

DLA NAS I O NAS

# NASZE SPRAWY

## HISTORIE SUKCESU

I PRZEGLĄD PIOSENKI POLSKIEJ - "Jak Za Dawnych Lat"

Dawid Angerhoefer



**I Przegląd Piosenki Polskiej „Jak za Dawnych Lat”** za nami. To wyjątkowe wydarzenie skierowane było do uczestników Środowiskowych Teatru Muzycznego UWM, Piotr Domów Samopomocy z całego kraju. Ze względu na ostatnie lata, które uniemożliwiły udział w konkursach z powodu pandemii, postanowiliśmy stworzyć naszym uczestnikom możliwość powrotu do tego rodzaju rywalizacji. Daliśmy im szansę pokazania swoich talentów i umiejętności, a jednocześnie zapewniliśmy im dobrą zabawę oraz możliwość integracji z innymi uczestnikami. Organizatorem przeglądu piosenki było Stowarzyszenie "POMOST". Realizatorami projektu byli Dawid Angerhoefer oraz Łukasz Młynarczyk, muzykoterapeuci ze Środowiskowych Domów Samopo-

mocy "POMOST" w Olsztynie. W Jury zasiadło znakomite grono artystów: Oksana Ortyńska - aktorka i finalistka konkursu, Piotr Pankowski – gitarzysta zespołu ENEJ oraz Paweł Piecuch – trener wokalny. Całe wydarzenie poprowadził Czarek Kuczyński – muzyk, gitarzysta i wokalista, od wielu lat związany z grupą Brylanty i Bażanty. Konkurs składał się z dwóch głównych etapów: eliminacji on-line oraz finału. Pierwszy etap, eliminacje on-line, rozpoczął się poprzez wysłanie zgłoszeń za pomocą wypełnienia formularza on-line i dołączenia do niego nagrania wideo, na którym uczestnicy prezentowali swoje wykonanie piosenki polskiej. Z nadesłanych nagrań wybrano 15 uczestników, którzy zostali zakwalifiko-



Strona 3

## PORADY I INSPIRACJE



**Ośiem zasad szczęśliwej KOBIETY**  
To nie jest niestety wiedza z którą się rodzi. To świadomość która przychodzi do nas latami. Dlatego warto jest się nią dzielić z innymi, by było nam odrobinę łatwiej. Szczęście nie polega na zależności od innych. Ono musi płynąć z nas samych, z miłości do siebie, z chęci zadbania o własne samopo ...

Joanna S.

Strona 3

## KULINARNA PRZYGODA



**Festiwal „Swojskie Klimaty”**  
Kulinarne Szaleństwo i Tradycje Warmii. Uwaga, uwaga! Leyka 17 ogarnięte festiwalowym szaleństwem, które porwało nas wszystkich w wir radości, pysznego jedzenia i nieco tajemniczej magii! Oto relacja z wydarzenia, które przewróciło nasze smakowite świadomości do góry nogami.

Joanna S.

Strona 2

## AKTYWNOŚĆ I RUCH



**Bieg Niepodległości w Dywitach – Zapraszamy Ponownie!**  
Kochani podopieczni Rok temu mieliście okazję wziąć udział w wyjątkowym wydarzeniu, Gminnym Biegu i Marszu Niepodległości w Dywitach, z okazji Dnia Niepodległości. Było to nie tylko sportowe wyzwanie, ale także wyjątkowe świętowanie naszej narodowej ...

Joanna S.

Strona 3

## ŻYCIE W SPOŁECZNOŚCI



### Dotyk historii i natury

Rozkwitająca natura, malownicze jeziora i przytulna atmosfera Ośrodka w Łańsku stały się areną niezapomnianej przygody dla naszych podopiecznych. W dniach od 05.06 do 07.09.2023 roku, podopieczni naszych środowiskowych domów samopomocy mieli okazję zapomnieć na chwilę o codziennych wyzwaniach i przenieść się w świat radości i odkrywania.

**Historia Łańska:** Łańsk to urokliwa ....

www.pomostolsztyn.pl

Strona 3

## PIERWSZY NUMER !



### Udało się!

Z wielką radością przedstawiamy pierwszy numer gazety "Nasze Sprawy"! To wyjątkowy moment w historii naszej społeczności, gdy stajemy przed Wami z pełnym entuzjazmem i zaangażowaniem wydawnictwem, które ma na celu przynosić informacje, inspiracje i wspierać wspólnotę Środowiskowych Domów Samopomocy.

W „Naszyc sprawach” znajdziecie nie tylko ciekawe artykuły, ale także relacje z wydarzeń ...

Od redakcji

Strona 4

## MELODIE I DŹWIĘKI



### Warmia Swing Trio – koncert w Muzotece

Podopieczni naszych Domów mieli okazję doświadczyć wyjątkowego wydarzenia kulturalnego – uczestniczyli w koncercie zespołu Warmia Swing Trio, który odbył się w MUZOTECE Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie. Zespół, w składzie którego znajdują się ...

www.pomostolsztyn.pl

Strona 2

Zapraszamy WAS do wspólnej zabawy w gazetę!

Tak, tak, mówimy do Was, drodzy Czytelnicy!

Dołączcie do naszej wesołej ekipy, podzielcie się swoimi pomysłami, historiami i przemyśleniami. Razem

możemy stworzyć coś naprawdę wyjątkowego!

Więc co powiecie? Gotowi na przygodę z nami?

Mamy nadzieję, że tak!

Z humorem i entuzjazmem, Redakcja Gazety

"Ile lat miałbyś, gdybyś nie wiedział, ile masz lat?" - Satchel Paige

## HISTORIE SUKCESU

*David Angerhoefer*



W pracowni kulinarnych czarów czekała na nas studzienina warmińska. Nasze dziewczyny i chłopaki z pracowni kulinarnych sztuk doskonałych przygotowały prawdziwą ucztę – a wszystko zaczęło się od galarety. Nasza kuchnia kulinarna przechodzi właśnie do historii jako miejsce, gdzie rodzi się galaretowa rewolucja. Jesteśmy gotowi na nowe wyzwania kulinarne!

**Smakowe Szaleństwo i Tradycyjne Odkrycia:** Po pierwszym kęsie zrozumieliśmy, że to nie jest zwykły festiwal. To prawdziwa lekcja smaku i tradycji! Studzienina warmińska to był dopiero początek – kolejne kulinarne niespodzianki kryły się za zakamarkami Leyka 17. Nie mogliśmy uwierzyć, że lokalne przysmaki mogą smakować jeszcze lepiej niż opowieści naszych babć!

**Humor, Radość i Jeszcze Więcej Galarety:** Niech żyje warmińska galareta – nasze nowe codzienne danie! Nasze „swojskie” dziewczyny i „swojscy” chłopacy połączyli siły, by każdego dnia celebrować sztukę galarety. Kto by pomyślał, że jedno danie może zjednoczyć naszą społeczność w taki pozytywny sposób! Lekcja tradycji regionalnej i sztuki kulinarnych szaleństw była dla nas strzałem w dziesiątkę! Czekamy na następne spotkanie, kolejne kulinarno-smakowe wybryki i więcej powodów do śmiechu.



**Do zobaczenia na kolejnym festiwalu, gdzie razem odkryjemy nowe smaki i tradycje!  
O, ile będą równie pyszne jak nasza nowa miłość do galarety!**

## TECHNOLOGIE W ZASIĘGU RĘKI

ŚDS

W Muzotece Odkrywamy Świat Wirtualny podczas Olsztyńskich Dni Nauk! 21.09.2023 podopieczni naszego Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Barcza mieli wyjątkową okazję wkroczyć w fascynujący świat wirtualny podczas zajęć w Muzotece. W ramach Olsztyńskich Dni Nauk, zapewniliśmy naszym podopiecznym niezapomniane doświadczenia, korzystając z nowoczesnych technologii. Wirtualna podróż połączona z interaktywnymi elementami dostarczyła uczestnikom niezwykłych wrażeń i pozwoliła na odkrycie nowych obszarów nauki. Przez zaawansowane technologicznie symulacje, nasi uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę w atrakcyjny i przystępny sposób. Serdecznie zachęcamy wszystkich do skorzystania z takich możliwości, gdyż dostęp do światowej klasy doświadczeń edukacyjnych jest

obecnie na wyciągnięcie ręki. Niech każdy z naszych podopiecznych i mieszkańców Olsztyna przeżyje fascynującą podróż wirtualną, pełną naukowych odkryć i niezwykłych doświadczeń!

**Bądźcie gotowi na odkrywanie nowych horyzontów w Muzotece!**



... omocy z całej Polski, co świadczy o dużym zainteresowaniu uczestników. Nadsyłane nagrania wideo prezentowały różnorodne wykonania piosenek polskich, pokazując bogactwo talentów wśród uczestników. Drugi etap składał się z konkursu on-line "Laureat publiczności", w którym wzięło udział 15 uczestników oraz finału, do którego zakwalifikowało się 10 finalistów. W konkursie on-line "Laureat publiczności" organizatorzy udostępnili nagrania 15 uczestników spośród, których publiczność internetowa miała możliwość głosowania na wybranego przez siebie wykonawcę.

Wielki finał odbył się 28.06.2023 roku w Środowiskowym Domu Samopomocy "POMOST II", ul. Profesorska 15, 10-080 Olsztyn. Finałiści prezentowali swoje utwory przed publicznością oraz Jury, które wyłoniło zwycięzców. Wydarzenie było transmitowane na żywo na stronie Facebookowej konkursu.

Wydarzenie zostało objęte Honorowym Patronatem Prezydenta Olsztyna. Do grona sponsorów należało **Stowarzyszenie "POMOST"**, **Santander 5 Oddział** w Olsztynie, którego dyrektorem jest **Paweł Czuryłto**, **Miody WOWKA** oraz **Mikłaszewicz Ubezpieczenia**.

I Ogólnopolski Konkurs Piosenki Polskiej "Jak za dawnych lat" okazał się sukcesem, przynosząc radość i satysfakcję zarówno uczestnikom, jak i organizatorom. Dzięki temu wydarzeniu podopieczni Środowiskowych Domów Samopomocy mieli możliwość powrotu do rywalizacji artystycznej, odkrycia swojego potencjału oraz integracji.

Konkurs przyczynił się do rozwoju talentów muzycznych wśród osób korzystających z domów samopomocy i ukazał, że pomimo trudności ostatnich lat, pasja i zdolności artystyczne nadal mogą być celebrowane.

I Ogólnopolski konkurs piosenki polskiej "Jak za dawnych lat" udowodnił, że pasja i zdolności artystyczne nie znają granic, nawet w obliczu trudności.

Laureaci I Przeglądu Piosenki Polskiej:

- 1 miejsce - Pani Barbara ŚDS Olsztyn
- 2 miejsce - Pani Danuta ŚDS Reszel
- 3 miejsce - Pan Mieczysław ŚDS Kwietniewo

Laureatem Publiczności została Pani Anna - ŚDS Kąkolewo



## KULINARNA PRZYGODA

*Joanna S.*

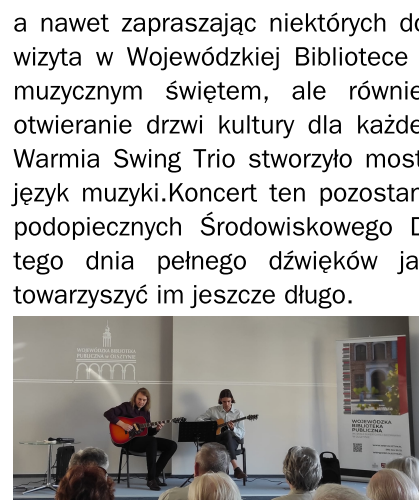


dom jest tam, gdzie jest galareta

## MELODIE I DŹWIĘKI

ŚDS

... Mateusz Wodzicki, Jakub Sołtysiak oraz Natalia Ciukszo-Wodzicka, zabrał nas w muzyczną podróż do złotej ery jazzu i swinga. Atmosfera koncertu była niezwykle zaciszna, a melodie gitary przeniosły naszych podopiecznych w świat dźwięków sprzed kilku dekad. Warmia Swing Trio, odznaczające się doskonałą grą instrumentalną, przypomniło nie tylko klasykę jazzu, lecz również przywołało magię lat 30. i 40. Ich repertuar składał się z utworów gitarowych, które kiedyś zapępiały sale taneczne i salony muzyczne. To nie tylko koncert, to podróż w czasie, która ożywiła wspomnienia i wywołała uśmiech na twarzach słuchaczy. Podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy z zachwytem śledzili każde uderzenie strun, zanurzając się w nostalgii dźwięków, które przemawiają do serca. Dla wielu z nich to było nie tylko zwykłe wyjście, ale prawdziwe doświadczenie artystyczne, które otworzyło przed nimi drzwi do świata muzyki, który może być zawsze dostępny. Mateusz Wodzicki, Jakub Sołtysiak oraz Natalia Ciukszo-Wodzicka, członkowie Warmia Swing Trio, okazali się nie tylko utalentowanymi muzykami, ale także osobami pełnymi pasji do przekazywania piękna jazzu. Po koncercie chętnie rozmawiali z uczestnikami, dzieląc się historiami związanymi z muzyką



**"Jeśli ma to swing, jeśli porusza, to muzyka." - Duke Ellington**

ŻYCIE W SPOŁECZNOŚCI

www.pomostolsztyn.pl

Magiczna Przygoda w Łańsku

Dotyk historii i natury



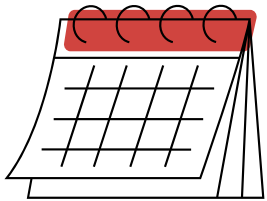
miejscowość położona na wschodnim brzegu jeziora Łańskiego w województwie warmińsko-mazurskim. Miasteczko to ma bogatą historię sięgającą średniowiecza, kiedy to istniała tu osada rybacka. W okolicach Łańska można znaleźć wiele zabytkowych kościołów i budynków, które świadczą o długiej historii tej okolicy. Jezioro Łańskie, otoczone pięknymi lasami i terenami zielonymi, stanowi prawdziwą perelkę przyrody. Od lat 50. Łańsk był terenem Urzędu Rady Ministrów, niedostępnym dla nikogo poza najwyższymi urzędnikami państwa, wojskiem oraz obsługą. Łańsk oznaczony był kryptonimem W-1, z kolei kryptonim W-2 nosił ośrodek rządowy w Arłamowie. Od roku 1952 w Łańsku często wypo-

oczywał Bolesław Bierut, który zdecydował o rozbudowie obiektu. Przez kolejne lata ośrodek odwiedzało wielu ówczesnych przywódców: Władysław Gomułka, Józef Cyrankiewicz, Edward Gierek. Dzisiaj ośrodek należący wciąż do Rady Ministrów przyjmuje wszystkich gości. Do ich dyspozycji jest 108 miejsc noclegowych w dawnym pałacu myśliwskim i domkach fińskich.

Nasi podopieczni mieli okazję spacerować po leśnych alejkach, posłuchać śpiewu wszechobecnych ptaków. Niewątpliwą atrakcją, dzięki Hippika Tomaszkowo, była przejażdżka dorożką podczas, której podopieczni mogli zobaczyć min starą kapliczkę, urokliwą polanę oraz zapoznać się z historią tego

przepięknego miejsca. To doświadczenie nie tylko dostarczyło im relaksu, ale także przypomniało, jak ważna jest harmonia z naturą.

**Umiejętności społeczne** - ważnym elementem wyjazdu było uczestnictwo naszych podopiecznych w przygotowanych przez opiekunów różnych warsztatach i aktywnościach promujących rozwój umiejętności społecznych. Wspólne śpiewy i tańce, pieczenie kielbasek na ognisku oraz gry zespołowe wpłynęły na integrację i budowanie relacji. Wyjazd do Łańska nie tylko otworzył przed nami drzwi do fascynującej historii i uroku natury, ale także umożliwił naszym podopiecznym pełne uczestnictwo w życiu społecznym, co jest jednym z celów naszej działalności. Dzięki tej wyjątkowej inicjatywie, nasza społeczność Środowiskowych Domów Samopomocy znów miała szansę poczuć radość podróży, oraz odkrywania radości z prostych przyjemności życia.



KARTKI Z KALENDARZA

- 01.11.1918** - rozpoczęły się polsko-ukraińskie walki o Lwów;
- 01.11.1992** - abdykował ostatni sułtan Imperium Osmańskiego;
- 04.11.1794** - roku wojska rosyjskie dokonały rzezi warszawskiej Pragi;
- 05.11.1370** - roku zmarł Kazimierz Wielki, ostatni król Polski z dynastii Piastów;
- 11.11.1918** - roku w Compiegne podpisano zawieszenie broni, kończące I wojnę światową oraz jest to rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę;
- 22.11.1963** - zginął w zamachu w Dallas prezydent Stanów Zjednoczonych - John Fitzgerald Kennedy;
- 29/30.11.1830** - wybuchło powstanie listopadowe, jeden z największych zrywów niepodległościowych w okresie zaborów.

SEANSY FILMOWE „MATKA BOSKA AK”

Matka Boska AK: Historia Obrazu, Wspomnienia Powstania

W dniu 1 września 2023 roku, Armii Krajowej. Obraz ten Środowiskowy Dom Samopomocy Pomost II stał się miejscem wyjątkowego seansu filmowego, podczas którego podopieczni mieli okazję zagłębić się w poruszającą serce historię obrazu „Matka Boska Armii Krajowej”. Widzowie mieli również przyjemność wysłuchać prelekcji autora filmu, Pana Piotra Koryckiego, który przedstawił kulisy powstania tego wyjątkowego dzieła.

**Historia Obrazu Matki Boskiej AK:** Inspiracją do stworzenia filmu „Matka Boska AK” był niezwykle obraz namalowany przez Irenę Pokrzywnicką. Jego historia sięga 15 sierpnia 1944 roku, gdy malarzka zafascynowana płomienistym kazaniem kapelana AK, ks. Apolinarego Leśniewskiego ps. „Maron”, postanowiła stworzyć religijny obraz – symbol dla żołnierzy

Armii Krajowej. Obraz ten towarzyszył powstańcom od momentu powstania do samego końca walk, choć przeszedł przez wiele dramatycznych wydarzeń, takich jak ostrzał pracowni czy zburzenie kaplicy w kinie „Polonia”. Ocalenie Obrazu i Jego Dalsze Losy: Historia obrazu „Matka Boska Armii Krajowej” mówi nie tylko o jego powstaniu, ale także o niesamowitym ocaleniu z wojennej pożogi. Dzieło to przetrwało atak rakietowego miotacza, min, naloty niemieckich samolotów, a nawet zburzenie kamienicy, w której było ukryte. Dzięki pracy Piotra



ROZMOWY I WYWIADY



Koryckiego, który oddał hold obrazowi i ludziom z nim związanym, pamięć o tym wyjątkowym dziele została przywrócona. Książka Apolinarego Leśniewskiego i Irena Pokrzywnicka zostali pośmiertnie uhonorowani za ich wkład w historię Polski. Film Piotra Koryckiego to wyjątkowe okno w przeszłość, które pozwala nam docenić nie tylko artystyczną wartość obrazu, ale również odwagę i determinację tych, którzy brali udział w jego tworzeniu i ocaleniu. Podsumowanie Seansu Filmowego: Seansy filmowe „Matka Boska AK” w Środowiskowym Domu Samopomocy Pomost II był nie tylko spotkaniem z historią, ale także podróżą w głąb ludzkich serc.

Dzięki Piotrowi Koryckiemu, możemy teraz docenić nie tylko piękno obrazu, ale także odwagę i determinację tych, którzy przyczynili się do jego powstania i ocalenia. Tu jest chyba powtórzenie z akapitu powyżej. Czekamy z niecierpliwością na kolejne spotkania, które pozwolą nam zgłębiać tajniki naszej historii i dziedzictwa. Do zobaczenia na kolejnych seansach filmowych!



AKTYWNOŚĆ I RUCH

ŚDS

niepodległości. Cieszymy się, że byliście częścią tego wyjątkowego dnia. Dochód z imprezy zasilili konto małej Kingi Rydz walczącej z chorobą. **BRAWO WSZYSTKIM !!!** W tym roku chcielibyśmy kontynuować tradycję w jeszcze większym gronie!! Już 11.11.2023 roku, o symbolicznej godzinie 11:11, serdecznie zapraszamy Was do wzięcia udziału w kolejnej edycji Gminnego Biegu i Marszu Niepodległości, który tradycyjnie prowadzi wokół malowniczego Jeziora Dywickiego. To rekreacyjne spotkanie, pełne ducha niepodległościowego, dostarcza uczestnikom niesamowitej radości.

Dołączcie do nas! Zabierzcie ze sobą dzieci i wnuki! Pamiętajcie, że obowiązkowy jest uśmiech!

Czekamy na Was!



Serdecznie zapraszają, Seniorzy z ul. Leyka 17.

PORADY I INSPIRACJE

Joanna S.

Nikt nie zadba o Ciebie lepiej niż Ty sama - „Osiem zasad szczęśliwej KOBIETY !!!”

...poczucie i równowagę życiową.

**I Zasada: Nie wszystko jest czarne lub białe....**co to znaczy zatem ? A to że teraz nie postrzegamy świata tak jak za dziecięcych lat. Dodatkowo chcemy aby wszystko było opakowane schludnie, w perfekcyjne pudełeczko. Kochamy definicje i kochamy wiedzieć „NA PEWNO”. Jest to również myślenie które nakłada na nas etykietę - różne... np..., czy on mnie kocha czy nie ? aż do krytykowania samej siebie. Zrób sobie przerwę . Okaż współczucie sobie samej!! Świat jednak jest pełen barw a uczucia potrzebują czasu. Więc - Krok w tył i oddech. A teraz pytanie - jaka jest najlepsza następna decyzja dla ciebie ?

**II Zasada: Nie bierz rzeczy zbyt osobiście.** To co inni mówią nie ma nic wspólnego z Tobą. np...współpracownik, kolega lub koleżanka która nie potrafi się zachować lub członek rodziny który bez zażenowania wypowiada swe uwagi. Szczęśliwe kobiety rozumieją że świat i ludzie nie chcą ich skrzywdzić!!! Bo ludzie są zbyt zajęci własnym życiem, by niszczyć innych.

„W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie... chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.”

**III Zasada:** Rzeczy się nie przytrafiają, są konsekwencją i trzeba w nich zawsze widzieć coś pozytywnego. Pozostałe zasady też bym chociaż jednym zdaniem wyjaśniła, bo, jak dla mnie, nie wszystkie są zrozumiałe (choćby zasada 6).

- IV Zasada:** Nie jesteś sama.
- V Zasada:** Życie to również trudniejsze chwile.
- VI Zasada:** Patrz na ludzi i sytuacje jak na nauczycieli.
- VII Zasada:** Nie wierz w perfekcjonizm.
- VIII Zasada:** Słuchaj swojego serca.

Do zapamiętania: „ Im mniej inni wiedzą o Twoim życiu tym lepiej się ono układa ”

POWODZENIA !)

No i dlaczego to tylko dla kobiet ? Faceci nie zasługują na szczęście?

**BIEG I MARSZ NIEPODLEGŁOŚCI**  
DYWITY 2023

**PRZEJDŹ LUB PRZEBIEGNIJ**  
**\* 11 LISTOPADA 2023**

- RAZEM DAMY RĄDĘ
- 5 KM- PRZEJDŹ LUB PRZEBIEGNIJ !!!
- DOŁĄCZ DO WSPÓLNEJ ZABAWY !!!
- NIE CZEKAJ, ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZISIAJ !!!

Piknik, gry i sesja zdjęciowa czekają na Ciebie na mecie!  
Zielni Seniorzy z ul. Leyka 17 zapraszają!  
662357576 - p. Agatka  
więcej na stronie: www.pomostolsztyn.pl /aktualności  
WAGA: Bieg ma charakter rekreacyjny i nie jest nastawiony na rywalizację. W biegu nie będzie prowadzona klasyfikacja uczestników. Udział w biegu jest dobrowolny.

Dla Niepodległej, dla siebie, dla wspólnoty - dołącz do nas!

ODPOCZYNEK I RELAKS

ŚDS



**Zanurzeni w świecie gier stolikowych**

W Środowiskowym Domu Samopomocy przy ul. Profesorskiej odbyły się Mistrzostwa Gier Stolikowych -święto dla miłośników planszówek, karcianek i strategicznych gier planszowych! To wyjątkowe wydarzenie przyciągnęło graczy, podczas zaciętych rozgrywek, gotowych podjąć się epickich wyzwań planszowego świata. Cała impreza była pełna emocji, strategii i oczywiście szalu planszówek. Zasady gier były jak układanka do rozwiązania, a gracze mieli okazję rozwinąć swoje taktyczne umiejętności do granic możliwości. Widok graczy zapatrzonych w plansze przypominał nieco sceny z filmów fantasy, gdzie bohaterowie wędrowali przez niezbadane krainy pełne niebezpieczeństw i niespodzianek. Tylko zamiast mieczy i cza-

rów, u nas królowały karty, plansze i kolorowe pionki. Całe wydarzenie było jednak przede wszystkim o wspólnej zabawie i uśmiechu. Niezależnie od tego, czy ktoś zdobył tytuł mistrza, czy też zaczarowane kości zdecydowały inaczej, wszyscy uczestnicy cieszyli się chwilami śmiechu oraz chwilami napięcia zmagania z uśmiechem na twarzy i nieco zmęczonymi głowami. Mistrzostwa Gier Stolikowych zakończyły się, ale emocje oraz wspomnienia pozostaną w sercach graczy. Do następnych planszowych przygód!

*Czas spędzony w zabawie to czas wykorzystany najefektywniej*  
- Albert Einstein

PIÓREM MAŁOWANE

CZAPLA



**JESIENNE NASTROJE**

Samotność nie jest dobra na jesień.  
Jesień należy spędzać we dwoje.  
Depresja budzi się w ciszy i stresie.  
Razem zwalczymy smutne nastroje.

Zniknie i smutek i przykre wspomnienia.  
Grzać się będziemy przy ogniu kominka.  
Znów się pojawi radość, nadzieja.  
Pamiętaj jednak : „To może chwilka ? ”

Ważne są jednak i takie chwile.  
Może nadchodzi życiowa zmiana.  
We dwoje zawsze jest dużo milej.  
Dobrze mieć kogoś do przytulania.

CZAPLA

**NASZE SPRAWY**



Z wielką radością przedstawiamy pierwszy numer gazety "Nasze Sprawy"! To wyjątkowy moment w historii naszej społeczności, gdy stajemy przed Wami z pełnym entuzjazmu i zaangażowania wydawnictwem, które ma na celu przynosić informacje, inspiracje i wspierać wspólnotę Środowiskowych Domów Samopomocy.

W „Naszyc sprawach” znajdziecie nie tylko ciekawe artykuły, ale także relacje z wydarzeń, spotkań i inicjatyw, które tworzą tkankę naszego życia społecznego. To również przestrzeń dla Waszych historii, pasji i osiągnięć, które chcemy wspólnie celebrować.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować naszym kochanym Seniorkom p. **Krystynie Lechickiej** oraz p. **Honoracie Sadowskiej** za udział w konkursie na tytuł naszej gazety. Wasze propozycje były nie tylko pełne kreatywności, ale również niosły ze sobą wyjątkowy klimat i doświadczenie.

"Nasze Sprawy" to nie tylko gazeta – to narzędzie wspólnoty, miejsce wymiany myśli i budowania więzi. Dziękujemy Wam za wsparcie i zaufanie. Czekamy z niecierpliwością na Wasze opinie i sugestie, które pomogą nam rozwijać się i lepiej odpowiadać na Wasze oczekiwania.

**Przyłączcie się do naszej gazetowej przygody! Razem tworzymy historię "Naszyc Spraw".**

Redakcja

SZEPTANE HISTORIE

Domownik

**Intryga w Wilkowej Dolinie: Tajemnica Emanuela**

Opowiadanie na podstawie autentycznych wydarzeń

W Wilkowej Dolinie, gdzie dni płynęły leniwie, a z pozoru spokojne życie zakrywało tajemnice, rozkwitała intryga, której stałem się świadkiem. To lato przyniosło coś więcej niż tylko ciepłe promienie słońca. Pewnego ranka, gdy wioska powoli ożywała, odkryliśmy małego bociana wyrzuconego z gniazda. Jego młode skrzydełka sprawiały, że wydawał się bezbronnym stworzeniem. Postanowiliśmy dać mu szansę na nowe życie i nazwaliśmy go Emanuelem, nie zdając sobie sprawy, że to wydarzenie zapoczątkuje serię dziwnych zbiegów okoliczności.

Emanuel szybko stał się częścią naszej codzienności, a dzieci zaczęły bawić się z nim w jedną z tych niewinnych zabaw, które często rodzą się z prostego współistnienia z przyrodą. Jednak nikt nie przewidział, że te niewinne chwile przyniosą ze sobą skomplikowane problemy.

Pewnego dnia pojawił się Kajetan, imponujący indyk, który przybył na farmę nie tylko z zamiarem osiedlenia się, ale i z pozornie niewinną chęcią przypodobania się dzieciom. Jego kolorowe pióra i zabawne triki zaczęły przyciągać uwagę najmłodszych, budząc jednocześnie zazdrość Emanuela. Z kolei coraz większą zazdrość Kajetana wzbudzał fakt karmienia bociana zimą konserwami, które zostawiali mu mieszkańcy wioski. Fakt ten miał prawdopodobnie związek z porwaniem Emanuela. Wycieńczony bocian powrócił do kurnika dopiero po 3 dniach. Co bardziej podejrzliwi mieszkańcy upatrywali w Kajetanie sprawcę tego haniebnego czynu.

Wszystko to doprowadziło do tragicznej walki między Emanuelem a Kajetanem, gdzie mroczne motywy indyka zostały odkryte dopiero po zakończeniu konfrontacji.

Emanuel padł ofiarą intrygi, a Kajetan zdobył pozycję „przydatnego” w kuchni.

Pogrzeb Emanuela stał się nie tylko ceremonią pożegnalną, ale i chwilą refleksji nad tym, jak niewinne z pozoru wydarzenia mogą prowadzić do dramatycznych skutków. Wilkowa Dolina, pozornie spokojna, odsoniła swe mroczne oblicze, a pytania o prawdziwą naturę motywacji Kajetana pozostają bez odpowiedzi.

ODPOCZYNEK I RELAKS

Joanna S.

**Najlepsze towarzystwo dla seniora - KOT?**

Posiadanie kota może być korzystne dla seniorów, zwłaszcza tych mieszkających w pojedynkę. To sposób na samotność i poprawę samopoczucia. Najlepszym wyborem są dorosłe koty, bo nie wymagają wielu zabiegów pielęgnacyjnych, chętnie pozostają w domu a zabawa z nimi nie musi być szczególnie żywiołowa. Mało co relaksuje lepiej niż głaskanie miękkiego kociego futra i słuchanie kojącego mruczenia.



Koty mogą sprawić że w ludzkim organizmie wydzielają się substancje chemiczne mające działanie uspokajające i zmniejszające stres.

**„ ŻYCIE BEZ KOTA TO GŁUPOTA”**

- to jest najprawdziwsza prawda. Pozytywny wpływ kociego towarzystwa udowadniają też badania i analizy naukowe. Koty mają pozytywny wpływ na życie człowieka. Psy oczywiście też. A co z naszymi kotami dla seniorów....najważniejsze: 1. bliska więź, 2. zdrowe serce, 3.mniejsze ryzyko alergii u dzieci, 4. darmowy masaż, 5.redukcja niepokoju, 6. doskonałe towarzystwo, 7. przypomnienie o drzemce, 8.relaks poprzez śmiech, 9.lecznicze mruczenie, 10. wykrywanie chorób.

Te niezależne i zadziorne futrzaki są doskonałymi towarzyszami. A dlaczego warto mieć kota? Jest jeszcze jeden bardzo ważny powód. Leczy nas nie tylko pomrukiwanie, ale również sierść. Jest ona najonizowana ujemnie, podczas gdy miejsca w naszym ciele objęte bólem - dodatnio. Gdy położysz kota w takim chorobowym miejscu, dojdzie do neutralizacji jonów, co zaowocuje natychmiastową ulgą. Koty wyzwalają w naszym organizmie serotoninę, hormon szczęścia.

Zwierzęta te mogą pomóc w walce z depresją oraz lękiem separacyjnym. Ich „leniwa gracja"sprawia, że czujemy się spokojni, zrelaksowani i szczęśliwi. Ale drogi Seniorze - aby Twój kot mógł Ci pomóc, musi być w dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej. Zadbaj o swojego pupila, dostarczając mu wartościową karmę dla kotów ze świeżym mięsem, ale bez dodatków zbóż oraz innych potencjalnych alergenów, takich jak gluten kukurydziany czy pszenicy. A odwzajemni ci się ciepłym mruzeniem, które może leczyć wszystko, także kości i inne dolegliwości zadziwiającymi umiejętnościami.

