

Integralek

KWARTALNIK

STYCZEŃ - KWIECIEŃ 2019

INTEGRALEK, czyli serce ogromne

Oto ja. Integralek.

Ulepiony z gliny samoutwardzalnej i pomalowany farbami akrylowymi. Kształtowały mnie ręce uczestników Warsztatów Arteterapii, które odbywają się w siedzibie TWK przy ul. Wielkopolskiej w Szczecinie.

Jak to się zaczęło? Opowiem po kolei.

Zajęcia prowadzi Halinka, która twierdzi, że sztuka ma moc uzdrawiającą. To ona właściwie mnie wymyśliła, choć nie tylko... Już na pierwszym spotkaniu w październiku powiedziała o projekcie przygotowania takiej gazetki, w której można by poczytać o sobie i o innych, żeby lepiej się poznać. Zaproponowała tytuł „Integralek” i poprosiła, by wszystkie uczestniczki zajęć zastanowiły się jak powinien wyglądać Integralek ludzik, ulepiony później z gliny. Propozycji było sporo!...

(cd. str. 2)



W numerze:

- ▶ **Tydzień w TWK**
Tygodniowy plan zajęć i warsztatów
- ▶ **Historie prawdziwe**
Otworzyć drzwi... i żyć
- ▶ **Nasze pasje**
Szydełkowe cudzieńka Basi
- ▶ **Rady, porady**
Żyworódka dobra na wszystko



Cd. ze str. 1

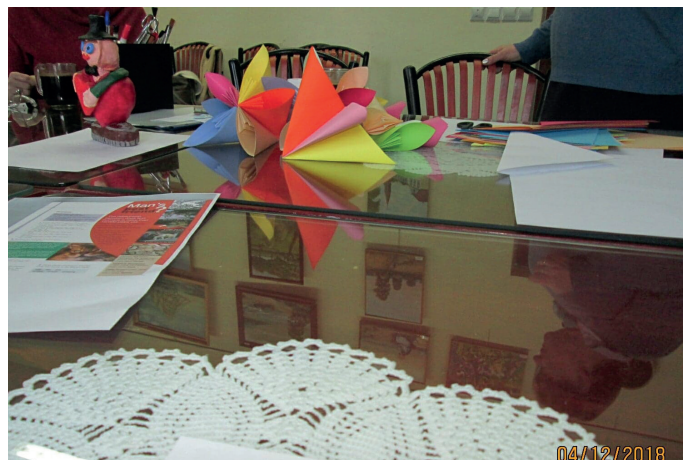
A to miałem mieć zielone gałązki. A to drzewem miałem być; dębem, albo brzozą. Więcej już nie pamiętam. W końcu Halinka powiedziała, żebym był jak serce ogromne. I na to te wszystkie panie od razu się zgodziły. Grażynka pisakiem zaczęła rysować różne warianty mojej postaci. W końcu wyszło, że moim tułowiem będzie duże serce. To chyba powiedziała Halinka, a Grażynka dodała, żeby to duże serce przytulało drugie, mniejsze serce. A Joanna stwierdziła, że koniecznie muszę mieć porządne i solidne buty, żeby ziemi dobrze się trzymać i być fundamentem, dla wszystkich, którzy mnie kiedyś poznają i pokochają. Zgodnie stwierdziły, że te dwa serca mają ogarniać ramiona, najlepiej zielone jak gałązki, bo przecież pomysł na mnie drzewo też był. No i stwierdziły, że mam mieć okrągłą głowę, żeby przypominać uśmiechnięty emotikon. Bożenka wymyśliła cylinder kominiarski na głowę, na szczęście oczywiście. No i zaczęły mnie lepić z plasteliny i modeliny. Akurat do grupy dołączył wtedy Damian, jedyny facet w tym babskim gronie, więc dodał też coś od siebie: żebym miał duże uszy, by dobrze słuchać i duże niebieskie oczy.

Joanna przygotowała zielone buty, Asia czarny cylinder, a Halinka i Grażynka lepiły serca. I wszystkie wraz z Damianem turlały i mieszały tę plastelinę i modelinę, bym od każdej jakąś cząsteczkę otrzymał. I tak powstałem jako plastelinowo-modelinowy prototyp. Taki śmieszny trochę, z dużymi i bardzo odstającymi uszami.

Za tydzień zaczęło się lepienie z gliny samoutwardzalnej, by nie trzeba było wypalać mnie w piecu. Halinka kupiła całkiem spory kawałek: cały kilogram. Najpierw to ona wyjęła glinę z opakowania, a później podzieliła na kawałki i podarowała każdej uczestniczce spotkania (Damiana akurat nie było, bo nad morze z siostrą wyjechał). I znów wszystkie zaczęły te kawałki gliny miętosić i miętosić, ogrzewać rękoma, formować. Najpierw mój tułów, czyli duże

serce, później mniejsze serduszko i podstawę, czyli nogi w butach traperach rozstawione na lewo i prawo, żeby utrzymać mnie całego. No i głowę okrągłą mi ulepiły. Na szczęście wymyśliły, żeby zrobić mi szyję. Dzięki temu stałem się ładniejszy i stabilniejszy. Któraś wymyśliła, by na szyi dokleić muszkę, bym był przystojniejszy. Nie powiem, bardzo mi się to spodobało. I to, że uszy ulepiły mi mniejsze niż wtedy z plasteliny. No i wymyśliły ramiona obejmujące moje dwa serca. Na kolejnych spotkaniach byłem dociskany, gładzony, klejony, w końcu malowany. Najpierw dużymi pędzlami, a później malutkimi pędzelkami z naturalnego włosia. Ich dotknięcia były bardzo miłe, na pewno je zapamiętam. Dosyć długo trwały te moje narodziny, dlatego też sam wybrałem datę swoich urodzin: 27 listopada 2018 roku. Kiedy to zakończyły moje malowanie i te muskania pędzelkami z włosia.

I jestem. **Integralek, serce ogromne.** Przytulał was wszystkich i życzę przyjemnej lektury pierwszego numeru „Integralka”. Dzielicie się swoimi wrażeniami. Zapraszam do współpracy!



Od redakcji

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Skoro tak się zdarzyło, że „Integralka” trafił do Twoich rąk, to z pewnością nie przypadek. Znajdź więc chwilę czasu, usiądź w swoim wygodnym fotelu (lub na kanapie), z filiżanką ulubionej kawy czy herbaty. Włącz spokojną, relaksacyjną muzykę, jeśli lubisz. I zajrzyj do „Integralka”. Popatrz, poczytaj, podumaj...

Pewnie jesteś już na emeryturze, a jeśli nie, to masz za sobą trudny bagaż doświadczeń związanych z chorobą. Może jesteś samotny i smutny. Bo dzieci i wnuki za granicą, albo nawet niedaleko, ale są tak bardzo zapracowani, że nie mają dla Ciebie czasu. Może nosisz w sercu żalobę po odejściu bliskiej osoby. Czujesz się niekomfortowo, bo brakuje Ci pieniędzy na wiele, czasami nawet na lekarstwa. Czujesz, że sił coraz mniej i trudno pogodzić Ci się z upływem czasu, z dolegliwościami wynikającymi z Twojej niepełnosprawności lub wieku. Jesteś smutny i często masz wszystkiego dość...

A może szukasz miejsca, w którym chciałbyś odkryć swoje talenty i realizować pasje, o których marzyłeś, ale kiedyś brakowało czasu, bo praca, dom, dzieci...

To właśnie dla Ciebie i dla Ciebie jest „Integralka”. Otwórz swoje szczerze zamknięte okna, zaczerpnij świeżego powietrza i wyjdź z domu. Pójdź na spacer, zatrzymaj się, zobacz jak pięknie kwitną kwiaty na wiosnę. Uśmiechnij się do nich, tak jak radzi Integralka.

Albo wybierz któreś z zajęć w TWK, opisanych w „Integralku”. Pomyśl, jakie masz zainteresowania. Może czas się z nich ucieszyć? A może weźmiesz przykład z innych, tych, których życie bardzo doświadczyło, ale się nie załamali, tylko zamknęli jedne drzwi, a otworzyli inne. Jak Leszek Pawlewicz.

A może rozwiążesz Krzyżówkę Małgosi, upieczesz bułkę z przepisu Kasi, albo przypomnisz sobie śmieszne powiedzonka swoich dzieci czy wnuków, zapiszesz je i przekażesz do „Integralka”. Może zechcesz coś napisać: wiersz, wspomnienia, anegdoty z życia. Próbuj i przynieś do TWK. Jest szansa, że ukażą się w następnym numerze.

Może lubisz fotografować i zaproponujesz jakieś zdjęcia do „Integralka”.

Może... zechcesz przychodzić na spotkania z Integralkiem, które odbywają się w poniedziałki o godz. 13, a po nich są też integracyjne działania grupy „Moje otwarte okno”. Albo skontaktuj się z nami poprzez maila: itegralek2018@gmail.com.

Wybierz co dla Ciebie najlepsze. Próbuj.

XXX

„Integralka” to gazetka wydana przez TWK w Szczecinie. Początkowo przygotowana tylko w wersji dla członków TWK, obecnie w wersji poszerzonej, w nakładzie 500 egzemplarzy, które podarowane będą innym organizacjom związanym z osobami chorymi i niepełnosprawnymi oraz wszystkim klubom seniora i różnym miejskim instytucjom. Została przygotowana przy udziale uczestników Warsztatów Arteterapii, które zaczęłam prowadzić w październiku 2018 roku. Dla dziennikarki i terapeutki oczywiste było, że wspólne przygotowywanie materiałów do gazetki oraz grupowe tworzenie ludzika Integralka z gliny, to pomysł nie tylko na aktywizację, ale także na poprawę psychicznej kondycji uczestników zajęć i wspólnych projektów.

Halina Pytel-Kapanowska

Co, gdzie, kiedy...

Kwiecień

Edukacyjne spotkanie z psychologiem z cyklu „Aktywny senior – wyzwanie podjęte”

Maj

Spotkanie z profesorem Andrzejem Tomczakiem - grafikiem, ilustratorem

Wielki piknik Pasji - „Spotkajmy się pod platanami”

Mecz szachowy Szczecin – Bremerhaven

Czerwiec

Ognisko na rozpoczęcie lata

Sierpień

Poznaj swoje miasto - wycieczki z przewodnikiem po ciekawych miejscach Szczecina

Jednodniowa integracyjna wycieczka do Międzywodzia

Wrzesień

Ognisko na zakończenie lata

Październik

Grzybobranie dla seniorów

Listopad

Impreza Andrzejkowa

Grudzień

Wigilia
Sylwester

Szczegółowy plan dostępny pod nr tel. (91) 829 99 44 oraz w siedzibie TWK 70-450 Szczecin ul. Wielkopolska 32/U1

PRACA DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Oddział Wojewódzki Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie jest współorganizatorem projektu pod nazwą: „Aktywizacja mieszkańców województwa zachodniopomorskiego poprzez kompleksowy program wsparcia”.



Projekt realizowany jest w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2014-2020. Skierowany do osób niepełnosprawnych nieaktywnych zawodowo o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności.

W ramach projektu prowadzone są szkolenia z zakresu obsługi komputera oraz fotograficzne, a także warsztaty z zakresu rozwoju osobistego, konsultacje z psychologiem, doradcą zawodowym. Każdy uczestnik ma zagwarantowany trzymiesięczny płatny staż.

Obecnie realizowany jest w oddziałach TWK w Stargardzie i Chociwlu. W Szczecinie rozpoczęła zajęcia pierwsza grupa, trwa nabór do grup kolejnych.

Zapisy przyjmuje Ziemowit Pawluk
w siedzibie TWK w Szczecinie, ul. Wielkopolska 32/U1, Tel. 665 932 685

MECZ SZACHOWY

Szczecin – Bremerhaven 2019

W dniu 10 maja 2019 r. o godz. 10⁰⁰ w Polskim Towarzystwie Walki z Kalectwem, przy ul. Wielkopolskiej 32/u1 odbędzie się w ramach Turnieju Szachowego im. Tadeusza Gniewa, Mecz Szachowy: Szczecin – Bremerhaven.

W meczu weźmie udział 18 zawodników, dziewięciu w drużynie Niemiec i dziewięciu w drużynie z Polski. Kontakty między krajami nawiązane zostały już w 1978 roku i trwają do dziś.

Co roku wiosną ekipa szachistów z Bremerhaven gości w Szczecinie i często także w Świnoujściu. Szczecińska ekipa wyjeżdża na blisko tygodniową wizytę zawsze we wrześniu. W planach obu wizyt jest zwiedzanie miasta i inne atrakcje.

Zakończeniem obu wizyt jest oficjalny mecz szachowy: Szczecin – Bremerhaven jako główny punkt sportowego programu.

Ekipa niemiecka wystąpi pod wodzą Volkera Schattauera, a w polskiej ekipie wystąpi mistrz FIDE Robert Kula. TWK już piąty raz jest współorganizatorem Turnieju.

Przed meczem nastąpi uroczyste wręczenie przez Pana Norberta Obryckiego – posła na Sejm RP i Pana Sławomira Strąkowskiego – Prezesa Zachodniopomorskiej Federacji Sportu, sprzętu szachowego zakupionego dla sekcji szachowej TWK w Szczecinie.

SPOTKANIA

Z INTEGRALKIEM

Prof. Andrzej Tomczak
pierwszym gościem



6 maja 2019 roku o godz. 13 na nasze spotkanie z Integralkiem przybędzie prof. Andrzej Tomczak, malarz, grafik, scenograf, autor tekstów poetyckich. Laureat Nagrody Artystycznej Miasta Szczecina w 2008 roku.

Prof. Andrzej Tomczak opowie o swojej pracy artystycznej i odpowie na pytania od uczestników spotkania. Będzie to nasz pierwszy gość w ramach cyklu spotkań ze znanymi i ciekawymi ludźmi.

Prof. Andrzej Tomczak jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu. Był współzałożycielem oraz przez wiele lat dziekanem Wydziału Architektury Wnętrz i Grafiki Wyższej Szkoły Sztuki Użytkowej w Szczecinie. Współtwórca Akademii Sztuki w Szczecinie.

Zapraszamy!

PRAKTYKI MŁODYCH TERAPEUTEK

wiele ciekawych propozycji

W listopadzie i grudniu 2018 uczennice terapii zajęciowej Zachodniopomorskiego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego odbyły w TWK swoje praktyki proponując wiele ciekawych zajęć, od aromaterapii, po wizaż, muzykoterapię, rękodzieło.

„Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli.”

(Albert Schweitzer)



BOMBKI DLA DAGMARY

wspólna praca uczennic z uczestnikami Warsztatów Arteterapii

Młode terapeutki wraz z uczestnikami Warsztatów Arteterapii TWK przygotowały bombki i inne ozdoby świąteczne dla Dagmary Mroczkowskiej chorej na bardzo rzadką chorobę genetyczną, zwaną EB- Epidermolysis Bullosa, czyli pęcherzykowe odklejanie się naskórka od skóry. Dagmara ma 33 lata i całe jej życie, to wielkie cierpienie (więcej można przeczytać na portalu www.pomozeszpomoge.pl).

Wszelkie możliwości ulgi w tym cierpieniu są więc bezcenne, stąd inicjatywa pomocy Dagmarze od wielu osób oraz instytucji. Jest podopieczną Zachodniopomorskiej Jednostki Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym. Pod swoją opiekę wzięło ją Stowarzyszenie Progressum, które zainicjowało sprzedaż wyrobów rękodzielniczych na rzecz Dagmary podczas imprezy „Gwiazdka nad Łasztownią”.

Zebrane pieniądze przeznaczone są na leczenie, rehabilitację, wyjazd nad morze z mamą. Dagmara jest zawsze wdzięczna za okazaną pomoc i życzliwość.



Oddział Wojewódzki Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem działa w regionie zachodniopomorskim od 1972 roku, a struktury krajowe od 1960 roku – poprzez koła terenowe.

Celem TWK jest działalność w sferze zadań publicznych na rzecz osób niepełnosprawnych i ich rodzin, a w szczególności pomoc społeczna osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób. Od 2017 roku w Stowarzyszeniu rozpoczął swoją działalność również Klub Seniora.

Poniżej opisujemy działania, jakie na rzecz osób z niepełnosprawnościami i osób starszych oferuje Zachodniopomorski Oddział TWK.

PONIEDZIAŁEK



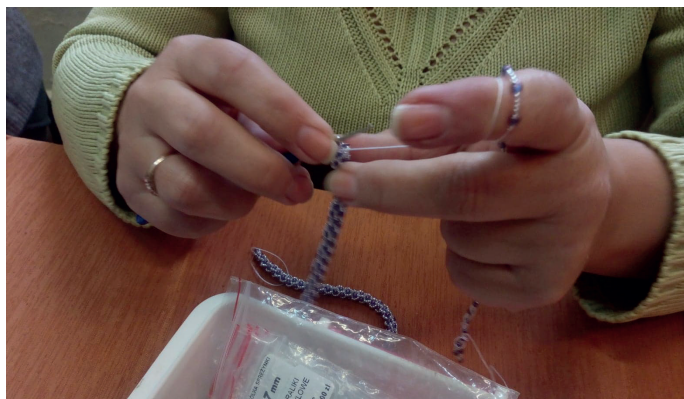
Rękodzieło Krystyna Końska

Pani Krystyna do TWK należy już od 1991 roku. Zapisła się na kurs frywolitek, bo akurat była na rencie chorobowej i miała na to czas. Okazało się, że ta decyzja to

strzał w dziesiątkę. Frywolitka, haft i inne techniki rękodzielnicze stały się pasją i ulubionym zajęciem. Wraz z innymi paniami wielokrotnie organizowały kursy rękodzieła w różnych miejscowościach województwa, na przykład w Łobzie, Chociwlu.

Wiele razy prace pani Krystyny i innych pań były prezentowane na wystawach zbiorowych i indywidualnych, zarówno w TWK jak i w innych miejscach.

Pani Krystyna ma już dorosłe dzieci: syna i córkę; czworo wnucząt i maleńką prawnuczkę.



Oprócz rękodzieła lubiła pracę na działce. Ale to już stare dzieje, bo sprzedała działkę po śmierci męża.

Prowadzi sekcję rękodzieła od wielu lat. W każdy poniedziałek na spotkania przychodzi kilkanaście pań, niekiedy nawet i ponad 20. Ostatnio zajmują się także tworzeniem biżuterii artystycznej z koralików. Powstają piękne, nietuzinkowe naszyjniki, bransoletki, kolczyki.



Język niemiecki Anna Kicińska

O sobie: * wykształcenie, praca itp.: wyższe, praca w firmie Juventus

* **prywatnie** - stan cywilny itp.: panna z czarnym kotem

Hobby, ulubione zajęcie: spacer, basen

Ulubiony kompozytor, pisarz, poeta, muzyk, artysta malarz: zespół „The Beatles”

Ulubiony sport: pływanie

Z kim chciałabym spotkać się na bezludnej wyspie: z przystojnym brunetem wieczorową porą...

Najbardziej nie lubię... chamstwa

Lubię... muzykę, rozmawiać

Marzę o... podróży dookoła świata

Życiowe motto: „Nigdy nie jest za późno na spełnianie marzeń”

WTOREK



Warsztaty komputerowe Fotografia Leszek Pawlewicz

Warsztaty komputerowe w TWK odbywają się co tydzień. To za każdym razem 2 godziny lekcyjne (90 minut), w czasie których uczestnicy zapoznają się z podstawami obsługi komputera i Internetu.

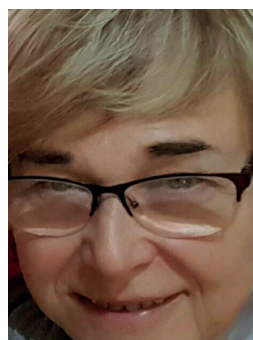
Każdy zainteresowany uzyska od prowadzącego merytoryczne wsparcie w czasie zgłębiania meandrów Internetu i wiedzy z podstawowej obsługi komputera. Nie będą straszne już wyszukiwarki, przeglądarki, dyski czy pendrive. Zajmiemy się konfiguracją i personalizacją przeglądarki, wyszukiwaniem informacji w Internecie, pocztą elektroniczną i innymi usługami dostępnymi online. Pokażemy jak łatwo i bezpiecznie zrobić zakupy z dostawą do domu.

Seniorzy i osoby z niepełnosprawnością nabierając odwagi coraz chętniej sięgają do nowoczesnych rozwiązań. U Nas poznasz sposoby komunikacji internetowej takie jak GMAIL, MESSENGER czy WHATSAPP. Dzięki tym rozwiązaniom pogadasz z rodziną z zagranicy, wreszcie zobaczysz na żywo dawno nie widzianego wnuczka czy wnuczkę. Prowadzący zadba o to, by cały proces nauki był prosty, przyjazny i bardzo przystępny.

Warsztaty fotograficzne w TWK odbywają się co tydzień i trwają 2 godziny lekcyjne (90 minut).

Aparat fotograficzny cyfrowy mały czy duży lub ten ukryty w komórce, każdy może być elementem dobrej zabawy. Obecnie robienie zdjęć stało się bardzo proste i popularne. W ciągu kilku chwil z użyciem smartfona zrobisz sobie zdjęcie i wyślesz je rodzinie czy znajomym.

Na naszych warsztatach fotograficznych zobaczysz jakie to proste. Poznasz zasady robienia zdjęć, ich edycji kopiowania i udostępniania. W miłej atmosferze podzielimy się wspólnie opiniami o zrobionych zdjęciach. Zorganizujemy ciekawe tematycznie sesje, stworzymy kolaże i galerie. Najciekawsze zdjęcia umieścimy w galerii internetowej, którą pochwalisz się wśród najbliższych i znajomych. Każdy uczestnik uzyska wsparcie w przystępny i miły sposób.



Warsztaty Arteterapii Spotkania z Integralkiem Halina Pytel-Kapanowska

Prawie 20 lat byłam dziennikarką na etacie, ale dopiero 10 lat temu zdobyłam kwalifikacje terapeuty zajęciowego, wzmocnione później studiami podyplomowymi z arteterapii na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Odkryłam, że terapia zajęciowa, a zwłaszcza arteterapia (czyli terapia sztuką) ma moc uzdrawiającą. Bardzo skutecznym lekiem bywają spotkania w grupie i zajęcia, w których wykorzystywane są różne techniki terapeutyczne, w tym głównie plastyczne. Najważniejsze jest właśnie spotkanie, rozmowa, zajęcia. Nie trzeba mieć specjalnych zdolności, tylko dobre chęci.

Warsztaty Arteterapii w TWK odbywają się we wtorki. Zapraszamy.



Z kolei w poniedziałki spotykamy się z Integralkiem przy „otwartym oknie”. Są to zajęcia integracyjne, efektem których jest gazetka „Integralek” oraz wspólne działania plastyczne. Wspólnie stworzony został duży obraz na płótnie zatytułowany „Za naszym oknem”. Wisi przy wejściu do siedziby TWK. Zawarte są w nim wizje świata marzeń. Jest on nasycony słońcem, obłokami, ptakami, pięknymi krajobrazami. Są na nim i gołębie, i domowi przyjaciele: kot oraz pies, i chata kryta strzechą z gniazdem bocianim, huśtawka w ogrodzie i kolorowe motyle z kordonka.



Taniec Żaneta Sikorska

Nazywam się Żaneta Sikorska. W Towarzystwie Walki z Kalectwem prowadzę zajęcia taneczne dla seniorów i osób niepełnosprawnych.

Taniec praktycznie od zawsze był nieodłącznym elementem mojego życia – największą pasją.

Jako maluszek podrygiwałam ochoczo w rytmach disco polo. W okresie szkolnym zaczęłam uczęszczać na profesjonalne zajęcia taneczne. Był to taniec towarzyski. Później pojawiały się też inne szkoły tańca, inne style.

Oprócz tańca towarzyskiego nauczyłam się również bachaty, kizomby, tańca brzucha i salsy.

Bardzo lubię łączyć ze sobą style, wtedy powstają naprawdę ciekawe układy.

Nie zapomnę tego jak spełniłam swoje marzenie i dla moich przyjaciół przygotowałam i wykonałam swój własny układ taneczny. Poprzez taniec udało się opowiedzieć historię ich ogromnej miłości, a wzruszenie ze strony osób to oglądających było największą nagrodą. Potwierdziło autentyczność, wzbudziło emocje.

Tańcząc można przenosić się w różne klimaty: od klasyki rozpoczynając, a kończąc na gorących klimatach. W jednej chwili możemy w marzeniach być tam, gdzie tylko chcemy. W ten sposób można oderwać się od problemów codzienności, odprężyć się.

Mój ulubiony cytat to: „Tylko sercem można wszystko jasno poznać, bo to co najważniejsze skrywa się przed wzrokiem”. Pochodzi z mojej ulubionej książki „Mały Książę” Antoine de Saint Exupery, która jest cieniutka, ale niesie ze sobą niesamowity przekaz.

To niezwykle, że ta róża stała się dla niego wyjątkowa, mimo iż wyglądała jak tysiące, miliony róż. Była wyjątkowa, ponieważ to ją pielęgnował, to jej narzekań słuchał, to ją ochraniał. Ten cytat ma również odniesienie do relacji między partnerami w tańcu. Nie chodzi tu o to, by zatańczyć bardzo skomplikowane układy figur z idealną wręcz precyzją. Moim zdaniem powinny być widoczne emocje, bo dopiero wtedy ma to zupełnie inny wymiar.

Na co dzień studiuje psychologię, która również jest moją pasją. W życiu każdego z nas pojawiają się jej elementy, choć nie każdy jest tego w pełni świadomy.

Bardzo lubię czytać książki o tematyce psychologicznej, a także pedagogicznej. Nie przeczę, czasem pojawiają się również romanse, tak na odprężenie.

Wychowuję synka, który ma 5 lat i uczęszcza do przedszkola.

Jeśli miałabym kiedykolwiek znaleźć się na bezludnej wyspie, to chciałabym się pojawić w towarzystwie osób nastawionych do życia optymistycznie. Po pierwsze, bo mogłoby być całkiem zabawnie – w końcu to byłoby jakieś nowe, być może ciekawe doświadczenie. Po drugie, łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji, gdy ktoś jest nastawiony na dialog, rozwiązania, a nie na szukanie problemów i narzekanie.

Uważam, że szklanka jest do połowy pełna, a nie do połowy pusta. Dla mnie w życiu najważniejsza jest rozmowa, bo to od niej się wszystko zaczyna.

ŚRODA



Trening pamięci - doskonalenie umysłu

Piotr Niciejewski

Badania dowodzą, że gimnastykując umysł możemy znacząco poprawić pamięć, szybkość myślenia i zdolności twórcze!

Gimnastyka umysłu to regularne ćwiczenia ogólnej sprawności mózgu. Dlatego też taki trening nie powinien być fragmentaryczny, np. tylko rozwiązywanie krzyżówek. Najlepsze dla naszej aktywności intelektualnej jest wszechstronne aktywizowanie nie tylko pamięci i koncentracji uwagi, ale też zadania graficzne, językowe, matematyczne, zagadki logiczne, itp. Im większa różnorodność, tym bardziej elastyczny i sprawny pozostanie umysł.

Zajęcia doskonalące sprawność umysłową prowadzone są w świetlicy TWK, jeden raz w tygodniu po 2 godziny.

Podczas treningu pamięci – doskonalenia umysłu, uczestnicy zajęć, wykonując różne zadania poznają i ćwiczą techniki pamięci i koncentracji uwagi oraz funkcji poznawczych.

Treningi prowadzi Piotr Niciejewski, z wykształcenia socjolog, trener rozwoju interpersonalnego, coach, prezes Koła Miejskiego Towarzystwa Walki Kalectwem, pracownik TWK na stanowisku eksperta do spraw społecznych.



O sobie prywatnie: żonaty, córka 22 lata.

Hobby, ulubione zajęcie: gry umysłowe: szachy, scrabble, książka.

Ulubiony kompozytor, pisarz, poeta, muzyk, artysta malarz: Mozart, Anthony de Mello, Wisława Szymborska.

Ulubiony sport: szachy, siatkówka.

Z kim chciałby się spotkać na bezludnej wyspie: Stephen Hawking (szkoda, że nie żyje).

Najbardziej nie lubi:... chaosu.

Lubi bardzo:... spacerować.

Marzy o:... stabilizacji w pracy.

Życiowe motto: „Nie ma rzeczy niemożliwych”.



Język angielski

Aleksandra

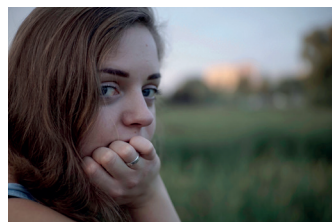
Matuszak-Greczko

Prowadzę w TWK kurs języka angielskiego dla zaawansowanych.

Uczenie języka angielskiego jest moim hobby. Kocham moją grupę i cieszę się na każdą lekcję. Lubię ludzi, lubię z nimi rozmawiać i lubię uczyć.

Ulubiony sport: yoga.

CZWARTEK



Malarstwo

Alicja Wiesiołek

O sobie: Moim głównym zajęciem, a zarazem wielką pasją jest moja Pracownia Plastyczna - Artissimo, gdzie prowadzę zajęcia plastyczne dla dzieci i dorosłych od ponad 5 lat. Jestem również studentką ostatniego roku grafiki projektowej na Akademii Sztuki

w Szczecinie. Uczelnia to dla mnie zarówno miejsce nauki, jak i również miejsce, które traktuję jak mój "drugi dom", dzięki wspaniałej atmosferze i ludziom, którzy ją tworzą. Prywatnie zajmuję się głównie ilustracją dla dzieci, ale pasjonuję się również malarstwem i innymi formami sztuki, takimi jak np. rzeźba (w tym ceramika), wzornictwo czy fotografia.

Zajęcia malarskie w TWK są świetnym rozwiązaniem zarówno dla osób z doświadczeniem malarskim, jak i dla tych, którzy dopiero odkrywają swoje artystyczne powołanie. Uczestnictwo w zajęciach pozwoli nie tylko rozwijać umiejętności malarskie i rysunkowe - również dzięki nim uczestnicy mają chwilę na relaks, odpoczynek od codzienności i miłe spędzenie czasu. Dzięki świetnej atmosferze i cotygodniowym spotkaniu ze sztuką uczestnicy wnoszą do pracowni wiele pozytywnej energii! Podczas zajęć każda osoba jest traktowana indywidualnie, dzięki czemu nie ma żadnego pośpiechu i każdy pracuje według swojego tempa. Serdecznie zapraszamy każdego, bez względu na wiek i umiejętności!



PIĄTEK



Tai Chi

(piątek, wtorek)

Włodzimierz
Medyński

Wykształcenie: Policealne Studium Zawodowe - specjalność budownictwo ogólne; Uniwersytet Szczeciński - studia magisterskie na Wydziale Humanistycznym, kierunek – historia, specjalność nauczycielska. Obecnie na rencie, w TWK 2 lata.

Od wielu lat praktykuję Tai Chi, style Yang, Chen i San Feng. Tai Chi to chińska sztuka medytacji w ruchu o wielowiekowej tradycji, nie tylko pomaga poprawić stan zdrowia i wewnętrzną równowagę, ale także jakość oddychania.

Stan cywilny: żonaty, dzieci: córka 25 lat.

Zainteresowania: historia, psychologia, zdrowe odżywianie.

Ulubione zajęcie: kiedyś czytanie książek, obecnie surfowanie po Internecie i praca na działce (od 1,5 roku jest szczęśliwym posiadaczem).

SOBOTA

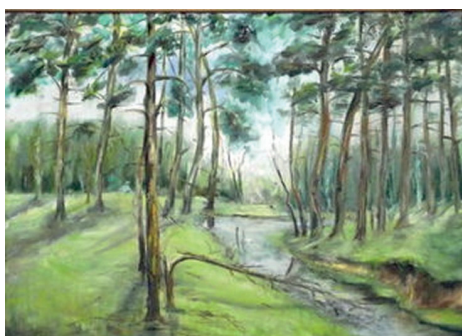


Szachy

Dżemil Półtorzycki



Galeria artystów niepełnosprawnych



KĄCIK POEZJI

*Piszecie wiersze? Świetnie. Pokażcie –
zamieścimy. A może i na spotkanie autorskie
zaprosimy.*

Pierwszy odważny to pan **Stanisław Odwrot**, którego wiersze będziemy zamieszczać.

Stanisław Odwrot – z zawodu inżynier elektronik. Były pracownik telekomunikacji.

Od kilkunastu lat na emeryturze.

Hobby: szachy i od kilku lat pisanie wierszy, które zamieszcza na portalu poetyckim Zacisze.

A to wiersz, jaki napisał o sobie.

O sobie

Gdy włos siwieje i jesień życia nadchodzi,
kiedy nie jesteśmy już piękni ani młodzi,
możemy jeszcze trochę w siebie uwierzyć,
coś odkryć i zupełnie nowego przeżyć.

Gdy do podeszłego wieku już dożyłem
chęć do pisania wierszy w sobie odkryłem.
Piszę o tym, co widzę, co mnie fascynuje
i w rymowane strofy opis ten ujmuję.

Bo ważne są też w życiu przyjemności małe
więc i moje wiersze, choć niedoskonałe.

Wierzę, że będą czytane i tak mi się marzy,
że wywołają wzruszenie lub uśmiech na twarzy.



Wiosenny spacer

Kiedy wstaję z ranną rosą
nogi mnie do parku niosą.
Pośród bujnej już zieleni
mlecz gdzieś się rumieni.

Krzew forsycji obsypany
jest żółtymi kwiatuskami
i magnolia w kwiatach cała
erotycznie zapachniała.

W trawie fiołki i stokrotki
a na wierzbach małe kotki.
Chociaż wiatr rozwiewa włosy
słucham jak śpiewają kosy.

Nowy trop pies nosem wita,
zapachowe listy czyta.
Piękna jest ta pora roku,
pełna ciepła i uroku.

”

Z pewnością wszyscy, którzy są związani z Polskim Towarzystwem Walki z Kalectwem w swoim życiu przeżyli trudne chwile. Ale w większości z choroby i cierpienia wyciągnęli taką lekcję życia, która może być przykładem dla innych. Jeśli ktoś zechce opowiedzieć, opiszemy...

OTWORZYĆ DRZWI I... ŻYĆ



Leszek Pawlewicz od dwóch lat jest Prezesem Zarządu Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie. Z firmą związał się kilka lat wcześniej. Prowadzi zajęcia komputerowe i fotograficzne. W siedzibie TWK można go spotkać codziennie. Doskonale wie, co to znaczy być nie w pełni sprawnym...

Majówka 2002 roku. Huk, trzask, prask i... W kilka sekund, a może kilka minut rozsypało się wszystko jak domek z kart. Jedna wielka przepaść. Z oddali dźwięki karet. Niewiele więcej Leszek pamięta, za bardzo nie chce przypominać sobie szczegółów ani o nich

opowiadać. – No wypadek, bardzo groźny – wspomina tylko. – Poszkodowany zostałem nie tylko ja, ale także kilku moich kolegów. Ale mieliśmy szczęście, bo pomoc nadeszła szybko, zostaliśmy przewiezieni do Centrum Urazów Wielonarządowych w szpitalu na Unii Lubelskiej, gdzie byli dobrzy specjaliści.

Miał wtedy niespełna 20 lat, był studentem Wyższej Szkoły Morskiej w Szczecinie.

Połamany kręgosłup; szyjny, piersiowy, częściowe uszkodzenie rdzenia kręgowego, zatrzymanie krążenia, niedotlenienie, paraliż, śpiączka.

Dwa tygodnie w śpiączce... - Jak się obudziłem, nie wiedziałem, gdzie jestem, nie czułem siebie – wspomina. – Nie widziałem, tylko ciemność i jasność, nie mogłem się poruszyć, nie czułem ciała, słyszałem, ale nie potrafiłem zareagować. Nie było pewności czy przeżyję.

Kilka poważnych operacji kręgosłupa; blachy i śruby wyciągnięte po pół roku. Ponad miesiąc bezwładnego leżenia. Kryzysy, wzloty i upadki. Mozolna codzienna praca z rehabilitantem. Jak po półtora miesiącu udało się podnieść głowę, stanowiło to wielki sukces. A później kolejny jak posadzili na łóżku.

Załamania psychiczne? Niepogodzenie? Leszek zaprzecza: - Nie, ja nie mam takiego charakteru. Jak jedne drzwi zostały zatrzęsnięte, to trzeba było otworzyć kolejne i żyć dalej, odnaleźć się w nowej sytuacji.

Pamięta takie doznania jak opisują w przypadku śmierci klinicznej. To było wtedy, gdy trwała akcja reanimacyjna. Wszystko dobrze się skończyło, choć lekarze mówili rodzicom, by byli przygotowani na najgorsze. – Ale zostałem na tym świecie – uśmiecha się Leszek. – I co w takiej sytuacji? Proste: zaakceptować i starać się robić wszystko, co możliwe, by żyć jak najbardziej godnie.

Leszek wspomina, że od dziecka nie brakowało mu pogody ducha, zawsze miał pozytywne podejście do życia. Wychowywany w wielopokoleniowej rodzinie, wraz z dziadkami, miał szansę na codzienny kontakt z nimi, co wspomina z wielką radością. Dziadek

Juliusz, stoczniowiec, był wspaniałym kompanem w poznawaniu tajników różnych urządzeń technicznych, a babcia z kolei zawsze czekała z ciepłym obiadem, co było miłym akcentem każdego dnia, tym bardziej, że mama w pracy, a tata marynarz przeważnie nieobecny, bo w morzu.

Smykałka do techniki zaowocowała wyborem Technikum Mechaniczno-Energetycznego, a później WSM.

20 czerwca 2002 roku, w dniu swoich 21 urodzin, wspierany przez rehabilitanta i tatę, w specjalnym kołnierzu ortopedycznym, z pasami wokół kręgosłupa, po raz pierwszy po wypadku stanął na nogi. Chwiejnie i z wielkim trudem zrobili kilka kroków. To było niesamowite osiągnięcie, poprzedzone tygodniami codziennej i systematycznej rehabilitacji. To był bardzo szczęśliwy dzień, bo wcześniej brakowało pewności, że rehabilitacja na tyle się uda, by uniknąć wózka.

Dalej trwała systematyczna i żmudna praca pod okiem bardzo dobrego rehabilitanta. Kolejny sukces to chodzenie przy balkoniku. A później poszło już z górki.

Na studia wrócił w lutym 2003 roku, choć już na inny kierunek, bo o nawigacji i pływaniu na statkach musiał zapomnieć. Wysiłek był ogromny, zwłaszcza ze względu na to, że zajęcia odbywały się w różnych budynkach, na różnych piętrach. Poruszał się o kulach, więc szybko okazało się, że ma wiele barier do pokonania. Szybko przekonał się, że nierówne chodniki są bardzo niebezpieczne i trudne do pokonania, że brak wind stanowi wielki problem. Postanowił więc przerwać studia i wyjechać do Konstancina Jeziornej, gdzie

znajdowała się szkoła dla osób niepełnosprawnych. Zapisał się na kierunek informatyka. Nauka tam trwała 2 lata. Tu to był luksusik, bo zajęcia odbywały się w jednym budynku, bez żadnych barier architektonicznych i do tego jeszcze cenny był kontakt z osobami, które rozumiały najbardziej, bo też były po przejściach.

Po dwóch latach powrót do Szczecina i na WSM, na kierunek ekonomiczny ze specjalnością informatyka w transporcie. Już było łatwiej, bo wiele przedmiotów zaliczonych, a i kondycja fizyczna lepsza. Stypendia naukowe i magisterka na piątkę. Później studia podyplomowe związane z transportem, bo planował pracę w Gazporcie.

Po studiach jednak trafił do TWK, bo akurat potrzebowali informatyka. Dowiedział się o tym od Piotra Niciejewskiego, z którym spotykał się na rehabilitacji. Piotr też po wypadku, musiał walczyć o zdrowie, to i wiele wspólnego od razu znaleźli. I tak do dzisiaj współpracują.

Co? Przegrane życie? – Bzdura – mówi Leszek. – Przegrane byłoby wtedy, gdybym pił wódkę i nic nie robił. A skoro staram się jak mogę pamiętając o tym, żeby także wspomagać innych potrzebujących, to przegrane? Myślę, że normalne, pełne, zwyczajne.

Marzenia i plany? Przede wszystkim TWK. A prywatnie? Żeby wyprowadzić się od rodziców (na parter!), bo ciężko wspinać się z kulą na 3 piętro, no i jak już niedługo 40 lat, to czas na całkowite usamodzielnienie się. Znowu trzeba jakieś drzwi zamknąć i otworzyć nowe. Życ. Po prostu.

Halina Pytel-Kapanowska

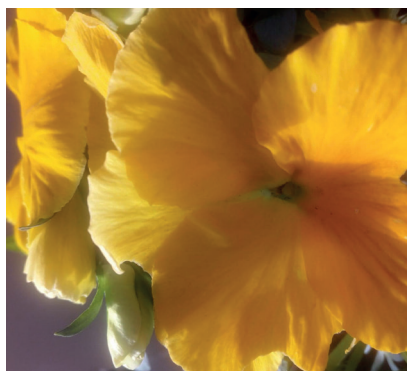
”



Warto...

Zatrzymaj się na chwilę. Spójrz na te piękne kwiaty. Uśmiechnij się. Zauważ, że i one uśmiechają się pięknie. Do Ciebie. Właśnie do Ciebie. Warto...

integraterek



„Życie to w 10% to co Cię spotyka i w 90% to jak zareagujesz na to co Cię spotkało”.



Masz talent!
Znajdź go i rozwijaj!

integraterek

SZYDEŁKOWE CUDEŃKA BASI

Te piękności szydełkowe z przyjemnością wykonuje Barbara Piasecka-Łaszczyk, która z TWK związała się kilka miesięcy temu. Uczestniczy w Warsztatach Arteterapii i jest uczestniczką jednego z projektów unijných.



Trochę trzeba było ją namawiać, by napisała coś o sobie, ale w końcu się zgodziła...

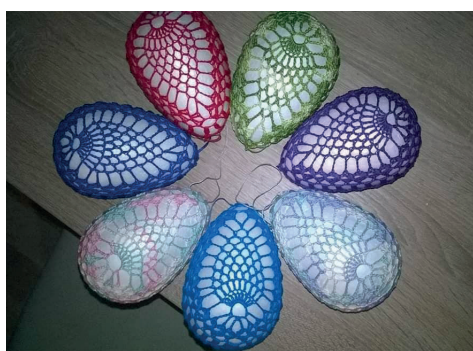
Mam 58 lat. Jestem mamą dwóch córek i syna, babcią trzech super chłopaków – wnuków w wieku 14, 7, 4 lat. Robótki ręczne lubiłam odkąd pamiętam.

Najpierw druty, potem wyszywanie, szydełkowanie, które ostatnio najbardziej mi odpowiada. Robię maskotki dla wnuków, serwetki i różne cudzieńka dla bliskich. Najwięcej radości sprawia mi obdarowywanie innych moimi robótkami. Jestem bardzo szczęśliwa, kiedy się cieszą z moich szydełkowych prezentów. Trochę też szydełkuję na zamówienia. Największym wyzwaniem była długa szydełkowa suknia.

Kiedy biorę do ręki szydełko zapominam o wszystkich problemach. Siadam w wygodnym fotelu i liczę oczka. Dodatkowo z przyjemnością zerkam na ekran telewizora, jeśli akurat jest jakiś ulubiony film, komedia, albo dobry film obyczajowy. Lubię też książki, zwłaszcza religijne, ale brakuje czasu na wszystko. Cieszę się, że mogę robić to, co sprawia mi przyjemność, spełnienie. Dawniej nie miałam tyle czasu, sama wychowywałam trójkę dzieci. Do tego praca także po godzinach, by zarobić na utrzymanie. Na szczęście miałam pomoc od rodziców.

W moim życiu, jak u każdego, jest czasem słońce, czasem deszcz. Mam tylko kilka marzeń; aby się zdrowie nie pogorszyło, bym mogła jeszcze z radością dziergać. Marzę też o lepszym mieszkaniu, o tym, by najbliżsi byli zdrowi i szczęśliwi. Najważniejsze, by moja wnusia, która ma się urodzić w czerwcu była zdrowa.





DAMIAN I JEGO PUZZLE

Od niedawna do TWK dołączył trzydziestoletni Damian. Chętnie opowiada o swojej wielkiej pasji – układaniu puzzli. To jego ulubione zajęcie od 2009 roku. „Safari” – pierwszy obraz składał się z 2000 elementów. To było bardzo trudne zadanie, więc ułożenie obrazka trwało bardzo długo, z przerwami.

Od tego czasu na wszystkie okazje Damian dostawał puzzle. I układał je zawsze samodzielnie.

– Z czasem pomyślałem, że mogę zrobić z nich obrazy oprawiając w szkło i rami – wspomina Damian. - Posiadam w swojej kolekcji również puzzle tzw. Stożące 3D z różnego materiału np. piankowe, plastikowe, drewniane, w kształcie budynków i budowli, zwierząt czy postaci bajkowych. Układaniem puzzli zainteresowałem się, ponieważ jestem osobą niepełnosprawną od 2 roku życia. Moja choroba wyklucza spędzanie czasu przed ekranem komputera. Nie pracuję i już się nie uczę, dużo czasu spędzam w domu, więc potrzebne mi było jakieś pożyteczne zajęcie, stało się nim układanie puzzli. Ponadto zajmuję się malowaniem, zdobieniem kamieni, wyszywaniem obrazów na papierze, ceramiką, biżuterią artystyczną.

O wystawach: „Miałem różne wystawy i wernisaże, na których prezentowałem swoje obrazy z puzzli. Były bardzo chwalone, co zmotywowało mnie do wystartowania w Księdze Rekordów Guinnessa. 3 lata temu zostałem wpisany do niej w kategorii „Największa kolekcja puzzli w Polsce”. Pokazuję swoje prace na wystawach, by udowodnić osobom zdrowym i niepełnosprawnym, że w życiu można mieć swój cel i pasję. Bo przecież każdy z nas ma coś pięknego do zaoferowania drugiemu człowiekowi. Mam jeszcze wiele pomysłów i nadzieję, że uda się je zrealizować.

Jeden z moich obrazów z puzzli podarowałem w prezencie Ojcu Świętemu Papieżowi Franciszkowi, za co otrzymałem pisemne podziękowanie.





Przeczytaj, pomyśl... *integrattek*

”

DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swoją głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz

i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Autor: Max Ehrmann

Według Wikipedii:

"Utwór powstał w 1927. W 1933 autor złożył go w formie życzeń na Boże Narodzenie dla przyjaciół. W 1948 wdowa po Ehrmannie opublikowała go w tomiku *The poems of Max Ehrmann*, skąd dwa lata później, w 1950, trafił do cotygodniowej gazetki parafialnej, publikowanej przez pastora anglikańskiego Starego Kościoła pod wezwaniem Św. Pawła w Baltimore (Old St. Paul Church). Dopiero tą drogą *Dezyderata* dostała się do kultury masowej.

Pogłoska na temat anonimowego autora i błędna data powstania utworu – 1692 – pochodzą stąd, że pierwsza strona owej gazetki, na której znajdował się tekst "dezyderaty", miała stopkę z informacją: "Stary kościół św. Pawła" i datą 1692 (w rzeczywistości to data powstania parafii i budowy pierwszego już nieistniejącego kościoła). Wskutek częstego kopiowania jedynie tej strony, informacja zaczęła być błędnie odczytywana."

1 procent pomoże na 100 procent

pomóż nam pomagać



Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem
Oddział Wojewódzki w Szczecinie
ul. Wielkopolska 32/u1
70-450 Szczecin

KRS 0000120774



Proszę...

Bądźmy dobrzy dla siebie
nawzajem!

Integraterek

AKYWNI JAK MŁODZI

Klub Seniora przy TWK istnieje od kilku lat. Wybór Supermana za swojego bohatera świadczy, że tutejsi seniorzy mają moc (a przynajmniej tak im się marzy).



Na czym ta moc ma polegać? Rozmawiali o tym między innymi na ostatnim zebraniu, które odbyło się 8 kwietnia br. z udziałem z członków zarządu TWK. Była mowa o tym, że każdy członków Klubu Seniora ma możliwość uczestniczenia w różnych zajęciach proponowanych przez TWK, od treningu pamięci, po warsztaty komputerowe, fotograficzne i ruchowe, jak tai chi i taniec. Można też uczyć się języków obcych, rękodzieła, malarstwa, brać udział w warsztatach arteterapii oraz spotkaniach integracyjnych z Integralkiem oraz „Moje otwarte okno”. Najważniejsze jest, by wszędzie tam była atmosfera życzliwości, bo przecież wiele osób zrzeszonych w TWK oraz Klubie Seniora, to ludzie samotni, a wszyscy też mają różne dolegliwości. Chodzi więc o to, by problemy zostawiać na zewnątrz, a przychodząc na zajęcia do TWK „ładować baterie” pozytywną energią i działaniem.

W rzeczywistości oczywiście bywa różnie, ale starać się trzeba.



Na tym ostatnim zebraniu dokonano wyboru nowej przewodniczącej Klubu Seniora. Została nią Bożena Kaźmierczak.

– Byłam bardzo zaskoczona propozycją kandydowania na przewodniczącą Klubu Seniora – powiedziała po wyborach Bożena Kaźmierczak. – Jestem tu bowiem od niedawna, a poza tym - pomi-

mo, że od kilku lat na emeryturze - nie mam jeszcze 60 lat, ponieważ pracowałam w służbach mundurowych i nabyłam wcześniej praw do tego świadczenia.

Bożena Kaźmierczak ma męża, dwóch dorosłych synów, wnuki. Hobby: malarstwo, ogrodnictwo – działka.

Do TWK i Klubu Seniora trafiła właśnie dlatego, że są tu zajęcia związane ze sztuką, jak warsztaty arteterapii, malarstwo. Dodatkowo spodobały się jej także treningi pamięci, nordic walking. – Jest tu duży potencjał – mówi. – Ale także od nas zależy jak zostanie wykorzystany.

W planie na ten rok spotkania z ciekawymi ludźmi, imprezy okazjonalne, wyjazd do Międzywodzia, na gryby, wspólne wypady do kina i teatru.

A najważniejsze: wzajemna życzliwość. To ta moc.



WSPÓLNE SPOTKANIA w obiektywie Danuty Wajwer



RODZINNE PRZEPISY



Gotuj z radością

integraték

CIASTEczKA OWSIANE

I przepis:

Wymieszać razem:

2 szklanki płatków owsianych uprażonych na suchej patelni

½ szklanki cukru

½ szklanki mąki

½ łyżeczki soli

Do tego dodać 1 jajko lub łyżkę śmietany, ½ szklanki roztopionego masła. Wymieszać.

Piec 15-20 minut w temp. 180 st. C.

II przepis:

Wymieszać razem:

2 szklanki otrąb lub płatków owsianych uprażonych na suchej patelni

½ szklanki mąki

½ szklanki cukru

Dodać: ½ kostki masła lub margaryny roztopionego i przestudzonego, 1 jajko i dodatkowo pestki dyni, wiórki kokosowe, słonecznik, rodzyнки itp. Wymieszać. Piec w temp. 180 st. C 15-20 minut.

Ten przepis przekazała Bożenna Witkowska. Nauczyła się go na warsztatach kulinarnych w Pałacu Młodzieży, na które uczęszczała lata temu, jako młoda dziewczyna.



OD BABCI STEFANII

Joanna Łuczak dzieli się przepisem, który przekazała jej śp. Babcia Stefania (rocznik 1900, zwana Stefeczką przez najbliższych) z Poznania. Do dzisiaj przygotowuje żurek według przepisu swojej babci, która z kolei przejęła go od swojej mamy, a ta...



Żurek

Najpierw w glinianym garnku przygotowujemy zakwas: 3 lub 4 łyżki mąki żytniej oraz 2 kromki chleba żytniego, 1 ząbek czosnku i sól do smaku zalać ciepłą wodę i odstawić na 3 dni.

Wykonanie: Sparzyć białą kielbasę. W tej samej wodzie sparzyć też boczek wędzony, około 15 minut na bardzo wolnym ogniu. Boczek wyjąć i na tym wywarze ugotować włoszczyznę dodając 2 liście laurowe, 3-4 ziarna ziela angielskiego. Dodać do smaku zakwas (proporcja dowolna), zagotować i dodać 1 łyżeczkę utartego chrzanu, pieprz, majeranek, czosnek, śmietanę.

Zagotować.

Podawać z jajem na twardo lub ziemniakami ugotowanymi w mundurkach, pokrojonych w plastry.

Jajka faszerowane

5 jaj ugotować na twardo, ostudzić i przeciąć ostrym nożem na pół. Wyjąć jaja ze skorupki i włożyć je do miski, a skorupki oddzielnie poukładać na stole. Z jajek zrobić farsz dodając dużo posiekanego kopru, majonez i śmietanę w proporcji 1:1, doprawić solą, pieprzem, musztardą.

Przygotowaną masę włożyć w skorupki i panierować bułką tartą. Rozpuścić masło na patelni i chwilę odsmażyć jajka kładąc je skorupką do góry.

Podawać na zimno lub na ciepło.



ŚWIĄTECZNA BUŁKA DROŻDŻOWA KASI

Składniki:

70 dag mąki krupczatki
70 dag mąki tortowej
10 dag drożdży
0,4 kostki margaryny „Kasi”
1 cukier waniliowy
3 łyżki oleju
1 płaska łyżeczka soli
0,5 szklanki cukru
3,5 szklanki mleka
2 jajka

Wykonanie:

Mleko lekko podgrzać, drożdże rozczynić z małą ilością ciepłego mleka. Margarynę roztopić. Letnią dodać na końcu wyrabiania. Składniki o pokojowej temperaturze wyrabiać w misce, aby ciasto odklejało się od ręki i miski. Wyrosnięte w ciepłe ciasto wyłożyć na posypaną mąką stolnicę, podzielić na 3 kawałki, z których należy upleść warkocz, włożyć do blaszki posmarowanej margaryną. Ciasto posmarować białkiem i posypać makiem, odstawić do wyrosnięcia. Piec w nagrzanym piekarniku 180 st. C przez 50 minut.

Ta tradycyjna bułka już przez czwarte pokolenie pieczona jest w naszej rodzinie dwa razy w roku przy okazji Świąt. Podawana jest do karpia w galarecie i wędlin domowego wyrobu.

Smacznego życzy Grażyna

PASCHA:

Składniki:

2 litry mleka pełnego
1 l śmietany
8 jaj
2 łyżki cukru
1 kostka masła
bakalie, zapach

Ubić jaja, dodać śmietanę, roztrzepać, wlać do wrzącego mleka. Gotować do utworzenia się serka. Odsączyć na rondlu wyłożonym gazą. Odsączyć około 1 godziny. Masło z cukrem utrzeć na masę, dodawać po łyżce do sera. Dodać bakalie i zapach. Tortownicę wyłożyć gazą zamoczoną w pozostałej serwatce. Wyłożyć masę do tortownicy, ugnieść, wyrobić. Wstawić do lodówki na kilka godzin – to przepis, który przekazała moja śp. Babcia Ewa. Do wykorzystania na Święta Wielkanocne.



Halina

POWIEDZONKA NASZYCH WNUKÓW

W fotejiku?

Z trzyletnim wnuczkiem (kilkanaście lat temu) pojechałam samochodem na wycieczkę. Ja za kierownicą, a on oczywiście zapięty w foteliku na tylnym siedzeniu. Nagle wnuk mówi: "babciu, jak Ty prowadzisz samochód, to ja się nie boję, a jak Tata jedzie, to się boję, bo on jedzie bardzo szybko". Powiedziałam mu wtedy, że jak dorośnie, to pewnie już będą takie samochody, że i 200 km na godzinę nie będzie wiele i można będzie jeździć bez strachu. I wtedy on będzie jeździł jeszcze szybciej niż Tata teraz. A babunia będzie malutka, drobniutka, sama już nie pojedzie, więc poprosi, byś ją zabrał na wycieczkę. I siedzieć będzie już nie za kierownicą, ale na tylnym siedzeniu. – W fotejiku? – rezolutnie spytał wnusio.

Po co te nejwy?

Ten sam mały mój wnuczek ubierał się rano w tempie spoconego żółwia. Jego tata (czyli mój syn) coraz bardziej zdenerwowany przekonywał, aby trochę przyspieszył zakładając spodnie i inne elementy garderoby. Januszek spytał spokojnie: „tata, po co te nejwy?”

Joanna

Weź nie pytaj, weź mnie przytul

Moja wnusia wróciła z przedszkola bardzo smutna. Spytałam: co się stało? - Weź nie pytaj, weź mnie przytul – odpowiedziała ze skwaszoną minką.

Barbara



CYTATY Dziecko

Dzisiejsze nieśmiałe dziecko, to to, z którego wczoraj się śmialiśmy.

Dzisiejsze okrutne dziecko, to to, które wczoraj biliśmy.

Dzisiejsze dziecko, które oszukuje, to to, w które jeszcze wczoraj nie wierzyliśmy.

Dzisiejsze zbuntowane dziecko, to to, nad którym się wczoraj znęcaliśmy.

Dzisiejsze zakochane dziecko, to to, które wczoraj pieściliśmy.

Dzisiejsze roztropne dziecko, to to, któremu wczoraj dodawaliśmy otuchy.

Dzisiejsze serdeczne dziecko, to to, któremu wczoraj okazywaliśmy miłość.

Dzisiejsze mądre dziecko, to to, które wczoraj wychowaliśmy.

Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko, to to, któremu wczoraj przebaczyliśmy.

Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem, to dziecko, które wczoraj żyło radością.

Ronald Stanley Russell (1904–1974) – brytyjski polityk konserwatywny

UŚCISK jak lekarstwo

Tak przynajmniej twierdzi Kathleen Keating-Schlossinger, autorka książeczek na temat kuracji uściskowej, które w latach 90. XX wieku sprzedano w USA w ponad półmilionowym nakładzie. Dyplomowana pielęgniarka wyspecjalizowała się w pracy na rzecz poprawy zdrowia psychicznego, opanowywania stresu, umiejętności rozwiązywania problemów itp.

W Polsce ukazała się m.in. „Druga Księga Uścisków” z rysunkami Mimi Noland.

Jest to rzecz o terapii uściskami, które mogą być różne i mieć rozmaite znaczenie. Uścisk grupy na przykład popularny jest wśród przyjaciół lub współpracowników. Harmonizuje ze sportami zespołowymi i śpiewem chóralnym. Uścisk grupowy mówi: jesteśmy tu razem, cieszymy się wspólnie.



Moje ulubione lektury.
Polecam.

integraték



Z dobrych i sprawdzonych rad warto skorzystać. Sprawdź!

integraték

ŻYWORÓDKA

dobra na wszystko

Żyworódka pierzasta jest rośliną wieloletnią, którą łatwo uprawiać w domu. Charakterystyczną cechą są małe "roślinki" znajdujące się na brzegach liści, które spadając na ziemię tworzą nowe rośliny – żyworódki. Rośnie dobrze w każdej żyznej ziemi.

Liście i łodygi żyworódki zawierają dużo witaminy C, mikro i makro elementy jak: mangan, miedź, selen, glin, glin, krzem, potas, wapń, żelazo. Roślina działa bakterio i grzybobójczo, wykazuje właściwości regenerujące, przeciwzapalne i immunostymulacyjne. Pobudza regenerację uszkodzonej tkanki. Działa uodparniająco, wzmacnia serce, poprawia i regeneruje układ krążenia. Pomaga też w leczeniu prostaty i poprawia pamięć.

Żyworódkę można stosować w różnych schorzeniach: rany cięte i szarpane, oparzenia, egzema, łupież, reumatyzm, zapalenie stawów, bóle głowy, angina, katar, bóle zęba, kaszel, grypa, dychawica oskrzelowa, astma, zapalenie płuc, cukrzyca, bóle serca, żyłki, choroby układu pokarmowego.

Jak używać?

Do przygotowania kompresu używamy świeżego liścia, który wraz z zieloną łodygą ścinamy, owijamy w bibułę i przechowujemy w lodówce około tygodnia. Przed przyłożeniem na ranę zdejmujemy cieniutką błonkę. Liście takie można również zjeść przed posiłkiem, bo żyworódka leczy m.in. przewód pokarmowy.

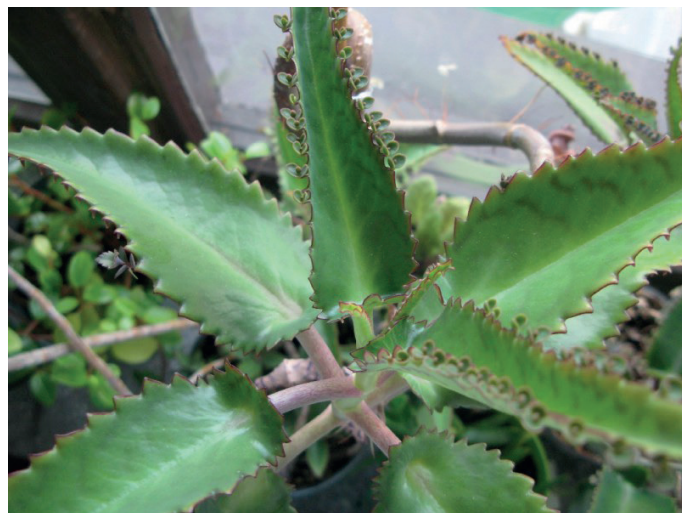
Z liści i zielonych łodyg można także przygotować sok, nalewkę spirytusową, miksturę, miodek, krople do oczu i uszu, maść.

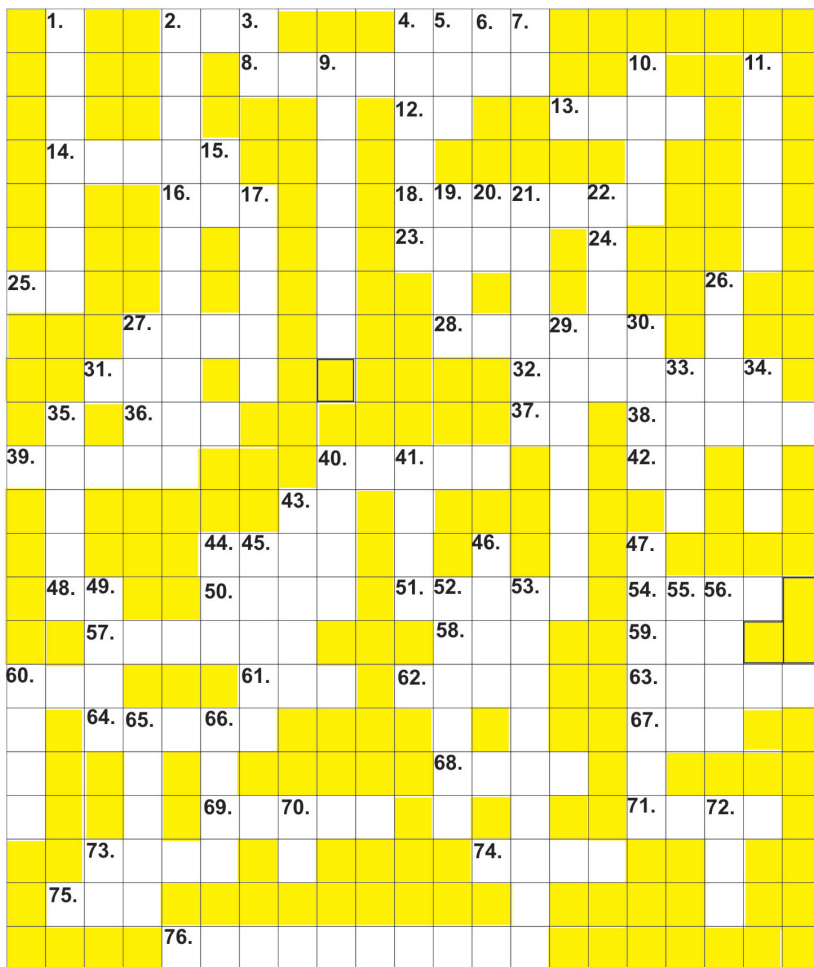
Sok przygotowujemy ze zmiążdżonych łodyżek oraz liści przechowywanych w lodówce ok. tygodnia. Po zmiążdżeniu należy wycisnąć sok i od razu go spożyć.

Nalewka

¼ soku z żyworódki łączymy z 1 szklanką spirytusu 75%. Rozlewamy do małych butelek. Tak przygotowaną nalewkę możemy przechowywać w lodówce do 1 roku.

Joanna Jarząbek





Krzyżówka Małgosi

Poziomo

2. Przodek niektórych ras bydła domowego, wymarły gatunek ssaka
4. Bezkształtna lub atomowa
8. Kobięcy hormon
12. ... tapczanie leży leń
13. Kończy modlitwę
14. Obok Biedronki
16. Owad
18. Sztuka wykonywania składanek z papieru
23. Na łokciach swetra
24. Nie ma jak ... mamy
25. Pierwszy dźwięk gamy
27. Zespół pytań lub zadań stosowany w badaniach
28. Imię męskie
31. Dwie szyny podtrzymujące i prowadzące koła pojazdów szynowych
32. Państwo we wschodniej części Afryki
36. Fatum, przeznaczenie
37. Część skrótu przed PZPR
38. Część dawnych żelazek podtrzymująca wysoką temperaturę
39. Staropolska męska szata noszona w XVI wieku
40. Obrzęd ku czci starożytnych Bogów, zwłaszcza Dionizosa
42. Zwrot kierowany do dziecka, infantylna nazwa określająca jedzenie
43. Jednostka pomiaru pola
44. Mac... sieć hamburgerowi
48. Kiedy wskazujesz coś
50. Sezon lub deszczowa
51. Pejoratywnie o uczniu
54. Charakterystyczny sposób mówienia
57. Nosi się w nim wodę
58. Rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy
59. Nie na pierwszym planie
60. Wąż z rodziny dusicieli
61. Koniec po angielsku
62. Rzeź ludności
63. Mniejsza od rury
64. Mały i letniskowy
67. Organizacja Marynarzy Kontraktowych
68. Dziwna, wyobcowana
69. Wybierasz ... będzie ci odpowiadać
71. Nić lub taśma na jachcie żaglowym pokazujące kierunek wiatru
73. Ptak związany z wodą, często widywany nad morzem
74. „Nie płacz...”
75. Głębia jeziora, oceanu
76. Układanka wymagająca logicznego myślenia i kombinowania, zagadka, krzyżówka

Pionowo

1. Mniejsze od huraganów, ale dużo intensywniejsze
2. Męski hormon, o którym śpiewała Kayah
3. Przedrostek wskazujący na wznowienie lub drugi dźwięk gamy
4. Brzydko o człowieku z upośledzeniem intelektualnym
5. Zdrobniale o Agnieszce
6. PER...restauracja w Szczecinie
7. Am Meer lub...der Sea=nad morzem
9. Drobne wióry
10. Tajemnicza istota mieszkająca w Himalajach
11. Uczta pogrzebowa
15. Rój...
17. Główna tętnica
19. Okala obraz
20. Branża komputerowców w skrócie
21. Sagan inaczej
22. Zdrowe na śniadanie
26. Deskrypcja, analiza, interpretacja
27. Koleżanka Bolka i Lolka
29. Głębia, bezmiar
30. Kontrowersyjna polska piosenkarka
33. Inaczej kuguar, także producent obuwia
34. Kontynent
35. ...widzenia
40. Ssak z rodziny delfinowatych, także ciężka praca
41. Ciemny krzew o czerwonych owocach
43. Brat Mojżesza
44. Kwestionariusz do Pomiaru Depresji
45. Nie kupuje się w nim kota
46. Towarzyszy zakochanym
47. Bolesność pięt
49. Pszczoła
52. Krzew owocowy o czarnych cierpkich jagodach
53. Przedwojenna piosenkarka
55. Gromada
56. Rasa psa lub drugi człon miasta
60. Z ... trzasnął
65. Żywiół
66. Stacja nadająca piosenki
70. Ten – inaczej
72. Adam i ...
73. Skrót Policji przed transformacją ustrojową

DOSKONALENIE UMYSŁU

Zadanie logiczne

Załoga samolotu składa się z trzech osób: kapitana, nawigatora i stewardessy. Nazwiska ich brzmią: Gołąb, Bocian i Wróbel (kolejność jak to z dalszej treści wynika jest obojętna). Gołąb zarabia 2000 zł, Bocian mieszka w Warszawie, a w Aninie - pasażer o nazwisku stewardessy. W połowie drogi między Warszawą i Aninem mieszka stewardessa. Najbliższy sąsiad stewardessy, pasażer, zarabia prawie dwa razy tyle co stewardessa. Wróbel przed odlotem wygrał u kapitana w karty 100 złotych.

Pytanie: Jak nazywa się nawigator, jeżeli stewardessa zarabia 2000 złotych?

Oblicz

Oblicz cztery zadania. Ćwiczenie polega na tym, żeby wszystkie obliczenia robić w pamięci.

Nie wolno pomagać sobie zapisując kolejne wyniki. Długopis/ołówek można użyć dopiero do zapisania wyniku końcowego. Zmierz czas wykonywania zadania i zapisz w zeszycie.

$$5 + 8 + 14 + 15 - 17 = \dots\dots$$

$$74 - 16 - 14 - 16 - 9 + 15 = \dots\dots$$

$$4 \times 3 \times 2 \times 3 - 24 = \dots\dots$$

$$6 \times 7 - 18 + 17 - 5 : 6 \times 8 - 16 : 8 = \dots\dots$$

Salatka literowa

Należy tak przestawić litery, by powstała z nich nazwa ptaka:

1. UKRK
2. BAĄJZRTS
3. ENKORKSOW
4. ZRŁEO
5. LAZPCA
6. ICNAOB
7. ZAKSUŁEJOIM
8. APOWATRUK
9. ÓIAKRRPZEP
10. ICŁOZEJD
11. ŁYZSÓMOW
12. BÓRELW
13. EZWTREIC



INTEGRALEK, kwartalnik, kwiecień 2019. **Wydawca:** Oddział Wojewódzki Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie. **Redakcja:** Halina Pytel-Kapanowska. **Opracowanie graficzne i techniczne:** Leszek Pawlewicz, Anna Storek, Grażyna Tokarczyk. **Zespół redakcyjny, uczestnicy Warsztatów Arteterapii:** Małgorzata Germola, Joanna Jarząbek, Cecylia Kalin, Bożena Kaźmierczak, Joanna Łuczak, Barbara Piasecka-Łaszczuk, Halina Szczegot, Grażyna Tokarczyk, Damian Waligóra, Danuta Wajwer, Bożenna Witkowska. **Zdjęcia:** Halina Pytel-Kapanowska, Grażyna Tokarczyk, Danuta Wajwer. **Konsultacja:** Leszek Pawlewicz, Piotr Niciejewski. **Druk:** Spółdzielnia Socjalna Razem Mocni.

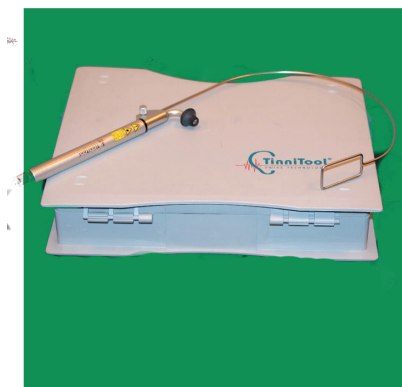
Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie
70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1, tel. (91) 829 99 44
www.twk.szczecin.pl, e-mail: biuro@twk.szczecin.pl; integraterek2018@gmail.com

Ogłoszenia drobne

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

TWK Szczecin,
ul. Wielkopolska 32/U1
tel. 91 829 99 44

**LASER NA
SZUMY USZNE
TYLKO
60 ZŁ ZA
MIESIAC**



**WÓZEK
INWALIDZKI
TYLKO
60 ZŁ ZA
MIESIAC**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA RAZEM MOCNI



Jesteśmy przedsiębiorstwem społecznym, zajmującym się aktywizacją osób niepełnosprawnych. To, co nas wyróżnia, to w pełni odpowiedzialne społecznie podejście do rozwiązywania problemów zagrożenia wykluczeniem za pomocą kreatywnych i innowacyjnych metod pracy i rozwoju zawodowego.



70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8/U3
tel. 91 576 85 67, kom. 515 019 027
kontakt@pavone.pl, www.pavone.pl

Centrum poligrafii oferuje usługi:

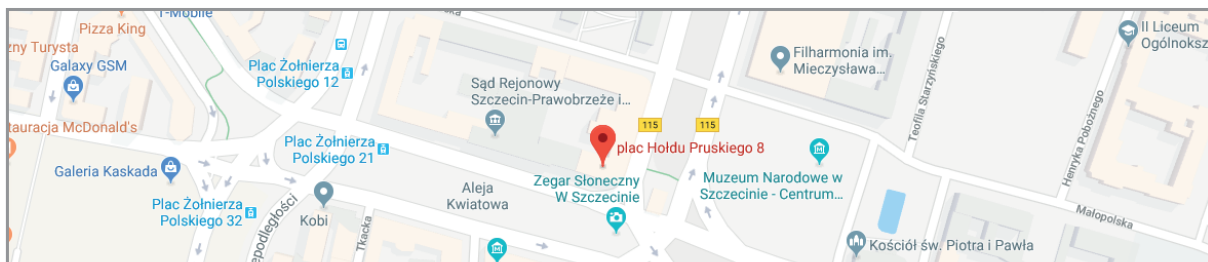
- ▶ Projektowanie graficzne
- ▶ Druk cyfrowy i offsetowy
- ▶ Druk wielkoformatowy
- ▶ Produkcja gadżetów reklamowych



70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1
Tel. 91 829 99 44, kom. 668 416 419
kontakt@bonavida.pl, www.bonavida.pl

Centrum rehabilitacji oferuje usługi:

- ▶ Masaże lecznicze
- ▶ Refleksologia
- ▶ Biofeedback i kinezylogia
- ▶ Psycholog



+48 515 019 027



kontakt@razemmocni.pl



70-550 Szczecin
pl. Hołdu Pruskiego 8/U3