
IMPULS

Dom Pomocy Społecznej ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków

Kwartalnik nr 18, Jesień 2004



Drodzy Czytelnicy!

We wrześniu minęło okrągłe dziesięć lat, jak jesteśmy razem! Z tej okazji oddajemy w Wasze ręce szczególny numer „Impulsu”. Z perspektywy dziesięciu lat istnienia naszego Domu piszemy o wybranych wydarzeniach minionej dekady, w tym o uroczystym pikniku, na którym obchodziliśmy hucznie ten jubileusz.

Życzymy miłej lektury!

Redakcja

Redakcja:

Bożena Florek
Krystyna Sokołowska
Ireneusz Kawalek
Zbigniew Tokarski

Pomagają:

Dorota Najder
Beata Słowakiewicz
Anna Szydłowska

Jubileusz X-lecia naszego Domu

Uroczystości rozpoczęto mszą świętą w Kościele O. Sercanów pod wezwaniem Najświętszego Serca Jezusowego o godz. 10.00. Mszę celebrował nasz kapelan ks. Antoni. Była to bardzo piękna uroczystość, w której udział wzięła bardzo duża grupa mieszkańców naszego Domu, oraz niewielka grupka naszych sąsiadów. Udział we mszy św. wzięła Dyrekcja Domu, Kierownik Działu Terapeutyczno-Socjalnego, psychologowie, terapeuci, pracownicy socjalni i opiekunowie, którzy przyprowadzili liczną grupę naszych mieszkańców. Nie sposób nie wspomnieć, że we mszy św. uczestniczył nasz były Dyrektor.

W trakcie celebracji mszy św. w czytaniu Pisma Świętego oraz prośb do Boga brała udział grupa naszych mieszkańców, m.in. Zofia Dybowska, Barbara Dąbska i Bożena Florek.

Uroczysta msza odbyła się przy organach oraz śpiewie pieśni religijnych przez chór „Sycyliński”. Na zakończenie mszy św. ks. Antoni pobłogosławił mieszkańców i personel naszego Domu, a bardzo duża grupa przystąpiła do komunii świętej.

Po 14.30 zaczęło się święto X-lecia z częścią oficjalną i artystyczną. W części oficjalnej Pani Dyrektor i Pani Kierownik, po powitaniu zebranych, wspominały w krótkim zarysie życie Domu i mieszkańców w minionym X-leciu. Następnie odczytany został list gratulacyjny Wojewody Małopolskiego dla Pani Dyrektor wraz z przeprosinaми, że w wyniku ważnych zajęć w Urzędzie Wojewódzkim nie może on brać udziału w naszym święcie. Wśród zaproszonych byli: Pani Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie oraz Dyrektorzy zaprzyjaźnionych Domów, rodziny mieszkańców naszego Domu, a ponadto przedstawiciele innych Domów z terenu Krakowa i innych miejscowości, nawet z Wadowic. Po odczytaniu listu Wojewody obecna Pani Dyrektor i były Dyrektor naszego Domu otrzymali w dowód wdzięczności od mieszkańców



Uroczysta Msza Święta w Kościele o.o. Sercanów



Grupa folklorystyczna

oraz od personelu przepiękne kosze czerwonych róż wręczone przez ubranego za kłowna szcudlarza. Dyrektorzy zostali nagrodzeni rześystymi oklaskami mieszkańców i personelu. Następnie Pani Dyrektor wręczyła nagrody i dyplomy tym mieszkańcom, którzy zamieszkują nasz Dom od jego powstania, dyplomy otrzymali także pracownicy posiadający najdłuższy staż pracy - od początku istnienia Domu. Po części oficjalnej rozpoczęła się część artystyczna. Zaczął ją wojskowy zespół „Czasza”, który z przerwami na występy innych zespołów przygrywał nam do tańca, aż do zakończenia imprezy. Następnym punktem repertuaru był występ dwojga par dziecięcych z Młodzieżowego Domu Tańców Towarzyskich, które tańczyły tańce południowo amerykańskie, a na zakończenie walce: angielski i wiedeński. Następnie wystąpił teatrzyk „Krwawa Mary”, a potem grupa dziecięca z Miętniowa, nosząca nazwę „Grupy Folklorystycznej”. Bardzo dobry występ dały ubrane w piękne stroje krakowskie „Małe Słowianki” z Lajkonikiem.

W trakcie imprezy była również jazda motocyklami. Dużą frajdę miały dzieci jeżdżąc w wielu wypadkach po raz pierwszy na motocyklach. To samo dotyczyło samochodów rajdowych. Miłośnicy jazdy konnej mieli do dyspozycji dwa piękne konie, na których jeździli aż do zmierzchu. Najmłodszym jako huśtawka służył gumowy pałacyk.

Organizatorzy nie zapomnieli też o naszych żołądkach organizując kuchnię polową serwującą grochówkę, były parówki na gorąco i grill, jak również duże ilości napojów i owoców. Dzieciaki i dorośli mieli dla odmiany cukrową watę i popcorn. Były też kawa i ciasto.

Terapeuci przygotowali wystawę prac wykonywanych na terapii w postaci różnych serwetek, obrusów oraz malowanych przez naszych mieszkańców obrazów. Nie zapomniano również o loterii, gdzie za jedyne dwa złote można było wygrać różne przedmioty, książki i zabawki. Zespół „Czasza” zaprosił uczestników imprezy do tańca. Tańczyli mieszkańcy i personel. W czasie krótkich przerw terapeuci organizowali konkursy sprawnościowe, m.in. noszenie wiader z wodą z wielowiekowymi nosidłami czy bicie piany z jaj, za które uczestnicy otrzymywali nagrody.

Na zakończenie około 20.45 rozpoczęła się przepiękna kanonada różnokolorowych fajerwerków. Impreza zakończyła się o 21.00. Było to dla uczestników wspaniałe przeżycie. Do zobaczenia za rok.

Przy takiej okazji nie sposób nie wspominać jak obecny Dom przy ul. Łanowej 41 rozrastał się. Najpierw w pierwszym pięcioleciu przyłączono budynki 41A i 43E. Ale od początku! Z chwilą zakończenia





prac dotyczących używalności pomieszczeń na czwartym piętrze decyzją ówczesnego Dyrektora wygospodarowano na trzecim piętrze kaplicę, a pierwszym kapelanem był ks. Stefan. Na jego właśnie prośbę Dyrektor zaprosił Metropolitę Krakowa J.E. Ks. Kardynała Franciszka Macharskiego, który przed budynkiem odprawił mszę świętą, a następnie poświęcił budynek i kaplicę błogosławiąc jego mieszkańców i personel. Było to piękne i bardzo wzruszające wydarzenie. Po adaptacji budynku 41A wygospodarowano miejsce na kaplicę w okazałym pomieszczeniu na parterze. Nie zapomniano również o tym, co dla ciała. Powstała piękna kawiarenka o mile brzmiącej nazwie „Grosik”, która w bardzo znaczny sposób ułatwiła zakupy naszym mieszkańcom. Szczególnie zamieszkującym w budynku 41 i 41A, ale również korzystają z niej mieszkańcy 43E, a nawet okolicznych Domów. Odbywają się tutaj różne spotkania i przyjęcia, a w pomieszczeniu obok różne imprezy artystyczne. Z uwagi na fakt, że w naszym Domu działa zespół teatralny o nazwie „Skoczne Krakowiaczki”, w którego skład wchodzi nasi mieszkańcy, okazjonalnie wystawiane są tu przedstawienia. Nasz teatrzyk pokazuje przedstawienia również w innych Domach na terenie Krakowa oraz poza nim. Jednym z większych sukcesów grupy było zdobycie małej, a następnie srebrnej „Buławy Lajkonika” wraz z nagrodami. Ostatnią nagrodą była wieża z kolumnami. Kolejną inwestycją pierwszego pięciolecia było wybudowanie oraz wyposażenie kuchni. Również po przyłączeniu budynku 43E wygospodarowano w nim pomieszczenia na jadalnię dla jego mieszkańców.

W naszym Domu działa terapia, która na co dzień zajmuje się ich mieszkańcami, organizując różne zajęcia, pikniki, także na świeżym powietrzu przed budynkiem oraz rehabilitacja, która organizuje ćwiczenia zdrowotne z gimnastyką. Organizowanych było wiele bardzo ciekawych wycieczek. Najciekawszą z nich była wycieczka do przepięknego Łańcuta. Ucztą dla miłośników operetki, opery czy teatru są darmowe wejściówki, które w sobie tylko wiadomy sposób załatwiają nam terapeuci. Rokrocznie organizowane są dla naszych mieszkańców wczasy wypoczynkowo-rehabilitacyjne. Organizowane były różne wyjścia: do ZOO, Ogrodu Botanicznego, zwiedzanie Wawelu, dając nam bardzo wiele radości. Ponadto jeździmy na wiele imprez sportowych, odnosząc na nich sukcesy. Do najbardziej popularnych imprez

należą Olimpiady Sportowe Małopolska dla Osób Niepełnosprawnych.

Przy takim święcie nie sposób pominąć faktu, że redagujemy kwartalnik „Impuls” wydawany regularnie, opisujący życie mieszkańców naszego Domu.

Od początku działalności Domu działa Rada Mieszkańców współpracująca z Dyrekcją i Kierownictwem. W kwintesencji przyznać należy, że spotykamy się z serdecznością i ciepłem. Reasumując, jeśli tylko ktoś z mieszkańców jest chętny z pewnością znajdzie sobie miejsce w naszej społeczności.

Na zakończenie miło mi poinformować naszych czytelników, że nasz Dom uznawany jest za jedną z najlepiej prowadzonych placówek tego typu. O zainteresowaniu Domem niech świadczy fakt, że fragment naszych uroczystych obchodów dziesięciolecia został pokazany w Kronice Krakowa 3 września 2004r. o godzinie 21.45 czyli zaraz po zakończeniu jubileuszowej imprezy. Był w niej prowadzony wywiad z naszą Panią Dyrektorką. Na łamach naszego „Impulsu” życzymy Pani Dyrektorki dalszych sukcesów. Gratulujemy!



Bożena Florek

Teatr

Przedstawienia teatralne w ciągu 10 lat istnienia Domu

Nasz Dom Pomocy Społecznej przy ulicy Łanowej 41 został otwarty 3 września 1994 roku. Od początku istnienia Dom rozwijał działalność artystyczną i plastyczną. Utworzony został zespół artystyczny „Skoczne Krakowiaczki”, który co prawda nie ma stałego składu i corocznie w występach bierze udział inna obsada artystów, jednak kilku aktorów jest w grupie od samego jej początku.

W 1995 roku w Pcimiu zaprezentowaliśmy widowisko słowno-muzyczne „Morskie opowieści”. W następnym, 1996 roku w Karniowicach odbyło się przedstawienie „Wyspy Makumba”. W tym roku zadebiutowaliśmy pięcioma piosenkami na III Ogólnopolskim Festiwalu Zespołów Artystycznych Domów Pomocy Społecznej w Dąbrowie Górniczej. W 1997 roku w Karniowicach pokazaliśmy przedstawienie pt. „Kilka chwil dookoła świata”.

W 1998 roku zespół „Skoczne Krakowiaczki” pokazał przedstawienie „Kabaret Starszych Panów”. Były to znane piosenki, w rytmie których artyści pokazali pantomimę ruchową. Program ten przedstawiliśmy w Dąbrowie Górniczej. W 1999 roku zespół przed-



Dąbrowa Górnicza, 1996

Dąbrowa Górnicza, 1998



Gaudium, 1999



Gaudium, 1999



stawił program pt. „Kołysanki – Ach śpij, kochanie” pokazany na VI Ogólnopolskim Festiwalu w Dąbrowie Górniczej i w czasie Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium”. W 2000 roku zaprezentowaliśmy program pt. „Kiedy tańczysz, ziemia tańczy ze mną”. Było to pięć tańców pokazanych w Dąbrowie Górniczej, na „Gaudium” oraz w Filharmonii Krakowskiej w czasie koncertu laureatów. W 2001 roku odbyło się przedstawienie „Tak trudno kochać, lecz...” pokazane w Dąbrowie Górniczej, na „Gaudium” oraz na Festiwalu Teatrów Amatorskich „Odeon” w Andrychowie. Kolejnym przedstawieniem w 2002 roku było widowisko słowno-muzyczne „Katarstrofa, czyli heca na 100 fajerek” zaprezentowane w Dąbrowie Górniczej na IX Festiwalu Ogólnopolskim oraz w Krakowskich Spotkaniach Artystycznych „Gaudium” i na Dzień Matki na terenie naszego Domu. W 2003 roku odbyło się przedstawienie „Marsjańskie Walentynki” pokazane tradycyjnie w Dąbrowie Górniczej, na Dzień Matki, w czasie Wiosennych Konfrontacji Teatralno-Muzycznych w Krakowie na Rynku Głównym oraz w Nowohuckim Centrum Kultury na „Gaudium”.

W bieżącym, 2004 roku pokazaliśmy przedstawienie „Ptasia historia” zaprezentowane w Dąbrowie Górniczej, na Dzień Matki, na V Festiwalu Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”, na „Gaudium” i na festiwalu w Krzeszowicach.

Na wszystkich występach nasz zespół „Skoczne Krakowiaczki” otrzymywał wyróżnienia i nagrody oraz nagradzany był rześystymi brawami i aplauzem publiczności, co bardzo nas cieszy!

Pielgrzymki i msze święte

W naszym Domu Pomocy Społecznej mieszka duża ilość wierzących chrześcijan, którzy uczestniczą w codziennym życiu religijnym i biorą udział w wielu organizowanych pielgrzymkach. Na co dzień licznie uczestniczymy w mszach świętych odprawianych przez naszego kapelana w tutejszej Kaplicy, razem uczestniczymy w spotkaniach z piosenką religijną, a z okazji Świąt, zarówno Bożego Narodzenia, jak i Wielkanocy spotykamy się wszyscy na serdecznych spotkaniach.

W ciągu 10-lecia istnienia naszego Domu odbyły się liczne uroczyste msze święte i pielgrzymki.

Corocznie od otwarcia Domu w Niedzielę Palmową jeździliśmy do Kościoła Franciszkanów, gdzie uczestniczyliśmy we Mszy Świętej dla Osób Niepełnosprawnych z województwa małopolskiego. Po mszy świętej odbywał się tradycyjny konkurs palm wielkanocnych.

Od ostatnich dwóch lat w Niedzielę Palmową jeździliśmy do Lipnicy Murowanej, gdzie uczestniczyliśmy w mszy świętej w Kościele Św. Wojciecha, w czasie której czytana była Męka Pańska – od modlitwy w Ogrójcu aż do ukrzyżowania. Potem szliśmy na konkurs pięknych palm.

Corocznie w lecie przedstawiciele naszego Domu uczestniczą w mszy świętej, którą celebrytuje ksiądz kardynał Franciszek Macharski. We mszy świętej biorą udział mieszkańcy Domów Pomocy Społecznej z województwa małopolskiego. Po kazaniu kardynał otrzymuje dary – dzieła rąk chorych, wykonane w warsztatach terapii zajęciowej. Każda msza święta powoduje, że z większym optymizmem patrzymy na nadchodzące jutro.

Odbyła się również między innymi pielgrzymka do Zatora. Jest to miejscowość, która znajduje się koło Oświęcimia. Mieszkańcy naszego Domu mieli okazję uczestniczyć w mszy świętej dla chorych i niepełnosprawnych z województwa małopolskiego. Pojechaliśmy także na pielgrzymkę do Gidli. Modląc się tutaj uzyskują od Matki Bożej wiele łask, a zwłaszcza cudowne uzdrowienia, nawrócenia i wyzwolenie z nałogów. Obecnie sanktuarium to jest nieco rzadziej odwiedzane, gdyż leży na uboczu, dawniej jednak było ono prawie tak sławne jak Jasna Góra. Byliśmy także na pielgrzymce w Czernej

i tam zwiedzaliśmy klasztor oraz muzeum klasztorne. W muzeum znajduje się Cudowny Obraz Matki Boskiej Szkaplerznej. Corocznie odbywają się także pielgrzymki do Kalwarii Zebrzydowskiej, gdzie w 2002 roku Ojciec Święty pobłogosławił bazylikę w 400-lecie jej istnienia. Po mszy świętej braliśmy udział w drodze krzyżowej, składającej się z 14 stacji.

W ciągu 10 lat istnienia naszego Domu mieliśmy okazję obchodzić w 2003 roku 25-lecie pontyfikatu papieża Jana Pawła II. Polak papieżem, to nie sen, to najoczywistsza prawda, ludzie padają sobie w ramiona – warto przypomnieć łzy szczęścia, które ukazały się na wszystkich niemal twarzach. W 2002 roku odbyła się IX pielgrzymka papieża do ojczyzny.

Byliśmy też na pielgrzymce w Sanktuarium Krzyża Świętego w Krakowie-Mogile, gdzie uczestniczyliśmy w mszy świętej dla chorych. W czasie 10-lecia istnienia naszego Domu odbyły się trzy pielgrzymki na Jasną Górę, gdzie chorzy uczestniczyli w mszy świętej, a potem zwiedzali skarbiec. Byliśmy także w klasztorze w Stadnikach, gdzie klerycy kształcą się na kapłanów.

W naszym Domu mamy zorganizowane życie religijne. Na początku każdego roku tradycyjnie nasza grupa teatralna „Skoczne Krakowiaczki” przedstawia Jasełka.

W rocznicę 10-lecia istnienia Domu odprawiona została msza święta w Kościele Ojców Sercanów, w czasie której intencje czytane były przez mieszkańców.

Widok Bazyliki Jasnogórskiej



Sportowe wydarzenia w dziesięcioleciu Domu

W minionym dziesięcioleciu mieszkańcy naszego Domu brali udział w bardzo wielu wydarzeniach sportowych. Dotyczy to przede wszystkim turniejów piłkarskich organizowanych przez nasz Dom na stadionie „Płaszowianki”, turniejów tenisa stołowego oraz szeregu mityngów lekkoatletycznych organizowanych przez Stowarzyszenie Olimpiady Specjalne Małopolska dla Osób Niepełnosprawnych, w których uczestniczyli nasi mieszkańcy odnosząc wiele sukcesów, a w tenisie stołowym, lekkoatletyce i pływaniu szczególnie.

Z kronikarskiego obowiązku wypada mi poinformować naszych czytelników, że sport w „Impulsie” ukazuje się na jego łamach od 2002 roku. Z ramienia Dyrekcji naszego Domu zajął się jego organizacją nasz pracownik socjalny Pan Jarek, a pomagali mu opiekunowie, Pan Andrzej Pan i Darek. Jednak pierwszy zapis ukazał się na łamach „Impulsu” nr 7, z 2001 roku, z którego wynika, że nasi reprezentanci startowali w turnieju badmintonu, w którym zwyciężył Marek Świetlik. Kolejną imprezą sportową był turniej bilardowy, w którym zwyciężył

Marian Franiek. W kwietniu 2001 roku odbył się Mityng Lekkoatletyczny na AWF, gdzie odnieśliśmy sukcesy w skoku w dal (Bogdan Michniewski), w pchnięciu kulą (Zbigniew Albiński) oraz w wyścigu na wózkach na dystansie 25 metrów (Paweł Wierzbicki). W maju 2001 roku nasi mieszkańcy brali udział w zawodach pływackich (sztafeta 3 x 25 m. - Marek Świetlik, Piotr Świetlik i Bogdan Michniewski). Listopad to zawody tenisowe w Kopalni Soli w Bochni, w których również nie zabrakło udziału naszych mieszkańców (Barbara Dąbska i ś.p. Bogdan Bazgier). W tym samym miesiącu uczestniczyliśmy w zawodach badmintonowych (Marek Świetlik, ś.p. Bogdan Bazgier i Piotr Świetlik). 28 lutego i 1 marca 2002 roku w Nowym Targu odbył się IV Małopolski Mityng w narciarstwie biegowym Olimpiad Specjalnych. Nasi zawodnicy pod opieką Pana Jarka wypadli całkiem nieźle na dystansie 100 metrów (Bogdan Michniewski, Marek Świetlik i inni). W dniach od 26.02– 1.03.2003 r. w budynku 41 naszego Domu odbył się turniej bilardowy, który wygrał Marian Franiek, drugie miejsce zajął Bogdan Michniewski, a trzecie Piotr Świetlik. 8 maja 2003 roku nasi mieszkańcy brali udział w V Małopolskim Mityngu Lekkoatletycz-



Międzynarodowe Zawody Sportowe, 1995



Mecz piłki nożnej, 1997

nym na stadionie AWF. Głównym organizatorem były Olimpiady Specjalne Małopolska. Startowało 400 zawodników i zawodniczek. Z naszego Domu-u startowało 9 osób. Nasi zawodnicy wypadli bardzo dobrze (Grażyna Żelaznowska, Krzysztof Bierzanowski, Zbigniew Albiński). W dniach 13-14.06.2003 roku na zaproszenie organizatora imprezy i jednego ze sponsorów turnieju piłki nożnej „Seni cup” Toruńskich Zakładów Materiałów Opatrunkowych w Toruniu zagraлиśmy bardzo dzielnie, zdobywając w najsilniejszej grupie III miejsce. W pierwszym dniu po przeprowadzonych częściowo rozgrywkach, organizatorzy przygotowali nam miłą imprezę integracyjną. Była orkiestra sprowadzona przez TZMO i obficie zastawione stoły. Po zakończeniu rozgrywek odbyła się dekoracja oraz wręczenie nagród. Były nimi piękne brązowe medale, piłki oraz koszulki z emblematami „Seni cup”. 16 października 2003 roku braliśmy udział w IV Małopolskich Biegach Przelajowych w Więckowicach (Bogdan Michniewski, Bogdan Pawłowski, Grażyna Żelaznowska, Barbara Dąbska i Maciej Prokopowicz). Przed zawodami przed budynkiem DPS-u w Więckowicach odbyła się Msza Święta z okazji 25-lecia pontyfikatu Jana Pawła II. 30 października 2003 został zorganizowany V Małopolski Turniej Tenisa Stołowego w Kopalni Soli w Bochni. Organizatorem były Olimpiady Specjalne Małopolska oraz sekcja „Rakiety” w Bochni. Z naszego Domu startowała czteroosobowa grupa (Barbara Dąbska, Piotr Świetlik, Marek Świetlik, Zbigniew Tokarski). W imprezie udział wzięło 98 zawodników, których podzielono na 12 grup. Drużynowo zajęliśmy w Bochni II miejsce otrzymując medale i drobne upominki. Ostatnim wydarzeniem sportowym 2003 roku, w którym udział brali nasi mieszkańcy był Barbórkowy Turniej Tenisa Stołowego zorganizowany w sali Klubu Sportowego „Wanda” Kraków. Uczestniczyło w nim 33 zawodników, w tym 5 kobiet. Rozlosowano 5 grup w zależności od umiejętności zawodników. W grupach I i II zwyciężyli Marek Świetlik i Zbigniew Tokarski, którzy na za-



kończenie rozegrali spotkanie o I miejsce w turnieju. Zwyciężył Marek Świetlik. W nieoficjalnej klasyfikacji nasi zawodnicy zajęli drużynowo I miejsce. W Turnieju udział brali także: Bogdan Michniewski, Maciej Prokopowicz i Jarosław Kwiatek. Organizator imprezy – nasz Dom przeprowadził ją bardzo sprawnie, angażując terapeutów, opiekunów i pracowników socjalnych, którzy m.in. współpracowali z sędzią głównym zawodów. Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymali upominki w zależności od zajętych pozycji.

Nasza reprezentacja piłkarska, 1998



W dniu 6 maja 2004 roku na stadionie AWF odbył się VI Małopolski Mityng Lekkoatletyczny Olimpiad Specjalnych. Udział w nim wzięła 8-osobowa grupa naszych reprezentantów: Marek Świetlik, Piotr Świetlik, Grażyna Żelaznowska, Maciej Prokopowicz, Danuta Kasza i Bogdan Pawłowski.

W dniach 14 i 15 maja 2004 roku w Końskich odbył się turniej piłkarski „Seni cup”. W turnieju startowały drużyny z województw: małopolskiego, śląskiego, podkarpackiego oraz gospodarzy czyli świętokrzyskiego. I tak nasi chłopcy w testach kwalifikujących do poszczególnych grup podobnie jak w Dębicy w rozgrywkach kwalifikacyjnych grali płynnie i ładnie w wyniku czego znowu dostaliśmy się do najsilniejszej grupy, w której

zajęliśmy trzecie miejsce. Marek Świetlik za najlepszą indywidualność turnieju otrzymał puchar. Zwycięzcą turnieju „Seni cup” w Końskich został zespół Ośrodka dla Osób Niepełnosprawnych z Rudy Śląskiej, który zdeklasował pozostałe drużyny mając na swoim koncie komplet punktów i stosunek bramek 26:0. Po turnieju ci młodzi chłopcy mówili, że trenują codziennie. Organizatorzy „Seni cup” przyrzekli organizować następne turnieje. Przy okazji wspominamy nasze zwycięstwo w turnieju piłki nożnej na stadionie „Płaszowianki” w 2000 roku, w którym graliśmy po 11 zawodników (część mieszkańców wzmocniona personelem) zdobywając komplet punktów. Aż łza się kręci w oku.

23 września 2004 roku, jako inauguracja Sportowej

Jesieni Osób Niepełnosprawnych, w podkrakowskim Izdebniku odbył się Dzień Sportu w lekkoatletyce. Walczono tam o Puchar Starosty Wadowic. W imprezie udział wzięła szóstka naszych reprezentantów: Grażyna Żelaznowska, Sylwester Chalastra, Bogdan Michniewski, Bogdan Pawłowski, Marek Świetlik i Piotr Świetlik. W walce sportowej, w której stawką był puchar wywalczył go Bogdan Michniewski, który w biegu głównym na 300m zajął bezapelacyjnie I miejsce. W pozostałych konkurencjach udział wzięli także inni nasi reprezentanci: Grażyna Żelaznowska, Sylwester Chalastra, Bogdan Pawłowski, Marek Świetlik i Piotr Świetlik. Organizatorem imprezy był Dom Pomocy Społecznej w Izdebniku. Aura nie przeszkodziła w przeprowadzeniu zawodów, mimo deszczu.

Do końca tego roku przewidywane są jeszcze dwa turnieje tenisa stołowego oraz biegi przełajowe, a może i coś jeszcze? Ale to już temat na następne dziesięciolecie, aby Bóg i rządzący pozwolili!!!



Wczasy 2004

W dniach 12-26 czerwca tego roku około 30 osób z naszego Domu przebywało na turnusie rehabilitacyjnym w uroczej miejscowości Okuninka położonej nad Jeziorem Białym koło Włodawy w województwie lubelskim.

Mimo, iż tego roku wiosna i lato były kapryśne, nam dopisywała dość ładna pogoda, tak, że nie zmarnowaliśmy ani jednego dnia. Oprócz kąpieli słonecznych i tych w jeziorze (woda była raczej zimna), pływaliliśmy również po jeziorze na rowerach wodnych i dużej żaglówce. Prócz tego były różne wycieczki

i spacery np. naokoło jeziora, nad jezioro Czarne, do lasu, autokarem: do Kostomłotów, Kodynia i Jabłecznej, gdzie zwiedzaliśmy kościół unicki, rzymskokatolicki i cerkiew prawosławną. Byliśmy również w Poleskim Parku Narodowym.

Wieczorami często paliliśmy ognisko, bawiliśmy się przy orkiestrze, kiełbasce i pysznej kaszance z grilla. Na koniec turnusu w noc świętojańską wszystkie dziewczyny

puszczały wianki do jeziora tusząc, że wyłowi je jakiś piękny młodzian.

W sumie turnus był bardzo udany, za co dziękujemy kierownictwu, opiekunom oraz pielęgniarce, która skutecznie czuwała nad naszym zdrowiem tak, że wszyscy zdrowi i radośni wróciliśmy do Domu.



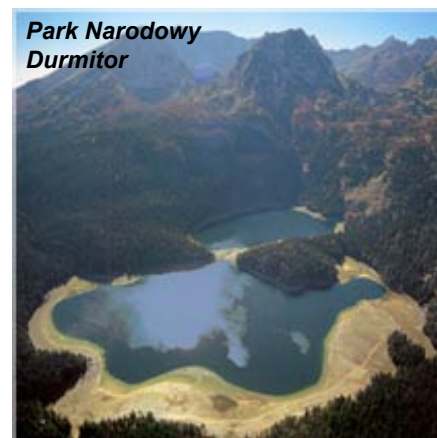
Zbigniew Tokarski

Turystyka

Letnie atrakcje

Pełnia lata to teatralny „sezon ogórkowy”, który skłania do wspomnień i refleksji. Przeważnie związanych z miłymi wspomnieniami, które przeżywaliliśmy na urlopach czy wycieczkach, szczególnie tych, które najmilej wspominamy. Pragnę się podzielić z czytelnikami „Impulsu” moimi wspomnieniami z pobytu w dawnej Jugosławii – w Czarnogórze. Jakkolwiek do najpiękniejszych należy Chorwacja lecz miałem przyjemność zwiedzić również Czarnogórę nazywaną perłą nad Adriatykiem. To czym Czarnogórzanie się szczycą to fakt, że Lord Byron, autor wielu wspaniałych powieści i poezji, napisał o niej, że od chwili powstania naszej planety najpiękniejsze połączenie ziemi z morzem przypadło wybrzeżu Czarnogóry. Niewiele się pomylił. Przepiękne wybrzeże, różnorodność krajobrazu, malownicze miasteczka oraz wówczas bardzo przyjaźni ludzie – to tylko niektóre zalety krainy zwanej fiordem na Adriatyku. W ostatnich latach Polacy znów zaczęli odkrywać piękno Bałkanów. Po Chorwacji i Bułgarii, które mia-

łem przyjemność wielokrotnie zwiedzać, obecnie przyszedł czas na Czarnogórę, kiedyś nazywaną przez Wenecjan Montenegro. Większość powierzchni Czarnogóry pokrywają góry, które schodzą do samego morza. Śródziemnomorski klimat sprawia, że kraj ten jest wymarzoną miejscem do spędzenia urlopu. Miłośnicy wylegiwania się na plaży mają do dyspozycji około 200 km wybrzeża. Z łatwością można tu znaleźć odosobnione miejsca i piaszczyste plaże. Czarnogóra to także doskonałe miejsce dla osób lubiących czynny wypoczynek. W Parku Narodowym Durmitor jest wiele miejsc, a raczej tras do turystyki pieszej. Odważniejsi próbują swoich sił w spływie kajakowym w dzikich kanionach rzek. Zwolennicy żeglowania, nurkowania czy windsurfingu mają do dyspozycji ciepły Adriatyk, bądź krystaliczne czyste jeziora. Największe z nich – Jezioro Szkoderskie ma około 360 km powierzchni. Znajdują się na nim liczne wyspy, na których mieszczą się przepiękne zabytkowe



monastery, a także gnieźdzą się liczne kolonie ptactwa. Co ciekawe – jest to jedyne w Europie miejsce występowania pelikanów. Najlepiej zachowanym średniowiecznym miastem i jednym z najpiękniejszych jest Kotor. Otoczony z trzech stron górami, niegdyś stanowił twierdzę wręcz nie do zdobycia. Miasto ma typowy śródziemnomorski charakter. Pełno w nim wąskich uliczek i nieregularnych placów. Zachwyca architektura świątyni i pałaców. Oprócz tych wszystkich atrakcji, istotne jest też to, że pobyt w Czarnogórze jest znacznie tańszy niż w sąsiedniej Chorwacji, którą również serdecznie polecam.

Letnich atrakcji ciąg dalszy

Od dziesięcioleci Chorwacja zawróciła Polakom w głowach bardziej niż Hiszpania, Tunezja czy Wyspy Kanaryjskie. Dlatego Polacy nie tylko wypoczywają nad Adriatykiem, ale też zaczęli tam inwestować. Miałem przyjemność zwiedzać Chorwację ponad dwadzieścia pięć lat temu. Chorwacja oprócz stałej krainy na Bałkanach składa się z ponad 1180 wysp i wysepek, z których największe to: Brac, Cres, Krk, Hvar, Dugi Otok, Rab, Susak, Pag czy Unije, oraz najbardziej wysunięte – Korczula i Mljet. Stolicą jest Zagrzeb, ale najpiękniejsze miasta to Dubrownik oraz Split. Wielu z moich znajomych, z którymi zwiedzałem nie zniszczoną wówczas jeszcze Jugosławię, było gotowych sprzedać wszystko co mają w kraju, byle tylko osiedlić się na półwyspie Istria, wyspie Krk, Murter czy Brac. Niemcy mają Majorkę oraz wielu z nich polski Bałtyk, Rosjanie – Lazurowe Wybrzeże, a Polacy – Chorwację. Co roku kilka tysięcy gości z Polski czarteruje jachty (podobnie jak na Mazurach) w miastach Rovinj, Pula, Zadar, Primoszten, Trogir, Split i Dubrownik. Ogromna większość wszystkich polskich turystów, którzy wynajmują jachty, wyrusza w rejsy po Adriatyku. Często odwiedzaliśmy Istrię z pięknymi plażami, najbliższej położone chorwackie wybrzeże Adriatyku. Chorwacja zarabia na turystyce wiele miliardów dolarów. W kilka lat stała się też polską kolonią wakacyjną, ulubionym przez Polaków miejscem na letni urlop za granicą. Są tu pokaźne wypożyczalnie jachtów i łodzi, są polskie bazy dla nurków oraz równie polska baza surfingowa. Przerwa w wyjazdach była tylko wiele lat później, czyli od 1991 roku, gdy wybuchła wojna na Bałkanach. Dziś Chorwacja to jedno z najbardziej pięknych

państw w Europie. Taka jak przed laty. Pamiętam jak wówczas, przed dwudziestu pięciu laty, jeździło się jak na koniec świata. W dzisiejszych czasach mogą sobie tylko wyobrazić, że podróż trwa o wiele krócej. Tym bardziej, że nie ma już takich kłopotów wizowych.

Przypominam sobie jak wówczas ze znajomymi m.in. z Krakowa oraz siostrą zamieszkującą wówczas w Sankt Petersburgu delektowaliśmy się zapachem

pól lawendy oraz zajadaliśmy mandarynki prosto z drzew. Dlaczego zachwyciliśmy się Chorwacją? Nie chodzi tu tylko o urok Dubrownika, jednego z najpiękniejszych miast Europy, o cuda przyrody w ośmiu parkach narodowych, rwące rzeki dla miłośników spływów pontonami z nurtem rzeki, wodospady czy lazury kolor niezwykle czystego morza. Nie chodzi nawet o podwodne okazy fauny, białe skały, palmy z po-



Hvar i okoliczne wysepki



Split, Pałac Dioklecjana

ludniowych plaż, winogrona, wino czy oliwki. Ani o to, że w Chorwacji prawie zawsze możemy porozumieć się łamaną polszczyzną. Dla wielu najważniejsze są przystępne nawet dla Polaków ceny i stosunkowo niewielkie odległości dzielące chorwackie kurorty od Polski, bo gdy nie ma tłoku, mieszkańcy Krakowa jadą autokarem czy indywidualnie samochodami nawet krócej niż do Świnoujścia.

Co zatem jest dla polskich turystów najważniejsze? Polak

w Chorwacji czuje się gościem pierwszej kategorii, nie gorszym od bogatych Austriaków czy wsędobylskich Niemców. Jest turystą poszukiwanym i szanowanym. Niektórzy ze znajomych wyruszają do Chorwacji nawet trzy razy w roku, przeważnie wiosną i jesienią, bo wówczas jest łagodniejszy klimat, niższa temperatura i bardziej zielono. Na wyspie Brac można zbierać duże ilości rydzów i prawdziwków, które grzybiarze przywożą duszone w maśle

(wekowane) oraz w marynatach. Z przewiezieniem nie ma kłopotu. Chorwaci cenią polskich turystów za ich fantazję i ciekawość. Za to, że nie smażą bez przerwy ciała na plaży, tylko ruszają zwiedzać wyspy, parki narodowe i góry. Aby tylko wystarczało gotówki! Myślę, że obecnie wzrosła i wzrastać będzie ilość polskich turystów nad Adriatykiem – wczasowiczów, którym znudzą się plaże Bałtyku i żeglarzy, którzy zechcą wyrwać się z Mazur na szersze wody.

A k t u a l n o ś c i



Grupa teatralna „Skoczne Krakowiaczki” po raz kolejny wystąpiła w NCK podczas Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium”. Na scenie wystawiła znane nam już przedstawienie „Ptasia historia” przyjęte gorąco przez publiczność. Przedstawienie to zaprezentowane zostało również 22 października w Krzeszowicach na Festiwalu Zespołów Artystycznych Domów Pomocy Społecznej z województwa małopolskiego. Nasza grupa została nagrodzona gorącymi brawami na stojąco! „Skoczne Krakowiaczki” wystąpią raz jeszcze 23 listopada, tym razem w Domu Pomocy Społecznej im. Helclów.



Od początku jesieni chodzimy znowu do teatru i opery, za każdym razem wracamy pełni wrażeń. W tym sezonie byliśmy już na operach „Aida” i „Norma”, a ostatnio w Teatrze im. J. Słowackiego oglądaliśmy sztukę „Car Mikołaj”. W ramach atrakcji kulturalnych w październiku byliśmy także na przepięknej wystawie chińskiej porcelany.



Jak co roku, w związku z Dniem Wszystkich Świętych, odwiedziliśmy groby naszych mieszkańców na krakowskich cmentarzach. Tradycyjnie nie tylko zmówiliśmy modlitwę i zapaliliśmy znicze, ale także zadbałszy o porządek i wygląd grobów. Znicze, które zawieźliśmy na groby, wcześniej wykonaliśmy w naszej pracowni wyrobu świec.

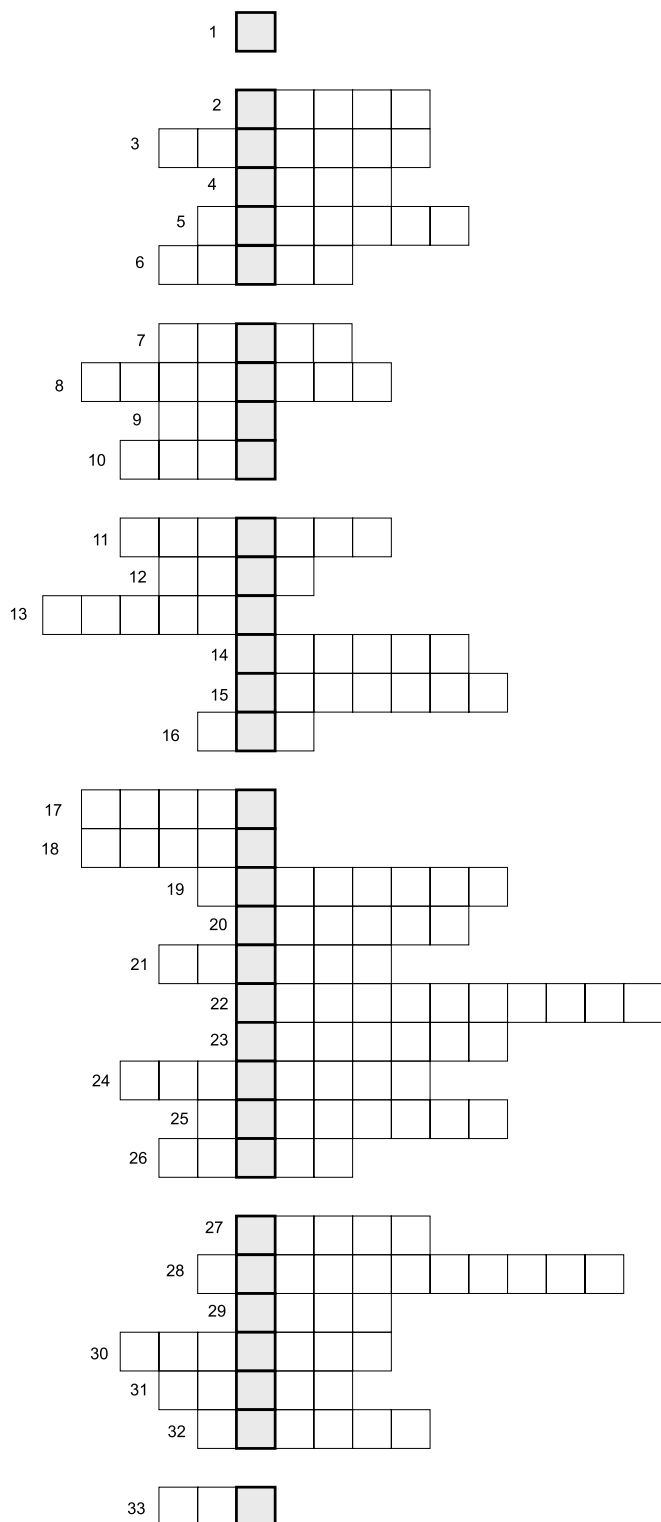


Po kapryśnym lecie, cieszymy się teraz kolorową i dość ciepłą jesienią. Korzystając z ładnych dni chodzimy na spacer, podziwiając uroki tej pory roku.



W listopadzie jak co roku czekamy z utęsknieniem na zabawę andrzejkową, już cieszymy się na tańce, konkursy i oczywiście tradycyjne wróżby!

Krzyżówka z hasłem



*Litery pionowo tworzą hasło główne krzyżówki
1-33 poziomo to hasła pomocnicze krzyżówki*

Poziomo:

- 1) Wiek chrztu Polski
- 2) Miasto we Francji
- 3) Góry z pięknym przełomem Dunajca
- 4) Dwu-narodowościowe państwo Greków i Turków
- 5) Czarno-biały ptak Grenlandii
- 6) Miasto w Niemczech
- 7) Jedna z największych rzek Francji
- 8) Duże miasto w Niemczech
- 9) Słynny z Jamajki
- 10) Państwo ze stolicą w Limie
- 11) Rzeka w Afryce
- 12) Słynna jednostka komandosów polskich lub nazwa okrętu podwodnego
- 13) Firma telefoniczna
- 14) Słynny ze swej Uczelni Akademickiej
- 15) Duże miasto w Wielkiej Brytanii
- 16) Znak zodiaku
- 17) Mitologiczna rzeka
- 18) Szybki bieg konia
- 19) Smaczne wino o smaku tokaju Aszu
- 20) Ciapa, mazgaj
- 21) Słynny dramat Szekspira
- 22) Pomagał nieść krzyż Jezusowi
- 23) Duża rzeka w Afryce
- 24) Słynie z niego Rio de Janeiro
- 25) Najwierniejsza z żon
- 26) Wielka – chleba
- 27) Jeden z nowoprzyjętych krajów Unii Europejskiej
- 28) Wyspy słynne z urlopowych wyskoków
- 29) Gaz, np. w oświetleniach
- 30) Zdobywca Pucharu Ligi Mistrzów w piłce nożnej w 2003 roku
- 31) Słynna wieża - więzienie w Londynie
- 32) Przewożą na niej uszkodzone samochody lub armatnia
- 33) Data – rok napaści Hitlera na ZSRR

Opracował: Zbigniew Tokarski

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 19101048-4002606-360-110200012
Deutsche Bank 24 SA

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób
Niepełnosprawnych „Wspólna Radość”
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 19101048-40053408-27016-100000012
Deutsche Bank 24 SA