



rys. Józef Zamojski

Radość jesieni

*Żyje ze mną moja radość
Nie liczy dni do jesieni bo
Jesień już tutaj, nie obok
Snują się jesienne kolory
Moich uczuć
Moich myśli i planów*

*Wszystko we wrzosach i cynowych brązach
Piaskowych żółciach
Rdzawych czerwieniach
Stale w rytm padającego deszczu
Spadających z drzew
Kolorowych liści*

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

Na te piękne jesienne dni przygotowaliśmy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika – wydanie jesienne jest pełne ciepłych barw, kolorowych liści, jesiennych pejzaży, kasztanów, pachnących grzybów i poetyckiej zadumy. W numerze znajdziecie sporo ciekawych artykułów i innych atrakcji – opisujemy wiele wydarzeń z życia naszego Domu, m.in. nasz coroczny piknik, jesienne wyjścia i wycieczki. Piszemy o śmiechu i o płaczu, oba bardzo ważne w naszym przeżywaniu. Na Zaduszki poetycko pochylamy się nad grobami naszych zmarłych. Znajdziecie także jesienne wiersze i rysunki, krzyżówki, recenzje i opinie. Zamieszczamy kolejne odcinki naszych stałych cykli: miniprzewodnika po Krakowie i dwóch powieści fantasy, kontynuujemy temat walki z nałogami. Jest oczywiście kącik sportowy i kącik humoru, aktualności i strony Rady Mieszkańców. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie w tym jesiennym numerze coś dla siebie. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z jesiennym pozdrowieniem

Redakcja

Redakcja:

Sylwester Chalastra
Bożena Florek
Norbert Głodzik
Sven Hajman
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Marek Migdał
Marian Skoczylas
Elżbieta Tokarz
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:

Rafał Babulski
Jan Chudy
Barbara Dąbska
Tadeusz Gorlach
Marzena Hoszowska-Dylewska
Mirek Konieczny
Andrzej Krężak
Ewa Krzeczyńska
Robert Kubik
Adam Kukła
Marta Możdżeń
Emilia Ozana
Perła
Waldemar Stachel

Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

Pomoc:

Dorota Najder

Spis treści

„W gorących rytmach latino” Piknik u Jawora 2018 (Bożena Florek)	3	Dzięki Wam niesiemy pomoc! (Marta Możdżeń).....	28
O śmiechu (Lidia Wąsik)	8	Mój Dom. Wywiad z Ela (Sven Hajman)	32
Lecząca siła łez (Anna Kwiatkowska).....	12	Humor numeru (Krzysztof Kijowski, Wojciech Wierzbicki).....	33
Myśli jesienią (Perła)	15	Kraków – moje miasto (cz. 37) (Ewa Krzeczyńska).....	36
Zmieniamy czas! (Marian Skoczylas)	16	Kącik szaradzisty (Norbert Głodzik)	37
Dzień Chłopaka – Dzień Mężczyzny (Lidia Wąsik)	18	R.I.P. Kora (Ireneusz Kawalek)	40
Poznać i zrozumieć. Fazy nawrotu choroby alkoholowej (Barbara Dąbska).....	19	„Pijacy” w Teatrze Starym (Lesław Wąsowicz)	41
Ogród Doświadczeń (Lesław Wąsowicz)	20	Paul Gauguin (Emilia Ozana)	42
Spotkanie z Matką Boską Kalwaryjską (Andrzej Krężak)	21	Bezcenne złoto (Sylwester Chalastra, Lesław Wąsowicz)	46
Myśli (Perła)	22	Chłopiec i jego wilk (Sven Hajman)	47
Szczawnica słońcem malowana (Mirek Konieczny)	24	Rheme (Sven Hajman).....	48
Kopalnia Soli w Bochni (Rafał Babulski)	25	Wzgórza Czarownic (Robert Kubik)	49
Jesienna Rabka (Waldemar Stachel)	26	Strony Rady Mieszkańców	50
		Aktualności.....	51

„W gorących rytmach latino” Piknik u Jawora 2018

Dnia 6 września tego roku, jak co roku o tej porze, bawiliśmy się na naszym corocznym Pikniku u Jawora. W tym roku hasło pikniku brzmiało: „W gorących rytmach latino”. Pierwszy piknik miał miejsce 18 lat temu i odtąd co roku gromadzimy się na tej integracyjnej imprezie. W tym roku piknik rozpoczął się niespodzianką, a mianowicie żółtym kabrioletem pod scenę podjechał

sam nasz Pan Dyrektor w towarzystwie królowej samby (w tym dniu wielu uczestników występowało w oryginalnych strojach w latynoskim klimacie). Po tej przejażdżce wzdłuż szpalery zaproszonych gości, Pan Dyrektor rozpoczął imprezę. Powitał wszystkich – przedstawiciele władz Miasta Krakowa, Dyrektorów



Bożena Florek





i Mieszkańców zaprzyjaźnionych Domów Pomocy Społecznej, sponsorów, a także nas, naszych krewnych i znajomych. Dowiedzieliśmy się, że patronat honorowy nad imprezą objęła Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Krakowie. Scenografię, scenę i dekoracje zawieszono na zewnętrznych ścianach naszego Domu wykonała terapia zajęciowa. Wśród dekoracji dominowały ptaki – kolorowe papugi. Goście, w tym Mieszkańcy zaproszonych Domów zajmowali miejsca przy podpisanych stolikach, ustawionych przed sceną. W pikniku wzięło udział kilkaset osób, ok. 700.

Po oficjalnym rozpoczęciu tej corocznej, wspaniałej imprezy integracyjnej, rozpoczęła się część artystyczna na estradzie. Cały Piknik prowadziła para terapeutów, która wspaniale prezentowała się na estradzie – nasza terapeutka Pani Marzena w pięknym stroju oraz zapro-

szony terapeuta z DPS ul. Sołtysowska, Pan Piotr, który entuzjazmem i satyrą zachęcał do korzystania z piknikowych atrakcji. Prowadzący zachwalali atrakcje i przedstawiali cały program imprezy.

W gorące brazylijskie rytmy wprowadził nas zespół SambAxe – Brazilian Samba Dance Show, który jako pierwszy wystąpił na estradzie – cztery młode, piękne dziewczyny tańczyły żywiołową sambę. Tańce latyno-skie, jak wiadomo, charakteryzują się dużą ekspresją i dynamiką ruchów w rytm odpowiedniej muzyki. Był to niezapomniany, zachwycający widok – majstersztyk radości i młodości. Jakże pięknie prezentowały się owe dziewczęta w barwnych strojach eksponujących niektóre części ciała, z kolorowymi pióropuszcami na głowach. Po tym wspaniałym występie w rytmach egzotycznych panie z zespołu uczyły chętnych podstawowych kro-



ków samby. Kolejnym punktem programu był pokaz capoeiry w wykonaniu młodych ludzi z Grupa Capoeira Brasil. Copoeira to sztuka walki, tańca, muzyki i akrobacji. Wreszcie nadszedł czas na aukcję naszych prac, wykonanych na terapii zajęciowej. Pani Jadzia prowadząca licytację ogłaszała cenę wywoławczą, a zainteresowani zakupem przedmiotu podnosili stawkę. Dopiero, gdy ta sama kwota padła po raz trzeci, praca trafiała do nabywcy. W tym roku na aukcji sprzedawane były nie tylko obrazy malarskie, lecz także lamki nocne, piękny duży wazon ceramiczny, patery i ozdobne kasetki, a nawet krzesło kolorowo zdobione mozaiką. Nasze prace cieszyły się dużym powodzeniem, chętni co rusz podbijali ceny.

W tym roku Piknik został wzbogacony występem naszego zespołu teatralnego „Teatr Wyobraźni”, który zaprezentował na estradzie tegoroczne przedstawienie pt. „Gdybym był bogaty...”. Występ był bardzo udany – sztuka wystawiona już po czwarty w tym roku została nagrodzona brawami i wielkim aplauzem publiczności. Przedstawienie pokazuje zwyczaje i tradycje żydowskie na przykładzie jednej rodziny.

Piknik obfitował w liczne atrakcje – nie tylko na estradzie, ale i na całym terenie naszego Domu. Przy bramie wejściowej znajdowało się stoisko z naszymi pracami wykonanymi na terapii zajęciowej, które można było zakupić. Dużą atrakcją były kule wodne, w któ-

rych można było popływać i bawić się na wodzie. Nie zabrakło przejażdżki na koniach. Na terenie Pikniku znajdowało się również stoisko Lasów Państwowych, gdzie można było obejrzeć wypchane zwierzęta, np. borsuka czy lisa. Blisko wejścia do naszego Domu znajdowały się stroje latynoskie, w których można było zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie. Także nasza Kuchnia spisała się na medal. W tym roku, podobnie jak w latach ubiegłych, serwowała: bigos, żurek, grill, kaszanekę, chleb ze smalcem i ogórkami kiszonymi, ciasta, watek cukrową, popcorn oraz napoje. Po części oficjalnej i artystycznej nastąpiła zabawa taneczna w rytm różnorodnych piosenek, przebojów polskich i zagranicznych oraz biesiadnych, które śpiewał i grał zespół „Idylla”. Piosenki wykonywane były profesjonalnie, tak jak oryginały. Każdy mógł zatańczyć, posłuchać, a nawet zaśpiewać. Zabawa taneczna trwała do późnych godzin wieczornych. Potem z łezką w oku przyszedł czas na pożegnanie. Wiele osób się wzruszyło tak wspaniałą integracją ludzi niepełnosprawnych. Dziękujemy serdecznie, szczególnie personelowi naszego Domu, za przygotowanie tak wspaniałej imprezy integracyjnej. Bo następna dopiero za rok. Niech żałują wszyscy nieobecni, że ich oczy nie zobaczyły tak pięknych widoków, a szczególnie tych uśmiechniętych, zachwyconych twarzy wszystkich uczestników Pikniku u Jawora. Stokrotne dzięki!

J E S I E Ń



Piotr Bal

Anna Kwiatkowska



Kazimierz Fudali



Piotr Bal

BABIEGO LATA NIĆ

Ta babiego lata nić tu wkoło
Snuje się w powietrzu, nad trawą
Nad trawą unosi się wokoło
Nad drzewami, krzakami, murawą

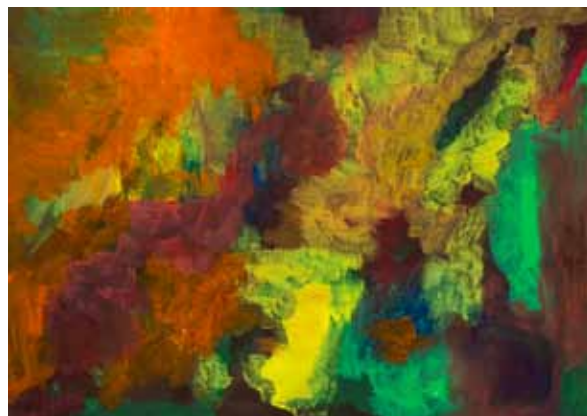


Marek Migdał

Babie lato i jego długa wić
Unosić się w powietrzu będzie
Ta babiego lata cienka nić
Fruwa w powietrzu tam wszędzie

To babie lato oraz dmuchawce
Znajdują się wszędzie wokoło
Co snują się wszędzie niczym latawce
Tańczą wolno, sennie, wesoło

Anna Kwiatkowska





Anna Kwiatkowska

ZACHÓD SŁOŃCA

Ten zachód słońca, który się dziś zbliża
A na niebie jeszcze słońce jasne świeci
Gdy ono się ku ziemi na dół zniża
Dziś, a jutro – nad horyzont wleci

To słońce, które wczoraj tu świeciło
Na horyzoncie, na jasnych niebiosach
Rozżarzoną kulą na niebie błyszczało
I odbijało swe blaski we wrzosach

Dziś zachodzące słońce na niebiosach
Zniża się na dół, słońce zachodzące
W odblasku kwiatów, we wrzosach
Rosnących na halach, wrzosy pachnące



Kazimierz Fudali



Marek Migdał

Józef Zamojski



Józef Zamojski



Piotr Bał



Józef Zamojski



Krzysztof Piasecki

O śmiechu

Wszyscy znamy popularne powiedzenie „Śmiech to zdrowie” i nawet chętnie je powtarzamy i realizujemy. Wiemy, że śmiech jest po prostu miły i ułatwia nam życie. Szczególnie przydaje się nam w tym jesiennym czasie, gdy częściej dżdżyste dni mogą wpędzić nas w chandrę. Śmiejąc się, naładowani dobrą energią, poprawiamy swe samopoczucie i czujemy się szczęśliwi. Codzienna dawka śmiechu pobudza nas do działania i pracy nad sobą. Umieć śmiać się to umieć żartować, cieszyć się każdą chwilą, by słoneczny odcień ciepła rozbudził nasze dobre uczucia.



rys. Emilia Ożana

Nie wszyscy wiemy natomiast, że jest naukowo udowodnione, że śmiech naprawdę wpływa na nasze zdrowie bardzo poważnie – poprawia nie tylko nasze samopoczucie, wprowadzając radość, ale faktycznie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie. Śmiech jest zatem nazywany najprzyjemniejszym lekarstwem lub terapią świata – rozładowuje napięcie i pomaga w walce ze stresem, wzmacnia naszą odporność, po-



Lidia Wąsik

budza mięśnie do pracy, dotlenia organizm i usprawnia krążenie krwi, uaktywnia mięśnie brzucha i powoduje spalanie kalorii, wywołuje wiele innych pozytywnych reakcji w naszym ciele. Istnieje nawet odrębna dziedzina nauki zajmująca się śmiechem na poważnie – jest to gelotologia, bada ona prozdrowotne, lecznicze właściwości śmiechu.

Śmiech poprawia nastrój, pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie, ponieważ pobudza w naszym organizmie wydzielanie endorfin – „hormonów szczęścia”. Wywołują one uczucie przyjemności i zadowolenia, a także znoszą lub przynajmniej łagodzą ból, śmiech jest więc przyjemnym i pozbawionym skutków ubocznych sposobem na walkę z bólem.

Poprzez śmiech, który odpręża ciało, możemy także walczyć ze stresem. Stres to jeden z najbardziej wyniszczających czynników, jakie działają na nasz organizm, atakuje układ hormonalny, odpornościowy, pokarmowy. Dlatego unikanie sytuacji stresowych i codzienna chwila relaksu są równie ważnymi elementami zdrowego stylu życia, jak właściwa dieta i aktywność fizyczna. Minuta śmiechu działa jak 45 minut relaksu i przedłuża życie o 10 minut. Jest tak, ponieważ śmiech powoduje zmniejszenie wydzielania tzw. „hormonów stresu” (adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu), których długotrwałe działanie jest tak szkodliwe dla naszego organizmu.

Śmiech uaktywnia mięśnie, jest doskonałą gimnastyką dla mięśni twarzy, przepony, brzucha, ramion. Przyspiesza trawienie, bo rytmiczne skurcze mięśni brzucha podczas gdy się śmiejemy pobudzają pracę m.in. wątroby, trzustki, śledziony. Śmiejąc się fundujemy też intensywny trening naszej twarzy zapobiegając jej wiotczeniu – w czasie śmiechu pracuje aż 18 mięśni twarzy. Oprócz brzucha i twarzy pracują również mięśnie pleców, klatki piersiowej i ramion. Co więcej, śmiejąc się wdychamy dużo więcej powietrza dotleniając cały organizm. Śmiech wprowadza w ruch nie tylko nasze mięśnie, ale także pobudza krążenie krwi. Efektem tego jest sprawny przebieg procesów przemiany materii. Śmiech jest więc przyjemną metodą spalania kalorii – minuta śmiechu pozwala spalić ok. 12 kcal. Szacuje się, że 15 minut żartowania jest jak 10 minut wiosłowania lub 3 minuty aerobiku.

Śmiech okazuje się także być dobrym sposobem na przeziębienie. Ta jego właściwość może nam być teraz bardzo potrzebna, nadchodzą krótkie, szare jesienno-zimowe dni i właśnie teraz nasz układ odpor-

nościowy potrzebuje śmiechu najbardziej. Codzienna dawka śmiechu powoduje zwiększone wydzielanie limfocytów i endorfin wykazujących działanie przeciwzapalne, w ten sposób śmiech może być skuteczną profilaktyką przeziębień. Wyżej wspomniane „hormony stresu” osłabiają układ odpornościowy, więc śmiech zmniejszając ich wydzielanie pomaga naszemu układowi odpornościowemu.

Śmiech ma także działanie upiększające. Powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Na śmiechu zyskują także nasze włosy – lepiej ukrwiona skóra głowy korzystnie wpływa na ich stan, stają się mocniejsze i zyskują zdrowy wygląd.

Śmiech dodaje także energii – wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Mamy więcej chęci do pracy, zabawy, jesteśmy bardziej kreatywni, wpadamy na zaskakujące pomysły, odważniej patrzymy w przy-

szłość. Z kolei osoby uśmiechnięte, pogodne łatwiej zjedną sobie sympatię innych. Są przyjaźnie nastawione do świata, wydają się sympatyczniejsze i nawet atrakcyjniejsze. Człowiek radosny wzbudza zaufanie i zaraża śmiechem innych. Przebywając w towarzystwie osób z poczuciem humoru, możemy się świetnie bawić, zapominając o codziennych troskach.

Jak widać, śmiech powoduje mnóstwo pozytywnych efektów dla naszego zdrowia, dlatego wprowadźmy go obok zdrowej diety i aktywności fizycznej do naszego codziennego życia i starajmy się śmiać jak najwięcej! Pozostawiając sobie oczywiście chwilę na zadumę i powagę, szukajmy okazji do śmiechu, na przykład spotykajmy się z przyjaciółmi. Możemy śmiać się do rozpuku, zrywać boki ze śmiechu, płakać ze śmiechu. To wszystko bardzo cenne. Zatem śmiejmy się na zdrowie!

Źródła: kcalmar.com, poradnikzdrowie.pl

Październik

*Polska jest
Zołędzie
Złota coraz
Tak roku
Jesień chłodniej
Jest
Dąb pora*

Zawód

*Technik wykształcenie
Technikum
Mechanik średnie
Hutniczo
Elektronik
Mechaniczne techniczne*

*Odkrywaj
Analizuj
Nieznane*

*Karty
Fakty
Historii*

Rzecz

*Pospolita
Prawdziwa
Polska
Historia
Historia
Barwniejsza
Piraci
Niż
Z
Film
Karaibów*



**Tadeusz
Gorlach**

Historia

*Prawdziwa
Korzenie
Historia
Nowoczesności
Barwniejsza
Niż
Triumf
Film
Rzeczypospolitej*

*Rozpaczasz bo zaspaleś
i platynowo-złoty deszcz nie
napełnił Twojej kieszeni.*

J E S I E Ń



Piotr Bal

Bogumiła Mądzik



Lesław Wąsowicz

KWIATY JESIENI

O jesiennych wrzosach ja tutaj piszę
Rosnących w górach, na halach
Gdzie powiew wiatru słyszę
Tutaj i wszędzie i w dalach

O bukszpanach ja tu piszę
Których liście zielone, błyszczące
I szum bukszpanów tych słyszę
Dających jesieni barwy lśniące



Marek Migdał

I chryzantemy ja tutaj zamieszczę
O pierzastych powcinanych liściach
Białe, żółte, pomarańczowe, czerwone
O kwiatostanach pełnych, kulistych

I słyszę poszumy nowe
Od wiatrów tej pięknej jesieni
I czuję zapachy zdrowe
Kwiatów, których barwa się mieni



Kazimierz Fudali



Wojciech Wierzbicki



Lesław Wąsowicz

JESIEŃ KOLOROWA

Nadeszła jesień już ta kolorowa
Mienia się liście – rude i rudawe
A wokół wszędzie poświata fiołkowa
Tworząca efekty barwne, ciekawe

Jesień, w jesiennej poświacie wkoło
W barwach liści różnokolorowych
Gdy liści pełno wszystkich naokoło
Żółtych, rudych, rdzawych, beżowych

Te liście, które wkoło wiatr rozwiewa
I po ulicach liście te roznosi
Wkoło rosną te stuletnie drzewa
Wiatr zapach jesieni przynosi

Marek Migdał



Bogdan Czopor



Wojciech Wierzbicki

Krzysztof Piasecki



Elżbieta Tokarz



Piotr Bal

Piotr Bal



Lecząca siła łez

Wielu sądzi, że płacz jest czymś złym, negatywnym, oznaką słabości. Istnieje wiele stereotypowych przekonań na temat płaczu. Na przykład odmawia się prawa do płaczu mężczyznom, a osoby płaczące nazywa się beksami. Ale czy tak jest naprawdę? Czy płacz jest zawsze zły i niepotrzebny?

Otóż, okazuje się, że płacz może być bardzo potrzebny, pomocny, zdolność do płaczu może uzdrowić duszę, a nawet odmienić życie. Moim zdaniem płacz przynosi ulgę zarówno kobietom, jak i mężczyznom, dzieciom i osobom dorosłym.

Życie przynosi nam różne sytuacje, budzą się w nas różne emocje, uczucia, pragnienia. Płacz daje ulgę i pomaga rozładować te nagromadzone emocje i napięcia. Szloch zdejmuje z nas ciężar bólu. Płacząc, wyrażamy przeżywane emocje - żalobę, smutek, strach, gniew, wściekłość, bezsilność. Płaczymy także z radości, ze szczęścia, ze wzruszenia.

Od wieków płaczowi i łzom przypisywano wielką moc. W baśniach łzy kruszą zatwardziałe serca, przyczyniają się do wylewu rzek, rozprysnięte po ziemi potrafią wywołać duchy, mogą przywracać wzrok, leczyc rany. Moc uzdrowicielską miały śpiew i łzy ciągle odradzającego się Feniksa. W zielarstwie i medycynie ludowej łzy były spoiwem leczniczych składników. W chrześcijaństwie, szczególnie wschodnim, oddawano się ascezie i modlitwom, by dostąpić świętego daru łez, który gwarantował, że prośby do Boga zostaną wysłuchane. W licznych mitologiach płacz służył przebłaganu bogów, był także daniną dla dusz odchodzących do innego świata. W wielu kulturach popularna była instytucja płaczek (staropolskich płacznic), wynajmowanych, by opłakiwały zmarłego, okazywały ból, rozpacz i cierpienie w trakcie pogrzebu. W sztuce poszukiwano różnych form odpowiedniej do wyrażenia żalu po zmarłych, tworząc treny, lamenty,

epitafia, msze i marsze żałobne, rzeźby nagrobkowe.

W płaczu tkwi moc, która pozwoli na rozpoznanie różnych emocji i oczyszczenie się z nich. Odyseusz po 20-letniej tułaczce padł na ziemię ojczystej Itaki i płakał całą godzinę, po czym podniósł się uwolniony od brzemienia długotrwałych smutków i niedoli. Jeżeli zmagamy się z ciężką sytuacją i pozwalamy sobie na płacz, umożliwiamy sobie w ten sposób zmierzenie się z pełnią swoich trudnych emocji. Chociaż w danej chwili płacz może być nie do zniesienia, w dalszej perspektywie jest on lepszy dla naszego zdrowia psychicznego niż tłumienie uczuć. Badacze z Uniwersytetu na Florydzie sugerują, iż płacz może być szczególnie pomocny w przypadku osób, którym trudno jest opisać swoje emocje słowami. Jednocześnie, zmierzenie się z nimi w taki sposób może ułatwić samopoznanie, co z kolei prowadzi do większej łatwości

w okazywaniu innych ważnych uczuć w przyszłości.

Bywa i tak, że po stracie najbliższej osoby człowiek zastyga w niemym bólu na wiele lat, choć dopiero opłakiwanie i świadome pożegnanie się z nią pomoże mu wydobyć się z rozpacz. W psychologii wiadomo, że niezdolność do reagowania płaczem na stratę może być przyczyną depresji. Osoby, które nie płaczą i nie uzewnętrzniają emocji, częściej od innych zapadają na choroby serca. Uzdrowiciele, szamani, ale i terapeuci od dawna wykorzystywali uleczającą siłę płaczu. Przełomowe są pierwsze łzy, na które pozwala sobie osoba, kluczowe w takim leczeniu jest przyzwolenie na płacz i świadome wchodzenie

w ten stan, co pomaga dotknąć najtrudniejszych emocji.

Płacz jest naszym głównym sposobem wyzwolania napięć i jedynym, jaki zna niemowlę. Najczęściej



Anna Kwiatkowska



rys. Anna Kwiatkowska

jednak w procesie wychowania w pewnym momencie pojawia się brak tolerancji rodziców dla wyrażania przez dziecko emocji płaczem. Dziecko stopniowo uczy się tłumić płacz, odruch płaczu tkwi w ciele i zostaje zablokowany. Udaje się go ukryć nawet po latach poprzez terapię lub silne przeżycie.

Płaczymy pod wpływem emocji powstających w relacjach z innymi ludźmi, z samym sobą oraz w reakcji na wydarzenia świata zewnętrznego, czyli ogólnie na nasze różne sytuacje życiowe. Każdy z nas jest inny, więc podobne okoliczności wcale nie muszą powodować u różnych osób tych samych reakcji. Na to, kto i kiedy pozwala sobie na płacz, mają wpływ także przyjęte obyczaje i normy społeczne. Najczęściej płaczą dzieci, sygnalizując w ten sposób swoje potrzeby i wyrażając uczucia. Płacz łatwiej też przychodzi większości kobiet, które od najmłodszych lat zyskują przyzwolenie na to, by być istotami delikatnymi, wrażliwymi. Dlatego często zamieniają agresję na łzy, ponieważ prościej jest im demonstrować słabość i krzywdę niż złość. Największy kłopot z ekspresją płaczu mają mężczyźni, co wiąże się z ogólnie przyjętym stereotypem męskości, mówiącym, że męczyzna nie może być słaby, wrażliwy, a musi być twardy i macho. Sami mężczyźni często uważają smutek, zwłaszcza gdy towarzyszą mu łzy, za słabość nie do przyjęcia. Dla nich powstrzymanie się od płaczu jest oznaką siły. Dlatego wkładają dużo wysiłku w stłumienie go i zamiast płakać, wpadają w irytację i złość. Zamiast wyplakać się i odzyskać energię, to niepotrzebnie ją tracą na agresję. Oczywiście wzorzec „mężczyzny, który nigdy nie płacze”, nie jest słuszny, nie ma harmonii. Historia pokazuje, że w ubiegłych wiekach najwięksi i najmężniejsi płakali, rozumiejąc, że sztywność w obliczu straty to nie to samo co odwaga w obliczu niebezpieczeństwa. Publicznie płakali więc i Michał Anioł, Peter Paul Rubens, Ludwik van Beethoven, Ryszard Wagner, a nawet żelazny kanclerz Otto von Bismarck. Niestety, płacz można też udawać, może on posłużyć jako narzędzie manipulacji, kiedy nie udaje się osiągnąć celu rozmową czy perswazją.



08. IV. 2015 ANNA KUJATKOWSKA „a line's on the floor”

Na ogół jednak, jeśli pozwalamy sobie na płacz w obecności innej osoby, może to świadczyć o dużym zaufaniu i emocjonalnej więzi, gdy nie musimy nic udawać. Chociaż pokazanie drugiej osobie jak bardzo jesteśmy smutni może wydawać się trudne, mamy dzięki temu sposób na zacieśnienie więzów i uzyskanie wsparcia. Badania pokazują, że większość ludzi będących świadkami czyjegoś płaczu doświadcza empatii i chęci pomocy w przezwycięzeniu smutku. Warto więc, gdy jest nam bardzo smutno, pozwalać sobie na płacz w obecności bliskich osób. Świadczy to o naszej dojrzałości i emocjonalnej bliskości. Jeśli natomiast ktoś, np. przyjaciółka lub partner, nie radzą sobie z naszym szczerym okazywaniem uczuć, stanowi to ważny znak ostrzegawczy, że na dłuższą metę nie będą umieli nas wspierać. Dobry może być także płacz w samotności, jeśli oczywiście nie trwa za długo. Gdy jesteśmy sami, także możemy dać wyraz naszym uczuciom.

Czym jest sam płacz? Jest to reakcja fizjologiczna na bodźce emocjonalne. Obok zaczerwienienia twarzy, zmarszczonego czoła, pojawiają się łzy, ucisk w żołądku, zaciśnięte gardło. Płacz może być dyskretny lub głośny, mogą wtórować mu szlochy, westchnienia, zawodzenia i jęki. Można płakać dyskretnie albo całkowicie pograć się w rozpacz, bezgłośnie łkać lub głośno lamentować.

Płacz redukuje stres i może zmniejszyć ryzyko zapadania na niektóre choroby. Łzy powstają ze słonawego, lekko zasadowego przezroczystego płynu. W Minnesocie przeprowadzono badania wykazujące, że łzy płynące z oczu, gdy człowiek cierpi emo-

cyjnie, mają inny skład chemiczny od tych, które stanowią prosty odruch fizjologiczny na przykład gdy kroimy cebulę. Gdy płaczymy ze smutku, pozbywamy się z organizmu substancji chemicznych związanych ze stresem, takich jak hormon adrenokortykotropina. Dzięki temu zmniejsza się napięcie, a co za tym idzie, smutek. Nagromadzenie tego hormonu wywołuje nadmierną produkcję kortyzolu, co z kolei powoduje powstawanie wielu chorób – choroby serca, nadwaga, czy depresja. Tak więc, jeśli pozwolimy sobie na płacz w obliczu trudności, możemy nawet przedłużyć swoją żywotność. Płacz, co zaskakujące, zwiększa też produkcję endorfin czyli "hormonów szczęścia", które polepszają nastrój i są naturalnymi środkami przeciwbólowymi. Oznacza to, że płacz może łagodzić ból fizyczny towarzyszący smutkowi (sztywnienie ramion czy ból głowy). Endorfiny wykazują również łagodne działanie usypiające, co częściowo może tłumaczyć, dlaczego łatwiej o głęboki sen po płaczu. Same łzy zwilżają i obmywają spojówkę i rogówkę oka. Wydzielanie łez jest ciągłe i regulowane przez układ nerwowy. Łzy zawierają białka o działaniu

antyseptycznym zwane lizozymami, które wykazują właściwości zarówno przeciwbakteryjne, jak i przeciwwirusowe.

Pamiętając o dobroczynnych właściwościach płaczu, który skutkuje często lepszym samopoczuciem i korzyścią dla zdrowia fizycznego, pamiętajmy o tym, że nie zawsze jest on sygnałem pozytywnym. Chroniczny płacz towarzyszący osobie najczęściej jest objawem depresji, wtedy konieczne jest poszukanie profesjonalnej pomocy, gdyż w takiej sytuacji płacz może stać się siłą destrukcyjną. Podobnie, płacz nie jest dobrym sposobem na radzenie sobie z problemami, w obliczu problemu zamiast sięgnąć i płakać należy szukać rozwiązań.

Gdy ogarnia nas smutek, nie walczmy ze łzami. Nie bójmy się płakać. Ktoś, kto nie potrafi płakać, podobnie nie umie się tak naprawdę cieszyć. Nie bójmy się płaczu i dzielimy się nim z innymi tak, jak wspólnie potrafimy przeżywać radość.

Źródła: zwierciadlo.pl, typy.interia.pl

Parasolka

*Chroni przed deszczem i słońcem
Ulotna jak wiatr
Kolorowa jak lunaparki
Zawsze zdobywa
Skrawek cienia
Odrobinę komfortu i luksusu
Przed kroplami, drobną mżawką
Składana lub ta prosta, o której wечно
Musimy pamiętać aby nie zapodziać
Po drodze jeśli
Ma służyć „na wszelki wypadek”
Samodzielna pojedyncza jedynaczka
Oswojona z trudnościami i zadowolona
Za brak zastąpienia jej
Nawet peleryną na dłużej*

Anna Kwiatkowska

rys. Anna Kwiatkowska



Mysli Perła jesienia

Witamy jesień!
Celebруем jesień.

Oto piękna, cicha
i pogodna jesień.

Już jesień złotem lśni.

Na żółto drzewa maluje
czas.

Mamy piękną złotą,
polską jesień.

Tak piękną mamy
jesień, cichą i pogodną.
Zwykle tradycyjnie tak
jest. Czasem jesień
bywa deszczowa, szara
i zimna.

Tak się czasem dzieje,
że leje.

Jak nic nie pada z nieba,
to jest dobra pogoda, nie tylko do
spacerów i sportu.

Przez głąz parku przechadzał się
starszy, jesienny Pan.

Niebo błękitne zakocha się
w tobie.

Zakochani idą brzegiem ku jesieni.

Od jesieni coś się odmieni.
Jesień wszystko odmienia. Jesień
wszystko zmienia.

Wiosna jest pierwszą, lato drugą,
jesień trzecią, a zima czwartą porą
roku.



Dziwna jest jesień.

Jesień jest zapowiedzią
i przedmurzem zimy.

Przyroda jest cudem natury.

Natura jest wielkim cudem
nadnatury.

Przyroda jest wielkim cudem
nadnatury.

Natura jest dziełem
nadprzyrody.

Natura jest bardziej genialna
niż się na pozór zdaje.

Mimozami jesień się
zaczyna.

Jesień się zaczyna złotawa,
krucha i miła.

Latem jest wspomnienie wiosny,
jesienią – wspomnienie lata, zimą
– wspomnienie jesieni.

Produkty rolne są owocem wiosny,
lata i jesieni.

Jesień mieni się w kolorach,
w żółtych kolorach liści.

Mieniają się barwy jesieni.

Król Nieba zmienia pory roku.

Wrzesień – jesień.

Jesienią pachnie dzień.

Jest nie tylko październik
nieśmiertelnik.

Dziewczyny płaczą, bo skończyło
się już lato, a na ścierniskach
pozapalały się ogniska.

Do widzenia, do usłyszenia, do
zobaczenia jesienią.

Życzymy dobrej, ciepłej
i pogodnej jesieni!

Życzymy wszystkim dobrego
czasu!

Życzymy wszystkim dobrej pory
roku!

Życzymy świetlanej przyszłości.

Zmieniamy czas!

Niedługo przed nami zmiana czasu z letniego na zimowy. Dni są coraz krótsze, słońce wschodzi coraz później, a zachodzi coraz wcześniej. Choć jesień jeszcze ciepła, mamy niemal letnie dni, to jednak temperatury powoli spadają, i pewnie łała dzień rozpocznie się jesień chłodna. Krótsze dni zostaną nam wynagrodzone jednym dniem dłuższego snu.

Zmieniamy czas dwa razy do roku: raz na czas letni i raz na czas zimowy. Już niedługo będziemy przesuwac wskazówki zegara o jedną godzinę do tyłu. W dniu zmiany czasu na zimowy będziemy mogli spać godzinę dłużej, a słońce od tej pory będzie zachodzić godzinę wcześniej niż latem.

Zmiany czasu mają spowodować efektywniejsze wykorzystanie światła dziennego. Latem standardowy czas geograficzny jest przesuwany o godzinę do przodu, więc czas aktywności człowieka jest lepiej dopasowany do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego.

Jako pierwszy o potrzebie stosowania czasu letniego pisał Benjamin Franklin, który postulował, by ludzie wstawali i kładli się spać wcześniej. Temat ten powracał wiele razy, ale pionierami we wprowadzeniu czasu letniego byli Niemcy. W czasie I wojny światowej, 30 kwietnia 1916, w Rzeszy i sojuszniczych Austro-Węgrzech oraz na okupowanych terenach Polski i Bałkanów, czas przesunięto o godzinę do przodu. Niedługo później zwyczaj ten zaadaptowano w Wielkiej Brytanii.

W Polsce zmiana czasu została wprowadzona między I a II wojną światową tylko raz, w 1919 roku, później w czasie II wojny światowej, podczas okupacji hitlerowskiej w takich samych terminach, jak w Rzeszy Niemieckiej. Następnie w latach od 1945-1949, 1957-1964, 1977-1981 i nieprzerwanie od 1983 roku (w związku ze stanem wojennym zrezygnowano ze zmiany czasu na letni w 1982 roku). Do 1995 czas

zimowy obowiązywał nas od końca września, a czas letni wprowadzany był w ostatnią niedzielę marca (tak jak obecnie). Wcześniej dni zmiany czasu w Polsce były ogłaszane w Monitorze Polskim.

Zmiany czasu stosowane są w prawie siedemdziesięciu krajach na świecie (między innymi prawie we wszystkich państwach w Europie). Zmiany czasu w Europie nie przeprowadzają natomiast Islandia, Rosja i Białoruś.

Obecnie w Komisji Europejskiej trwają debaty na temat zniesienia zmian czasu w krajach Unii Europejskiej. Decyzje nie zostały jeszcze podjęte i zmiana czasu w 2018 roku nadal obowiązuje.

Zatem zgodnie z rozporządzeniem Prezesa Rady Ministrów, jak co roku zmiana czasu na zimowy wypada w ostatni pełny weekend października.

Oznacza to, że w tym roku na przestawianie zegarków należy się przygotować w nocy z 27 na 28 października. Czas powinniśmy zmienić o godzinie 3:00, przesuwając wskazówki tak, by pokazywały godzinę 2:00. Czas zimowy będzie obowiązywać do 31 marca 2019 roku.

Mimo, że zmiana czasu nie jest drastyczna (to tylko godzina), to jednak niektórzy mają w związku z tym trudności adaptacyjne. Przez kilka najbliższych dni możemy odczuwać zmęczenie, trudności z wysypianiem się lub mamy ogólne złe samopoczucie. Tym skutkom można zapobiec, przyzwyczajając odpowiednio wcześniej nasz zegar biologiczny do innych pór zasypiania i wstawania.

Dzięki przesunięciu wskazówek zegara o godzinę do tyłu, będziemy mogli spać godzinę dłużej. Ta noc będzie też dłuższa dla osób, które nocami pracują – w noc z 27 na 28 października będą musieli spędzić w pracy godzinę dłużej. Według prawa, pracodawca będzie oczywiście tę dodatkową godzinę odpowiednio rozliczał.

Źródła: rmf.fm, wikipedia



Marian Skoczylas



rys. Piotr Bal

J E S I E Ń



Piotr Bal

JESIENNE IMPRESJE

Nauczycielka mówi do uczniów:

– Patrzcie, jak dużo naleciało liści. Jutro zamiast matematyki pójdziemy pozbierać liście i będziemy je liczyć.

– Jasiu, kiedy pójdziesz do szkoły?

– Jak poczuje jesienny zapach...

– Jasiu, dlaczego liście spadają z drzew?

– Żebym z tych liści zrobił wielki bukiet. Postawimy go na stoliku, by w całej klasie pachniało jesienią...

Jesienią wyruszamy z domu, jedni do parku po liście, inni do lasu na grzyby.

– Mamo, nauczycielka mówiła, że jesienią ludzie chodzą do parku po liście i kasztany.

- Nie tylko, idą też pooddychać jesiennym powietrzem.

– Wiesz dlaczego gdy liście spadają z drzew, ludzie patrzą na nie?

– Zastanawiają się, jak długo będzie trwać jesień.



Krzysztof
Kijowski



Anna Kwiatkowska



Anna Kwiatkowska

Dzień Chłopaka – Dzień Mężczyzny

Dzień Chłopaka ani Dzień Mężczyzny nie jest tak popularnym świętem jak na przykład Dzień Matki, Dzień Kobiet, Dzień Ojca czy Dzień Dziecka. Tak naprawdę mało kto obchodzi to nieznane święto i mało kto orientuje się kiedy ono wypada... Otóż, już wyjaśniam.

Chociaż w każdym z nas jest trochę dziecka, więc i w każdym mężczyźnie trochę chłopca, to jednak okazuje się, że Dzień Mężczyzny i Dzień Chłopaka to dwa różne święta, przypadające w różnych terminach. Dni te są ze sobą mylone, właśnie dlatego, że są tak mało popularne.

Dzień Mężczyzny obchodzimy 10 marca, dwa dni po Dniu Kobiet. Międzynarodowy Dzień Mężczyzn (IMD) na świecie obchodzony jest oficjalnie 19 listopada, m.in. w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Australii, Kanadzie, we Włoszech, Indiach czy Chinach.

Dzień Mężczyzn jest stosunkowo młodym świętem, tradycja jego obchodzenia narodziła się w Trynidadzie i Tobago, gdzie, przy wsparciu Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ), 19 listopada 1999 roku zapoczątkowano Międzynarodowy Dzień Mężczyzn. Z inicjatywy ONZ wybrano dzień, który miałby symbolizować równowagę płci. Dzień Mężczyzny to bowiem święto odpowiadające Międzynarodowemu Dniu Kobiet obchodzonemu na całym świecie 8 marca. Przeczytałam, że Ingeborg Breines, kierująca programem ONZ „Kobieta i Kultura Pokoju” podkreśliła, że wprowadzenie dnia poświęconego mężczyznom „to doskonały pomysł i dałby jakąś równowagę płci”. Najdłuższą tradycję w obchodzeniu Dnia Mężczyzn ma Malta, gdzie świętuje się go od 1994 roku.

W Polsce Dzień Mężczyzny jest obchodzony od kilku lat, ale w innym terminie – 10 marca. Termin ten

nie został wybrany przypadkowo, właśnie 10 marca w polskim Kościele katolickim obchodzone jest wspomnienie 40 Świętych Męczenników z Sebasty – rzymskich legionistów skazanych w 320 roku na śmierć za odmowę wyrzeczenia się chrześcijaństwa.



Dzień Chłopaka jest świętem wszystkich przedstawicieli „brzydszej płci”, zarówno starszych, jak i młodszych, Dzień Mężczyzny to raczej święto dojrzałych panów, którego wydźwięk jest także poważniejszy – tego dnia porusza się tematykę równości płci oraz praw mężczyzn.

Chociaż oba te święta nie są zbyt popularne, to jednak zachęcam do ich choćby symbolicznego obchodzenia. Myślę, że każda okazja jest dobra, by powiedzieć drugiej osobie coś miłego, sympatycznego, ciepłe słowo. Warto też doceniać naszych bliskich, przyjaciół, partnerów, mężów, ojców, braci, czy synów – bo oni są dla nas bardzo ważni. Dlatego zarówno Dzień Chłopaka, jak i Dzień Mężczyzny, może być dobrą okazją do powiedzenia lub okazania czegoś, czego może nie mówimy na co dzień.



Lidia Wąsik



rys. Anna Kwiatkowska

Źródła: radiozet.pl, kobieta.pl, onet.pl

Poznać i zrozumieć

Fazy nawrotu choroby alkoholowej



Barbara Dąbska

Jak wiadomo, uzależnienie od alkoholu jest chorobą trwałą (jest do końca życia) i chroniczną – nawrotową, ma albo może mieć nawroty. Skłonność do nawrotu jest więc naturalną cechą procesu zdrowienia. Nie chodzi o to, by czekać na nawrót albo by się go stale bać – trzeba jednak żyć na tyle świadomie, by szybko wyłapać jego symptomy i jak najszybciej popracować nad zmianą. Nawrót choroby alkoholowej nie oznacza automatycznie picia. Powrót do picia to ostatni objaw nawrotu. Przedostatnim objawem jest głód alkoholowy. Nawrót oczywiście nie musi się zakończyć zapiciem.

Nawrót jest to proces, a nie coś nagłego. Możemy mieć mylne wrażenie, że nawrót „spadł na nas z nieba” w sytuacji gdy uśpijemy naszą świadomość choroby alkoholowej lub wrócimy do mechanizmów uzależnienia. Objawów nawrotu jest dużo, można je podzielić na grupy: zmiany w samopoczuciu fizycznym, zmiany w samopoczuciu psychicznym, zmiany w trybie życia oraz zmiany w relacjach z innymi ludźmi.

Nawrót jako proces ma swoje fazy. W pierwszej fazie występuje często zmiana samopoczucia, niepokój, lęk, niepewność, czy rozdrażnienie. Czujemy, że „coś jest nie tak” ale zaprzeczamy temu, obawiamy się potwierdzenia i nie dzielimy się tymi przemyśleniami z innymi. Druga faza to liczne zachowania ucieczkowe i obronne: skupianie się na innych, zachowania kompulsywne, impulsywne, albo skłonność do izolacji. To wszystko powoduje narastanie kryzysu, gdyż nie dajemy sobie

szansy na pomoc. Trzecia faza jest często nazywana fazą utraty zdolności do działania. Charakteryzuje się ona poczuciem klęski, gniewu i rosnącej irytacji wobec innych. Ponieważ nie jesteśmy w stanie działać, uciekamy się do myślenia życzeniowego. Na tym etapie mogą pojawić się także zaburzenia snu, odżywiania się (głodzenie lub przejadanie), zaniebdywanie wcześniej regularnych zachowań (sport, spotkania towarzyskie, hobby itp.). Czwarty etap postępowania nawrotu to utrata kontroli nad zachowaniem. Opuszczamy mitingi, terapię, przestaje nam na czymkolwiek zależeć i może pojawić się myśl o picciu kontrolowanym.

Ważne jest, by pamiętać, że na każdym etapie nawrotu możemy dokonać zmiany. By tego dokonać musimy jednak uświadamiać sobie, że coś dzieje się nie tak, trzeba też pozwolić innym nam po-

móc. Jeśli tego nie zrobimy, zaczynamy mieć poczucie, że utraciliśmy kontrolę nad naszym życiem. Wtedy zaczynamy się uzalać się nad sobą i szukać usprawiedliwień zamiast coś zmienić, a alkohol staje się alternatywą na poprawę sytuacji. Może to doprowadzić do tego, że nie mamy już za dużego wyboru do działania, nasz poziom irytacji narasta, przestajemy panować nad myśleniem i zachowaniem i pojawia się realne ryzyko zapicia.

Źródła: osrodek-leczenia-uzaleznien.pl,
osrodek-terapii.com



Złote Myśli

*Żeby było mniej złości, a więcej miłości i radości,
niech życie będzie usłane z róż, niech prowadzi Anioł Stróż.*

Jak ktoś dobrze się czuje, to raczej nic nie potrzebuje.

Perła

Ogród Doświadczeń

W lipcu pojechaliśmy na wycieczkę do Ogródu Doświadczeń, mieszczącego się nieopodal Tauron Areny. Jest to sensoryczny park edukacyjny z interaktywną ekspozycją pozwalającą doświadczalnie poznać, równocześnie dobrze się bawiąc, prawa fizyki. Patronem

np. koło, na którym były namalowane wszystkie barwy tęczy, rozkręcone szybko, stawało się białe, co pokazuje, że znane nam na co dzień białe światło to wiązka promieni



**Lesław
Wąsowicz**



ogrodu jest Stanisław Lem, będący nie tylko pisarzem science-fiction, ale i naukowcem mającym ogromną wiedzę w wielu dziedzinach, prawdziwym człowiekiem renesansu, przez wielu uważanym za geniusza.

W zwiedzaniu parku bardzo pomogła nam obecność pani przewodniczki, która w zajmujący i przystępny sposób przybliżała nam fascynujący świat nauki. Korzystaliśmy z różnych urządzeń, obrazujących rozmaite prawa fizyki. Część z nich dotyczyła optyki,

o różnych kolorach. Pryzmat, który rozszczepiał światło na wszystkie barwy tęczy, upewnił nas co do tego. Korzystaliśmy też z kalejdoskopu, peryskopu, a także pośmialiśmy się z siebie w gabinecie krzywych luster.

Obejrzeliliśmy bardzo wiele różnych urządzeń obrazujących prawa mechaniki, np. rząd stalowych kulek, tzw. kołyska Newtona, obrazował prawo zachowania energii i pędu. Mogliśmy poczuć na sobie siłę odśrodkową i dośrodkową na okrągłej bieżni. Byliśmy

częścią modelu wahadeł sprzężonych siadając na dwóch huśtawkach – doświadczyliśmy na sobie zjawiska przenoszenia drgań. W tak zwanej pętli śmierci obserwowaliśmy stalową kulę poddaną równocześnie sile grawitacji i sile odśrodkowej – zjawisko to wykorzystuje się w wesołych miasteczkach, dzięki temu wagonik kolejki rollercoastera pełen ludzi nie spada jadąc do góry nogami. Bardzo ciekawe były dla nas też półkule magdeburskie – dwie miski „sklejone” podciśnieniem poprzez wypompowanie spomiędzy nich powietrza, dopiero wysiłek ośmiu osób pozwolił je rozdzielić, mieliśmy przy tym sporo frajdy.

Ciekawych wrażeń doznaliśmy w części ogrodu poświęconej akustyce. Pograliśmy sobie na organach rurowych i dzwonach rurowych, słysząc na własne uszy, że długość dźwięku zależy od długości rury metalowej. Granie na gongu tam-tam pozwoliło nam nie tylko słyszeć, lecz też odczuć na sobie fale akustyczne. Interesujący był też mruczący kamień – wkładaliśmy głowę do środka wydrążonego kamienia, mówiliśmy coś, a poprzez rezonans nasze słowa odbijały się,

zwielokrotniały, zmieniały brzmienie, czasem nawet przypominając choćby miauczenie kotów! Z kolei dzięki talerzom podobnym do anten satelitarnych mogliśmy porozmawiać ze sobą szeptem na dużą odległość.

Poznaliśmy także prawa hydrostatyki, np. dzięki prawu Pascala mogliśmy odczytać swoją wagę widząc poziom cieczy – waga wodna.

Poznane dzięki urządzeniu pokazującemu wir wodny zjawiska turbulencji i ruchu laminarnego mogą kiedyś uratować życie – kiedy wciąga cię wir, skutecznym ratunkiem może się okazać zanurkowanie i wypłynięcie obok, zamiast walki z prądem wiru.

Ze względu na mnogość urządzeń w Parku Doświadczeń nie byliśmy w stanie wszystkiego wypróbować, ale i tak z tej wycieczki w świat nauk ścisłych, które wielu z nas w latach szkolnych spędzały sen z powiek, a w której dzięki pomocy pani przewodnik braлиśmy bardzo aktywny udział, wróciliśmy nie tylko zadowoleni i rozbawieni, ale także mądrzejsi.

Pielgrzymki

Andrzej Krężak

Spotkanie z Matką Boską Kalwaryjską

W lipcu, po raz drugi w tym roku, wybraliśmy się do Kalwarii Zebrzydowskiej. Idąc z peronu Lanckorona do głównego Sanktuarium u szczytu góry Żar, trzeba pokonać wiele schodów, zakrętów i przejść sporą odległość pod górę. Dla niektórych osób była to prawdziwa próba charakteru. Trzeba jednak przyznać, że podczas takich wycieczek uczestnicy bardzo wspierają się nawzajem, współpracują i pomagają tym, którzy mają słabszą kondycję. Idąc tam było ciężko, ale wielu z nas miało specjalną intencję, z jaką szło i dlatego zależało wszystkim, aby dotrzeć na miejsce. To wysoko położone Sanktuarium Maryjne ma niezwykle mistyczny charakter. W samej Bazylice Matki Bożej

Anielskiej znajduje się cudowny obraz Matki Boskiej Kalwaryjskiej przed którym utrudzeni odpoczęliśmy i powierzyliśmy swoje prośby, troski i kłopoty, z którymi borykamy się każdego dnia. Ci z nas, którzy mieli więcej siły udali się jeszcze na dróżki, aby dotrzeć do Mostu Anielskiego i Grobu Matki Boskiej. Pozostali pielgrzymi udali się do sklepiku po pamiątkowe dewocjonalia, a później na zasłużony kawałek dobrego ciasta i kawę.

Dzień minął jak krótka chwila i niestety nadeszła pora powrotu. Z pewnością jeszcze tam wrócimy, by dalej podążać dróżkami pasyjno-maryjnymi.



Mysli

Perła

Krata na lata.

Taniec jak różaniec.

Taniec ma sprawiać radość.

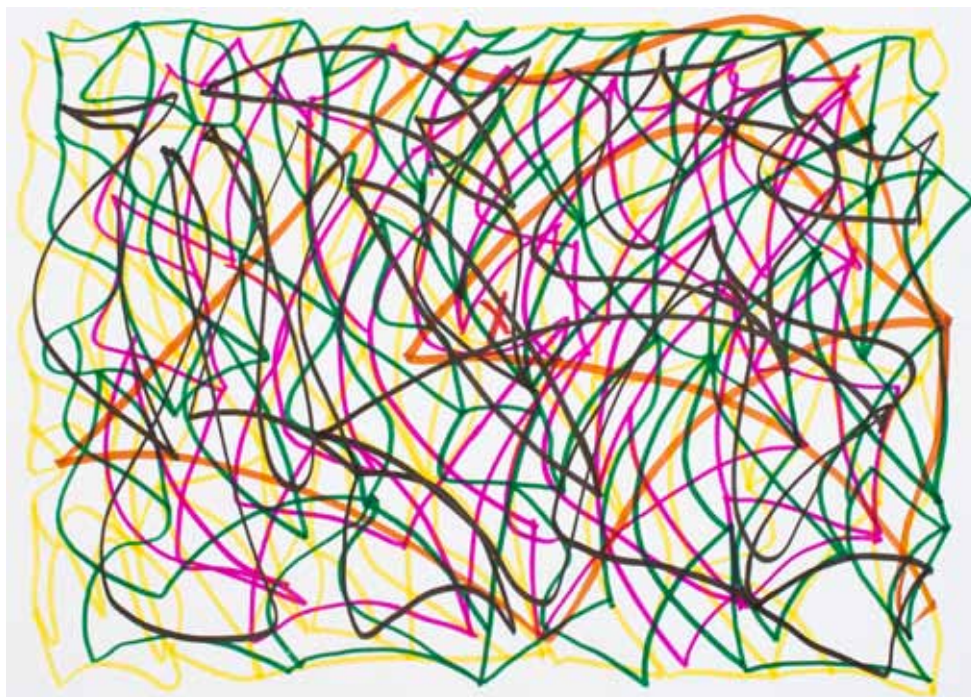
Jest tyle wspaniałych słodkości z miłości.

Najwięcej słodkości jest w miłości.

Świat dziecka jest bajeczny.

Źle się dzieje, jak grasują złodzieje.

Prognoza pogody jest dla wygody.



rys. Anna Kwiatkowska

Do lasu warto iść zawczasu.

Człowiek wesoły chętnie chodzi do szkoły.

Tempo gry jest jedną z najważniejszych tajemnic futbolu.

Europa jest centrum futbolu.

Góry wzbijają się w chmury.

Jaka narzeczona, taka żona.

Badania mają swoje zadania.

Za wszelkie starania składamy piękne podziękowania.

To, co było, już się skończyło. To, co było, już minęło, i nie wróci.

Dobra nauka wyzwala dobre cechy człowieka i zwierzęcia.

Dzień bez modlitwy i pracy byłby stracony.

Rycerze, ja w was wierzę.
Żołnierze, ja w was wierzę.

Futbol, futbol, futbol, przeżyjmy to jeszcze raz.

O takich meczach się śni, myśli i marzy.

Futbol jest grą całego zespołu.

Strategia futbolu jest sposobem gry w piłkę nożną.

Futbolówka jest jak ziemski glob.

Takimi mistrzostwami pisana jest historia futbolu.

Zespół futbolu buduje się od obrony.

Nikt nie zastąpi mamy i taty.

Zanim będziesz w grobie, pomyśl o sobie.

Tak dozywam, jak używam.

Jaka zabawa, taka kawa.

Taka kawunia, jaka mamunia.

Ubrania mają swoje zadania.

Słowo jest doskonałą i świętą prawdą.

Ola, hola, gola – taka jest kibiców wola.	Ludzie szukają w lesie odpoczynku i spokoju.	W Niebie nieskończone dobro jest wieczne.
Może w salonie pięknie się pokłonię.	Prawdziwa uroda jest zwykle ukryta.	Dobro Niebios jest nieśmiertelne.
Zróbmy test, czy to jest the best.	Kto tak pomoże, jak Ty, Boże.	Bądźmy uczciwi, normalni, pogodni.
Pozyczka ładna jak różyczka.	Wolny czas szybko mija.	Panie, natchnij nas mocą miłości Boskiego Serca.
Piłeczka jest jak laleczka.	Eksponaty dla mamy i taty.	Apteka czeka na człowieka.
Można jest piłka nożna.	Bajerka z cukierka.	Dlaczego człowiek na człowieka tak uparcie czeka?
Rzut różny może być możny.	Znasz szczegóły, jak jesteś czuły.	Rzeczywista prawda, dobro i piękno są zawsze w modzie.
Rzut karny nie jest marny.	Stefanek, jak wianek.	Pan Bóg jest prawdziwy, dobry i piękny.
Pole karne nie jest marne.	Diabłom wszystko minęło na zawsze już.	U mamy i taty możesz być bogaty.
Wolny rzut wolny.	Kobiety lubią niespodzianki. I mają wtedy okazję, żeby coś zmienić.	Smartfony dla męża i żony. Telefony męża i żony.
Aniołowie to posłowie Nieba.	Muzyka w duszy gra i buczy.	Życie jest radością istnienia.
Uczucia smakują bardziej, gdy się nimi podzieliś.	Madryt jest najbardziej legendarnym, bajecznym i magicznym miastem klubowej piłki nożnej w historii globu.	Życie jest mistyczną duszą istnienia.
Zieleń to życie.	Sport to zdrowie i mleko krowie. Ruch to zdrowie i mleko krowie.	Bóg jest mocą, siłą i potęgą wszelkiego mistrzostwa.
Tak grasz, jak umiesz.	Bóg jest Sercem Wszechświata.	Kto się zawsze modli, nie czyni zła.
Wiara uzdrowia ciało i duszę wiernego.	Pan jest wszystkim.	Modlitwa jest oświeceniem Ducha i ducha.
Chleb jest najbardziej czcigodnym pokarmem. Chleb jest symbolem szczęścia, pojednania i braterstwa.	Bycie uczniem Chrystusa to nowe życie.	Prastare dzieje opowiadają knieje.
Ogień jest symbolem wiary i modlitwy i czci.	Miłość jest dobrem przekraczającym wszelkie bariery.	Kto opowiada dzieje pradziada?
Pamięć o bohaterach nigdy nie umiera.	Wszystkie damy witamy i serdecznie pozdrawiamy.	Bóg jest najbliższym wiernego.
Nadmiar miłości jest niedobry jak nadmiar wina.	Prawdziwa dobra dama nie jest sama.	Prawdziwe życie jest obfite.
Dla matki kwiatki.	Doświadczenie osoby dużo znaczy.	Słowo ma boską moc.
Ewolucja była po to, aby przetrwać.		Wszyscy muszą coś z siebie dać.
		Dobro ma moc miłości.

Szczawnica słońcem malowana

22 września wczesnym rankiem zerwałem się na równe nogi, gdyż o godzinie 9.10 wyruszyliśmy całą ekipą – 8 mieszkańców i 3 opiekunki – w drogę do Szczawnicy. Na dworcu autobusowym wsiedliśmy



w busa i ruszyliśmy. Po dwóch godzinach byliśmy na miejscu. Gdy wysiedliśmy z busa ruszyliśmy w dół Szczawnicy i po chwili

siedzieliśmy w ogródku restauracyjnym, gdzie zjedliśmy sobie zakupiony tamże obiad. A potem ruszyliśmy ku głównej atrakcji wyprawy, czyli w stronę wyciągu krzesełkowego na Palenicę. Pod wyciągiem podzieliliśmy się na dwie grupy – jedna została nad potokiem Szalaya, na deptaku, a reszta wsiadła na dwa czteroosobowe krzesełka. I pojechaliśmy w górę. Po kilkunastu minutach jazdy wysiedliśmy na szczycie i tam zeszliśmy na łysinę górską, na której stały leżaki. Zaczęliśmy się wygrzewać w promieniach przedostatniego dnia, letniego jeszcze słońca. Tłumy napływały falami, a ja podzieliłem się z naszymi opiekunkami moimi przemyśleniami na temat łysiczki lancetowatej – niewielkiego grzybka występującego na łysinach gór i mającego lancetowatego kształtu kapelusza. Stwierdziłem, że na tych tutaj zrytych tysiącami butów stokach, to nie można by jej znaleźć, ale ja wiem gdzie w nieodległych Jaworkach znajduje się ich bogate stanowisko.

Zrobiliśmy kilka pamiątkowych zdjęć, filmów i trzeba się było zbierać na dół. Zjazd był o wiele bardziej widowiskowy, bo widać było całą panoramę Szczawnicy skąpanej w słońcu. Po zjeździe, na dole zjedliśmy zabrane ze sobą kanapki z panierowanym kurczakiem i ruszyliśmy niespiesznie po deptaku, aż doszliśmy do kawiarenki, w której osiedliśmy na dobre, racząc się kawą i lodami. Kiedy przyszedł na nas czas, rozpoczęliśmy odwrót. Przy przejściu obok budek z oscypkami nabyłem dwa, plus dwa dostałem gratis i po wdrapaniu się na główną ulicę kurortu powędrowaliśmy na przystanek początkowy busa do Krakowa. Po jego przyjeździe zapakowaliśmy się do środka i ruszyliśmy w drogę powrotną. Gdy przyjechaliśmy do Krakowa, ktoś zaobserwował ciekawe zjawisko – w Szczawnicy w cieniu było od razu zimno, a w Krakowie – ciepło, co związane jest z zanieczyszczeniem powietrza.

I tak oto, nocą o godzinie 22-iej, trafiliśmy do swoich pokoi. Na koniec chciałbym podziękować opiekunom za zorganizowanie tak wspaniałego wypadu do miejscowości wczasowej.



**Mirek
Konieczny**

Kopalnia Soli w Bochni

28 września wybraliśmy się pociągiem do kopalni soli w Bochni. Jest to najstarsza kopalnia w Polsce, która też jako jedyna posiada podziemną przeprawę łodziami. W bocheńskiej kopalni do zwiedzania udostępnione są aż trzy trasy turystyczne: podstawowa trasa z podziemną ekspozycją multimedialną, trasa historyczna „Wyprawa w Stare Góry” oraz trasa przyrodnicza, każda z nich różni się stopniem trudności.

Przeszliśmy trasę multimedialną oraz historyczną prowadzącą przez 3 kilometry ciasnych chodników i przedziałów drabinowych. Zwiedzanie rozpoczęliśmy w szybie Campi, gdzie oryginalną górniczą windą zjechaliśmy w podziemia kopalni. Szczególną atrakcją bocheńskiej kopalni jest ekspozycja multimedialna, dzięki której mogliśmy poznać historię wydobywania soli, trud górniczej pracy a także historię Polski. Wycieczka miała charakter podróży w czasie, rozpoczynającej się w czasach Bolesława Wstydliwego i księżnej Kingi. Oprowadzający nas przewodnik ciekawie opowiadał o historii kopalni, polskich królach, żupnikach genueńskich, a także duchu Cystersa – mnicha, przybyłego do Bochni z Wąchocka w XIII wieku, z którego zakonem wiąże się powstanie kopalni w Bochni. Byliśmy też w unikatowej Kaplicy Św. Kingi, jest to jedyna budowla sakralna, przez którą wiodą tory kolejowe.

Kopalnia Soli w Bochni choć jest mniej znana od Wieliczki z pewnością też jest warta odwiedzenia. Nie ma tu przepychu jednak przygotowane dla turystów atrakcje zaskakują bardzo pozytywnie i na nas wywarły ogromne wrażenie. Wycieczka ta była super przygodą i niezwykłą podróżą w czasie.



Złote Myśli

Jesień wspaniale smakuje.

Można cieszyć się z jesieni.

Można cieszyć się z każdej pory roku.

Bądźmy razem wiosną, latem, jesienią, zimą.

Perła

Jesienna Rabka

W dniach od 24 do 28 września przebywaliśmy na wycieczce w Rabce Zdroju. Wycieczka ta została zorganizowana z naszej inicjatywy. Zatrzymaliśmy się w pensjonacie Światowid, jest on położony na południowym zboczu w centrum uzdrowiska, blisko parku, sklepów, ale nie przy ruchliwej ulicy. To wymarzone miejsce dla poszukujących wypoczynku w ciszy oraz w komfortowych warunkach w uzdrowskim klimacie. Nasze pokoje posiadały udogodnienia – własną łazienkę, czajnik, telewizor oraz lodówkę. Na terenie ośrodka jest piękny ogród z dużą ilością zieleni, w którym mogliśmy się relaksować korzystając z ławek, stolików z parasolami oraz dużego grilla.

Rabka-Zdrój to znane w Polsce uzdrowisko, którego bogactwem są zasoby wód mineralnych, korzystny mikroklimat i walory krajobrazowo-turystyczne. Miejscowość oferuje doskonale warunki do leczenia uzdrowskiego i wypoczynku, a także piękne górskie krajobrazy i tereny umożliwiające aktywne spędzanie czasu wolnego, tak latem jak i zimą. Można tam poznać góralskie zwyczaje oraz oryginalne tradycje rzemieślnicze.

W dniu przyjazdu udaliśmy się do Parku Zdrojowego, jest to wyjątkowe miejsce w Rabce-Zdroju. Jego początki sięgają drugiej połowy XIX wieku. Park znajduje się w centrum uzdrowiska i zajmuje powierzchnię 30 ha. Następnie udaliśmy się na pizzę do pięknej, drewnianej, góralskiej restauracji. W kolejnych dniach zwiedzaliśmy Rabkę, byliśmy na Górze Bania oraz na polanie pod Górą Grzebień. Spacerowaliśmy rabczańskim deptakiem, który rozpoczyna się przy ul. Chopina, obok Muszli Koncertowej i biegnie wzdłuż ul. Jana Pawła II. Jest to znakomite miejsce do spacerów i odpoczynku w pięknym otoczeniu.

Przy jednym z krańców deptaku znajduje się kolejna rabczańska atrakcja – fontanna ze słoniami. Fontanna zbudowana została na planie prostokąta, a jej wnętrze wypełniono barwną mozaiką przedstawiającą herb Rabki-Zdroju. W narożnikach fontanny znajduje się siedem figur słoni, wykonanych z brązu. Wszystkie słonie zostały przedstawione z trąbami uniesionymi do góry, na znak szczęścia dla mieszkańców i kuracjuszy odwiedzających uzdrowisko. Pogoda nam dopisała,



pod koniec pobytu było tak ciepło, że udało się nam namówić nasze opiekunki na zorganizowanie grilla, podczas którego piekliśmy kielbaski oraz kurczaka. Czas mieliśmy tak zorganizowany, że nie było chwili na nudę. Niestety nie zdążyliśmy pójść do Tężni Solankowej oraz do Muzeum Orderu Uśmiechu, ale planujemy kolejną wycieczkę do Rabki, aby zobaczyć miejsca do których nie zdążyliśmy dotrzeć.

Źródło: wikipedia

Deliberacje

Zastajemy jesień
Powróciwszy z wakacji
Płatki liści się już mieniają
W jesiennej deliberacji
Wiją się szuwarzy
Wśród ciepłej kryjówki
Swoich kaczek i kormoranów
Niebieskie żagłówki

Jesień 2018

Pora na jesień
Panią wstępnie zimowych obyczajów
Obowiązków, co śledzi
Zbiór plonów z naszych pól i sadów
Ogrodów pełnych
Ciemnej zieleni i brązów
Żywych czerwieni
Oraz zaśniedziałych żółci
Co darnie, morwy i tarniny
Zbiera przechodzień w dłonie zimy

Przedpływ

Pora na jesień
O występnej amplitudzie
Która wciąż nowe fakty ilustruje
Która wciąż nowymi obrazami przedstawia
I mówi do nas (nie swoimi...) słowami

Sam na sam

Lasy cieni ogromne
Niepokojące, nietypowe
Brązy, żółcie, amaranty
Zjawiskowe z życia barwy
Nikłe jak babiego lata pajęczyna
Jakby pajak ślepy igrał
Z nitkami swojej lekkiej przędzy
Wodą splamionej, nie pokarmem
Chowa się w jesienny kąt

Czemu słota

Czemu słota – czemu wiatr
Ptaki, liście w locie się mieniają
Odlatują z życia bezpowrotnie
Nad niebem i ziemią kołując
Wiją się węże szuwarów
Nad Bagrami
Król kaczek drzemie już w nich
W pałkach głęboko ukryty
Bez oddechu postanawiam
Czas przeszły nazwać czasem
Pozytywnych chwil
Zredukowany i odkryty
Niekiedy smutny jak kaczy król



Ślady

Kasztany, żołądź, bluszcz
Zurawie, łabędzie, turkawki
Co w fali mórza i zamyka ich
Czas nieubłagany
Co spędza treściwie sen z oczu
Powiek ma już za sobą lśnienie
Ma już za sobą lśnienie wiosny
Jej błękitów
Porę lata – gorącą, parną, lub deszczową
Witaj jesieni
Choć nibyś całkiem pospolita
Zostajesz z nami, po czym ruszasz dalej

Zmierzchem

Już mało złociste obrazy
Jesień maluje ze swoim
Ostatnim miesiącem
Początek jej jak pokrępienie
Zbyt zajmujący
By się martwić

Wiersze i rysunek
Anna Kwiatkowska
09.10.2018

Dzięki Wam niesiemy pomoc!

O sklepie charytatywnym

Podjęłam pracę! Po kilkuletniej przerwie w byciu aktywną zawodowo, udało mi się powrócić do tej formy aktywności, co jest dla mnie bardzo ważne. W na-

szym Domu jestem od listopada 2017 roku, przyście tutaj bardzo mi pomogło, przez ten czas bar-



**Marta
Możdżeń**

dzo się zmieniłam – na lepsze. Znowu zaczęłam funkcjonować, bo było naprawdę krytycznie. Teraz czuję się dobrze, odzyskuję pewność siebie i chęć do życia.

Już od miesiąca pracuję w Sklepie Charytatywnym. Na początku sama nie wiedziałam co to takiego, teraz wiem i uważam, że to świetna inicjatywa. Sklep mieści się przy ul. Wielopole 18A/2, w samym centrum Krakowa. Jest prowadzony przez Fundację Inicjatyw Lokalnych i Ekonomii Społecznej. Można tam oddać rzeczy niepotrzebne, które później trafiają do odsprzedaży. Można także znaleźć prawdziwe „perełki” i kupując je pomóc innym. Wreszcie można usiąść na darmową kawę i chwilę pogawędzić z nami, przy okazji zakupów porozmawiać o idei sklepu, dobroczynności i specyfice działalności miejsc tego typu.

Idea sklepu charytatywnego – mówiąc najprościej – polega na tym, że ludzie oddają do sklepu rzeczy niepotrzebne, a inni je kupują. Sklep jest nawet potrójnie charytatywny. Po pierwsze dochód ze sprzedaży idzie na cele charytatywne, takie jak rehabilitacja osób niepełnosprawnych czy cele edukacyjne. Poza tym w sklepie pracuje 5 osób niepełnosprawnych. Trzecim czynnikiem jest to, że każdy może przynosić jakieś przedmioty, które kurzą się niepotrzebne w ich domach, a mogą przydać się innym.

W Polsce idea sklepów charytatywnych rozwinęła się stosunkowo niedawno, jednak jest coraz bardziej znana i liczba takich sklepów stale rośnie. W krajach anglosaskich jest to bardzo popularna forma pomocy. Pierwszy sklep charytatywny został założony przez Armię Zbawienia już w XIX wieku. Obecnie w większości miast w Wielkiej Brytanii znaleźć można chociaż jeden „charity shop”. Zakupy w sklepach charytatywnych pozwalają na





wsparcie wielu różnych celów, takich jak: dokształcanie bezrobotnych, warsztaty dla starszych i najmłodszych, wsparcie schronisk, leczenie zwierząt, tworzenie miejsc pracy dla ludzi wykluczonych.

W naszym sklepie można znaleźć właściwie wszystko, poza żywnością. Asortyment jest bardzo bogaty, są rzeczy nowe i używane, m.in.: odzież, biżuteria, książki, płyty, zabawki, przedmioty dekoracyjne i użytkowe, pamiątki, ceramika, torebki, akcesoria, kosmetyki, sprzęty elektroniczne i dużo, dużo innych rzeczy. Towar w większości został zebrany od darczyńców, sklepów i prywatnych osób, które postanowiły podzielić się niezwykłymi rzeczami.

W sklepie panuje bardzo miła atmosfera, pracują też bardzo fajni ludzie, podobnie jak ja ze schorzeniami. Prowadzi nas Pani Renata Poszwińska z Fundacji, która kieruje sklepem. Dochód ze sklepu jest przeznaczany na rehabilitację zawodową osób z niepełnosprawnością. Pracujący, każdy z jakąś niepełnosprawnością, pochodzimy z ośrodków szkolno-wychowawczych, warsztatów terapii zajęciowej, czy jak ja – z Domu Pomocy. Oprócz tego, że możemy zarabiać, aktywność jest dla nas formą terapii i rehabilitacji.

Uroczyste otwarcie sklepu odbyło się 17 września tego roku. Wcześniej przez wiele dni trwały intensywne przygotowania. Na otwarciu byli wspaniali goście: pracownicy ośrodków szkolno-wychowawczych, osoby kierujące WTZ-ami, pracownicy hipermarketów wspierający fundację, przyjaciele oraz mieszkańcy Krakowa.

Obecnie sklep działa już pełną parą. Wnętrze sklepu jest przyjazne, każdy przedmiot jest dobrze wyeksponowany, oczywiście wcześniej wyczyszczony i przygotowany do sprzedaży. Jest spory ruch – jest



dużo zarówno darczyńców, jak i kupujących. Klienci chętnie kupują rzeczy, zarówno drobne za symboliczną kwotę, jak i te droższe, markowe, zapewne nie tylko z uwagi na jakość, ale i czynnik charytatywny, który popycha do hojnych zakupów.

Poza darczyńcami, dodatkowo sklep uzupełnia asortyment poprzez zbiórki w sklepach, szkołach i firmach współpracujących z Fundacją Promień Nadziei. Łącznie jest to blisko 200 sklepów, supermarketów, szkół i ośrodków na terenie całej Polski.

Sklep oferuje także różnorodne usługi dodatkowe, np. drobne poprawki krawieckie. Podczas warsztatów zajęciowych odbywających się w sklepie wytwarzamy drobne maskotki i ozdoby, które następnie są sprzedawane w sklepie.

Zapraszamy każdego, kto ma w domu rzeczy niezwykle, niezniszczone, a jednocześnie niepotrzebne, może je przynieść bezpośrednio do sklepu. Zapraszamy także każdego, kto chciałby coś kupić i w ten sposób pomóc innym. Dzięki Wam niesiemy pomoc!

Źródło: Fundacja Inicjatyw Lokalnych i Ekonomii Społecznej

J E S I E Ń



Piotr Bal



Władysław
Karzyński



Piotr Bal



Lidia Wąsik

WIERSZ O JESIENI

Te kolory jesienne i liście
Kasztany już rude i czerwone drzewa
Gdzie liście są rdzawe i słońce się mieni
Leżą kasztany, mienią się barwami

I nastąpi wkrótce liści opadanie
Mgły wnet tam kędyś hen odlecą
Pełnia jesieni wkrótce nam nastanie
Promienie słońca jasno zaświecą



Marek Migdał

Zbierają kasztany, żołądź i grzyby
Słońce jesienne wysoko ponad chmury
Jesienią słońca na niebie trzeba by
Malowało lasy, polany, doliny i góry

Złota Polska Jesień w pięknych kolorach
Gdy słońce wysoko nad Krakowem się wznosi
Świeci słońce o dnia różnych porach
Ciepłą, jesienną pogodę nad Kraków przynosi



Piotr Bal



Piotr Bal



Kazimierz Fudali



Piotr Bal



Piotr Bal

Józef Zamojski



Józef Zamojski

Stefan Dezsö



Kazimierz Fudali

Krzysztof Kijowski



Mój Dom

Wywiad z Elą



Sven Hajman

Kontynuujemy cykl wywiadów z ciekawymi postaciami, które zamieszkują nasz Dom. Autor, Sven Hajman, rozmawia z osobami, które dzielą się swymi historiami. Zobaczcie, jak jesteście różni, barwni, jak ciekawi, a nasze historie, czasem radosne, a czasem tragiczne, mogłyby stanowić materiał do niejednej książki.

Sven Hajman: Elu, należysz do tych mieszkańców, którym życie w DPS odpowiada. Czy mogłabyś powiedzieć jak było przed DPS-em?

Elα: Nie było wesoło. Mieszkałam sama, byłam w dołku, nie radziłam sobie z robieniem zakupów, z załatwianiem codziennych, podstawowych spraw, nie starczało mi też na leki. W końcu całkowicie się załamalam, przestałam dbać o siebie, przestałam wychodzić z domu. Potrzebowałam pomocy, pomoc doraźna była niewystarczająca. Trzeba było podjąć staranie o DPS.

SH: A jakie były Twoje początki w DPS? Czy od razu się zaaklimatyzowałaś?

Elα: No cóż, sam początek może nie był całkiem łatwy, przyście do DPS to w końcu nowa sytuacja, nowe miejsce, nowi ludzie. Ale dość szybko poczułam się tu dobrze, pomogło mi dobre nastawienie, z natury jestem osobą pogodną, otwartą i ufą. Pamiętam, że na początku opowiadałam wierszyki i szybko nawiązałam kontakty z innymi.

SH: A jak jest teraz?

Elα: Jest mi tutaj bardzo dobrze, nie zamieniłabym swego życia na inne. Czuję się bezpiecznie, mam tutaj koleżanki i kolegów, po prostu przyjaciół, czuję się potrzebna i należę do grupy, nie jestem odrzucana ani odpychana.

SH: A jak spędzasz czas? Czy korzystasz z terapii?

Elα: Tak, oczywiście, nie lubię samotności. Czasem mam trudności ze zmobilizowaniem się do działania, radzę sobie sama lub właśnie z pomocą personelu.

SH: A jaką formę terapii lubisz najbardziej?

Elα: Często przebywam w pracowni terapii zajęciowej, lubię rysować. Mogę miło spędzić czas, mieć satysfak-

cję z tego, co wykonałam i mogę wyrazić siebie.

SH: Co powiedziałaś tym mieszkańcom, którzy są niezadowoleni z pobytu w DPS?

Elα: Chciałabym z nimi porozmawiać, zmobilizować ich do podjęcia jakichkolwiek działań, żeby się otworzyli...

SH: Widzę, że jesteście zgodne z Olą, czy dobrze Wam się ze sobą mieszka?

Elα: Tak, bardzo się lubimy i wzajemnie wspieramy (Ola potwierdza).

SH: Elu, na zakończenie mam jeszcze pytanie o Twoją dietę – jak Ci idzie?



Elα: Pisałam już kiedyś w „Impulsie” o mojej walce z otyłością i staraniami w utrzymaniu diety. Nie jest to łatwe, nie będę ukrywać, schudłam odkąd tu przysłam, staram się dalej, ale przyznam – to jedna z tych rzeczy, w których naprawdę potrzebuję pomocy i wsparcia

SH: Faktycznie widzę, że dobrze się tu czujesz, gratuluje i dziękuję Ci za rozmowę.

Humor numeru



Krzysztof Kijowski
tekst



Wojciech Wierzbicki
rysunki



Nauczycielka pyta Jasia:

– Jasiu, ile przyniosłeś kolorowych liści?

Na to Jaś:

– Nie liczyłem, proszę pani, bo bym się spóźnił do szkoły...

Mama pyta Jasia:

– Jasiu, jak było w szkole?

Na to Jasiu:

– W szkole było jak zawsze: dużo pytań, mało odpowiedzi...



– Jasiu, co to za liść? – pyta nauczycielka.

Na to Jasiu:

– A mogę koło ratunkowe?

Może telefon do przyjaciela?

J E S I E Ń



Piotr Bal

Elżbieta Tokarz



Lidia Wąsik



Piotr Bal



Elżbieta Tokarz



Anna Kwiatkowska

Piotr Bal

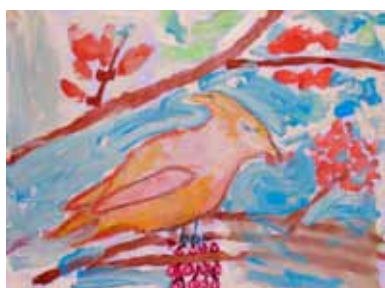




Piotr Bal



Piotr Bal



Józef Zamojski



Piotr Bal

JESIEŃ CHMURNA

Ta jesień, jesień się zaczyna
W mroku tego chmurnego nieba
Ta jesień się rozpoczyna
Deszcz pada, bo go jest potrzeba

Deszcz jest potrzebny tu z nieba
Na tę ziemię całą spragnioną –
Była susza, a tej nie trzeba –
Od deszczu tu ziemię zmoczoną

Ta jesień, z której nastaniem
Czas zbiorów się zaczyna
Z jesiennym tym grzybobraniem
Plonów zbieranie rozpoczyna



Marek Migdał



Anna Kwiatkowska



Kazimierz Fudali

Marek Migdał



Kraków – moje miasto (cz. 37)

Ulica Krupnicza, Skarbowa, Garncarska



**Ewa
Krzeczyńska**

W ostatnim numerze spacerowaliśmy ulicą Studencą, przechodzimy teraz na ulicę Krupniczą, której interesująca architektura pochodzi z drugiej połowy XIX wieku i początku XX stulecia.

W kamienicy pod numerem 5 miał tu swoją pracownię Jan Matejko. Dom narożny z ulicą Szujskiego (Krupnicza 15) należał w XIX wieku do kupca Antoniego Wojczyńskiego, który postawił figurę Madonny wyrzeźbioną przez Franciszka Wyspiańskiego, mającą rysy Marii, żony Franciszka, a matki poety i malarza Stanisława Wyspiańskiego. Dom numer 22 to kamienica Związku Literatów Polskich. Natomiast w kamienicy numer 26 przyszedł na świat w 1869 Stanisław Wyspiański. Od 1932 roku dom ten należał do znanego malarza Józefa Mehoffera, obecnie mieści się tu muzeum biograficzne artysty. Ten czołowy twórca okresu Młodej Polski był jak jego przyjaciel Wyspiański uczniem Matejki. Oprócz malarstwa sztalugowego zajmował się również projektowaniem witraży i polichromii.

Pod numerem 38 znajduje się dawny dom wychowawczy dla dziewcząt Św. Jadwigi. W domu pod numerem 31 mieszkał malarz Wojciech Weiss.

Ulicę Krupniczą przecina ulica Skarbowa, przy której w latach 1922-25 architekt Wacław Krzyżanowski postawił monumentalną Izbę Skarbową, a naprzeciw Bursę Kuznowicza. Na przełomie XIX i XX wieku prof. UJ Henryk Jordan

propagował ideę wychowania zdrowej i moralnie wartościowej młodzieży. Z inicjatywy ks. Mieczysława Kuznowicza z Towarzystwa Jezuso-

wego (jezuici) powstał Krakowski Związek Młodzieży Przemysłowej i Rękodzielniczej. Przystąpił on do wybudowania wielkiej bursy, która miała się stać domem dla młodzieży terminującej w Krakowie. Bursie nadano imię ks. Piotra Skargi. Podczas II wojny światowej był tu szpital jeńców polskich, a następnie gmach rządowy Generalnego Gubernatorstwa. Po wojnie budynek przeznaczono na inny cel, był tam Teatr Rapsodyczny (powstały w czasie wojny), jako teatr podziemny. Ciekawostką jest, że występował tam Karol Wojtyła. Teatr ten był po wojnie kilkakrotnie zamykany, obecnie mieści się tu Teatr „Grotoska”.

Nieopodal ciągnie się ulica Dolnych Młynów z parterową jeszcze zabudową z XIX wieku, to tutaj w 1850 roku wybuchł tragiczny pożar, który strawił znaczną część starego Krakowa. Od kilku miesięcy miejsce to, znów tętni życiem, przyciągając ludzi ceniących sztukę, modę i design.

Przecnicą z ulicy Krupniczej jest ulica Garncarska, przy której znajdują się domy pod numerem 14 i 16, zaprojektowane z końcem ubiegłego wieku przez Karola Zarem-



Teatr Grotoska



Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa

bę. Dochodzimy do Placu Sikorskiego tutaj obok XVIII-wiecznego spichlerza wznosi się od ulicy Garncarskiej 11 gmach dawnej lecznicy związkowej, zaprojektowany przez Tadeusza Stryńskiego i Franciszka Mączyńskiego. Od roku 1951, z inicjatywy profesora Franciszka Łukaszczyka, mieści się tu szpital onkologiczny. Północną frontową ścianę placu zamykają modernistyczne domy mieszkalne. Przy portalach tych domów dostrzegamy ceramiczne medaliony wyobrażające wybitnych europejskich architektów. Na narożu Placu Sikorskiego i ulicy Garncarskiej odsłonięto w 1988 roku tablicę pamiątkową ku czci generała Władysława Sikorskiego, którego popiersie wyrzeźbił Stanisław Płęskowski.

Przy końcu ulicy Garncarskiej wznosi się klasztor i kościół Zgromadzenia SS. Służebnic Serca Jezusowego zwane Sercankami. Założył je w 1894 roku późniejszy biskup przemyski ks. Józef Sebastian Pelczar (w 1991 roku beatyfikowany). W 1895 księżna Wanda Jabłonowska oferowała parcelę pod budowę kościoła i klasztoru, które powstały dzięki funduszom Zofii Wołodkowiczowej. Obecny kompleks zabudowań Sercanek powstał etapami 1895-1900 według projektu Władysława Kaczmarzkiego, który wznosił oryginalną całość w stylu eklektycznym z przewagą elementów neoromańskich. Przy projektowaniu pomagał Kaczmarzkiemu Odrzywolski, rzeźby zaś na fasadzie są dziełem Jana Tombińskiego.

Przechodzimy na ulicę Wenecja, przy której pod numerem 1 znajduje się Dom Wenecki „Pod Św. Markiem”, na którym umieszczona została tablica upamiętniająca ludzi sztuki mieszkających w tej kamienicy, między innymi malarza Piotra Stachewicza i kompozytora Władysława Żeleńskiego. Tablica jest dziełem rzeźbiarza Antoniego Kostrzewy. Na zakończenie parę słów na temat nazwy tej ulicy – Wenecja, która chyba dla większości z nas kojarzy się przede wszystkim z romantycznym miastem we Włoszech. Do początku XX wieku przepływała przez ulicę Retoryka i w pobliżu ulicy Garncarskiej Rudawa mająca swoje rozlewiska. Na początku XVIII stulecia stał gdzieś tutaj jezuicki dworek zwany „Wenecją”. Natomiast w drugiej połowie XIX wieku „Wenecją” nazywano willę znanego pisarza i dziennikarza Ludwika Dębickiego, obecnie posesja ta oznaczona jest numerem 2. W kolejnym numerze będziemy kontynuować spacer po sąsiednich ulicach, na który serdecznie już teraz zapraszamy.

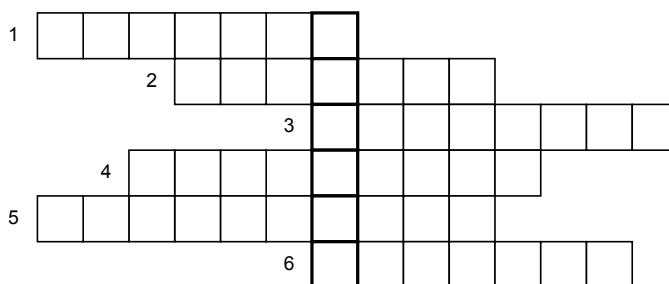
Źródła: „Przewodnik po zabytkach i kulturze” Michał Rożek

Kącik szaradzisty

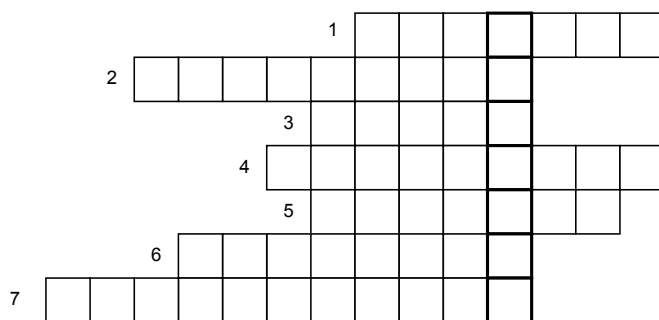


Norbert Głodzik

Wpisz hasła po angielsku:



1. Koledzy
2. Nauczyciel
3. Wakacje
4. Plecak, tornister
5. Tablica szkolna
6. Biblioteka



1. Biologia
2. Technika
3. Matematyka
4. Chemia
5. Historia
6. Religia
7. Informatyka

J E S I E Ń



Lidia Wąsik

Andrzej Krupa



Kazimierz
Fudali



Władysław
Karzyński



Krzysztof
Piasecki



Elżbieta Tokarz



Józef Zamojski



Adam Kukla



Piotr Stawowy

Sylwester Chalastra



Lidia Wąsik



Bogumiła Mądzik

OLIMPIADA W TO, KTO SPADA

O czym pisać jesienią – oczywiście
Jak wszędzie z drzew spadają liście
Leci więc liść na łeb, na szyję
Mało się nie zabije
Bardzo mu się spieszy
Jak będzie pierwszy, to się ucieszy
Czekał do startu cały zielony
I ruszył jak się zrobił czerwony
W ten wyścig wielki wysiłek wkłada
Bo się robi brązowy jak czekolada
Po co tak bardzo się starają
Ano, dzieci ich do zeszytów wkładają
Pierwszy jest złoty, drugi srebrem się mieni
Trzeci brązowy – to są nagrody jesieni
Opuszczają kasztany, dęby i klony
Każdy pędzi jak szalony
Przy tym wszystkie wielkie harce wyprawiają
Tak innych wyprzedzają
Być niżej choć na całą ćwierć
Aż dotknie ziemi na śmierć
I nieważne co z innymi się stanie
Takie jest liści ściganie
Dobiegają wszystkie do mety
A te pierwsze giną niestety
Jaka z tego dla nas nauka?
Kto się ściga, ten śmierci szuka
I w tej walce nieznani
Wygrywają pokonani
Tak jak liście – pierwsze gniją
Ostatnie jeszcze żyją



Jan Chudy

Józef Zamojski



R.I.P. Kora

28 lipca 2018 odeszła od nas Kora, liderka grupy Maanam, przedstawicielka klasyki polskiej muzyki pop-rockowej. Olga Jackowska miała zaledwie 67 lat. To wielka szkoda dla naszego rynku muzycznego. Uwielbiałem talent tej rockowej wokalistki, podobnie jak wówczas Marek Niedźwiecki, który ją nobilitował, a były to szczególnie lata 80-te. Pamiętam, że jeszcze w domu rodzinnym miałem w swoim pokoju wielki



plakat obrazujący Korę. Skrupulatnie zasłuchiwałem się w jej piosenkarski geniusz. Bo i wówczas pomimo konkurencyjnych grup pop-rockowych właśnie Maanam błyszczała na muzycznej wokandzie.

Jako wokalistka Kora zadebiutowała w 1975 roku w duecie M-a-M utworzonym przez Marka Jackowskiego i Milo Kurtisa, grali alternatywną muzykę inspirowaną Bliskim Wschodem. Nazwa „Maanam” pochodzi właśnie od pierwszych literek jego imienia i Marka – Jackowskiego. Pod koniec lat 70. grupa w nowym składzie i pod nową, rozszerzoną nazwą Maanam, zaczęła grać rocka, a Kora została główną wokalistką. Od 1980 Maanam był jednym z najważniejszych i najpopularniejszych przedstawicieli rocka w historii polskiej muzyki. Wyróżniał się na tle ówczesnych mód i nurtów muzycznych, podobnie jak sama Kora wyglądała inaczej, nowocześnie, zjawiskowo. Zespół wydał 11 studyjnych albumów i wylansował kilkadziesiąt przebojów. Ja zapamiętam szczególnie takie hity, jak: „Lipstick on the glass”, „Lucciola”, „Wyjątkowo zimny maj”, „Kocham cię, kochanie moje”, „Derwiz”, „O! Nie rób tyle hałasu”, „Cykady na Cykladach”, czy „Krakowski spleen”.

Kora była nie tylko wokalistką, ale także poetką i autorką tekstów, napisała większość tekstów do piosenek Maanamu. Zespół zawiesił działalność po 32 latach

istnienia, 31 grudnia 2008 roku. Po zawieszeniu działalności Maanamu w 2008 artystka zaczęła występować pod szyldem Kora.

Utwory grupy Maanam weszły do klasyki polskiego rocka nie tylko ze względu na formę, ale i za sprawą przesłania zawartego w tekstach. Piosenki tworzone przez Korę

mogą się na pierwszy rzut oka wydawać niezrozumiałe, ale przecież są one pełne metafor, ukrytego przesłania i fragmentów biografii autorki, która w wielu z nich zawarła część siebie i trudnych czasów, w których przyszło jej żyć. Na przykład przepiękny, mocny „Krakowski spleen” pochodzący z płyty „Nocny patrol” mocno osadzonej w realiach PRL, przemyca tamtą atmosferę. „Spleen” to depresja, ponury nastrój,

który towarzyszył latom 80. w naszym kraju, podobnie jak samej artystce. Muzycy Maanam mimo triumfu muzycznego nie czuli się w pełni spełnieni, żyli nadzieją na wolność, którą zawarli w mocnym, energetycznym refrenie ballady.

Źródła: wikipedia, natemat.pl, najlepszepiosenki.pl



**Ireneusz
Kawalek**



„Pijacy” w Teatrze Starym

Naszym kolejnym spotkaniem z kulturą było wyjście do Teatru Starego im. Heleny Modrzejewskiej na spektakl pod tytułem „Pijacy”. Nasza grupa była dość duża, było nas kilkanaście osób oraz trzy opiekunki. Przedstawienie rozegrało się na scenie przy ulicy Starowiśniej. Na trybunie był prawie komplet widzów. Głównym elementem scenografii był kosz na śmieci, w którym co chwilę lądowała kolejna opróżniona butelka. Widoczny w tle mały fiat symbolizował, że sztuka rozgrywała się w czasach PRL. Na scenie dużo się działo, cały czas ktoś pojawiał się lub zniknął, momentami oglądaliśmy naraz kilkanaście osób z brygady

remontowo-budowlanej. Część aktorów odgrywała robotników, inni osoby z nadzoru, jeszcze inni rodziny pracujących na budowie. Wszystkie te osoby łączyło jedno – spożywali napoje wysokokowe. Picie alkoholu prowadziło nieraz do kłótni i konfliktów. Na scenie odbywały się suto zakrapiane dyskusje o roli alkoholu w polityce czy kulturze, o tym, że picie jest przyczyną wielu rodzinnych tragedii. Pokazywano wielość ról, jakie odgrywa alkohol w życiu Polaków, będąc nieodłącznym uczestnikiem różnych ważnych życiowych wydarzeń, łapówką za załatwienie jakiejś transakcji, ważnym elementem wyjazdów służbowych, katalizatorem relacji miłosnych, bohaterem opowiadanych potem ze śmiechem przygód, powodem wielu skandali, traum, koszmarów i tragedii rodzinnych, przyczyną konfliktów ale i sposobem ich zażegnania. Ukazano wielość sposobów picia – picie na smutno i na wesoło, na pokaz lub w tajemnicy, z umiarem lub do upadłego. Reżyser spektaklu przygląda się temu ulubionemu narkotykowi Polaków jak badacz fauny i flory, równocześnie bawiąc widza, ale i chcąc go ostrzec albo i ocalić, zadaje ważne pytania, na

przykład czemu pijak nas śmieszy, zamiast przerażać.

Po spektaklu dyskutowaliśmy długo, gdyż każdy miał na jego temat trochę inne zdanie. Choć w przedstawieniu nie było dużo przemocy ani wulgaryzmów, sztuka była bardzo kontrowersyjna, ale moim zdaniem spełniła swoje zadanie, skłaniając do zadumy nad chorobą, która toczy nasze społeczeństwo. Niektórzy z nas uważali, że w przedstawieniu za dużo było scen picia, inni sądzili, że było to konieczne, aby pokazać ten ważny narodowy problem. Na pewno jednak każdemu z nas spektakl dał do myślenia – zastanawialiśmy się nad naszym stosunkiem do naszego narodowego trunku. Mi cały czas chodzi po głowie jedno jakże prawdziwe zdanie, wypowiedziane przez któregoś z aktorów – „pij bracie pij, na starość torba i kij”.



Lesław Wąsowicz



... I tylko głuchy ból

Pałacy jak rana

By wrócić do ojczyzny

Sobie przeznaczonej

... Nie będę słuchać już

Trąb, fanfar i oklasków

W spokoju bliskich mi

Mój spokój i mój ból

Ja miłość dałam im

A oni tylko łaskę

Więc smutno nieraz mi

Odręcać czyjąś dłoń



Marzena Hoszowska-Dylewska

Paul Gauguin

Eugene Henri Paul Gauguin urodził się w 1848 roku w Paryżu. Jego ojciec był dziennikarzem związanym z radykalnym pismem „Le National”, a jego babcia – Flora Tristan – zastępowała jako pisarka i działaczka na rzecz socjalizmu. Matka Paula pochodziła z Peru, tam też rodzina wyemigrowała po zamachu stanu w obawie przed represjami. Gauguin spędził w Peru 6 lat. W tym okresie zmarł jego ojciec, jednak dzięki bogatym krewnym rodzina nie cierpiała niedostatku.

Powrót do ojczyzny był dla młodego Paula trudny, słabo znał francuski i nie radził sobie dobrze z nauką, w szkole miał spore trudności. W wieku siedemnastu lat rozpoczął pracę w marynarce handlowej, dzięki której odbył wiele podróży. Do Francji wrócił w 1867 roku, na wieść o śmierci matki. Dopiero wtedy zainteresował się bliżej malarstwem, choć uprawiał je tylko amatorsko. Podjął pracę w charakterze urzędnika giełdowego, ożenił się z Dunką, Mette-Sophie, która urodziła mu pięcioro dzieci.

Malarstwo traktował jako pasję, dopiero Pissarro zwrócił uwagę na jego warsztat i udzielał mu praktycznych, fachowych wskazówek. Gauguin poznał wielu wybitnych malarzy tamtego okresu, ale miał własny, niezależny pogląd na sztukę – cenił przede wszystkim Puvis de Chavanesa i Paula Cezanne'a. W 1879 roku urządził w swoim nowym domu prawdziwą pracownię malarzką. Niedługo potem na wystawie impresjonistów wystawił swoją rzeźbę. Jego popularność szybko rosła, krytycy docenili jego talent. W 1880 na wystawie umieszczono już siedem jego obrazów i jedno popiersie, a kolejna ekspozycja obejmowała aż osiem obrazów i dwie rzeźby.

Urzędnik giełdowy stawał się prawdziwym artystą, jego podejście do malarstwa nie było już

amatorskie, co budziło poważne obawy żony. I faktycznie – w 1882 roku Gauguin porzucił pracę i całkowicie oddał sztuce. W następnym roku przeniósł się do Rouen, ponieważ mieszkanie w stolicy było bardzo drogie. Wbrew jego oczekiwaniom, malarstwo nie przynosiło mu wystarczających dochodów i rodzina pogrążyła się w biedzie. W tej sytuacji zgodził się na wyjazd do Kopenhagi, gdzie mieszkali krewni żony.

Pobyt Gauguina w Danii nie trwał długo, po kolejnym spięciu z teściami zabrał sześciolatniego wówczas syna Clovisa i powrócił do Paryża. Potem udał się do Pont-Avent, miejscowości wyjątkowo malowniczej, gdzie przebywało wielu artystów poszukujących inspirujących plenerów. Paul stał się ich niepisany przywódca i twórcą nowej szkoły malarstwa. Był zwolennikiem syntetycznego traktowania plam, wyraźnego oddzielania barw kreską, czyli tzw. cloisonizmu, a także fowizmu i nabizmu. Z tego okresu twórczości pochodzi m.in. „Żółty Chrystus”.



Paul Gauguin „Żółty Chrystus” (1889)



Paul Gauguin „W dawnych czasach” (1892)

W 1888 roku przez dziewięć tygodni przebywał w Arles, gdzie mieszkał razem z Vincentem van Goghem. Jednak między artystami dochodził do gwałtownych spięć, po jednej z kłótni van Gogh groził Gauguinowi brzytwą, a w końcu sam się okaleczył, ucinając sobie kawałek ucha. Po tym incydencie Gauguin zdecydował się powrócić do Paryża. Następnie udał się do Pont-Avent, a później, w czerwcu 1889 roku, do Le Poldu.

Gauguin zawsze marzył o dalekich wyprawach. W 1891 roku wybrał się do Polinezji, po dwumiesięcznej podróży zdecydował się osiaść na Thaiti. Jego podróż miała być ucieczką od cywilizacji, zerwaniem ze sztucnością i powrotem do natury. Do ojczyzny wrócił dopiero w 1893.

Spadek po wuju umożliwił mu spłatę długów i wynajęcie pracowni w Marsylii. W listopadzie 1893 zorganizowano dużą wystawę jego dzieł w galerii Duranda-Ruela, jednak nie zakończyła się ona sukcesem. Styl Gauguina był egzotyczny, zdobył sobie uznanie nabistów, jednak większość krytyków nie rozumiała tej manieri.

Nie przypadła ona do gustu także szerszej publiczności, a więc potencjalnym nabywcom jego dzieł. Także ekscentryczny sposób bycia artysty zrażał kolekcjonerów. Gauguin, sklócony z żoną, związał się z trzydziestoletnią jawańską Metyską, ubierał i zachowywał w sposób zwracający uwagę. Ponieważ nie odniósł spodziewanego sukcesu i stracił swoją przywódczą pozycję wśród malarzy w Pont-Avent zdecydował się wrócić na Tahiti. Pracował tam jako rysownik w biurze katastralnym, by zarobić na swoje utrzymanie. Z ojczyzną wiązała go jedynie korespondencja z Vollardem i de Monfriedem. Wówczas powstało jedno z najwybitniejszych jego dzieł, obraz zatytułowany: „Skąd przychodzimy? Kim jesteśmy? Dokąd zmierzamy?”.

Ostatnie lata życia spędził na wyspie Hiva-Oa na Markizach w zbudowanym przez siebie Domu Rozkoszy. Mieszkał tam z czternastolatką Marie Rose Vascho, z którą miał córkę.

Zmarł 8 maja 1903 r. na atak serca.

Charakterystyczne dla malarstwa Gauguina są syntetyzm i cloisonizm. Rozgraniczanie barwnych plam kreską powoduje, że jego dzieła przypominają nieco witraże. Taka maniera stanowiła wyraźny sprzeciwem wobec techniki impresjonistycznej.

Gauguin zrywa też z dyktaturą światłocienia i perspektywy. Dla niego dzieło sztuki jest raczej symbolem, nośnikiem idei niż wiernym naśladowaniem rzeczywistości. W swoim malarstwie nawiązuje do sztuki japońskiej oraz dzieł prymitywistów.

Dzieła powstałe podczas pobytu na wyspach i później cechuje duża intensywność koloru i prostota kompozycji.

Gauguin zastąpił przede wszystkim jako malarz, jednak w jego dorobku znajduje się także wiele rzeźb



Paul Gauguin „Żona króla” (1896)



Paul Gauguin „Arearea” (1892)

w drewnie, odlewów z brązu oraz wyrobów ceramicznych. W 1886 roku poznał Bracquemonda i Chapleta, którzy uczyli go wykonywania kamionki emaliowanej oraz japońskiej sztuki wypalania.

Najważniejsze dzieła Gauguina: „Never more” (1887), „Praczkę z Arles” (1888), „Walka Jakuba z aniołem” (1888), „Złoty Chrystus” (1889), „Piękna Angele” (1889), „La orana Maria” (1891). „Nave nave moe” (1894), „Sjesta” (1894), „Żona króla” (1896), „Skąd przychodzimy? Kim jesteśmy? Dokąd zmierzamy?” (1897), „Biały koń” (1897), „Jeźdźcy na plaży” (1902).

Źródło: Wikipedia

J E S I E Ń



Piotr Bal



Piotr Bal

Marek Migdał



Piotr Bal



Piotr Bal

WSPÓLNE GRZYBOBRANIE

Wspólne grzybobranie tą jesienią
Grzybów jadalnych i niejadalnych
Tych, co się czerwienią, bielą mienią
Grzybów tych małych i monstualnych

To wspólne grzybobranie tych grzybów
Tak to trujących, i nie trujących
W miejscach gdzie rosną pośród mchów
I muchomorów też tam rosnących

Na grubych nogach w lesie rosnących
Grzybów jadalnych i niejadalnych
Ponad ściółkę grzybów się pnących
Małutkich grzybów i monstualnych

Marek Migdał



GRZYBOBRANIE

Rozpoczęło się to grzybobranie
Z nastaniem pory tej – jesieni
I wszystkich tu grzybów zbieranie
Wśród liści czerwieni

Rude liście, żółte i rdzawe
Wśród grzybów tej smacznej jesieni
Te liście rude i rdzawe
Żółte, bure, w barwach czerwieni

Bo najzdrowszym grzybem – borowik
Najpiękniejszy, okazały i smaczny
Między grzybami – pułkownik
Prawdziwek piękny, szlachetny i zacny

Rydze grzyby to najsmaczniejsze
Spośród wszystkich tych grzybów jadalnych
Rude, smaczne i najwznieśliwsze
A czasem rozmiarów monstualnych

W lasach też rosą grzyby kurki
Smaczne, najsmaczniejsze, smakowite
Grube mają nóżki, jak podpórki
Są to grzyby pyszne, wyśmienite

A w lasach szpilkowych, gdzie sosny
Rosną – jodły i inne tam drzewa
Znaleźć można sośniaka, grzyb radosny
Maślaki rosą spore na ściółki pokrywie

Jesienią zawsze jest okres taki
Że w lasach różnodrzewnych także

Rosną prześliczne, leśne maślaki
Rude, białe, też szare, a jakże

W dębowych i grabowych lasach,
Na pagórkach rosą grzyby kanie
Na polanach, porębach i trawach
Bardzo smaczne na obiad, śniadanie

W polskich lasach rosą podgrzybki
Układne w długie grzybowe szeregi
A czas ich zboru jest bardzo szybki
Miejsce bytu ich to lasu brzegi

Gdy kto pójdzie pomiędzy krzaki
W różnolistnych lasach i borach
To znajdzie grzyby, pieniek taki
W różnych barwach i kolorach

Prześliczne grzyby czyli kozaki
Jędrne, śniade i też kolorowe
Rosną między drzewami i krzaki
Kozłarze babki, kozłaki, brzeziaki

Grzybów jest pełno w polskich lasach
A wśród nich są czerwone kozaki
W dawnych i teraz w tych czasach
Ich piękne kolory, zapachy i smaki

Oprócz wszystkich tu grzybów jadalnych
Znanych to mi, i nie znanych
Wspomnę tylko o grzybach niejadalnych
W tym grzybobranii nie opisanych...



Marek Migdał



Bożena Florek



Andrzej Krupa

Piotr Bal



**Daniel
Łętocha**



Bezcenne złoto

Nasza reprezentacja w siatkówce okazała się najlepszą na świecie! Po raz drugi z rzędu Polacy zostali mistrzami świata! Zdobyli złoty medal w finale MŚ pokonując Brazylię 3:0.

Jest to wielki sukces Polaków, tym większy jeśli zestawimy go z porażką naszej reprezentacji piłki nożnej na Mundialu w Rosji.

Reprezentacja Polski broniła mistrzostwa zdobytego 4 lata temu, kiedy pod wodzą Francuza Stephane'a Antigi triumfowała w 2014 roku na mistrzostwach rozgrywanych w Polsce. Srebro zdobyli wówczas Brazylijczy-



cy, a brąz Niemcy. Obecnie nasi siatkarze walczą pod wodzą Belga Vitala Heynena.

Mistrzostwa świata w piłce siatkowej mężczyzn 2018, były rozgrywane w dniach od 9 do 30 września we Włoszech i Bułgarii. Mecze odbywał się w halach w Rzymie, Turynie, Bari, Florencji, Bolonii i Mediolanie oraz w Sofii, Warnie i Ruse. Na sportowych parkietach zagrały najlepsze reprezentacje na świecie. W pierwszej fazie grupowej Mistrzostw uczestniczyły 24 reprezentacje. Zostały one podzielone na 4 grupy po 6 drużyn. W każdej grupie reprezentacje rozegrały pomiędzy sobą po jednym spotkaniu systemem „każdy z każdym”. Do drugiej fazy grupowej awansowały po cztery najlepsze zespoły. Polska znalazła się w grupie

D z Bułgarią, Iranem, Kubą, Finlandią i Portoryko. W drugiej fazie grupowej drużyny także grały każdy z każdym w swojej grupie, tutaj uwzględnione były w rankingu także mecze z pierwszej rundy. Do kolejnej awansowało czterech zwycięzców grup oraz dwa najmocniejsze zespoły z drugich miejsc. O przydziale do konkretnych grup decydowało losowanie. Trzecia runda rozgrywana w dniach 26-28

września w Turynie, decydowała już o bezpośrednim awansie do półfinałów, do których trafiły zespoły z 1. i 2. miejsc z dwóch grup. Awansowały do niej reprezentacje: Włoch, Brazylii, USA, Polski, Rosji i Serbii. Po losowaniu Polacy trafili do grupy z Włochami i Serbami. Do półfinałów awansowały Brazylia i Serbia oraz Polska i USA. W pierwszym starciu, zgodnie z oczekiwaniami, zwyciężyli faworyci Canarinhos. Za to niespodziankę sprawili Polacy, którzy po tie-breaku pokonali Amerykanów. Finał i mecz o brązowy medal zostały rozegrane 30 września w hali w Turynie. Amerykanie pokona-

li 3:1 Serbów w spotkaniu o trzecie miejsce. Polacy w finale nie dali najmniejszych szans Brazylii i, podobnie jak w 2014 roku w Katowicach, sięgnęli po złoto Mistrzostw Świata.

Polska obroniła tytuł i zdobyła złoty medal Mistrzostw Świata. Brazylia, podobnie jak 4 lata temu zdobyło srebro, natomiast USA wywalczyło brąz. Rozdano indywidualne nagrody Mistrzostw Świata, wśród wyróżnionych znalazło się aż 4 Polaków: Paweł Zatorski, Bartosz Kurek, Michał Kubiak i Piotr Nowakowski. Członkowie reprezentacji szybko stali się ulubieńcami kibiców, entuzjastycznie przywitani po powrocie do Polski i nagrodzeni wysokimi odznaczeniami państwowymi. Będziemy kibicować, do zobaczenia za 4 lata!



**Sylwester
Chalastra**



**Lesław
Wąsowicz**

Złote Myśli

*Klasę zespołu tworzą wyniki.
Wyrazy uznania za spełnienie zadania.*

Perła

Chłopiec i jego wilk

Uzdrowiona

Sven Hajman



Endi i Kethang zostali wezwani do młodej dziewczyny. Chorowała od dwóch lat, nikt nie potrafił jej uzdrowić. Gdy weszli do zajmowanej przez nią izby, powitała ich okrzykiem radości:

– Endi – ty na pewno mi pomożesz!
– Zrobię, co będę mógł – odparł chłopiec.
– A to słynny Zielony Wilk – powiedziała już spokojnie, wskazując na Kethanga.

Wilk był bardzo zadowolony, że zwrócono na niego uwagę, zamerdzał ogonem, jak pies.

– Witajcie w moim świecie – powiedziała z dumą dziewczyna, wskazując na wnętrze izby.

Endi rozglądnął się po wnętrzu, ujął go gustowny i oryginalny wystrój. Było tam dużo pięknych kwiatów i obrazy przedstawiające sceny mitologiczne. Na nakastliku obok łóżka chorej leżała Wielka Księga Ziół.

– Na imię mam Iza – przedstawiła się dziewczyna.

Chłopiec uznał za rzecz dziwną, że przykuta do łóżka dziewczyna tryska tak dobrym humorem. Skoncentrował się i przyjrzał się jej aurze. Ze zdziwieniem stwierdził, że Iza jest zupełnie zdrowa – Dlaczego więc nie mogła chodzić?

Do pomieszczenia weszła matka Izy. Ze łzami w oczach zaczęła opowiadać jak to dziewczyna pomagała jej w prowadzeniu gospody.

– Pracowała za dwójkę ludzi, od świtu do nocy. Nie musiałam zatrudniać pracowników.

Endi jeszcze raz spojrział w aurę dziewczyny i nagle zrozumiał wszystko.

– Proszę zostawić nas samych – powiedział do matki Izy.

– A więc było to tak – zwrócił się do dziewczyny – pracowałaś za dwóch, od świtu do nocy i nie miałaś czasu by studiować księgę ziół i cieszyć się swoimi obrazami i kwiatami...

Iza kiwnęła głową, na znak, że to prawda.

– Ja bardzo chciałabym zostać zielarką.

– Teraz gdy chorujesz to możesz studiować zie-

larstwo, matka dba o ciebie i nie masz żadnych obowiązków, prócz studiowania księgi ziół i podziwiania pięknego wnętrza tej izby.

I znowu Iza potakująco skinęła głową.

– Gdy umarł ojciec, bardzo chciałam pomóc matce...

– Myślę – łagodnie przemawiał Endi – że wszystko można pogodzić: Twoje zainteresowania i pracę. Możesz studiować zielarstwo w naszej Akademii,



rys. Sven Hajman

znajdziesz czas na relaks z kwiatami i obrazami, jeśli będziesz pracować u mamy za jedną osobę, a nie za dwie. Porozmawiam o tym z twoją matką.

– Naprawdę? Dziękuję.

– Nie ma za co, lubię pomagać ludziom. A teraz – Endi skoncentrował się na głowie dziewczyny i wydał komendę – Powstań! Powstań z tego łoża bóleści.

I Iza wstała i zaczęła przechadzać się po izbie.

„Czasami ludzie uciekają przed problemami w chorobę” – powiedział do Endiego w myślomowie Zielony Wilk.

Autor dziękuje za inspirację Normanowi Paele'owi oraz autorom Kursu Cudów i Ewangelii, bez których dzieła te opowiadania by nie powstały.

Elekcja

Położony nad poziomem chmur, królewski zamek Arhot, tętnił życiem. Zjechali nań wszyscy elektorzy, by podjąć drugą próbę wybrania króla Krainy Siedmiu Gór. Armanika, Zouck i Thornwald krążyli między elektorami – tymi, którzy obiecali głosować na Baharda. Udzielali im ostatnich pouczeń, upewniając się, że w ostatniej chwili nie zmienili zdania i nie przetrzucili swych głosów na popieranego przez Imperium Stili, księcia Fuzima. Agenci Imperium dwoili się i troili, by wygrał ich kandydat.

Bahard siedział zamyślony. Król Krainy Siedmiu Gór nie mógł opuścić zamku Arhot, więc jeśli wygra i zostanie królem, to nigdy już nie zobaczy swojej rodzinnej Hertii, księstwa położonego bardzo malowniczo, wśród gór, nad morzem.

Nadeszła chwila głosowania. Elektorzy kolejno wrzucali głosy do złotej urny. Gdy ostatni z nich oddał



rys. Sven Hajman

głos, Rada Elekcyjna zajęła się liczeniem głosów. Po godzinie jej przewodniczący podszedł do mównicy i donośnym głosem oznajmił
– Niech żyje król Bahard!

Żywot taki

*Gdybym biedny był
To bym łatwo sobie żył
Miałbym tylko co potrzeba
I nad głową kawałek nieba
Jednego ciucha na grzbiecie
I nie istniałbym na świecie
Nic by nikt o mnie nie wiedział
I beztrąsko na ławce bym siedział
Nie miałbym nic do roboty
Ani do niczego zbytnej ochoty
Poruszałbym się bez wysilania
I nie żałował czasu do spania
Nic bym nie miał na głowie*

*A przez to i dobre zdrowie
Nie musiałbym się wysilać
A przez to i schylać
Niczym nie byłbym ograniczony
I z życia zadowolony
Niczego bym nie pilnował
A co miał – do kieszeni schował
Chodziłbym wolnym krokiem
I do wszystkich był bokiem
Jednego musiałbym się bać
Żeby o mnie nie dali znać
Bo nie brak organizacji
Które takiemu życiu nie dają racji*



Jan Chudy

WZGÓRZA CZAROWNIC

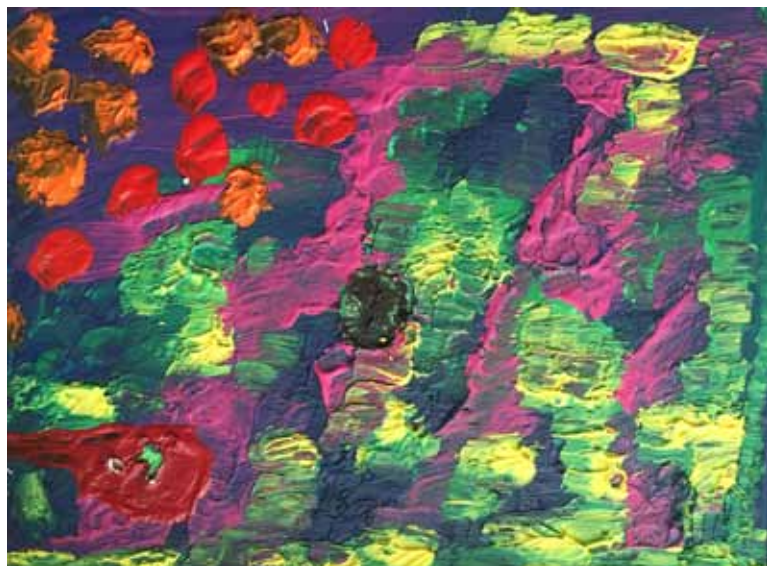
ROZDZIAŁ 6. CZAROWNIK

Lya poprosiła żebym usiadł. W tym czasie ustawiła kulę w pudełku naprzeciwko beczki, na której siedzieliśmy. Lya zaczęła pocierać kulę rękami ze skupionym wyrazem twarzy.

– Chcesz coś ujrzeć? – spytałem.

– Tak, mam jednak pewne przeczucia.

Kula zaczęła zmieniać barwę i początkowo nieklarowny obraz zaczął się coraz bardziej wyraźnie uwidaczniać. Najpierw zobaczyliśmy jakieś ponure zamczysko na stromych skałach, a następnie równie ponurą i prawie zupełnie ciemną komnatę. Przy jednej ze ścian widoczny był rodzaj tronu, na którym siedział



rys. Anna Kwiatkowska

jakiś osobnik czarno odziany, o bardzo złym wyrazie twarzy. Przed nim skulony, widoczny był... tak, to był dowódca wilkołaków. Wreszcie usłyszeliśmy rozmowę.

– Łatwo ci powiedzieć – słyszałem żalosne skamlenia wilkołaka, które jednakże równocześnie tłumaczyła Lya.

– Z całego oddziału chyba tylko ja uszedłem względnie cało. W chwili błysku skoczyłem do wody. Jednakże rusałka już zniknęła. Zdołałem ominąć miejsce pożaru i przeprawić się z powrotem przez wodę. To jakiś istotnie piekielny czarownik. Cały niemalże obszar naszego pobytu w jednej chwili wybuchł ogniem. Pożar trwał długo, chociaż nie szkodził drzewom, ogień był jak najbardziej i wszystko to, zgodnie z zapowiedzią.

– Jaki czarownik? – zawołał gniewnie osobnik na tronie – o ile wiem mieszka tam w pobliżu jakaś samotna czarownica. Powiedziałeś wprawdzie, że was kiedyś pogromiła, ale to nie wymagało większego trudu. Poraziła was trochę ognistymi pociskami i już zaczęliście uciekać. Poza tym nie było was wielu.

– W takim razie kto to zrobił?

– Słusznie, jest prawdopodobne, że ona, jestem tego właściwie nawet pewien. Ale to stosunkowo prosta sztuczka, no i zaskoczyła was. Dlatego powtarzam, nie należy wpadać w panikę. Teraz macie zebrać się do planu tak, jak wam powiedziałem i w większej liczbie. Nie popełniać poprzednich błędów, powinno wam się udać. Zależy mi jednak bardzo na rusałce, ale nie sądzę bym był tam potrzebny. Udasz się po większe siły, nie obchodzą mnie twoje trudności. Jeżeli nie zrobicie tego... wiecie co was czeka z mojej strony. Poczescie się obiecaną nagrodą.

– Jesteś zatem zupełnie pewien, że to sprawka czarownicy?

– Tak, później po ułożeniu planu wahałem się wprawdzie, ale sądzę, że jednak tak jest. Jeżeli ta wiedźma jest w kontaktach z podwodnym światem, to dopóki jej nie sprzątniecie, nie pozwoli wam na porwanie i dlatego należy tak postąpić. A nawet gdyby tak nie było to i tak mieliście z nią wcześniej kłopoty, a siedzibą mógłbym zająć się ja.

Wtenczas wszystko się wyjaśni.

– A czarownik?

– Ten czarodziej czy jak się on tam przedstawił to z pewnością bzdura. Chciała was dodatkowo wystraszyć i również to świadczy o tym, że nie jest taka potężna, Wilkołak skłonił się i odszedł. Lya potarła kulę i obraz zniknął.

– A jednak – powiedziałem.

– Tak – potwierdziła – ale nie obawiam się go zbytnio. Oczywiście to co powiedział wskazuje, że jego zamiary są niebezpieczne. No ale wyręcza się wilkołakami, a chociaż sprawia wrażenie potężnego, to jednakże czuję subiektywną nad nim przewagę.

– Co robimy?



Robert Kubik

– Musimy wrócić do zamku i przygotować się na atak. To z pewnością mniejsza przeprawa niż z nim samym, a tego się w następstwie spodziewam.

– Jesteś pewna?

– Tak.

– Jak wyglądało to ostatnio?

– Ostatnio było ich niewielu. Nie zrobiłam im nic złego, a jednakże chcieli spróbować. Spodziewali się łupów. Po zamknięciu okiennic podeszłam do katapult umieszczonych tam, skąd nadchodzili. Spodziewali się pewno, że gdy ich usłyszę i zobaczę to od razu się poddam. Nie wykazali pomysłowości. Wiedząc, że boją się ognia zrobiłam trochę ognistych pocisków i przy pomocy liny sprawiłam, że wystrzeliwały w niewielkich odstępach równocześnie. Uciekli po kilku takich salwach i więcej ze mną nie zadzierali. Teraz jednak mają nakaz.

– Co zrobimy?

– Między innymi to samo. Wiem, że mają kierować się jakimś tam planem, ale nie sądzę, by było to coś szczególnego. Będą w większej liczbie i ruszą w rozsypanie, tak przypuszczam. Ich broń na odległość

nie sprawi kłopotu. Z trzech stron będą widoczni, a z czwartej jest skała, ciekawa jestem jak wtargną.

– Musimy się śpieszyć?

– Wcale nie, przygotowania nie zajmą wiele czasu, a zanim oni przybędą... zdążymy.

– Ilościowo będzie ich jednak dużo, czy sądzisz, że pociski wystarczą?

– Nie – uśmiechnęła się.

– Aha, ten twój magiczny ogień?

– Też nie. To było dobre na odległość. Z bliska ciec, aczkolwiek nie szkodzi drzewom, to jednak spowoduje, że jej trujące opary dotrą do nas.

– Ach tak.

– Właśnie.

– I co teraz.

– Kłopot polega na ich ilościowej wielkości.

– Sprzymierzeńcy...

– Tak.

– Masz takich?

– Znajdę ich, zobaczysz. Mogę dodać, że bardzo się zdziwisz.

– Wierzę. [c.d.n.]

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa już od października 2017 roku. Spotkania Rady odbywają się nadal regularnie co 2 tygodnie, w piątki. Na naszych spotkaniach omawiamy bieżące sprawy dnia codziennego, problemy i sprawy zgłaszane przez mieszkańców, mówimy m.in. o remontach czy żywieniu, zgłaszamy swoje uwagi, jednocześnie chwalimy i doceniamy to, co jest dla nas robione. Rada w imieniu mieszkańców dziękuje za liczne remonty i modernizacje, które w ostatnim czasie są prowadzone w naszym Domu.

W ważniejszych kwestiach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, spotykamy się raz na kwartał z Kierownikiem Działu Żywnienia. Nadal często rozmawiamy o chorowaniu i zdrowieniu, o tożsamości mieszkańca DPS, o radzeniu sobie z problemami. Jako Rada staramy się przekazywać otoczeniu naszą pozytywną energię i afirmację życia, budować poczucie wspólnoty wraz z ideą integracji ze środowiskiem. Przy każdej okazji, staramy się szerzyć w otoczeniu pozytywny odbiór pomocy społecznej i przełamywać stereotypy na temat chorób psychicznych i mieszkańców DPS. Często wspominamy początki leczenia i z radością dostrzegamy efekty rehabilitacji – leki, psychoterapia, inne działania terapeutyczne przynoszą naprawdę dobre wyniki.

Pod koniec każdego miesiąca organizowane są zebrania społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik” w bud. 41. Na zebraniach omawiane są aktualności z życia Domu, jest możliwość zabrania głosu na forum.

Prosimy mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których możemy być pomocni. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w comiesięcznych zebraniach społeczności! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu, to od naszego zaangażowania zależy jak będą wyglądały – apelujemy o liczniejszą frekwencję. Zebrania społeczności to nie tylko omawianie imprez i wydarzeń mijającego miesiąca oraz informacje o planach na następny miesiąc. Istotą zebrań jest możliwość rozmowy – dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji. Róbmy to otwarcie!

Rada Mieszkańców:

Bożena Florek
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Lesław Wąsowicz
Marian Skoczylas
Romana Wądrzyk
Wojciech Wierzbicki

Rada Mieszkańców

AKTUALNOŚCI

Ostatnie tygodnie były wypełnione licznymi imprezami. 25 lipca bawiliśmy się na pikniku w DPS przy ul. Rozrywka 1, obejrzelismy przedstawienie pt. „Córeczka tatusia”, jedną z atrakcji była także gra w Le Passe-Trappe. Z kolei we wrześniu uczestniczyliśmy w pikniku zorganizowanym w Kuźni Brata Alberta w DPS przy ul. Nowaczyńskiego, a także pikniku country „Na Dzikim Zachodzie” w Domu przy ul. Sołtysowskiej. Jak co roku, już po raz 23. bawiliśmy się na pikniku organizowanym przez nasz Dom, w tym roku pod hasłem „W gorących rytmach latino”. Scenografię i stroje uczestników możecie zobaczyć na naszych zdjęciach, piknik z jego licznymi atrakcjami opisujemy w numerze.

Grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” nadal regularnie spotyka się na próbach i reprezentuje nas podczas przeglądów teatralnych. W październiku w Nowohuckim Centrum Kultury w ramach Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium” wystąpiliśmy z przedstawieniem „Skrzypek na dachu”. W najbliższym czasie aktorzy rozpoczną próby do Jasełek. Z przyjemnością oglądamy też sztuki teatralne w krakowskich teatrach, w ostatnim czasie dwukrotnie wybraliśmy się do Teatru Starego, gdzie obejrzelismy sztukę „Kuszenie” oraz „Pijacy” (spektakl opisujemy w numerze).



„Na Dzikim Zachodzie”



Pożegnanie lata...



...powitanie jesieni.

Pod koniec września zegnaliśmy lato i witalismy jesień na klimatycznym spotkaniu przed budynkiem. Z tej również okazji na zaproszenie Domu przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy w uroczystym ognisku.

W sierpniu na zaproszenie Domu przy ul. Praskiej uczestniczyliśmy w II Turnieju Prasko-Olimpijskim. Zawodnicy startowali w sześciu konkurencjach: gimnastyce artystycznej, kryko-golfie, w strzelaniu do bramki, w rzucie do celu, kręglach oraz w rzucie młotem. Z kolei pod koniec sierpnia odbył się Integracyjny Mecz Piłki Nożnej organizowany przez

Nasza ekipa na Praskiej





Integracyjny Mecz Piłki Nożnej w naszym Domu

nasz Dom. Zostały zaproszone zaprzyjaźnione Domy z Białki Tatrzańskiej, Izdebnika oraz Płazy. Reprezentacja naszego Domu zajęła pierwsze miejsce, gratulujemy! Natomiast we wrześniu wzięliśmy udział w 7 edycji Olimpiady Ogrodowej w DPS przy ul. Kluzeka oraz w XV „Dniu Sportu i Zabawy” im. Tadeusza Giżyckiego w DPS im. św. Brata Alberta Izdebnika, a także XVI Olimpiadzie Sportowej w DPS przy ul. Krakowskiej. Nadal regularnie na terenie naszego Domu rozgrywamy turnieje karciane.

W ramach terapii zajęciowej rozwijamy naszą twórczość, którą chętnie prezentujemy na zewnątrz. W sierpniu wybraliśmy się na poplenerową wystawę prac plastycznych powstałych podczas XIX Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” pt. „Pod niebem Krakowa”. Wystawa została zorganizowana w Galerii Politechniki Krakowskiej „GIL” przy ul. Warszawskiej.

Chętnie wychodzimy na spacer, nie tylko do Rynku Głównego, ale również naszego ulubionego Ogrodu Botanicznego. Ostatnio wybraliśmy się do „Kociej Kawiarni Kociarnia”, które jest miejscem aktywnie wspierającym szerzenie wiedzy o kotach, gdzie odbywają się spotkania z behawiorystą. Byliśmy także na całodniowej wycieczce w Kalwarii Zebrzydowskiej, Bochni oraz Wieliczce (niektóre z wycieczek opisujemy w numerze). Wybraliśmy się także do Muzeum Narodowego na wystawę prezentującą kolekcję dzieł Stanisława Wyspiańskiego, jednego z najwybitniejszych twórców polskich.

Tradycyjnie w oktawie uroczystości odpustowych w Sanktuarium Krzyża Świętego w Krakowie – Mogile uczestniczyliśmy w pielgrzymce chorych i niepełnosprawnych Archidiecezji krakowskiej. Myśląc o zbliżającym się Dniu Wszystkich Świętych wyjeżdżamy na cmentarze porządkować groby naszych zmarłych mieszkańców i zapalić symboliczną lampkę ku Ich pamięci.



7. Olimpiada Ogrodowa w DPS przy ul. Kluzeka



W Galerii Politechniki Krakowskiej „GIL”



W „Kociej Kawiarni Kociarnia”

Dzień Zaduszny

Zapłonęły znicze na grobach
Pamięć bliskich pozostanie na zawsze
Także pamięć o naszych w spoczynku przyjaciółach
Z uśmiechem po wszystkim
Z ostoją w dłoniach idą bezpiecznie cienie
Z przeszłości w przyszłość
Po placach, zakątkach i skwerach
Pokłon sobie oddając spokojnie
Wolny czas na nowo wykorzystują
Rzeczywistości urzeczywistnień sprawą
O inne kraje i o Polskę
Nie bić na nowo swoje ego
Swą smutną zmierzchu paranoję
Wina już nie prawie niezbrukaną
Warstwa po warstwie przeciwstawne
Czoła bezsilnej z sobą o życie wiecznej walce
Wieczne wspomnienia idą inną drogą
Więc idą z mrocznej, ciemnej gali
Niczym jeźdźcy błękitu swym ciałem walczą
Trawy, lasy, liście oddając
Ludzkim sercom
Co spraw kariery całkowitej doświadczają
Dopóki bliźnim owoc zepsuty smakować będzie
Choćby specjałem
Dopóty kruchość ich nagą będzie jakby wytartą
W zeszycie stroną
Idą więc wszyscy zmarli naprzeciw i nie tylko
Ruchome cienie i niezmarli
I ci wszelako zasłużeni
Na nowo mnożąc swe pragnienia

Swoje pieśni na nowo postawą organizując
Bo z zmartwychwstania owoc po latach
Bądź wieczności tylko szaniec
Ogólnie pomagają nam bardziej zrozumieć
Kto dzisiaj nosi ich pamięć i owoc
Imiona, pauzy, wszechogarnia
Kadzidło zamiast wojny
Zrozumieć znaczy myśleć

Anna Kwiatkowska



rys. Piotr Bal

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas nasi koledzy:

Krzysztof Bierzanowski – wieloletni mieszkaniec naszego Domu (bud. 41), którego zapamiętamy jako osobę pogodną i radosną. Każdego z nas codziennie witał i żegnał miłym gestem czy uśmiechem. Blisko związany z rodziną, o której często wspominał.

Alicja Domaradzka – jedna z najstarszych mieszkanek naszego Domu (bud. 41). Była lubiana, sama również ceniła sobie towarzystwo innych. Będziemy wspominać jej barwne kreacje sceniczne z czasów działalności w Teatrze Wyobraźni.

Barbara Janas – długoletnia mieszkanka bud. 41B. W ciszy i pokorze znosiła swoją ciężką chorobę.

Zdzisław Piechnik – mieszkał wśród nas zaledwie kilka tygodni, lecz w tym krótkim czasie dał się poznać jako osoba o wysokiej kulturze osobistej i dużej wiedzy.

Janusz Skalny – wieloletni mieszkaniec naszego Domu (bud. 41A, 41B). Małomówny, ceniący spokój i lubiący czytać. Będzie nam brakować Jego trafnych uwag i specyficznego poczucia humoru.

Janina Zborowska – najstarsza mieszkanka naszego Domu (bud. 41B). Chociaż była z nami dość krótko – zaledwie dwa lata, dała się poznać jako miła, ciepła i życzliwa osoba, zawsze wdzięczna za opiekę, pomoc i okazywane serce.

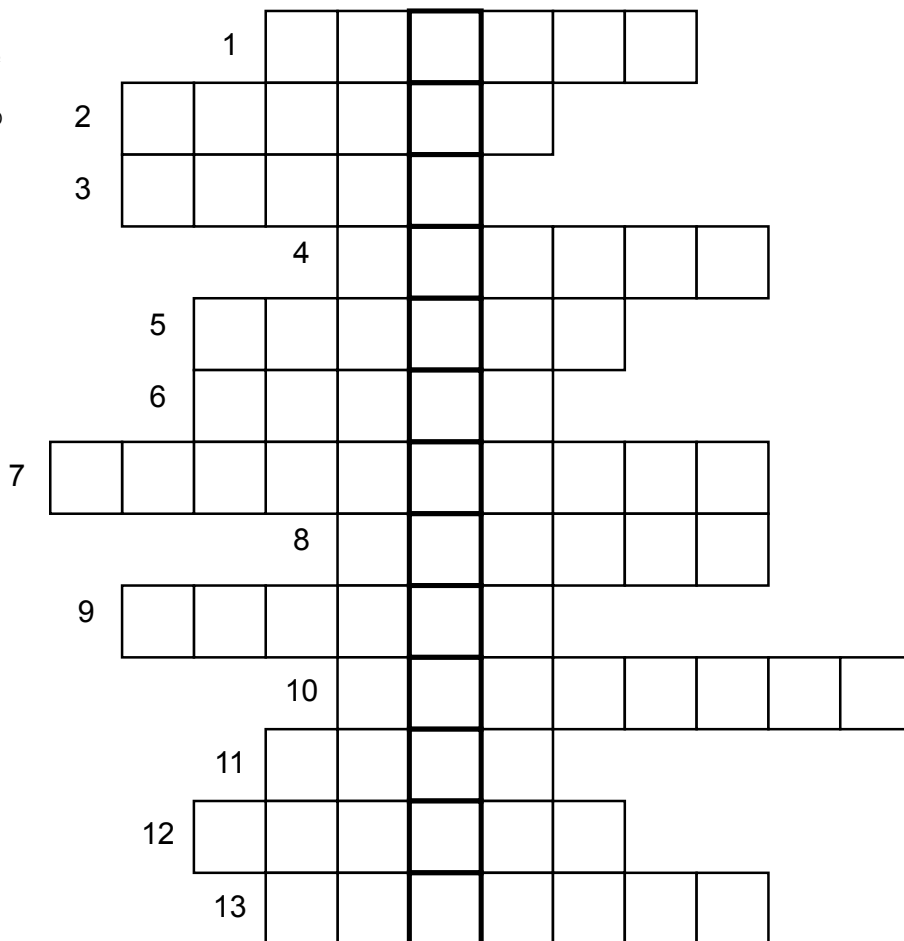
Stanisław Zębała – mieszkaniec bud. 43D, odszedł od nas niedawno. Zapamiętamy go jako starszego pana o dobrych manierach, bardzo kulturalnego i szarmanckiego, prawdziwego gentlemana. Z wielką godnością znosił cierpienia związane z nieuleczalną chorobą, do samego końca nie poddawał się i był aktywny.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

Krzyżówka na jesień

Objaśnienie haseł:

- 1) Za oknem, albo na płótnie
- 2) Romantyczny, w parku lub na moło
- 3) Fioletowy na łąkach
- 4) Czerwone, żółte, spadające z drzew
- 5) Twardy do zgryzienia
- 6) Efekt upraw rolnych
- 7) Z ciepłą herbatą na górskim szlaku
- 8) Pada i pada
- 9) Prysmaki lasów
- 10) Kwitną w czasie matur
- 11) Oaza zieleni w mieście
- 12) Kapuśniaczek
- 13) Na drzewach iglastych



„Impuls” ukazuje się od 2000 roku. Powstaje w efekcie psychoterapii grupowej. Zajęcia, prowadzone przez psychologa, odbywają się w ramach rehabilitacji psychiatrycznej.
Kontakt: mgr Beata Słowakiewicz – psycholog, DPS ul. Łanowa 41, Kraków, tel. 659-00-48 w. 18

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość” jest organizacją pozarządową działającą od 1999 roku. Od 2007 roku jest organizacją pożytku publicznego. Działa na rzecz osób niepełnosprawnych, wspiera Dom Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Łanowej 41. Misją Stowarzyszenia jest rozwijanie i promowanie inicjatyw, postaw i działań zmierzających do pełnego rozwoju osób niepełnosprawnych, a także ich integracja społeczna ze środowiskiem. Na konto Stowarzyszenia można przekazać 1% swojego podatku wpisując numer KRS 0000151562.

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41,
30-725 Kraków,
tel. 650-56-00

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób
Niepełnosprawnych „Wspólna Radość”
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 08124044321111001050364748
Bank Pekao