

# GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE







# GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE

**Wydanie Urodzinowe, Marzec 2021 r.**

## SPIS TREŚCI

Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...”

TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!..... - STR. 3-8

MÓJ KOLEJNY ETAP ŻYCIA- RENATA RYDELIN OPOWIADA O ŚRODOWISKOWYM DOMU  
SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE..... - STR. 9-10

MÓJ CZAS W MARCINKOWIE – SABINA RYCHTER..... - STR. 11-12

UKOJENIE..... - STR. 13

PRAKTYCZNE ZALECENIA DLA OSÓB STARSZYCH DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI  
RUCHOWEJ..... - STR. 14

KWIATOWE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ..... - STR. 15-17

PRACOWNIA MUZYCZNA: IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA...

--W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE--..... - STR. 18-22

PRACOWNIA KRAWIECKO- RĘKODZIELNICZA

IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA..... - STR. 23-25

PRACOWNIA KULINARNA – PODRÓŻE MAŁE I DUŻE ..... - STR. 26-30

3 LATKA MINĘŁY..... - STR. 31-35

PRACOWNIA PLASTYCZNA :)..... - STR. 36

NASI NOWI PRACOWNICY – „KAŻDY UŚMIECH WDZIĘCZNOŚCI JEST DLA MNIE NAJWIĘKSZĄ  
NAGRODĄ”..... - STR. 37-38

NASI NOWI PRACOWNICY – „WSPÓLNIE STARAMY SIĘ ZMIENIAĆ NA LEPSZE NASZĄ MAŁĄ  
OJCZYZNĘ...”..... - STR. 39-41

KRZYŻÓWKA..... - STR. 42

POKOLORUJ :)..... - STR. 43

ANKIETA Z OKAZJI TRZECIEJ ROCZNICY..... - STR. 44-48

Środowiskowy Dom Samopomocy w Marcinkowie

Marcinkowo 67, 11-030 Purda

[sdsmarcinkowo@wp.pl](mailto:sdsmarcinkowo@wp.pl)

Nasza strona :

<http://sds-marcinkowo.pl/>

## Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!

Kolejną bohaterką naszego cyklu „Dawnych Wspomnień Czar” będzie Pani Adela Szymt uczestniczka ŚDS w Marcinkowie, którą poznajemy w 2016 roku, kiedy to pierwszy raz przekroczyła próg Naszego Domu. Zawsze radosna, uśmiechnięta i pełna energii, chociaż jak przyznaje początki nie były łatwe.



W odpowiedzi na pytanie : „Jak wspomina czas kiedy pierwszy raz przyjechała do Środowiskowego Domu w Marcinkowie” stwierdza, „*że to był przełom w jej życiu*”. Trudne momenty, jak i choroba, których doświadczała powodowały u niej, że nie potrafiła się przełamać i zdecydować się na pobyt w Naszym Domu. „*Jednak stało się- klamka zapadła i w lipcu 2016 po raz pierwszy przyjechałam do Śds*”.





## Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!

...Co było zatem dalej..? Jakie były pierwsze doświadczenia i emocje związane z pobyt w ŚDS?

Na te pytanie Pani Adela uśmiecha się znacząco i od razu odpowiada:

*„Niepewność...”, oraz „Co ja tutaj robię? ”, ale nie trwało to długo, gdyż już jesienią 2016 roku odważyłam się wystąpić w Nikiforiadzie organizowanej w Ornecie. Temat mroczny, a jakże, ale od razu przypadł mi do gustu. Wspólna praca zespołowa z innymi uczestnikami powodowała, że zaczynałam czuć się coraz lepiej i odnajdywać się w społeczności ŚDS. Poza tym w natłoku zajęć nie było czasu na rozmyślanie nad problemami, trzeba było wziąć się w garść i stawić czoła wyzwaniom, jakie stawiał pobyt w Ośrodku. Podkreśla : „to było nowe doświadczenie, które napędzało mnie do działania”.*





## Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIENIŃ CZAR...” TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!

...Pierwsze Święta? Jakie wspomnienia z okresu świątecznego w ŚDS najbardziej utkwiły w pamięci?

Chwila zadumy, może nawet powiedziała bym, lekka nostalgia miesza się radością.

*„Wspominam te stoły uginające się pod ciężarem mnogości dań zaserwowanych przez pracownię kulinarną, paczki od prawdziwego świętego Mikołaja. Ale też przygotowania do tego, żeby było wszystko gotowe na tę szczególną okazję. Dopięte na ostatni guziczek od dań po występ artystyczny, w którym ZAWSZE (Pani Adela wzdycha z przejęciem) brałam udział, śpiewając najróżniejsze pastoralki, pieśni i pioseneczki wymyślane i opracowane w pracowni muzycznej”.*





## Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIENI CZAR...” TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!

Jaka impreza związana z pobytem w Środowiskowym Domu Samopomocy w Marcinkowie najbardziej utkwiła w pamięci?

*Był to Festiwal Piosenki Przyjaznej „Śpiewać każdy może – Country music hits”*



Jakie emocje towarzyszyły Pani podczas tej imprezy?

*„Przeogromna radość i szczęście, z powodu, że zajęliśmy pierwsze miejsce za nasz występ. Byłam taka silna, tańczyłam, bawiłam się, nie męczyłam się wcale, tak jakby Bozia nade mną czuwała...”* –lekką zawieszę głos.





## Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIENIŃ CZAR...” TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!

Jak Pani wspomina przygotowania do tej imprezy, tego występu?

*„Był to występ zespołowy. Cała grupa z zaangażowaniem przygotowywała się do niego skrupulatnie, od nauki piosenki na pamięć po kostiumy sceniczne oraz choreografię. Mnóstwo roboty, ale warto było dać z siebie więcej niż zwykle”.*

Tutaj pojawia się lekki uśmiech oraz taki błysk w oku na wspomnienie tamtych dni, oraz słyszymy kolejną wypowiedź, która nikogo z czytających ten artykuł, nie zdziwi:

*„Było to dużo pracy, pomagałam nosić na stoły, to co zostało przygotowane przez ekipę w pracowni kulinarnej. Byłam bardzo zadowolona z tego, że mogę również pomóc od strony organizacyjnej, nie czułam się niczym zmęczona”*





## Z CYKLU- „DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...” TRZY LATA MINĘŁY JAK Z BICZA STRZELIŁ !!!

Na zakończenie Pani Adela na pytanie :

Jak minął czas przez te ostatnie 3 lata w Naszym Kochanym Środowiskowym Domu Samopomocy w Marcinkowie

Odpowiada jednym zdaniem: *„Bez troski, radośnie jak i czasem pracowicie. Był czas na zabawę ale również i na dobrą, fajną pracę którą doceniali inni, jak i każdy z nas osobna. To upłynęło bardzo szybko- trzy lata minęło jak z bicia strzelił!!*

Dziękuję za rozmowę i życzę kolejnych cudownych lat w Naszym Środowiskowym Domu Samopomocy w Marcinkowie.

*Dziękuję i życzę całej kadrze wielu radości i samych szczęśliwych dni z okazji 3 rocznicy*





## MÓJ KOLEJNY ETAP ŻYCIA- RENATA RYDELIN OPOWIADA O ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE.

*Dużo słyszałam o Marcinkowie i o Prejłowie i o tych Domach, gdzie jeździ tyle osób w różnym wieku. Dla mnie nigdy nie pasowało tam jechać, zobaczyć, zawsze była jakaś wymówka, a to zwierzęta, a to kwiatki a to ogród, zawsze coś.....Aż w końcu w lutym zeszłego roku, córka wraz z przyszłym zięciem, po prostu mnie zawieźli i razem ze mną weszli do środka. Naszego Domu.*



*Spodobało mi się. Wszędzie mile opiekunki, nikt nie czuł się samotny. Byłam raz, potem drugi i się zaczęło. Zaczęłam żyć „Marcinkowem.”, wszystkim wokół. Opowiadałam jak tam jest, po prostu cieszyłam się każdym nowym dniem i ubolewałam gdy nie mogłam jechać, bo miałam na przykład wizytę u lekarza.*

*Tu nie ma nudy i cały czas jesteśmy zajęci. Są różne sale, pracownie. Naprawdę, jest w czym wybierać.*



## MÓJ KOLEJNY ETAP ŻYCIA- RENATA RYDELIN OPOWIADA O ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE.



*Moja radość trwała krótko, parę tygodni, bo przyszła pandemia. Jednak Panie opiekunki pamiętały o nas, żebyśmy miały zajęcia, nawet w domu. Terapeuci i opiekunowie przywozili materiały do pracy-wyklejanki, oraz obiadki i cały czas był kontakt telefoniczny.*

*I tak ponad pół roku. Teraz zaczęliśmy znowu jeździć- Hura!!! Tydzień zajęcia, tydzień w domu. Ważne, że mamy kontakt ze sobą, rozmawiamy, śpiewamy, śmiejemy się, śmiejemy się, tęsknimy.*

*Jestem w najlepszej Sali, w muzycznej, bo lubię śpiewać.*

*Jest mi tu bardzo dobrze!!!*



## MÓJ CZAS W MARCINKOWIE - SABINA RYCHTER

*Jak szybko upływa czas. Minęły już lata, pamiętam jak dziś pierwsze przybycie do Ośrodka. Dzień był pełen obaw czy dam radę spędzać czas z tak liczną grupą. Trafiłam do pracowni krawiecko rękodzielniczej, gdzie od razu byłam mile przyjęta i szybko się zaprzyjaźniłam z innymi uczestnikami. Bardzo lubię robótki ręczne, przede wszystkim szydełkowanie. Czas w pracowni upływa w milej atmosferze i jestem bardzo zadowolona, że moim rękodziełem jest dekorowany Dom.*



*Czuję się spełniona i potrzebna. W ogóle wszyscy się starają, dużo się tu dzieje, mamy wyjazdy, konkursy i różne imprezy. Wspólnie spędzamy wszystkie święta w milej i cieplej atmosferze.*



*Wszystko było wspaniale do czasu wybuchu pandemii. Przyszedł czas rozstania na długie dni, musieliśmy zostać w domu. Wtedy odczułam brak spotkań, rozmów i wspólnie spędzonego czasu.*





## MÓJ CZAS W MARCINKOWIE - SABINA RYCHTER



*Mimo zamknięcia Ośrodka mieliśmy zorganizowany kontakt zdalny – telefoniczny. Kadra z Ośrodka dostarczała nam ciepłe posiłki, różne materiały do prac i rozrywki. Z wielką radością przyjąłem wiadomość, że Dom został otwarty i możemy ponownie uczęszczać, choć pod ścisłym rygorem epidemicznym. Najważniejsze, że jest z kim porozmawiać i spędzić miło czas.*





## UKOJENIE

*Nasz Dom to nasza mała  
zielona wyspa, osadzona wśród  
warmińskich lasów.  
Cisza tego miejsca wypełnia przestrzeń,  
to oaza spokoju i szczęścia,  
którą można obdzielić najbardziej potrzebujących.  
Drzwi Domu otwarte, zapraszają  
do wejścia i uczestnictwa w zajęciach.  
W środku unoszące się aromatyczne zapachy  
gotujących się potraw.  
W oddali szmery rozmów,  
dźwięki muzyki, śpiewy  
wypełniają przestrzeń.  
Atmosfera Domu wręcz anielską.  
Zrozumienie, przychylność, zaangażowanie  
widać na każdym kroku.  
Myślę sobie! Dobrze trafiłem,  
to jest to miejsce, do którego  
każdy strudzony życiem powinien trafić  
by zaznać ukojenia*

*Wspólna praca  
Uczestników pracowni  
Higieny i Urody*

# PRAKTYCZNE ZALECENIA DLA OSÓB STARSZYCH DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.
- Każda osoba starsza powinna unikać dłuższych okresów spędzonych w pozycji siedzącej.
- Należy zwrócić uwagę na podejmowaną codzienną aktywność ruchową i pokonywać jak najdłuższe dystanse pieszo, w miarę możliwości wchodzić po schodach.



- Osoby starsze powinny podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną przynajmniej przez 150 minut tygodniowo, np. 30 minut 5 razy w tygodniu.
- Przynajmniej 2 razy w tygodniu powinien być podejmowany trening siłowy.
- Szczególne znaczenie dla seniorów mają ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.
- Seniorzy powinni ćwiczyć w towarzystwie, np. na zorganizowanych zajęciach grupowych.



## KWIATOWE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ



Wystarczy kilka naturalnych składników i chwilę na przygotowanie, by zrobić kwiatowe maski do twarzy. To naprawdę niewiele, bo ich działanie jest spektakularne. Każda z nich odmładza skórę i dodatkowo ukoji podrażnienia lub wygładzi szorstką cerę.

Najpopularniejsza to odżywiająca i lekko rozjaśniająca rumiankowa. Wymieszaj 1 łyżeczkę suszonego rumianku, 1 łyżeczkę płatków owsianych, 2 łyżki miodu i 1 łyżeczkę oliwy. Nałóż na skórę, a po 20 minutach zmyj.

To takie proste i... skuteczne



## KWIATOWE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ

### **Kojąca**

Pielęgnuje skórę skłoną do podrażnień, alergiczną i z trądzikiem. Stosuj raz w tygodniu.

Garść lawendy zalej połową szklanki wrzątku i zostaw do wystygnięcia. Dodaj łyżeczkę białej glinki kosmetycznej i wymieszaj. Maseczkę nałóż na skórę na 20 minut. Zmyj wodą.



### **Nawilżająca**

Zapobiega odwodnieniu skóry. Działa także przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Stosuj ją 1–2 razy w tygodniu.

Rozetrzyj w moździerzu 1 łyżkę płatków nagietka z 1 łyżką oliwy z oliwek i łyżką kremu do twarzy. Nałóż na skórę, po 20 minutach zmyj.





## KWIATOWE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ

### **Regenerująca**

Odżywia suchą i odwodnioną skórę oraz lekko ją napina. Maseczkę stosuj 2 razy w tygodniu.

Zmiksuj 1 łyżkę płatków jaśminowca z 2 łyżkami płynnego miodu, np. akacjowego.

Odstaw na 2 godziny. Po tym czasie nałóż maseczkę na oczyszczoną, suchą cerę. Po 15 minutach zmyj, a następnie wklep krem nawilżający.



### **Ujędrniająca**

Róża sprawi, że skóra będzie lekko napięta i nabierze młodzieńczego blasku.

Wysusz płatki z 2 kwiatów róży. Pokrusz je i dodaj 1,5 łyżki płynnego miodu, 2 łyżeczki oleju kokosowego. Wymieszaj i odstaw na 2 godziny. Po tym czasie nałóż maseczkę na cerę. Po 15 minutach zmyj.

## PRACOWNIA MUZYCZNA: IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA... --W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE--

### **Przeгляд Piosenki Patriotycznej Orzeszki 2018 rok**

Po raz pierwszy mieliśmy okazję wziąć udział w Przeglądzie Polskiej Piosenki Patriotycznej „Rozśpiewane Orzeszki”.



### **Modnie Muzycznie Kolorowo- Barok-Susz 2018 rok**

Konkurs Artystyczny Osób Niepełnosprawnych „Modnie , muzycznie, kolorowo” organizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Suszu, którego hasłem przewodnim był „Magiczny Świat Baroku”. Grupa uczestników z naszego Domu przedstawiła taniec Dworski- Menuet w strojach z tamtej epoki.





# PRACOWNIA MUZYCZNA: IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA... --W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE--

## **X Jubileuszowe spotkanie**

### **Nikiforiada 2018 rok**

Wzięliśmy również udział w X Przeglądzie Twórczości Własnej Osób Niepełnosprawnych Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Warmińsko-Mazurskiego, organizowanego przez Środowiskowy Dom Samopomocy „Sielanka” w Henrykowie przy Caritas Archidiecezji Przemysko – Warszawskiej.



## **X Wojewódzki Przegląd Jasełek w Mrągowie 2018 rok**

Tego roku po raz pierwszy nasz Dom wziął udział w Wojewódzkim Przeglądzie Jasełek organizowanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej- Środowiskowy Dom Samopomocy w Mrągowie. Hasłem przewodnim tego spotkania było : „10-lecie Mrągowskich Jasełek”. Grupa kolędników z Naszego domu zaśpiewała kolędy i pastorałki na ludowo.



# PRACOWNIA MUZYCZNA: IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA... --W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE--

## **Modnie- Muzycznie- Kolorowo - Susz 2019 rok**

Kolejny raz, tym razem rok później wyruszyliśmy na Konkurs Środowiskowych Domów Samopomocy województwa Warmińsko- Mazurskiego w Suszu. Konkurs odbywał się nad jeziorem w nowo wybudowanym Domu Kultury. Hasłem przewodnim były miasta i regiony Polski i świata. Nasza grupa, tym razem zaprezentowała stroje ludowe oraz współczesne nawiązujące do tradycji i kultury warmińskiej.



## **Country w Marcinkowie 2019 rok**

W czerwcu byliśmy organizatorami Festiwalu Piosenki Przyjaznej „Śpiewać każdy może”- Country music hits”. Nasz zespół wokalny (który też brał udział w konkursie) w składzie : Panie Adela Szmyt, Ewa Hul, Agnieszka Bastek, Krystyna Pogorzelska oraz Irena Marszałek zaprezentowały dwie piosenki w stylu country : „ Piękne życie spędzają kowboje” i „ Najprostsza jest droga do domu”, którymi wywalczyły I miejsce na podium. Łzom radości nie było końca.





## PRACOWNIA MUZYCZNA: IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA... --W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE--

**Krzysztof Zdunek zajął III  
miejsce w Edycji „Olsztyn  
Street Art Garden” w**

**Kategorii Rodzinnej za mural .**

Jego Czarno białe ludki można podziwiać za przystankiem na ul. Pstrowskiego. Są one zadziorne i pełne energii, zupełnie jak ich twórca Krzysztof.



### **IX wojewódzki turniej Tańca w Pisku pod hasłem American Dream 2019 rok**

26 września 2019 roku mieliśmy okazję wziąć udział w bardzo ważnym wydarzeniu , które na długo zapadło w naszych sercach, obfitujących w wiele niezapomnianych emocji i wrażeń. Był to IX Turniej Tańca organizowany przez Ewangelickie Stowarzyszenie BETEL i Środowiskowy Dom Samopomocy w Pisku.



## PRACOWNIA MUZYCZNA: IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA... --W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE--

### Rozśpiewane Orzeszki z Anną

**Jantar 2019 rok**

9 października, po raz kolejny wzięliśmy udział w Przeglądzie Polskiej Piosenki Rozrywkowej „Rozśpiewane Orzeszki” którego motywem przewodnim były znane i lubiane przez wszystkich piosenki Anny Jantar.



### Festiwal Piosenki „Śpiewać każdy może pt. „Bajecznie rozśpiewani”

**w Marcinkowie 2020 rok**

Nasz Konkurs piosenki, którego byliśmy organizatorami w miał formę inną niż dotychczas. Zaproszone przez nas Domy miały za zadanie nagrać w formie filmu, (teledysk) piosenkę odpowiadającą tytułowi festiwalu i przesłać do Nas. Jury tak jak zwykle z wielką pieczołowitością przesłuchało nadesłane filmy i wyłoniło zwycięzcę.



**Autor**

Joanna Brzozowska



## PRACOWNIA KRAWIECKO- RĘKODZIELNICZA IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA

### **Modnie, Muzycznie, Kolorowo – Susz 2018**

Szyście strojów na ten szczególny występ. Stroje uszyte były na styl Baroku a uczestnicy bardzo pięknie się w nich prezentowali.



### **X Wojewódzki Przegląd Jasełek w Mrągowie**

wzięliśmy udział w konkursie w kategorii świąteczna skarpetka, gdzie zajęliśmy III miejsce i wróciliśmy z nagrodą dla Naszego Domu



## PRACOWNIA KRAWIECKO- RĘKODZIELNICZA IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA

### **XII Kiermas Tradycji, Dialogu, Zabawy w Bałdach**

**6 lipca 2019**

Podczas tego wydarzenia Nasz Dom zaprezentował stoisko z różnorodnymi wyrobami rękodzielniczymi wykonanymi przez naszych uczestników.



### **XIX Przegląd Twórczości Artystycznej i Literackiej Osób Niepełnosprawnych Powiatu Szczycieńskiego**

Nagroda w konkursie artystycznym XIX Przeglądu Twórczości Artystycznej i Literackiej Osób Niepełnosprawnych Powiatu Szczycieńskiego dla Pani Ireny Marszałek.

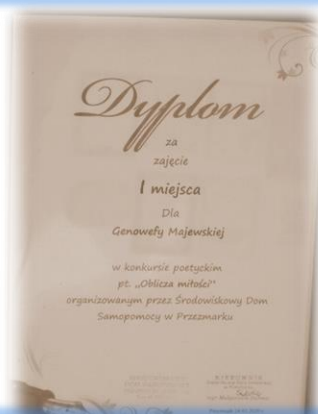




## PRACOWNIA KRAWIECKO- RĘKODZIELNICZA IMPREZY, WYJAZDY, OSIĄGNIĘCIA

### **IV Festiwal Piosenki Przyjaznej Śpiewać każdy może pt. „Country Music hits”**

28 czerwca odbył się IV Festiwal Piosenki Przyjaznej Śpiewać każdy może pt. Country music hits, organizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Marcinkowie. Festiwal jest cykliczną imprezą organizowaną każdego roku. Pracownia krawiecka przygotowała stroje w stylu country dla uczestniczek konkursu.



I miejsce w konkursie poetyckim organizowanym przez Śds w Przechmaru pt. „Oblicza miłości” zajęła Pani Genowefa Majewska.

### **XVII KONKURS organizowany przez PFRON w Olsztynie temat pracy „Podróże moich marzeń”**

W konkursie o kategorii „Tkanina i aplikacja” wziął udział nasz uczestnik Mariusz Kosik, który zajął pierwsze miejsce za pracę: „Wyprawa w przeszłość”. Jego praca została wysłana na konkurs Ogólnopolski do Warszawy.



**Autor**  
Ewa Gołaszewska

## PRACOWNIA KULINARNA - PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Pracownia kulinarna zawsze tętniła życiem. Uczestnicy chętnie brali udział w treningach jak również w przygotowaniach do konkursów organizowanych w innych domach. W wielu konkursach zdobywali nagrody . Była to ogromna zachęta do dalszej pracy , jak również forma rehabilitacji , oraz podnoszenie umiejętności kulinarnych .

**Co miesiąc odbywały się kulinarne  
podróże po świecie**



**JAPONIA**



**HISZPANIA**



**WŁOCHY**



**SZWECJA**



# PRACOWNIA KULINARNA - PODRÓŻE MAŁE I DUŻE



AUSTRIA



CHORWACJA



GRUZJA



BELGIA



MEKSYK





# PRACOWNIA KULINARNA - PODRÓŻE MAŁE I DUŻE



IRLANDIA



TURCJA



GRECJA



BULGARIA





## PRACOWNIA KULINARNA - PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

**Sadziliśmy pomidory –  
każdy z nas lubi przebywać  
w otoczeniu przyrody**



Braliśmy udział w warsztatach kulinarnych. Poprzez praktyczne zajęcia nauczyliśmy się różnych technik rozdrabniania, łączenia poszczególnych składników oraz sporządzania mas deserowych, podawania i serwowania gotowych deserów i napojów. Wspólnie nauczyliśmy się korzystać z książki kucharskiej oraz właściwie odczytywać, interpretować oraz stosować się do przepisów w niej zawartych. Nauczyliśmy się również wyliczać wskaźnik BMI mówiący nam o prawidłowej masie ciała i dowiedzieliśmy się jaka powinna ona być dla każdego z nas.





## PRACOWNIA KULINARNA - PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Zajmowaliśmy się też zbiorem i suszeniem lipy, po to by w okresie jesienno- zimowym, gdy jesteśmy narażeni na różnego rodzaju choroby, pomogła nam wzmocnić nasz organizm a przy okazji dała radość w delectowaniu się pysznym jej smakiem.





## 3 LATKA MINĘŁY...

W ciągu 3 ostatnich lat, ściany z dyplomami, wyróżnieniami oraz podziękowaniami w Naszym Domu zapełniały się regularnie, dzięki udziałowi i wielkiemu zaangażowaniu Naszych Uczestników w wszelkiego rodzaju konkursach. Zapewniają one poczucie wartości, ważności oraz pewności siebie. Chętnie na te ściany patrzymy, motywują one nas do działania i zaangażowania do zdobywania kolejnych osiągnięć.



Warto przytoczyć kilka z nich, prace, które brały udział w kategorii prac plastycznych:

### **ROK 2018**

- **I miejsce** – Pan Wojciech Kociba, **II miejsce**

– Pani Ewa Turan. Laureaci w Konkursie Plastycznym organizowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pt. „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

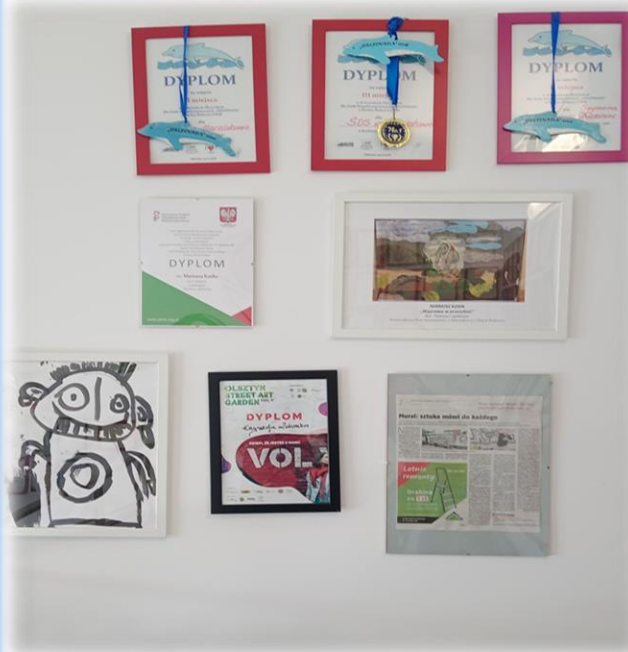
- „Nikiforiada”, Nasz Dom zajął **III miejsce** w kategorii konkursu plastycznego pt. „Kartka z życzeniami”.



## 3 LATKA MINĘŁY...

### ROK 2019

- **I miejsce** – Pan Mariusz Kosik, konkurs, który odbywał się pod patronatem pierwszej damy Rzeczypospolitej Polskiej Agaty Kornhauser-Duda, pt. „Podróże Moich Marzeń”.
- **II miejsce** – Pan Wojciech Kociba, Konkurs pt. „Modnie, Muzycznie, Kolorowo” – Susz 2019.
- **III miejsce** – Pan Krzysztof Zdunek. Pod opieką Pani Marty Pietraszun, Pan Krzysztof namalował sprayem kilka radosnych postaci na murze, mural został doceniony w konkursie pt. „Olsztyn Street Art. Garden”.





## 3 LATKA MINĘŁY...

**Rok 2020**, z jego początkiem pojawiła się w naszym kraju pandemia, która spowodowała wiele obostrzeń, dlatego większość konkurów została odwołana. W tych konkursach, które się odbyły (przesłanie prac drogą pocztową) Nasz dom otrzymał wyróżnienia i podziękowania za udział w owych konkursach. Świadczy to o wielkim potencjale i zaangażowaniu Naszych Uczestników, za które serdecznie jako kadra **DZIĘKUJEMY!!!**



Jednak nie tylko dyplomy z osiągnięciami zdobią ściany Naszego Domu. Wiele Państwa prac, wykonanych podczas zajęć terapeutycznych widnieje zarówno w pracowniach, jak i właśnie na ścianach korytarzy w Naszym Domu. Prace te robią ogromne wrażenie i budzą zachwyt pośród osób odwiedzających Nasz Dom, co również jest Państwa wielką zasługą.





## 3 LATKA MINĘŁY...

Przez ostatnie lata Pani Teresa Szymańska, upiększała stoliki w Naszym Domu, poprzez kompozycje kwiatowe. Kilka z nich udało nam się uwiecznić, by mogli Państwo powspominać, a Pani Teresie dziękujemy serdecznie za zaangażowanie w upiększaniu Naszego Domu.





## 3 LATKA MINĘŁY...

Z pracowni terapeutycznych od trzech lat, dzięki kreatywności uczestników oraz ich wielkiemu zaangażowaniu podczas zajęć terapeutycznych wychodzą przepiękne i niepowtarzalne rzeczy rękodzielnicze, dzięki którym Nasz Dom jest pięknie wystrojony podczas każdej okazji. Tablice tematyczne zmieniają swój wystój i tematykę zgodnie np. z porami roku lub świętami obchodzonymi w Naszym Domu, jak również sala główna – jadalnia czy korytarze. Nasze prace reprezentowane były również na zewnątrz Domu, podczas różnych promocji, obchodów lub konkursów (choreografie do występów) w innych miejscowościach i gminnych.





## PRACOWNIA PLASTYCZNA :)





## NASI NOWI PRACOWNICY - „KAŻDY UŚMIECH WDZIĘCZNOŚCI JEST DLA MNIE NAJWIĘKSZĄ NAGRODĄ”

*Nazywam się Karolina Grenda i mam 25 lat. Od grudnia pracuję w Środowiskowym Domu Samopomocy w Marcinkowie. W ubiegłym roku ukończyłam studia magisterskie – z wykształcenia jestem pedagogiem. Praca i kontakt z ludźmi od zawsze sprawiała mi przyjemność.*





## NASI NOWI PRACOWNICY - „KAŻDY UŚMIECH WDZIĘCZNOŚCI JEST DLA MNIE NAJWIĘKSZĄ NAGRODĄ”

*Lubię aktywnie spędzać czas w gronie rodziny i przyjaciół. Jestem typem „społeczniaka” – dobro ludzi i chęć niesienia pomocy innym odgrywa w moim życiu ogromną rolę. Każdy uśmiech wdzięczności jest dla mnie największą nagrodą.*



*Wolny czas lubię rozwijać artystyczną część mojej osobowości tworząc różnego rodzaju prace rękodzielnicze.*

*Do poczucia pełni szczęścia w życiu potrzebuję również KOTÓW! – tak jestem stuprocentową kocią mamą. W zimowe wieczory uwielbiam spędzać z nimi czas, popijając owocowe herbatki.*



## NASI NOWI PRACOWNICY - „WSPÓLNIE STARAMY SIĘ ZMIENIAĆ NA LEPSZE NASZĄ MAŁĄ OJCZYZNĘ...”

*Nazywam się Bartosz Barczak i od stycznia 2021 roku, pracuję w Środowiskowym Domu Samopomocy w Marcinkowie, gdzie mam przyjemność prowadzić dla uczestników zajęcia sportowe.*



*Przez siedem lat nabywałem doświadczenia w pracy z osobami z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi w Olsztyńskim Zespole Placówek Edukacyjnych. Na co dzień zajmowałem się wyciszaniem u osób ze spectrum autyzmu zachowań trudnych, takich jak agresja oraz autoagresja.*

*Urodziłem się w 1980 roku w Olsztynie. Od kiedy pamiętam, fascynował mnie sport oraz przyroda. To doskonałe połączenie. Już jako kilkuletnie dziecko pływałem z wujkiem jego żaglówką.*

*To on zaszczerpił we mnie oraz moim bracie pasję do tego sportu, którą pielęgnuję do dnia dzisiejszego, każdej zimy licząc dni do czasu, kiedy będę już mógł zwodować swoją żaglówkę. Żeglarstwo stało się dla mnie sposobem na życie, wychowało mnie, dzięki niemu nauczyłem się pokonywać trudności i nabyłem hartu ducha.*



## NASI NOWI PRACOWNICY - „WSPÓLNIE STARAMY SIĘ ZMIENIAĆ NA LEPSZE NASZĄ MAŁĄ OJCZYZNĘ...”



*Jak każdy młody chłopak wychowujący się w latach 80 i 90-tych, spędzałem dużo czasu na podwórku grając w piłkę nożną. Potem jako szczęśliwy posiadacz prawa jazdy, jeździłem razem z bratem w rajdach samochodowych. Jednak trzeba mi było czekać kilkanaście lat, żeby mieć szansę odkryć moją kolejną życiową pasję jaką stało się rugby. Ten niszowy w naszym kraju sport stał się dla mnie sposobem na zachowanie dobrego zdrowia. Jako zawodnik Rugby Team Olsztyn poznałem wiele ciekawych miejsc oraz osób związanych z tym sportem, z całej Polski a nawet świata. Po raz kolejny w życiu sport dał mi siłę do pokonywania przeszkód życiowych i energię by stawiać sobie nowe cele!*

*W 2015 roku zrezygnowałem z zawodniczej kariery, by zająć się trenowaniem dzieci w macierzystym klubie rugby. Od samego początku starałem się uczestniczyć we wszelkich szkoleniach, które mogłyby doskonalić moje umiejętności jako trenera, obecnie posiadam licencję umożliwiającą mi trenowanie dzieci i młodzieży na całym świecie. Na treningi zaczął również ze mną chodzić mój syn Mikołaj. Był to początek kolejnego etapu związanego ze sportem, który ciągnie się do dnia dzisiejszego. Rok później przeprowadziłem się do Marcinkowa w naszej przepięknej gminie Purda. Przez okno swojego domu często widziałem młodzież, która z braku innych zajęć lub wzorców, spotykała się na stacji PKP by tam „umilać sobie czas”. Wpadł mi więc do głowy pomysł, by zorganizować coś dla tutejszych dzieci, dla których to wychowanie przez sport powinno być ważną częścią młodego życia.*





## WSPÓLNIE STARAMY SIĘ ZMIENIAĆ NA LEPSZE NASZĄ MAŁĄ OJCZYZNĘ...



*W październiku 2017 roku, w hali sportowej w Marcinkowie, odbył się pierwszy trening Uczniowskiego Klubu Sportowego Rugby Team Purda! Przez kilka lat istnienia, przez klub 'przewinęła' się setka dzieci. W tej chwili 58 zawodników RTP posiada licencje Polskiego Związku Rugby.*

*Nasza młodzież grała w reprezentacji województwa warmińsko-mazurskiego, kilkoro zawodników było na konsultacjach kadry Polski. Cieszę się, że z pomocą innych dotychczasowych trenerów RTP oraz przy zrozumieniu i wsparciu rodziców, przekazujemy dzieciom i młodzieży wartości, które były cenne również dla nas.*

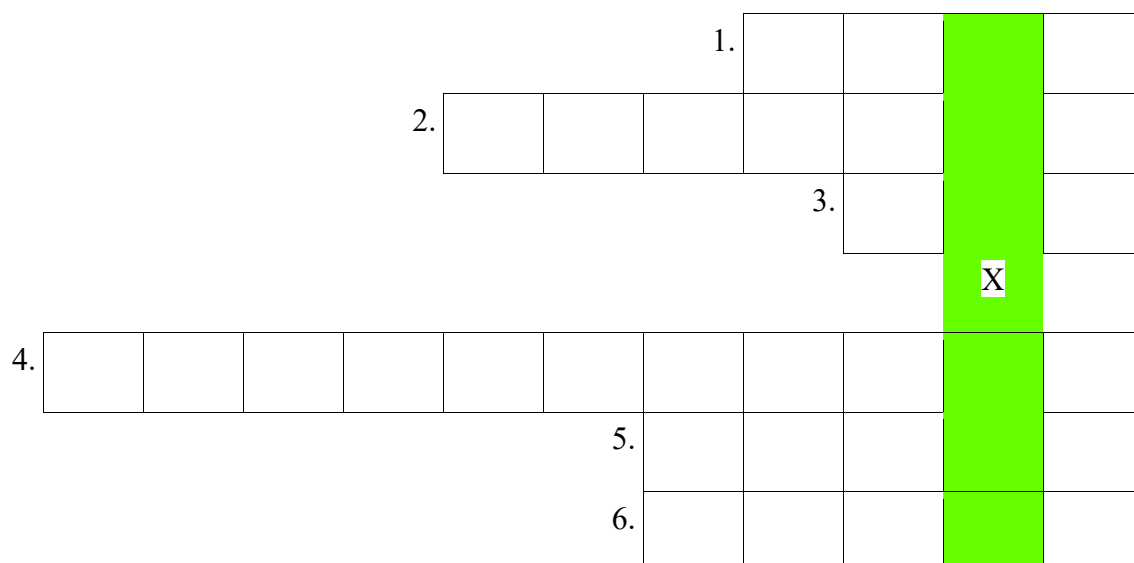
*Praca w Środowiskowym Domu jest dla mnie spełnieniem pewnych marzeń o połączeniu pasji z pracą zawodową. Mogę realizować swoje cele, rozwijać się. Lubię działać na rzecz społeczności lokalnej, chętnie angażuję się w działalność charytatywną, jestem wolontariuszem w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy oraz w Szlachetnej Paczce.*

*Współpracuję z Gminnym Ośrodkiem Kultury oraz Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Purdzie. Na swojej drodze spotkałem wiele osób, które podzielają moje podejście do życia, są to między innymi pracownicy ŚDS w Marcinkowie jak i w Prejłowie. Wspólnie staramy się zmieniać na lepsze naszą małą ojczyznę...*



**Autor**  
Bartosz Bartczak

# KRZYŻÓWKA



1. W tej miejscowości w 2019 roku zajęliśmy II miejsce w Konkursie pt. „Modnie, Muzycznie, Kolorowo”.
2. Uzdolnienie muzyczne, plastyczne, sportowe.
3. Rodzinny ...
4. Żartobliwie mówi się tak o ŚDS w Marcinkowie.
5. Rysunek sprayem na murze.
6. W dzienniku lekcyjnym.



# POKOLORUJ :)







## ANKIETA Z OKAZJI TRZECIEJ RocznicY



Kolejne pytanie jakie pojawiło się w ankiecie to pytanie o reprezentowanie naszego domu w przeróżnych konkursach. 80% z Was reprezentowała ŚDS w konkursach i wydarzeniach. Bardzo jesteśmy dumni z Was, że Wasza odwaga i chęci przelewają się na działania na rzecz naszego Domu, a ściany uginają się od zdobytych medali, dyplomów i pucharów.



## ANKIETA Z OKAZJI TRZECIEJ ROCZNICY

Wasze ulubione zajęcia to zajęcia muzyczne, sportowe, robótki ręczne, rękodzieło, zajęcia plastyczne, wszelakie gry logiczne oraz relaksacja. Pojawiły się też takie odpowiedzi, że lubicie wszystkie zajęcia w naszym domu. Jak widać każdy znajdzie tu coś dla siebie. Piosenki, które najbardziej utkwiły Wam w głowie podczas Waszego pobytu w ŚDS to : wspólnie śpiewane kolędy, szanty, sto lat i wszystkie piosenki związane z przeróżnymi wydarzeniami i konkursami. Na pytanie na jakie wydarzenie czekacie większość z Was odpowiedziała, że są to Święta, Senioriada, Festiwal Piosenki Przyjaznej, wycieczki, urodziny, a także na to aby wszystko wróciło już do normalności.





## ANKIETA Z OKAZJI TRZECIEJ ROCZNICY

Ostatnie pytanie brzmiało: „Co dało/daje Ci uczęszczanie do ŚDSu?” Odpowiedzi było bardzo dużo, różne osobiste przemyślenia i przeżycia. Zdecydowana większość z Was przyjeżdża tu ze względu na kontakt z innymi ludźmi, bardzo ważna dla Was jest rozmowa, spotkanie z drugim człowiekiem. Uczęszczanie do ŚDSu dało Wam dużo pewności siebie, radości, odwagi, otwartości, dowartościowania, lepsze samopoczucie, szczęście, odpoczynek, dało Wam możliwość rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Pobyt w Ośrodku daje Wam rozrywkę, wspólne przeżywanie świąt, zrozumienie innych a nawet przedłuża Wasze życie...





## ANKIETA Z OKAZJI TRZECIEJ ROKNICY

Bardzo dziękuję Wam za wypełnienie ankiety. Tu nie było złych odpowiedzi a są to wasze osobiste przemyślenia dotyczące pobytu w ŚDS. Wasze odpowiedzi pokazują, że istnienie tego miejsca jest bardzo ważne a nasza praca ma sens. Jesteśmy szczęśliwi, że bardzo lubicie tu przyjeżdżać i przebywać, że każdy z Was znajduje tu coś dla siebie, że są wydarzenia na które z niecierpliwością czekacie. A odpowiedzi co dało Wam uczęszczanie do ŚDSu ścisną za gardło. Pokazujecie jak ważny jest dla Was kontakt z drugim człowiekiem, że możecie się spełniać i rozwijać, że czujecie się tu dobrze, jesteście bezpieczni, dowartościowani, nabraliście odwagi i pewności siebie. Dzięki Wam wiemy, że nasza praca ma sens, że ten dom jest potrzebny, że Wy w tym domu jesteście najważniejsi!



*Dziękujemy!*