

2016r num. 12

Grudzień

Bezpłatny
egzemplarz



WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE

WESOŁYCH ŚWIĄT



W tym numerze:

Zespół Laser Danca	2
Świat bajek - „Nieznana planeta”	3
III Polsko - Czeskie Stoły Bożonarodzenia-	3
Symbole Świąt Bożego Narodzenia	4
Mikołaju - wiersz pensjonariuszy ZOL-u 4	5
Hej kolęda, kolęda ...	6-7

*Pełnych spokoju i radości
Świąt Bożego Narodzenia,
Zdrowia, optymizmu i energii
oraz realizacji wszystkich planów
w nadchodzącym Nowym Roku 2017*

*życzy Dyrekcja
Joanna Chromiec
Krzysztof Stasiak*

LASER DANCE

Zespół utworzony został w roku 2015r., z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który odbywał się w CETiK-u, nasi podopieczni wystąpili pierwszy raz na scenie z przygotowanym programem muzycznym, jako grupa muzyczno-taneczna.

W następnym roku grupa muzyczno-taneczna podczas warsztatów choreoterapeutycznych w Galerii "Integracja" wymyśliła nazwę zespołu "LASER DANCE".

Próby zespołu odbywają się w miłej sympatycznej atmosferze, nasi podopieczni integrują się w

grupie realizując swoje pasje, zainteresowania oraz wyrażają swoje emocje.

Zespół "LASER DANCE" w tym roku wystąpił w CETiK-u na obchodach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, ze swoim nowym repertuarem taneczno-muzycznym do piosenek takich zespołów jak: BOYS, STACHURSKY, AKCENT.

Podczas zabawy Andrzejkowej zespół przedstawił nowy projekt zatytułowany "FRESZ MIX" w rytmach taneczno-muzycznych do utworów: Nie wiara, Bierz co chcesz, Brother

Louise, Kołysanka.

W skład zespołu wchodzi: Jolanta Gryk, Danuta Gierlach, Katarzyna Kozak, Sebastian Kubicz, Arkadiusz Kozłowski, Józef Radom, Mariusz Ryżka, Jacek Janas. Skład zespołu ulega zmianie, serdecznie zapraszamy do udziału w warsztatach tanecznych.

Obecnie zespół "LASER DANCE" przygotowuje nowy program muzyczno-taneczny.

TERAPEUCI ZAJĘCIOWI

Edyta Jamróz

Klaudiusz Jamróz



ŚWIAT BAJEK

„Nieznana planeta” część 3

Musimy tylko załatwić mu nadajnik. Pomysł był dobry, wszyscy byli zgodni.

Nadeszła chwila, startu statku na którym znajdował się nasz robot, którego tam umieściliśmy. Nasz statek Orion leciał za nim w bezpiecznej odległości tak aby go nie zgubić, w końcu mieliśmy, jeszcze na radarze. Nagle ujrzelśmy gdzieś daleko przed statkiem. Wielki pojazd, był tak wielki, że przecieraliśmy oczy. Ten wielki statek pochłonał, ten mniejszy z naszym nadajnikiem. Już wiem, gdzie się znajdowała nasza załoga z Merkurego. Po prostu gdzieś na tym wielkim olbrzymie.

Minęło trochę czasu za nim usłyszeliśmy w odbiorniku słowa - poznaliśmy wasz język nakazuje-

my wam abyście wylądowali w naszym statku i nie stawiali oporu, bo zginiecie.

Nasz kapitan zgodził się na ten układ wlecieliśmy w tego wielkiego olbrzyma i wylądowaliśmy, naszym statkiem na lądowisku statku obcego.

Wnętrze statku obcych było bardzo nowoczesne jeszcze nie widzieliśmy takiego statku. Na suficie rozpościerał się lampion, a dookoła były reflektory, które oświetlał, nasz pojazd Orion.

Wybiegło kilka postaci, w skafandrach i otoczył nasz pojazd. Zaprowadzono nas do przywódcy obcych. Była to maszyna po prostu robot tak jak cała reszta. Lecz mieliśmy, asa w rękawie. Na statku w schowku na takie

sytuacje został ukryty nasz kapitan Van, który miał plan jak nas wszystkich wraz z załogą Merkurego II wydostać i uratować naszą planetę Ziemię

cdn.

Sebastian Gil



III POLSKO - CZESKIE STOŁY BOŻONARODZENIOWE STROŃSKA GWIAZDKA

Pracownicy kuchni WCPD przygotowali potrawy wigilijne które zaprezentowali na Polsko - Czeskich Stołach Bożonarodzeniowych. W menu znalazło się: karp w galarecie, sałatka jarzynowa z fasolą, sałatka śledziowa, barszcz na zakwasie z uszkami, pierogi z kapustą, kompot z suszu, muszle z makiem, pasztet z soczewicy, bałwanki z jajka, kapusta z grzybami, choinka warzywna, pstrąg smażony, paszteciki z kapustą i grzybami, ryba po grecku, seromakowiec, struclę makowe, orzeszki, choinka z pierników, ciastka z wody, leśny mech. Za swoje potrawy zostali wyróżnieni nagrodą.



Symbole Świąt Bożego Narodzenia

Tradycje i zwyczaje, które każdy powinien znać

Wigilia

Święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim wieczór wigilijny. Tego wieczoru cała rodzina zasiada przy świątecznie nakrytym stole i celebrować nadchodzące święta Bożego Narodzenia. Słowo "wigilia" pochodzi od łacińskiego "vigiliare" i oznacza "nocne czuwanie". Okres przed świętami to adwent (łac. adventus). W tradycji chrześcijańskiej chodzi o czas oczekiwania na powtórne przyjście Chrystusa. Trwa on od 23 do 28 dni, rozpoczyna się w pierwszą niedzielę po uroczystości Chrystusa Króla.

Wolne miejsce dla niespodziewanego gościa

Zanim wszyscy usiądą przy wigilijnym stole, trzeba oczywiście zadbać o odpowiedni wystrój i nakrycie. Tych ostatnich powinno być o jedno więcej niż liczba gości. Po co dodatkowe miejsce przy świątecznym stole? Symbolizuje ono pamięć o tych, którzy nie mogą spędzić tegorocznych świąt razem z nami. Bywa i tak, że przygotowuje się z myślą o zmarłym członku rodziny.

Pierwsza gwiazdka

Podług Pisma Świętego (Ewangelia wg św. Mateusza) to Gwiazda Betlejemka doprowadziła trzech króli (Kacpra, Melchiora i Baltazara) do Betlejem. Na pamiątkę tego wydarzenia dzieci z niecierpliwością oczekują pierwszej gwiazdki na niebie - symbolizuje ona początek celebrowania świąt Bożego Narodzenia.

Choinka

Nieodłącznym elementem świąt Bożego Narodzenia jest choinka. Początkowo świąteczne drzewko nazywano hailekrystem. Zwyczaj jego zdobienia przyszedł do nas z Niemiec,

choinki zaczęliśmy dekorować dopiero na przełomie XVIII i XIX. Choinkę powinno się ubierać dopiero 24 grudnia. Jej poszczególne elementy także mają swoją symbolikę: światła to znak przyjścia Chrystusa na świat, ozdoby są symbolem łaski Bożej, łańcuch to symbol węża-kusiciela, a jabłka - grzechu. Zwyczaj zdobienia choinki przez długi czas nie był aprobowany przez przedstawicieli Kościoła Katolickiego, którzy za symbol Narodzenia Pańskiego uznawali szopkę. Zmieniło się to pod koniec XIX wieku. Dzisiaj w katolickich domach dominują raczej drzewka świąteczne.

Liczba potraw - dlaczego dwanaście?

Liczba dwanaście to tylko jedna z możliwych wersji. Według jednej z tradycji na świątecznym stole powinna znaleźć się nieparzysta liczba potraw, co zaprzeczałoby zwyczajowi, według którego symbolem jest liczba dwanaście. Aleksander Bruckner w słowniku etymologicznym języka polskiego pisał, że wieczerza chłopska składała się z pięciu lub siedmiu potraw. Bogatsi, a więc przedstawiciele szlachty, przygotowywali na świąteczny stół dziewięć potraw, natomiast arystokraci - jedenaście. Siedem to symbol dni tygodnia, zaś dziewięć oznacza liczbę chórów anielskich. Liczba dwanaście okazała się wyjątkiem od reguły, jednak jej symbolika jest równie ważna - chodzi bowiem o dwunastu apostołów.

Sianko pod obrusem

Wedle jednego z licznych zwyczajów bożonarodzeniowych pod obrus należy położyć garstkę siana. Jest ono symbolem żłobka, w którym leżało Dzieciątko Jezus. Domownicy mogą też spróbować wyciągnąć

żdźbło siana spod obrusa. Ten, który wyciągnie najdłuższe, będzie cieszył się największym szczęściem i powodzeniem w nadchodzącym roku. Barwy Świąt Bożego Narodzenia powinny kojarzyć się Wam z dwoma kolorami: zielonym i czerwonym. To w tych barwach najczęściej przygotowywane są ozdoby świąteczne. Zieleń jest symbolem nadziei i wierności, natomiast czerwień to symbol krwi Chrystusa.

Dzielenie się opłatkiem

Zwyczaj ten pochodzi z początków XIX wieku. Dawniej oprócz tradycyjnych opłatków, wytwarzanych z praśnego ciasta, chleba i wody, były również kolorowe opłatki. Tymi ostatnimi dzielono się ze zwierzętami. Kultywowanie tego zwyczaju miało je chronić od zapadania na rozmaite choroby. Dzielenie się opłatkiem, o jakim możemy mówić obecnie, jest symbolem wyrażenia wdzięczności i znakiem przebaczenia dawnych win.

Śpiewanie kolęd

Po wieczerzy wigilijnej nie może zabraknąć wspólnego śpiewania kolęd. Pierwsza polska kolęda pochodzi z roku 1424 - mowa tutaj o "Zdrów bądź królu anielski". Z XV wieku pochodzi również popularna "Anioł pasterzom mówił". Zbiory kolęd i pastorałek publikowano w książeczkach, zwanych kantyczkami. Najwięcej bożonarodzeniowych pieśni powstało na przełomie XVII i XVIII wieku.

MIKOŁAJU

Mikołaju, Mikołaju
Co Ty robisz w naszym kraju?

Pędzę w saniach przez Świat cały
Z nóg spadają mi sandały.

A ja dalej lecę Hen
Żeby znaleźć dzieci sen.

Tam zostawię duże paczki
będą cieszyć się dzieciaczki.

Do komina robię Hyc,
a w woreczku nie zostaje nic.

Bo te paczki, które miałem
wszystko już porozdawałem.

Po następne muszę jechać
i wesoło się uśmiechać.

Dawać radość dzieciom małym
Żeby znów się uśmiechały.

Święta to magiczny czas
Bo Mikołaj Kocha Was

Taki jest Mikołaj Święty
Co rok daje nam prezenty

Dziękujemy Mikołaju,
że przebywasz w naszym kraju
Słodkie prezenty smakują i serca nasze radują.

PRACA ZBIOROWA
PENSJONARIUSZY
ZOL-4



HEJ KOŁĘDA, KOŁĘDA

Hej kołęda, kołęda...

Śpiewamy je co roku, a mimo to wydają się wciąż tak samo piękne, nigdy się nie nudzą.

Pewnie nikt nie potrafi sobie wyobrazić bożonarodzeniowego klimatu bez dźwięków kołęd, pastorałek. Słuchanych, śpiewanych głośno, nuconych z cicha.

Śpiewanie kołęd to jeden z najpiękniejszych zwyczajów w polskich domach. Zwyczaj kołędowania związany jest ze Świętami Bożego Narodzenia, a te z kolei są obchodami wydarzeń dotyczących przyjścia Syna Bożego – Jezusa Chrystusa.

Sam termin „kołędowanie” wywodzi się od łacińskiego słowa „calendae”, którym Rzymianie nazywali pierwszy dzień miesiąca i pierwszy dzień roku, kiedy to składali sobie życzenia i podarunki. Dlatego też na początku nazwa „kołęda” oznaczała pieśń noworoczną, w której zawarte były życzenia pomyślności i urodzaju na nowy rok.

Nie od razu do pieśni o Bożym Narodzeniu przylgnęła nazwa kołędy. Pierwotnie nazywano tak pieśni towarzyszące składaniu życzeń noworocznych. Dopiero w XVIII wieku utrwaliło się pojęcie kołędy na określenie pieśni świątecznej, a kolejne sto lat później podział na kołędy, czyli śpiewy wykonywane w kościele, towarzyszące mszy św. i ludowe, domowe, często luźniejsze w charakterze, pastorałki wykonywane przez amatorów, kołędników. Przyczynił się do tego Michał Marcin Mioduszeowski, wydając w połowie XIX wieku śpiewnik „Kołęd i pastorałek”.

Najstarsze polskie kołędy pochodzą z

XV i XVI wieku i są to często parafrazy tekstów łacińskich. Złotym wiekiem polskiej kołędy był okres baroku, to wtedy właśnie ukształtowały się kołędy w formach znanych współcześnie. Śpiewanie kołęd i pastorałek rozpoczynano od wieczerzy wigilijnej i trwało aż do Święta Matki Bożej Gromnicznej. Przy czym kołędy – to te które mają charakter sakralny, niosą treść teologiczną, a pastorałki to utwory ludowe. Od kołęd należy odróżnić pastorałkę - odmiana kołędy o wątkach zaczerpniętych z życia codziennego, która w odróżnieniu od kołędy nie jest wykorzystywana w nabożeństwach religijnych ze względu na swój świecki charakter.

Śpiewanie kołęd w rodzinnej atmosferze było wynikiem potrzeby bycia razem. Kołędowanie bowiem zbliża ludzi, buduje między nimi więź, daje uczucie bliskości, łączności. Kołędy są przepełnione ciepłem dobrem i miłością. Tym wszystkim czego nam na co dzień brakuje. Zawierają treści religijne, a religia ma przecież funkcję uspołeczniającą, potwierdza naszą tożsamość. Zarówno słowa, jak i melodie kołęd dostarczają śpiewającym pozytywnych emocji, nastrojają optymistycznie.

Według tradycji, autorem pierwszej kołędy był św. Franciszek z Asyżu i była ona śpiewana w zorganizowanej przez niego szopce. Kołędy o Dzieciątku, tak lubiane, szczególnie przez dzieci, zawdzięczamy przede wszystkim św. Franciszkowi z Asyżu. Ustawił on jako pierwszy szopkę z Dzieciątkiem w kościele w Greccio, zapoczątkował tym samym zwyczaj odgrywania rozmaitych misterii i jasełek.

Najstarsza zachowana polska kołęda, pochodząca z 1424 r., zaczyna się od słów „Zdrów bądź, Królu Anielski”. Dziś nie jest już w naszych kościołach śpiewana, wyparły ją późniejsze utwory, bliższe współczesnej wrażliwości, przede wszystkim barokowe, śpiewane na melodię tańców polskich.

Wzrost popularności kołędy nastąpił na przełomie XVII i XVIII wieku. Powstała wówczas kołęda „W żłobie leży”, przypisywana Piotrowi Skardze - do melodii poloneza koronacyjnego króla Władysława IV. Inną bardzo popularną kołędą „Bóg się rodzi”, do melodii w rytmie poloneza, napisał Franciszek Karpiński. Twórcami kołęd byli także m. in. Mikołaj Sęp Szarzyński i Andrzej Morsztyn, a w XIX wieku Feliks Nowowiejski i Zygmunt Noskowski. Autorem pięknej pieśni „Mizerna cicha” jest znany poeta Teofil Lenartowicz. Polskie kołędy powstawały w szczególnych okolicznościach. Znana, choć smutna w brzmieniu kołęda „Nie było miejsca dla Ciebie” została napisana w obozie koncentracyjnym w Gusen.

Charakterystyczne dla polskiej pobożności kołędy kołysankowe zawdzięczamy, jak się łatwo domyślić, kobietom. Zwyczaj śpiewania kołęd połączony z kołysaniem figurki Dzieciątka był kultywowany przede wszystkim w żeńskich klasztorach - klarysek, benedyktynek itp. Najwyraźniej w siostrach ożywały macierzyńskie uczucia. Stąd w kołędach tych obecna jest nie tylko Matka Boża, ale też są one utrzymywane w poetyce kołysanki. Taki właśnie charakter mają kołędy „Lulajże Jezuniu”, „Gdy śliczna Panna”, „Śliczna Paniątka Jezusa zrodziła” itp.

W kołędach nie może też zabraknąć obrazu betlejemskiej nocy i motywu pasterzy śpiewających „Gloria in excelsis Deo”. Są one obecne zarówno w najstarszych, a śpiewanych do dziś XVII-wiecznych kołędach „Przybieżeli do Betlejem”, „Anioł pasterzom mówił”, jak i w nowszych - „Wśród nocnej ciszy” i „Bracia, patrzcie jeno”.





Dlaczego jest święto Bożego Narodzenia?

Dlaczego wpatrujemy się w gwiazdę na niebie?

Dlaczego śpiewamy kolędy?

Dlatego, żeby uczyć się miłości od Pana Jezusa.

Dlatego, żeby podawać sobie ręce.

Dlatego, żeby się uśmiechać do siebie.

Dlatego, żeby sobie przebaczać.

ks. Jan Twardowski



Być może pieśń "Stille Nacht, heilige Nacht", którą przetłumaczono na ponad 300 języków i narzeczy i śpiewa się ją na całym świecie, w ogóle by nie powstała. Na szczęście w alpejskiej wiosce Oberndorf niedaleko Salzburga w 1818 roku zepsuły się sfatygowane i - jak głosi legenda - ponadgryzane przez myszy organy. Żeby mimo awarii instrumentu nadać odpowiednią oprawę nocnej mszy św., tamtejszy wikary, ks. Josef Mohr sięgnął po napisany dwa lata wcześniej tekst i pokazał go organistom i nauczycielowi muzyki Franzowi Gruberowi.

Ten w ciągu kilku godzin skomponował pieśń na gitarę, dwa głosy i chór. Pasterka celebrowana przez proboszcza, ks. Josefa Kesslera udała się nadzwyczajnie. Gruber grał na gitarze i śpiewał basem, a ks. Mohr wykonał partię tenorową. Pieśń bardzo podobała się parafianom. Jeśli wierzyć tradycji, do napisania tekstu kolędy natchnęło Josefa Mohra wezwanie, tuż przed świętami, do ubogiej parafianki, żony węglarza. Kobieta po porodzie poczuła się na tyle źle, że w nocy posłała po księdza, by ochrzcił dziecko, a ją przygotował na śmierć. Najbiedniejsza kobieta we wsi rodząca dziecko w nocy skojarzyła się księdzu z sytuacją Świętej Rodziny z Nazaretu. Zaraz po powrocie, zanim ostygły emocje, napisał tekst przyszłej kolędy. Nie wiadomo, czy jej słowa przekroczyłyby granice małej alpejskiej parafii. Na szczęście do zreperowania poniszczonych przez gryzonie mieszkań organowych wezwano Karola Maurachera, organmistrza i stroiciela z Zillental. Kiedy remont był zakończony, kazał Franzowi Gruberowi zagrać coś na próbę. Ten wykonał swą ulubioną kolędę

"Stille Nacht". Zachwycony Mauracher zabrał nuty ze sobą i z tyrolskiej doliny ruszyły one w świat.

Tłumaczenie polskie „Cicha noc”, słowa jednej z wersji w języku polskim ułożył ok. 1930 roku Piotr Maszyński.

Cicha noc

1. Cicha noc, święta noc
Pokój niesie ludziom wszem,
A u łóżka Matka święta
Czuwa sama, uśmiecnięta,
Nad Dzieciątka snem,
Nad Dzieciątka snem.

2. Cicha noc, święta noc...
Pastuszkowie od swych trzód
Biegą wielce zadziwieni,
Za anielskim głosem pieni,
Gdzie się spełnił cud,
Gdzie się spełnił cud.

3. Cicha noc, święta noc...
Narodzony Boży Syn,
Pan wielkiego majestatu,
Niesie dziś całemu światu
Odkupienie win,
Odkupienie win.



„Wiersz staroświecki”

Pomódlmy się w Noc Betlejemską,
W Noc Szczęśliwego Rozwiązania,
By wszystko się nam rozplątało,
Węzły, konflikty, powikłania.
Oby się wszystkie trudne sprawy
Porozkręcały jak supelki,
Własne ambicje i urazy
Zaczęły śmieszyć jak kukielki.
Oby w nas paskudne jędze
Pozamieniały się w owieczki,
A w oczach mądre łzy stanęły
Jak na choince barwnej świeczki.
Niech anioł podrze każdy dramat
Aż do rozdziału ostatniego,
I niech nastraszy każdy smutek,
Tak jak goryla niemądrego.
Aby wąpiący się rozpląkał
Na cud czekając w swej kolejce,
A Matka Boska – cichych ufnych

Na zawsze wzięła w swoje ręce.

ks. Jan Twardowski

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:

Anna Such
Małgorzata Zajac
Adrian Gancarz

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

Kuchnia WCPD poleca na święta

Przepis na śledzie z czerwoną cebulą i rodzynekami
Składniki:

- 1 sos sałatkowy paprykowo - ziołowy (Winiary)
- 6 łyżek oleju
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka rodzynek
- 4 filety śledziowe
- 2 mandarynki

Przygotowanie :

Sos sałatkowy rozpuścić w oleju. Cebule obrać i drobno pokroić. Do sosu dodać cebulę i rodzynki uprzednio namoczone i odcisnięte.

Filety moczymy w wodzie około 60 minut, odsączyć i pokroić na porcje.

Połączyć z przygotowanym sosem i częstkami mandarynek. Pozostawić na około 60 minut.



PINEZKA



Boże Narodzenie



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



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.



Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój i radość. Niech każda chwila świąt Bożego Narodzenia żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was pomyślnością i szczęściem.

Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia życzy redakcja OGNIWO

KRZYŻÓWKA

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

Otrzymaliśmy jedną prawidłowo rozwiązaną krzyżówkę - nagrodę otrzymuje Arkadiusz Kozłów

