



Śródwiskowy Dom Samopomocy  
w Sławatyczach

DANE KONTAKTOWE

**adres** ul. Długa 1, 21-515 Sławatycze  
**e-mail** sds-slawatycze@wp.pl  
**www** www.sds-slawatycze.pl/





### Drodzy Czytelnicy

Obchodzimy rocznicę 1 roku naszej działalności. Był to rok wielu zdarzeń, w których wielość mogła zabraknąć czasu na refleksje i podsumowania.

Każda zmiana jest procesem, wymaga czasu, cierpliwości i pokory, ale daje też szansę na rozwój i korygowanie metod pracy.

Życzymy więc Państwu, ale także i sobie, radości z odbytej drogi i otwartości na nowe wyzwania. Życzymy, aby nastał taki czas, w którym odnajdziecie Państwo chwilę na celebrację zarówno sukcesów, jak i codziennych osiągnięć.

Zespół ŚDS

## KREATYWNE ROZWIĄZANIA

**11** Artykuł poświęcony naszym propozycjom na kreatywne i aktywne spędzanie czasu.

# CO CIEKAWEGO W NUMERZE?



### NIEMOŻLIWE STAŁO SIĘ MOŻLIWE

Niegdyś opustoszały, brudny, pozbawiony uroku, dziś tętni życiem i z dnia na dzień przybiera co raz to nowe barwy.



### PARĘ SŁÓW O NAS

Czym jest ŚDS?  
Jak wyglądały początki istnienia ośrodka?  
Jak wyglądał typowy dzień w ŚDS?  
Czy zmieniło się coś w ŚDS od jego otwarcia?

## NASZ DRUGI DOM

**12** Czyli jak stary budynek "starej Agronomówki" został siedzibą ŚDS w Sławatyczach

## OKIEM KIEROWNIA

**08** Wywiad z Kierownikiem ŚDS w Sławatyczach - P. Haliną Szkodzińską



### „CZŁOWIEK JEST WIELKI NIE PRZEZ TO, CO POSIADA LECZ PRZEZ TO, KIM JEST; NIE PRZEZ TO CO MA, LECZ PRZEZ TO, CZYM DZIELI SIĘ Z INNYMI”

JAN PAWEŁ II

„CO W TRAWIE PISZCZY...” ..... Strona 04  
CZYLI PRZEGLĄD WYDARZEŃ Z ŻYCIA ŚDS

„Podróżę są najlepszym bodźcem Twórczości” ..... Strona 06  
CZYLI KILKA SŁÓW O WYPRAWACH DAŁEKICH I BLISKICH

ŚDSm ..... Strona 14  
ŚWIADOMA DECYZJA SPEŁNIANIA MARZEŃ

KĄCIK ZAINTERESOWAŃ ..... Strona 16  
CZYLI TO, CO DODAJE NAM SKRZYDEŁ

## REDAKCJA

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
W SŁAWATYCZACH  
ul. Długa 1  
21-515 Sławatycze  
sds-slawatycze.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE

URZĄD GMINY SŁAWATYCZE  
ul. Rynek 14  
21-515 Sławatycze  
slawatycze.pl

FOTOGRAFIE SĄ WŁASNOŚCIĄ  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W SŁAWATYCZACH

# „CO W TRAWIE PISZCZY...”

## CZYLI PRZEGLĄD WYDARZEŃ Z ŻYCIA ŚDS



Fot. ŚDS Sławatycze

01 LISTOPADA 2016 ROKU - TEGO DNIA ROZPOCZĘŁA SIĘ NOWA HISTORIA BUDYNKU ZWANEGO POPULARNIE PRZEZ MIESZKAŃCÓW 'AGRONOMÓWKA'

Dotychczas zaniedbany i opustoszały gmach przy ulicy Długa 1, został odrestaurowany i zaadaptowany na potrzeby rehabilitacji społecznej.

Początki były trudne... Lokal pomimo starania wykonanych prac remontowych wymagał dużego wkładu i zaangażowania zarówno ze strony personelu jak i Uczestników zajęć. Pracownicy świecili pustkami, a w powietrzu unosił się zapach świeżo malowanych ścian... 5-cio osobowa grupa pracowników ŚDS na czele z jego Kierownikiem zwarcie zabrała się

do działania – układanie planów zajęć, sporządzanie niekończących się list zakupów, snucie wizji na przyszłość..., wizji, którym przyswiecał jeden, wspólny cel – stworzyć DOM – dom, którego synonimami będą – bezpieczeństwo, zaufanie i radość.

Wartości tak podstawowe, a jednak ważne i możliwe do wypracowania tylko wtedy, gdy praca rozumiana jako czynność zawodowa nie będzie interpretowana jedynie przez ilość spędzonych w niej godzin, ale jako czas poświęcony drugiemu człowiekowi; dar, którym możemy się z nim podzielić.

Na efekty nie trzeba było czekać długo... Już 3 listopada w Naszym Domu zawitali pierwsi Uczestnicy zajęć.

Wówczas lekko onieśmieleni, z dystansem odnoszący się do proponowanych działań – otworzyli 'nowy etap w swoim życiu'.

I tak rozpoczęła się wspólna droga grupy ludzi pochodzących z różnych miejscowości, domów, w różnym wieku, wyznających różne wartości, dźwigających na swych barkach ciężkie bagaże życiowych doświadczeń – w jednym Domu, Domu, który dzisiaj przez nich samych nazywany jest żartobliwie Domowym Przedszkolem.

# KALENDARIUM

WYDARZENIA WEWNĘTRZNE 2016 SPOTKANIA INTEGRACYJNE

**OTWARCIE ŚDS** 02.11.2016

25.11.2016

OTWARCIE ŚRÓDOWISKOWEGO  
DOMU SAMOPOMOCY

20.12.2016

SPOTKANIE OPŁATKOWE

20.01.2017

ZABAWA KARNAWAŁOWA

SPOTKANIE FILMOWE 03.02.2017

DZIEŃ PIZZY 09.02.2017

14.02.2017

KIERMASZ WALENTYŃKOWY

17.02.2017

ZABAWA KARNAWAŁOWA W MIĘDZYLESIU

WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE  
Z PRZEDSTAWICIELAMI PORADNI 'PROMIEN'

22.02.2017

TŁUSTY CZWARTEK W ŚDS 23.02.2017

SPOTKANIE PROFILAKTYCZNE 10.03.2017

02.04.2017

KONKURS "PISANKI"

09.04.2017

KIERMASZ WIELKANOCNY

11.04.2017

ŚNIADANIE WIELKANOCNE

KURS KOMPUTEROWY 17-28.04.2017

SUPER ZABAWA - LATO - TRENDY 05.07.2017

25.05.2017

III MAŁÓWKA INTEGRACYJNA W MIĘDZYLESIU

28.06.2017

2017 XI NADBUŻAŃSKI INTEGRACYJNY FESTIWAL  
MUZYCZNY W KODNIU

29.07.2017

BIESIADA NADBUŻAŃSKA

14.09.2017

KABARETOWY ZAWRÓT GŁOWY

GRZYBOBRANIE 27-29.09.2017

02.11.2017

URODZINY ŚDS

2017

Tygodniowy harmonogram zajęć przeplatany był obchodami wydarzeń tradycyjnych, związanych ze świętami kalendarzowymi -



SPOTKANIE OPŁATKOWE



ŚNIADANIE WIELKANOCNE

nie zabrakło czasu na chwile dobrej zabawy i swawoli, bo jak mówi stare porzekadło 'Gdzie ludzie wspólnie tańczą, tam sami wychowują się i kształcą'.

Przez cały rok DOM tętnił życiem, nasi podopieczni uczestniczyli w różnych formach integracji społecznej: warsztatach edukacyjnych oraz wielu innych inicjatywach o charakterze rekreacyjno-kulturalnym.



Bał Lato-Trendy



Warsztaty psychologiczne



## „PODRÓŻE SĄ NAJLEPSZYM BODŹCEM TWÓRCZOŚCI” K.J. WEBER, CZYLI KILKA SŁÓW O WYPRAWACH DALEKICH I BLISKICH

Nie ma lepszego sposobu na odkrywanie tajemnic świata i spotkań z drugim człowiekiem jak podróże. Wyprawy bliskie i dalekie, zaplanowane i trochę spontaniczne, które odświeżają rąbek historii już znanej, lub zupełnie przelotnej, nie opisanej, a jednak, z różnych powodów na długo zapadających w pamięć oraz niesamowitych chwil obcowania z człowiekiem, którego nigdy nie spotkalibyśmy w innych okolicznościach.

Podróże ubogacają, rozwijają wyobraźnię, edukują. Stanowią formę wypoczynku zarówno aktywnego jak i biernego. Są sposobem na nudę i chwilę zapomnienia...

Pierwsze doświadczenie podróżnicze Uczestników ŚDS miało miejsce w maju bieżącego roku. Wówczas dwunastoosobowa grupa pielgrzymów wyruszyła do miejsca historycznego, położonego w zachodniej części Polesia Wołyńskiego – Chełma.

Inicjatorem i organizatorem wspólnego spotkania było Stowarzyszenie Integracji Społecznej "Bone Corda" w Kalince. Pielgrzymi przybyli z ponad 50 placówek województwa lubelskiego.

Po uroczystej Mszy św. wszyscy udali się na niecodzienne spotkanie z tajemniczym Duchem - Bieluchem mieszkającym w podziemiach miejscowej kopalni kredy. Niespełna trzy miesiące później, Uczestnicy po raz kolejny

udali się w podróż do niewielkiej miejscowości o nazwie Łuczniczka - położonej w powiecie garwolińskim; aby tam spotkać się z artystami z różnych stron Polski i pod ich czujnym okiem doskonalić techniki sztuki rękodzielniczej. Zwieńczeniem środowiskowych wypraw podróżniczych zaplanowanych na sezon letnio-jesienny był wyjazd do Kazimierza Dolnego - miasta będącego przepiękną perłą polskiego renesansu. Ekobusami przemierzaliśmy

kazimierskie uliczki od ściany placu aż po wawóz korzeniowy, a następnie spędziliśmy niezapomniane chwile podczas rejsu statkiem królową Polskich rzek - Wisłą.

W naszym wyjazdowym harmonogramie, nie zabrakło również mini-wycieczek po okolicznych miejscowościach gminy, w czasie których mieliśmy okazję zwiedzić: zabytkową Cerkiew w Sławatyczach, historyczny Monastyr w Jabłecznej, a także wziąć udział w spotkaniach integracyjnych na łonie natury przy ogniskowej kietbasce i myśliwskim bigosie.

“

Uroczystość oddania do użytku Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławatyczach odbyła się 25 listopada 2016 roku. W sprawie funkcjonowania tej Placówki rozmawiamy z Haliną Szkodzińską - kierownikiem Środowiskowego Domu Samopomocy.

# okiem KIEROWNIKA

## Red.: Od kiedy funkcjonuje w Sławatyczach Środowiskowy Dom Samopomocy, co jest podstawą funkcjonowania?

Na terenie Gminy Sławatycze praktycznie od 1 listopada 2016 roku działa Środowiskowy Dom Samopomocy. Jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej, działającą na zasadach zadania zleconego samorządom. Funkcjonuje w oparciu o ustawę z dnia 12 marca 2004 r o pomocy społecznej (Dz. U. z 2016 r. poz.930, z późn. zm.) oraz Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.).

## Red.: Jak wyglądały początki istnienia ośrodka?

Jeśli chodzi o uczestników, to praktycznie od pierwszego dnia funkcjonowania mieliśmy już komplet uczestników. Ograniczone środki finansowe na doposażenie sprawiły, iż wyposażenie poszczególnych pracowni było skromne. Na początku naszej działalności uruchomiliśmy pracownię kulinarną, muzyczną i rękodzieła. Staraliśmy się tak organizować treningi i udzielać wsparcia w zaspokajaniu potrzeb oraz rozwiązywaniu problemów by posiadany sprzęt i materiały w pełni zabezpieczyły potrzeby uczestników.

## Red.: Czym zajmuje się Środowiskowy Dom Samopomocy, jakie są jego cele i w jaki sposób są realizowane?

Celem działalności naszego Domu jest przede wszystkim stworzenie warunków umożliwiających uczestnikom integrację ze środowiskiem, poprawę sprawności funkcjonowania w codziennym życiu w miejscu zamieszkania i w środowisku lokalnym, kształtowanie podstawowych umiejętności społecznych odpowiednio do ich potrzeb i możliwości, rozwijanie umiejętności aktywnego życia oraz organizacji czasu wolnego, zdolności i zainteresowań a także opieka oraz wspieranie uczestników w różnych sytuacjach życiowych.

Wskazane cele realizujemy poprzez: trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: treningi dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny, kulinarny, umiejętności praktycznych, umiejętności spędzania wolnego czasu, gospodarowania własnymi środkami finanso-



finansowymi, rozwijanie zainteresowań uczestników oraz trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, itd..

## Red.: Ile osób uczęszcza do Środowiskowego Domu Samopomocy?

Jest to placówka dziennego pobytu, na chwilę obecną jest to już 20 osób. Ilość osób uzależniona jest nie tylko od potrzeb, które na terenie naszej gminy są duże, ale przede wszystkim od warunków lokalowych, po prostu od metrażu.

## Red.: Macie Państwo 20 uczestników, a jak wygląda frekwencja?

Z całą odpowiedzialnością mogę stwierdzić, iż nasi uczestnicy bardzo chętnie biorą udział w zajęciach. Średnia liczba uczestników w skali roku to 16 osób.

## Red.: Jak wygląda typowy dzień w Środowiskowym Domu Samopomocy?

Nasi uczestnicy przychodzą już o godz. 8<sup>00</sup> i tu mamy na myśli osoby zamieszkujące w miejscowości Sławatycze, natomiast osoby z terenu gminy są dowożone i przyjeżdżają przed godz. 9<sup>00</sup>. Zgodnie z codziennym harmonogramem zajęć indywidualnych i grupowych uczestnicy korzystają z treningu psychologicznego, a także z terapii zajęciowej prowadzonej przez instruktorów w pracowniach: kulinarnej, rękodzieła, muzycznej, krawieckiej i komputerowej. Dodam, iż nasz

Dom zapewnia uczestnikom dowóz oraz w ramach treningu kulinarnego jeden gorący posiłek. Dzień w naszym Domu kończy się o godz. 15<sup>00</sup>.

## Red.: Czy uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy biorą udział w spotkaniach integracyjnych organizowanych na terenie gminy Sławatycze lub poza terenem gminy?

Tak oczywiście, współpracujemy między innymi z Gminnym Ośrodkiem Kultury. Efektem współpracy był udział naszych Uczestników w XXX Międzynarodowej Biesiadzie Nadbużańskiej podczas, której Uczestnicy zaprezentowali występ wokalnemu taneczny do utworu Anny German „Zorba i Ty” a także zaśpiewali dwie piosenki „Polesia czar” i „Hej, góról ci ja góról”. Czynnici również uczestniczyliśmy w spotkaniach integracyjnych po za terenem naszej gminy takich jak: Majówka integracyjna „Jestem więc tańcząc” w Międzylesiu, czy XI Nadbużańskim Integracyjnym Festiwalu Muzycznym w Kodniu.

Należy też dodać, iż nasi Uczestnicy bardzo chętnie korzystają z organizowanych warsztatów zarówno w placówce, jak i poza jej terenem, należy tu wspomnieć o warsztatach informatycznych pod tytułem „Sam sobie sterem, żeglarzem i okrętem w wirtualnym świecie”, czy warsztatach sztuki rękodzielniczej w Łuczynie.

Prawdziwym osiągnięciem Uczestników w

trakcie tego roku było zorganizowanie spotkania integracyjnego pt. „Kabaretowy zawrót głowy”, w którym uczestniczyło kilka Placówek z terenu naszego województwa.

## Red.: Czy zmieniło się coś w Środowiskowym Domu Samopomocy od czasu jego otwarcia?

Oczywiście, Dom nasz cały czas ewoluuje po to, aby zapewnić maksimum komfortu no i oczywiście skuteczną terapię. W ciągu tego roku uzyskaliśmy zgodę na zwiększenie liczby uczestników, rozpoczęliśmy swą działalność z osiemnastoma miejscami, dziś mamy już dwadzieścia. Dzięki dodatkowo pozyskanym środkom finansowym doposażyliśmy istniejące pracownie, jak również stworzyliśmy od podstaw dwie kolejne, mam na myśli pracownię krawiecką i komputerową.

Dzisiaj możemy już pochwalić się naszymi osiągnięciami, a mianowicie zdobyliśmy II miejsce w konkursie tańca pt. „Jestem więc tańcząc”, III miejsce w konkursie na pisanek wielkanocną, organizowanym przez Starostwo Powiatowe w Białej Podlaskiej.

## Red.: Proszę powiedzieć, jakie ma Pani plany na przyszłość związane z Środowiskowym Domem Samopomocy?

Chciałabym, aby jakość świadczonych usług była coraz wyższa, by Nasz Dom w środowisku lokalnym postrzegany był jako miejsce bardzo wyjątkowe, w pozytywnym znaczeniu. Oczywiście mamy również pewne plany (pomysły) co do dalszej działalności, lecz jest jeszcze za wcześnie by o nich mówić.

## Red.: Czego można Pani życzyć?

Przed wszystkim tak dobrze, jak do tej pory profesjonalnie współpracującego ze mną i między sobą zespołu terapeutów. Życzę sobie i innym zrozumienia, współpracy bez konfliktów, zadowolenia i uśmiechów u osób, którymi się otaczam. Ludzie szczęśliwi, obojętnie jak każdy to szczęście pojmuje.

## Red.: Dziękuję za rozmowę

# KRÓTKA WZMIANKA NA TEMAT NASZEJ CODZIENNOŚCI

„Dzień nie podobny do dnia (...), chcę znaleźć miejsce dla siebie wśród Was (...) chcę kochać, marzyć, chcę żyć” słowa piosenki Piotra Szczepanika wyśpiewane w odległej przeszłości, a jakże aktualne po dziś dzień...

**W** naszym Domu, pomimo obowiązującego stałego harmonogramu dnia pracy – każdy dzień zapisuje się na nowo... Każdego dnia zdobywamy nowe umiejętności, poznajemy siebie nawzajem, stawiamy czoło nowym wyzwaniom.

Aktualnie zajęcia prowadzone są w pięciu pracowniach:

- Kulinarnej
- Krawieckiej
- Rękodzielniczej
- Komputerowej
- Muzycznej

Warsztaty są wspaniałą okazją do doskonalenia umiejętności już posiadanych oraz zdobywania nowej wiedzy z różnych dziedzin życia. Uczestnicy w kilkuosobowych grupach pod bacznym okiem instruktorów terapii zajęciowej wykonują piękne dzieła z dziedziny sztuki rękodzielniczej i szwalniczej, przyrządzają pyszne potrawy, a także poznają najnowsze techniki komunikacji informatycznej.

Co by nauka oraz towarzyszący jej trud i sumiennie wkładany wysiłek nie odeszły w niepamięć – każdego dnia poddajemy się starannym treningom ciała i umysłu.

Zabawy jest przy tym co nie miara, bo jak powiedział Benjamin Franklin „Nie starzeje się tylko ten, kto nie ma na to czasu”.



## nasze propozycje NA KREATYWNE I AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU

Wiedza jest prawdziwym skarbem tylko wtedy, jeśli potrafimy dzielić się nią z innymi. A zatem, wierni tym słowom przekazujemy na ręce Czytelnika nasze pieczętowane, tajemnym szyfrem opieczątowane, w pracowniach ŚDS-owych zachowane – niepowtarzalne przepisy na KREATYWNE i AKTYWNE spędzanie czasu.

### Kotlety z chleba

Składniki:

- chleb
- bulion z kostki
- duża cebula
- 2 jajka
- sól, pieprz
- bułka tarta



Wykonanie:

1. Chleb w bulionie namocz, w rękę swym odcisnij i do miski połóż.
2. Dodaj cebulę posiekaną drobno, jajka, sól, pieprz – dokładnie wymieszaj.
3. Z masy powstałej duże kotleciki uformuj, w bułce tartej obtocz, z obu stron na rumiano usmaż.
4. Kotlety z sosem i dowolną surówką podaj.

### Klopsiki w sosie koperkowym

Składnik

- mięso wieprzowe
- cebula
- jajka
- bułka tarta
- sól, pieprz
- śmietana
- pęczek koperku
- kostka rosółowa
- mąka



Wykonanie:

Mięso zmiel, startą cebulę, jajko, bułkę tartą, sól, pieprz dodaj i jednolitą masę mięsną wyrób. Klopsiki uformuj. W garnku wodę z kostką rosółową ugotuj. Do gotującej wody klopsiki delikatnie włóż. Około 20 minut gotuj. Do garnka z klopsami śmietanę wymieszaną z odrobiną mąki i koperkiem. Do smaku dopraw. I jeszcze 20 minut gotuj. Klopsiki z kaszą bądź ryżem i dowolną surówką podaj.

Wspomnieniem tego co było są zdjęcia i opowieści wolontariuszy, to co uległo zmianie – możemy zobaczyć, przekraczając progi budynku, którego od pamiętnego listopada 2016 roku – drzwi otwarte są dla każdego.



# NIE BYŁOBY TU NAS, GDYBY NIE... TEN MUR I PĘDZĄCY CZAS...

Warsztaty, treningi, spotkania integracyjne i codzienne zabawy byłyby niemożliwe do zrealizowania, gdyby nie NASZ DOM – rozumiany zwyczajnie, bytowo, po prostu jako budynek, w którym każdy odnalazł swoje miejsce i motywację do działania.

Niegdyś opustoszały, brudny, pozbawiony uroku, dziś tętni życiem i z dnia na dzień przybiera co raz to nowe barwy.

Prace remontowe obiektu zwanego przez lokalnych mieszkańców „Agronomówką”, rozpoczęły się w lipcu ubiegłego roku, przelotem nastąpił 1 listopada, od tego dnia ŚDS rozpoczął swoją działalność.

O tym jak wyglądały prace remontowe mogą opowiedzieć tylko Ci, którzy z uporem i wysiłkiem, dniem i nocą pracowali w pocie czoła, aby przywrócić dawną świetność budynku. Ludzi dobrej woli było mnóstwo, na czele z Wójtą Gminy Sławatycze, Kierownikiem ŚDS oraz mieszkańcami gminy, dla których los jej mieszkańców nigdy nie pozostawał obojętny.

Najpierw wywieziono gruz, potem odrestaurowano wnętrze budynku a następnie rozpoczęto jego doposażanie, i ten proces trwa po dziś dzień...



## PARTER

Korytarz główny.  
Szatnia.  
Pracownia krawiecka.  
Pracownia kulinarna.  
Pracownia komputerowa.  
Łazienka z prysznicem. Toalety.  
Gabinet psychologa.  
Pokój socjalny.

## I PIĘTRO

Sala główna.  
Pracownia rękodzieła.  
Jadalnia.  
Gabinet kierownika.



# KĄCIK & ZAINTERESOWAŃ

Czy masz w swoim życiu coś takiego, co kochasz robić? Coś, co sprawia Ci olbrzymią przyjemność i zapominasz o mijającym czasie? Coś, na co czekasz z niecierpliwością każdego dnia? Tym wszystkim właśnie jest pasja.

To pasja daje Ci siłę i determinację potrzebną, do pokonania wszystkich przeszkód. To pasja napędza Twoje życie i sprawia, że chcesz się rozwijać i być coraz lepszym w tym co robisz.

Pasja uchyla rąbek osobistej tajemnicy głęboko ukryty za kulisami ludzkiego umysłu..., tajemnicy, której odstona należy wyłącznie do odważnych...

A zatem zapraszamy do świata twórczości szufladowej, osobistej poezji, dotąd nikomu nie znanej. Poezji, której autorką jest kobieta nietuzinkowa, piękna w swej prostocie i wrażliwości serca.

## – czyli to, co dodaje nam skrzydeł

### GRZYBOBRANIE ROCZEK

28.09.2017 r.

*Wielkie dzisiaj poruszenie  
Panowie i Panie  
Bo My dziś – jedziemy na grzybobra-  
nie.*

*Każdy minę ma bojową  
Koszyk w rękę trzyma  
Tam borowik tu podgrzybek  
Chowa się przed nami  
Ale my się nie zrażamy  
I tak go znajdziemy.*

*Pachnie las szumi las  
Wabi swoim pięknem  
To ruszamy w las kochani  
Kto zbierze najwięcej.*

*Potem przy ognisku  
Kiełbasek pojemy  
Udany był wyjazd  
Wszyscy się cieszymy*

*Grzybów mamy dużo  
Pełniutki dwa kosze  
Seniorzy zmęczeni  
Lecz w dobrym humorze.*

*Nie wiem co jest grane  
nie wiem co się dzieje  
Nogi bołą w kżyżu strzyka  
A serce młodnieje*

*Nikt nie myśli o starości  
Tyle w nas radości życia  
Dobrze że jest takie miejsce  
Gdzie możemy się spotykać.*

**Róża Komorowska**

### ROCZEK

04.10.2017 r.

*Mamy dzisiaj swoje święto  
Panowie i Panie  
Właśnie stuknął roczek  
Od domu powstania.*

*Pierwsze kroki były trudne  
Jak u niemowlaka  
Jak to będzie czy się uda  
Była w nas obawa.  
Teraz życie nas prowadzi  
Przychodzimy rozmawiamy  
Jak wielka rodzina  
Bo my wiemy że tu u nas  
Dobrze czas spędzimy*

*Urodziny imieniny  
Jak w rodzinnym gronie  
Gdy śpiewamy sto lat – sto lat  
To teżka popłynie  
Spotykamy się z innymi  
takimi domami  
Konkursy – zabawy  
Nawet wygrywamy.  
Rodzą się przyjaźni  
Miłe znajomości  
Chętnie tutaj przychodzimy  
Dobrze się bawimy.*

*Robimy cudeńka  
Kwiaty i makaty komputery,  
Szycie, szydełkiem aniołki  
Aerobik, gimnastyka  
Śpiewamy piosenki  
Jesteśmy już seniorami  
Taka życia kolej jest  
Może trzeba by odsapnąć  
Ale nie my, każdy wie, o nie, nie  
Kto tak myśli, myśli źle  
Bo nie u nas te numery  
Pewnie – młodziki z nas żadne  
lecz nie starzy do cholery.*

*Serce rośnie, dusza śpiewa  
Nikt starości nie odczuwa  
my seniorzy dziękujemy  
Ze swe miejsce tutaj mamy.*

**Róża Komorowska**

# ŚDSM – ŚWIADOMA DECYZJA

## SPEŁNIANIA MARZEŃ

CZYLI O TYM CZYM JEST DLA NAS ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

**Red.: Co zdecydowało o Pani/  
Pana udziale w Środowiskowym  
Domu Samopomocy?**

- „Pragnienie spotkania ludzi, którzy tak jak ja potrzebują wsparcia, dobrego słowa, poświęcenia uwagi i wysłuchania. Dzięki pobytowi w ŚDS, mam pewność, że nie jestem sam”

- „Dużo czytałam, oglądałam w TV programy na temat funkcjonowania ŚDS-ów – wiedziałam, że nie można się tam nudzić. Chciałam poznać nowych ludzi, nauczyć się czegoś nowego – i nie pomyliłam się! Jest miło, ciekawie, mamy różne zajęcia. Jestem wśród ludzi i to sprawia mi radość”

**Red.: Czym jest dla Pani/Pana  
pobyt w ŚDS?**

- „Radością, lekarstwem na lepsze samopoczucie, okazją do większej aktywności”

- „Czasem przebywania z ludźmi, wśród których czuję się jak w rodzinnym gronie i mam pewność, że zawsze mogę liczyć na wsparcie z ich strony. Tutaj rozwijam swoje zainteresowania i uczę się nowych rzeczy. I chociaż nie zawsze dopisuje mi nastrój, bo, np. źle się czuję, to mimo tego uczestniczę w zajęciach ruchowych i ćwiczę pamięć podczas treningów grupowych”

**Red.: Gdy myśli Pani/Pan - Śro-  
dowiskowy Dom Samopomocy –  
jakie skojarzenia się nasuwają?**

- „Radość, zabawa, młodość, ale też wsparcie i okazja do podzielenia się z kimś swoimi radościami i smutkami”

- „Nauka”

- „Rękodzieło, którego nigdy dotąd nie robiłem, a które tak bardzo polubiłem.”

- „Najbardziej podoba mi się, że wszyscy stanowimy jedną wielką rodzinę. I jak w każdym domu, czasem zakreśli się teżka wzruszenia, zwłaszcza podczas wspólnych uroczystości tych dużych i tych bardzo osobistych, w czasie których śpiewamy wspólne sto lat, obdarowujemy się drobnymi upominkami. To są chwile, kiedy człowiek odczuwa, że nie jest sam i może dzielić swoje chwile wzruszenia, radości we wspólnym gronie.