały się dobrym człowiekiem. Jeździli razem na przejażdżki konne oraz polowania. Ale chłopcu zrobiło się smutno bez ojca, przy którym czuł się bezpiecznie. Klara więc postanowiła by wszyscy razem zamieszkali w zamku. Posłała po ojca Antka z czego chłopiec bardzo się ucieszył.

Gdy się wszyscy dobrze już poznali Tryton i Anasz zgodzili się na ślub swoich dzieci. Antek i Klara również byli na to w pełni gotowi, więc wyprawiono huczne wesele. Wszyscy bardzo dobrze się bawili do białego rana. Gdy już nastał świt, Samuel i Salwador postanowili wyruszyć w dalszą drogę, ale tym razem w podróż do domu, do Smoczej Krainy. Przyjaciele postanowili, że to koniec podróży po świecie, zasmuciło to nieco Promyczka, ale zgodził się wrócić w ich strony.

-Wiecie co…bardzo tęsknię za swoim tatą – powiedział ze smutkiem Promyczek – ale z wami też nie chcę się rozstawać, bardzo mi na tobie zależy Samuelu więc pojadę do waszej krainy.

- To świetnie ! – odpowiedzieli wspólnie smok i chłopiec – będzie ci u nas dobrze, zobaczysz.

Lecieli długo przez góry, lasy, wody, dokuczał im mróz, śnieg, deszcz i wiatr. W końcu dotarli do domu, do Smoczej Krainy, którą ciężko było poznać, ponieważ bardzo się zmieniła.

Rodzice chłopca bardzo się ucieszyli na widok syna z dziewczyną i wyprawili huczne wesele. Przyjęcie Samuela i Promyczka trwało do białego rana, młoda para wspaniale się bawiła a nad jej bezpieczeństwem czuwał smok Salwador.

I jak to zwykle w bajkach bywa, wszyscy żyli długo i szczęśliwie, od czasu do czasu robiąc sobie krótkie wycieczki na smoku.

Sebastian Gil



WALENTYNKOWA KAWIARENKA

”Spotkanie z miłosną piosenką”



W dniu 11.02.2016r. odbyły się Walentynkowe warsztaty pt. „Spotkanie z miłosną piosenką”. Brali w nim udział pensjonariusze z różnych oddziałów.
Spotkanie przebiegało w bardzo romantycznej scenerii, pensjonariusze zasiedli do pięknie przystrojonego stołu. Wokół było pełno serduszek i bibelotów nawiązujących do tego „miłosnego święta”.

Przy słodkim poczęstunku i pysznej kawie mogli wsłuchiwać się w rytm miłosnych piosenek. Widać było pełną integrację podczas śpiewania najbardziej znanych melodii. Pensjonariusze próbowali własnych sił śpiewając solo wybrane piosenki. Była to okazja do odkrycia własnych talentów.

Pozostali uczestnicy nagradzali gromkimi brawami wykonawców. Całej zabawie towarzyszyła podniosła atmosfera. W spotkaniu uczestniczyła również psycholog z ZOL-8 Pani Monika Litwin, którą poproszono o krótki komentarz na temat przebiegu całej imprezy.

-„ Zajęcia były bardzo interesujące, przebiegały w atmosferze uczuć i miłości. Pensjonariusze wspólnie zintegrowani śpiewali piękne miłosne piosenki. W tle rozbrzmiewała muzyka. Co odważniejsi samodzielnie próbowali swych sił i z pokładem muzycznym śpiewali solo.
Obserwując, możemy powiedzieć że muzyka i wspólne śpiewanie wpłynęły pozytywnie na uczestników spotkania. Bardzo istotną rzeczą było to ze pacjenci poprzez śpiew mogli doświadczać całkiem nowych emocji - *Własnym śpiewem ciesząc innych*”.

Marzena Staszków-Osika





POWIEW WIOSNY

Czas radości się zaczyna,
Właśnie skończyła się zima.
Nadszedł już wiosenny czas,
Kwitnie wszystko wokół nas.

Szemrze strumyk,
Szemrze woda,
Bo tej zimy trochę szkoda.
Idzie sobie Panna Młoda,
Właśnie Wiosna ta zielona.

Kwitną kwiaty, kwitną drzewa,
Wszystko w zieleń się zamienia.
Ptaszki wesoło ćwierkają,
I jajeczka wysiadają.
Wiosna, to jest piękny czas,
Czas radości w koło nas.
Wszystko budzi się ze snu,
nawet niedźwiedź łasuch zuch.

A tam w lesie hen daleko,
Jeleń żeni się z sarenką.
To jest miłość, leśne życie,
A deszcz pada lecz obficie.
Dając wodę w koło nam,
By rozwijał się ten świat.

Obudziła się przyroda,
Wiosna, Wiosna Panna Młoda.
Gdy jej nie ma smutno nam,
A gdy jest ogrzewa nas.

Wszyscy chodzą zakochani,
Nikt nikogo już nie rani.
Taką siłą Miłość ma,
W ten wiosenny, piękny czas.

I miejsce - ZOL 4
Sebastian Gil

ŚPIEW NA WIOSNĘ

Mosty tych przedmieść zielonych,
Jakże ich wiele, jak dudnią od koni – siwe i kare
Konie z pogoni za mną, za wiosną, za tonem.
Jakże ich wiele, wzbierają i co raz sypią jak płatki, jak płatki podków.
Jasna, niedzielna, zwierzęca to pora, na szyjach słodko zwinięta jak kot.
Wyrój z błękitu. Heż obłoków! Płatki zielone trzeszczą spod pokryw.
W lotnych ulotnie badylach pokrzyw sypią się płaskie łuski potoku.
Małe dziewczynki biegną. Od sukien bieli, anieli, uskrzydla się obraz,
Ziemia odpływa spod nieba jak łukiem słońce dojrzałe, jak jabłko obrać!
Dłonie na wodę: plaski i pluski, w kroplach twarzyczki wykutych piskląt.
W rybiej, przejrzystej łódeczce łuski płyniesz przeze mnie stalową Wisłą.

II miejsce - ZOL 6
Arkadiusz Kozłów

XXX

Wśród rozmaitych lasów i pól,
Słychać świergot ptaków.
Nadeszła wiosna,
Nadeszła wiosna,
Słońce świeci nam w twarz,
I ciepło już nadchodzi.
Zima odeszła, nie ma
Po niej śladu,
Mróz już nie ściska,
Można wychodzić z domu.

III miejsce - ZOL 1
Jagoda Drozd

PANI DYREKTOR JOANNA CHROMIEC WYBITNYM DOLNOŚLĄZAKIEM

9 grudnia odbyła się uroczystość wręczenia Odznak Honorowych Zasłużony dla Dolnego Śląska. Paweł Wróblewski, przewodniczący sejmiku i Ewa Mańkowska, wicemarszałek województwa odznaczyli 70 osób i dwie organizacje.

Odznaki Honorowe Zasłużony dla Województwa Dolnośląskiego, przyznawane od 2012 roku, są wyrazem szczególnego wyróżnienia za zasługi dla rozwoju oraz promowania Dolnego Śląska w kraju i na świecie. Odznaki mają na celu docenienie osób i organizacji z różnych środowisk lokalnych, które swoją pracą i postawą mogą wzbudzać podziw, szacunek i inspirują do naśladowania.



Gratulujemy, życzymy dalszych sukcesów.



DYPLOM

W UZNANIU
ZASŁUG DLA
WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
NADAJĘ

JOANNIE CHROMIEC

ODZNAKĘ HONOROWĄ SREBRNĄ
ZASŁUŻONY
DLA WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

SEJMIKU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO PRZEWODNICZĄCY

Barbara Zdrojewska

NR ODZNAKI: 311.

WROCŁAW, DNIA 16 LIPCA 2015 R.

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 kiełbasa, 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 baby.

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



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 Zając
Adrian Gancarz

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

Jaja smażone z farszem pieczarkowym

- 5 jajek
- 20 dkg pieczarek
- 3 łyżki majonezu
- Zielona natka pietruszki
- Pieprz
- Sól

Ugotować jaja na twardo. Hartujemy zimną wodą, obieramy i kroimy na połówki. Wydrążamy żółtka, przekładamy je do miseczki. Pieczarki obrać i pokroić w drobną kostkę, podsmażyć, wystudzić.

Do żółtek dodać pieczarki, majonez, natkę pietruszki. Pieprz, sól do smaku. Nadziać jaja farszem, panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć z obydwu stron na złoty kolor.



PINEZKA

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

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 -amatorem 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.

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

Świąteczna krzyżówka

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

W poprzednim numerze nagrodę wylosował Arkadiusz Kozłów - Zol 6


1


2


3

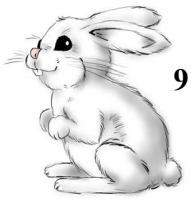

4


5


6


7


8


9