



Do Ziós z

- to i owo..





*Wesołych Świąt Wielkanocnych,
pokoju ducha, wiary w Boga i w Ludzi.
Umiejętności dostrzegania piękna tego świata
i oczywiście wiary w Siebie i swoje możliwości.
Życzą Dyrekcja i Pracownicy
Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach*



to co było
już nie wróci

TO JUŻ ZA NAMI...

DZIEŃ BABCI I DZIADKA

Dzień Babci i Dziadka to piękne dni, w których podkreślamy szczególną więź z naszymi babkami i dziadkami. W tym szczególnym dniu także Mieszkańcy naszego Domu wzięli udział w spotkaniu zorganizowanym z tej okazji. Obejrzelibyśmy część artystyczną przygotowaną przez **instruktorów terapii zajęciowej wraz z mieszkańcami z grupy teatralno-wokalnej**



„**Czarno to widzę**” działającej na terenie Domu. Potem wspólnie bawili się przy zabawach tanecznych z wykorzystaniem chusty animacyjnej.

Po poczęstunku wzruszeni wrócili do swoich pokoi. Wszyscy Mieszkańcy otrzymali ręcznie robione upominki.

Babciom i Dziadkom życzymy dużo zdrowia i samych pogodnych dni!!! STO LAT!!!!

KOLEĐOWANIE Z ZAPRZYJAŻNIONYMI SZKOŁAMI

Korzystając z okresu bożonarodzeniowego jak co roku i tym razem nie zapomnieli o nas uczniowie i wychowawcy **Gimnazjum w Żarnowie i Białaczowie**.

W niedzielę 25 stycznia 2015r. młodzież z Gimnazjum w Żarnowie uczestniczyła wraz z mieszkańcami Domu we wspólnej mszy św. odprawianej przez **księdza Marcina Wojciechowskiego**. Dziewczęta ze scholi parafialnej wzbogaciły cotygodniową mszę świętą pieśniami

przy akompaniamencie gitary **Magdaleny Bugały**. Na zakończenie grupa instrumentalna **„Gamma”** zaprosiła mieszkańców do wysłuchania kilku kołęd i pastorałek.

W poniedziałek 26 stycznia 2015r. piękny koncert kołęd przedstawiła grupa młodzieży z Gimnazjum z Białaczowa. W programie znalazły się nie tylko tradycyjne polskie kołеды i pastorałki, ale także kołеды w nowych aranżacjach.



Wszyscy zarówno podczas mszy świętej jak i podczas koncertu kołęd włączali się do wspólnego śpiewu. Zawsze miło wspominamy czas spędzony z młodymi ludźmi, co wyzwała w nas dużo radości i miłości.

BAL KARNAWAŁOWO – OSTATKOWY

Już po raz kolejny nasz Dom wspólnie z **Warsztatami Terapii Zajęciowej z Żarnowa oraz z Domem Pomocy Społecznej z Drzewicy** zorganizował zabawę karnawałową, którą poprowadził zespół muzyczny **„Magnetic”**. W imprezie wzięła udział również **Pani Elżbieta Bakalarz – prezes Stowarzyszenia Rodziców i Opiekunów Osób Niepełnosprawnych w Żarnowie**. Uczestników zabawy tradycyjnie powitała **Dyrektor Domu Pani Renata Konecka** wraz z przewodniczącym **Rady Mieszkańców Panem Włodzimierzem Żakiem**.

Zabawa rozpoczęła się słodkim poczęstunkiem oraz wyborem jury,

które miało za zadanie wybrać osobę mającą najciekawszy strój karnawałowy. Następnie w rytm muzyki wszyscy ruszyli do wspólnej zabawy tanecznej. Nie zabrakło także tańców integracyjnych takich jak: „Jedzie pociąg”, „Kaczuszki”, „Labada” oraz wspólnego śpiewania piosenek biesiadnych.

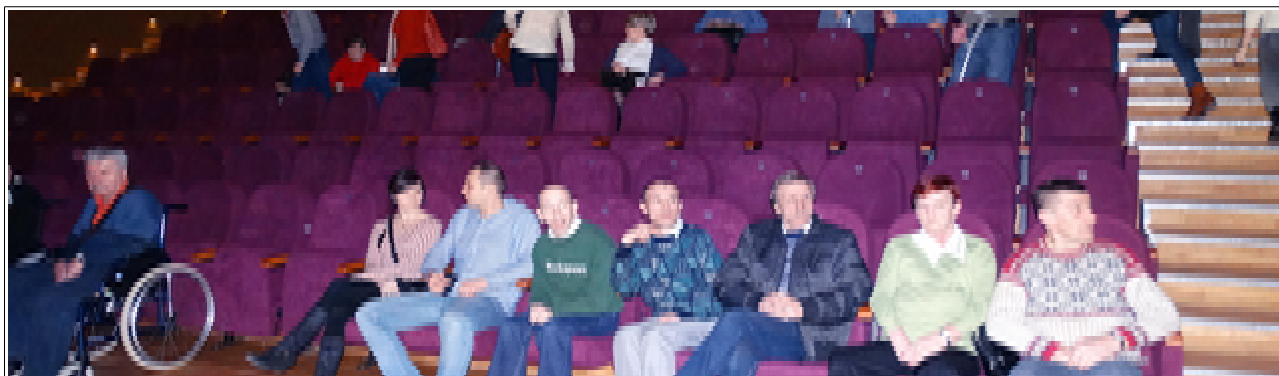


Po gorącym posiłku i wyborze najciekawszego stroju (zwyciężyło ex aequo pięciu uczestników zabawy) odbył się konkurs piosenki karaoke, a potem nastąpił ciąg dalszy zabawy tanecznej.

Do samego końca zabawy wszystkim towarzyszył wspaniały nastrój!

WYJAZD DO KINA W DRZEWICY

W dniu 25 lutego 2015r. Mieszkańcy naszego Domu wybrali się do



kina. Tym razem seans odbył się w **Regionalnym Centrum Kultury w Drzewicy**. Mieszkańcy obejrzeni film pt. „**Wkręceni 2**”, w którym wzięła udział plejada polskich gwiazd kina. Bohaterowie znani z pierwszej części filmu ruszyli na podbój stolicy i polskiego showbiznesu.

Widzowie mogli przekonać się, jak naprawdę funkcjonuje świat gwiazd znanych z programów rozrywkowych. Zabawna komedia rozbawiła wszystkich oglądających. Po seansie mieszkańcy zadowoleni z wyjazdu wrócili do Domu.

DZIEŃ KOBIET

W dniu 05 marca 2015r. w naszym Domu odbyły się obchody **Dnia Kobiet**. Grupa teatralna „**Czarno to widzę**” pod czujnym okiem instruktorów terapii zajęciowej przygotowała i przedstawiła słowno - muzyczny program związany z tym świętem. Nie zabrakło w nim piosenek i wierszy o kobietach i dla kobiet oraz humorystycznego skeczu. Po występie męska część Mieszkańców rozdała wszystkim paniom ręcznie zrobione upominki ze słodką niespodzianką w środku.



Kolejnym bardzo miłym akcentem było wręczenie Mieszkankom wiosennych kwiatów przez mężczyzn pracujących w naszym Domu.

Wszystkim Panom bardzo dziękujemy za pamięć, a Paniom z okazji ich święta składamy najserdeczniejsze życzenia!!!

MŁODZIEŻ Z GIMNAZJUM Z ŻARNOWA

Miłą niespodziankę wszystkim Mieszkańcom w dniu 9 marca 2015 roku zrobiła **grupa młodzieży z gimnazjum z Żarnowa**, która przygotowała program słowno - muzyczny **z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn**. Przy akompaniamencie gitar młodzież zaśpiewała kilka znanych utworów mówiących o kobietach. Nie zabrakło wierszy, ciepłych życzeń oraz skeczu tematycznie związanego z Dniem Kobiet. Chłopcy i dziewczęta w zabawny sposób przedstawili relacje damsko - męskie, czym rozbawili mieszkańców. Specjalną dedykację muzyczną dla kobiet przy własnym akompaniamencie zaśpiewał w języku angielskim jeden z uczniów zachwycając tym samym publiczność.



Na zakończenie wszyscy otrzymali kolorowe tulipanki - panie od chłopców, a panowie od dziewcząt, a także młodzież poczęstowała mieszkańców własnoręcznie przygotowanym ciastem.

Wszystkim mężczyznom życzymy z okazji ich święta dużo, dużo radości!!!!

„Lis Witalis”

W dniu 16 marca 2015r. grupa Mieszkańców Domu na zaproszenie **WTZ z Żarnowa** obejrzała w Domu Kultury w Żarnowie przedstawienie - bajkę zaprezentowaną przez **artystów z teatru „Art-Metanoia” z Krakowa**. Bajka opowiadała o przebiegłym i cwym lisie, który w sprytny sposób wymyślił jak zdobyć pożywienie, oszukując mieszkańców lasu, w którym mieszkał. Następnie podstępnie został prezydentem i wykorzystując inne zwierzęta zapewnił sobie dostatnie życie, nie przejmując się losem innych. W końcu zwierzęta zbuntowały się przeciw rządowi lisa

i obcięły mu ogon pozbawiając go tym samym władzy.



Mieszkańcy chętnie włączali się do zabawy - byli wyborcami lisa. Zostali przebrani za zwierzęta np. łoś czy niedźwiedź. Wesołe przedstawienie mówiło o tym jak trudno jest dokonywać wszelkich życiowych wyborów i jak łatwo można popełnić błąd.

TOPIENIE MARZANNY

Topienie Marzanny, to zwyczaj przepędzania zimy. Obrządek związany jest z nadejściem pierwszego dnia wiosny. Jak co roku, mieszkańcy wraz z instruktorami terapii zajęciowej przygotowali piękną kukłę, aby w zabawny sposób pożegnać się z zimową porą.



Korzystając ze słonecznej aury grupa mieszkańców wraz z Panią Dyrektorem Renatą Konecką oraz opiekunami udała się w korowodzie nad pobliską rzeczkę, aby symbolicznie powitać wiosnę, **pałac kukłę „Marzanny”**. W dobrym nastroju i z uśmiechem na twarzach mieszkańcy wrócili do domu.

...A TO PRZED NAMI

3 kwietnia w Kaplicy Domu o godz. 11.00 odbędzie się **Uroczysta Droga Krzyżowa** nawiązująca do 10-tej rocznicy śmierci Jana Pawła II oraz **o godz. 15.00** odbędzie się **uroczystości wielkopiątkowe: adoracja Krzyża oraz Gorzkie Żale.**

Przy sprzyjającej pogodzie organizowane będą spacerzy w okolicach Domu w celu obserwowania zmian zachodzących w przyrodzie wraz z przyjściem wiosny.

W maju organizowana jest dwudniowa wycieczka do Spały i okolic.

Grupa teatralno – muzyczna **„Czarno to widzę”** przygotowuje się do występu podczas **Dni Godności Osób Niepełnosprawnych w Opocznie.**

W czerwcu planowane jest spotkanie przy grillu z okazji **Dnia Matki i Dnia Ojca.**



10 maja 2015 roku odbędą się **wybory prezydenckie.** Mieszkańcy chętni spełnić swój obywatelski obowiązek będą mogli zagłosować w lokalu wyborczym mającym swoją siedzibę w naszym Domu.



KARTKA Z KALENDARZA

1 kwietnia – Prima Aprilis

5 kwietnia – Wielkanoc

12 kwietnia – Święto Bożego Miłosierdzia

22 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Ziemi

1 maja – Międzynarodowe Święto Pracy

2 maja – Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

3 maja – Święto Konstytucji 3-go Maja

17 maja – Wniebowstąpienie

24 maja – Zesłanie Ducha Świętego

26 maja – Dzień Matki

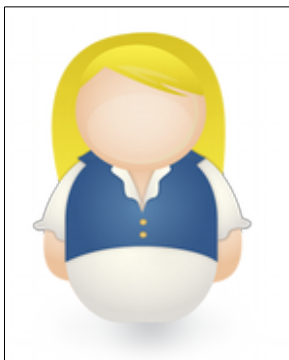
1 czerwca – Dzień Dziecka

4 czerwca – Boże Ciało

23 czerwca – Dzień Ojca



GRZEGORZ - Jest pewny siebie, ale też i obiektywny. Nie grzeszy jednak ani taktem, ani uprzejmością. Gwałtownie reaguje, gdy dostrzeża przejawy niesprawiedliwości. Posiada przy tym twarde zasady i rygorystyczną moralność. Bez problemu jednak odnajduje się w każdym otoczeniu. Cieszy się uznaniem, bywa szlachetny i wierny.



KRYSTYNA - Krystyna posiada wybitną osobowość, jest zorganizowana i bardzo drobiazgowa. Nie działa pochopnie ani pod presją. Jest bardzo łagodną i życzliwą kobietą. Stąpa mocno po ziemi i nie spędza życia na marzeniach. A jej decyzje zawsze są słuszne. Lubi przebywać w doborowym towarzystwie i organizować spotkania z odrobiną wytworności.



ROMAN - jest cierpliwy, dokładny. Pewny siebie aż do przesady i nieraz w tym niebezpieczny. W pracy lubi wykazać się wyobraźnią oraz intelektem. Ponadto cechuje go niebywała intuicja i wyczucie. Jest człowiekiem poważnym i tajemniczym. Nie znosi ludzi słabych, szanuje za to tych, którzy potrafią stawić mu czoła. W miłości czuły i delikatny.



HELENA - to delikatna i uczuciowa kobieta. Do tego jest bardzo kobieca, zmysłowa i zniewalająca, najlepiej czuje się we własnym świecie. Jest zdecydowana i posiada zdolności kierownicze – często traktuje ludzi, jak pionki w swych intrygach. Nie lubi za to, kiedy ktoś jej wydaje rozkazy. Bywa również pamiętliwa. Lubi przebywać w towarzystwie, ale pozostaje niedostępna.

„ABC” ZDROWIA



Prawidłowo zbilansowana dieta jest podstawowym czynnikiem warunkującym zachowanie dobrego stanu zdrowia, wyglądu i samopoczucia. Ogólne zasady zdrowego żywienia są uniwersalne, jednak należy pamiętać, że w zależności od wielu czynników, takich jak wiek, **aktywność fizyczna** czy też stany chorobowe, szczegółowe zalecenia dotyczące spożywania poszczególnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin mogą ulegać zmianom.

Wpływ diety osób starszych na stany chorobowe

Szczególną uwagę należy zwrócić na zasady żywienia osób starszych po 60 roku życia, jako że muszą one uwzględniać ich specyficzne potrzeby, a także trudności związane z pełnym pokryciem zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze. Ludzie starsi bardzo często odżywiają się w sposób, który nie pokrywa w pełni zapotrzebowania ich organizmów.

Badania pokazują, że w Polsce największym problemem w odżywianiu się osób starszych jest zbyt duże spożycie energii z tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz z cukrów prostych, czego konsekwencją jest mniejsza wartość odżywcza diety przy jednoczesnej zbyt dużej ilości kalorii. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli energetyczność diety zgodna jest z zaleceniami, zbyt mało jest w niej pełnowartościowych, niezbędnych do życia składników odżywczych, takich jak białko, węglowodany złożone, tłuszcze nienasycone, witaminy oraz składniki mineralne, a zbyt dużo szkodliwych dla zdrowia tłuszczów nasyconych i cukrów prostych. Dodatkowym problemem jest zbyt małe spożycie owoców oraz warzyw, które są źródłem cennego błonnika pokarmowego oraz witamin, makro i mikroelementów. Konsekwencją takiego odżywiania się bardzo często jest zły stan odżywienia organizmu, a także pojawianie się lub zaostrzenie się objawów chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca,

osteoporoza, nadciśnienie tętnicze czy miażdżyca. Zaznaczyć należy, że są to choroby dietozależne i odpowiedni sposób żywienia może znacznie złagodzić ich objawy, a niejednokrotnie istotnie wspomóc terapię farmakologiczną.

Dieta osób starszych w chorobie

Osoby starsze są także narażone na pojawianie się urazów, występowanie stanów zapalnych oraz utrzymujących się długi czas stanów chorobowych. W takich okresach do właściwej podaży wszystkich składników odżywczych należy przywiązać szczególną wagę. Bardzo istotna jest zarówno **podaż energii**, która daje siłę do walki z chorobą, jak i ilość pełnowartościowego białka w diecie, które jest podstawowym składnikiem budulcowym i jest niezbędne przy leczeniu, jako że daje możliwość odbudowywania zniszczonych lub uszkodzonych tkanek. Nie można zapomnieć o odpowiedniej podaży błonnika pokarmowego – jest to niezwykle istotne, ponieważ chory z ograniczeniami w zakresie poruszania się lub unieruchomiony ma znacznie upośledzoną/zwolnioną perystaltykę jelit, co skutkować może zaparciami oraz szeregiem innych nieprzyjemnych objawów ze strony układu pokarmowego.

Dieta dla zdrowia i zachowania pełni sił

Prawidłowo skomponowana dieta i odpowiedni sposób odżywiania się to podstawy tego, co dla nas najważniejsze, czyli aby nasi bliscy w podeszłym wieku mogli jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, samopoczuciem i aby mogli aktywnie spędzać czas. Jeśli obserwujemy zmniejszony apetyt, trudności w spożywaniu pokarmu lub występują stany chorobowe – czyli trudności w zapewnieniu odpowiedniej podaży wszystkich składników odżywczych z dietą, warto zastanowić się nad zastąpieniem części posiłków gotowymi **preparatami odżywczymi**. Są one przygotowane tak, aby stanowić bardzo wartościowe uzupełnienie diety. Stanowią proste, szybkie oraz smaczne rozwiązanie, szczególnie podczas choroby lub okresu rekonwalescencji. Przed rozpoczęciem uzupełniania diety gotowymi preparatami warto skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem. Preparaty te są bezpieczne i dostępne bez recepty, jednak w zależności od stanu odżywienia organizmu należy dostarczać składników odżywczych w różnych proporcjach i tu może przydać się pomoc.

Warto dbać o jak najlepiej dobraną dietę u osób w wieku podeszłym, bo jak wiemy w zdrowym ciele zdrowy duch.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA SENIORÓW

Z danych ogólnopolskich wynika, że ponad 50% badanych seniorów deklaruje potrzebę ruchu, ale tylko 7% osób w wieku 60-64 lat podejmuje regularną aktywność ruchową. Powstaje, więc pytanie jak promować aktywność ruchową w tej grupie wiekowej, jak zachęcać, rozmiłować osoby starsze do systematycznych działań ruchowych?

Odpowiednia aktywność ruchowa, właściwe żywienie, wypoczynek, higieniczny tryb życia – to najlepsza profilaktyka chorób, to lek najskuteczniejszy, najtańszy i bez działań ubocznych. Aktywność fizyczna osób starszych pomaga kontrolować wagę, uśmierza ból wywołany artretyzmem, zmniejsza symptomy niepokoju i depresji. W konsekwencji może sprawić, że nie będzie trzeba już tak często odwiedzać swojego lekarza i wydawać pieniędzy na lekarstwa. Jak widać, przesłanek za tym, aby zacząć ćwiczyć nie jest wcale tak mało, a efekty są z pewnością olbrzymie.

Istotne jest by przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń skonsultować się z lekarzem, szczególnie wtedy, gdy ktoś cierpi na przewlekłą chorobę, odczuwa bóle w klatce piersiowej lub ma krótki oddech, choruje na nadciśnienie, astmę czy cukrzycę. Kontrola lekarska jest niezbędna w celu ustalenia rozmiarów i rodzaju zalecanej aktywności. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń zwiększa nie tylko zakres ruchów w stawach, wzmacnia siłę mięśni i podnosi sprawność ogólną, ale może również przyczynić się do rozwoju umysłowego, przede wszystkim dotlenienia mózgu.

Ćwiczenia fizyczne mają wpływ rozwijający i kształtujący, utrzymują pełny zakres ruchów w stawach, a w przypadkach ograniczenia – zwiększają go.

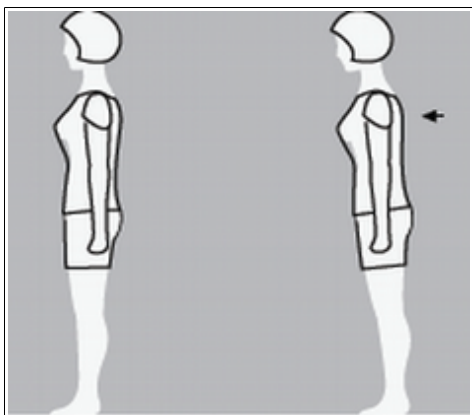
Ruch kształtuje powierzchnie stawowe, warunkuje elastyczność i sprężystość torebek i więzadeł stawowych oraz wpływa na ukrwienie i uwapnienie kości.

Ćwiczenia zwiększają masę i siłę mięśni, utrzymują prawidłową ich długość i elastyczność oraz zdolność reagowania na bodźce układu nerwowego. Występujący podczas ćwiczeń skurcz i rozkurcz mięśni przyspiesza krążenie krwi, wzrasta częstość skurczów mięśnia sercowego, wzrasta zapotrzebowanie na tlen i składniki odżywcze w mięśniach, przyspiesza i pogłębia się oddech. Przez ćwiczenia wpływa się więc na układ krążenia, oddychania i narządy wewnętrzne.

Bardzo ważne jest by ludzie w każdym wieku, a szczególnie seniorzy, byli w dobrej kondycji fizycznej. Aktywność ruchowa, zmniejszy ryzyko wystąpienia najpoważniejszych chorób zagrażających życiu takich jak np. atak serca, rak, cukrzyca czy też

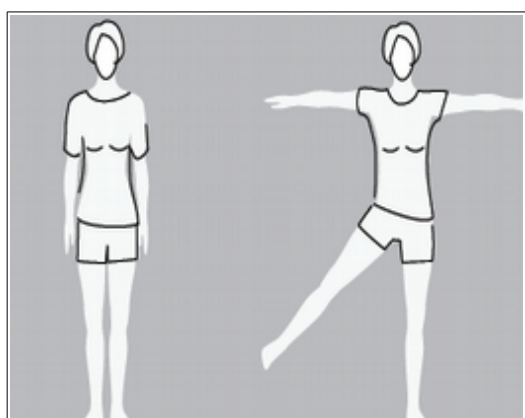
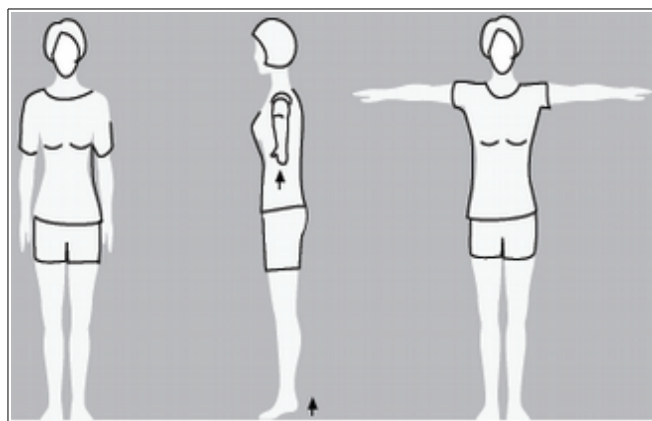
nadciśnienie, a ponadto polepszy nasze samopoczucie.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, postawa wyprostowana. Wykonaj wolny wdech z jednoczesnym wychyleniem ciała poza pion w przód nie wyginając tułowia i bez odrywania pięt od podłoża. Powrót do pozycji wyjściowej - wydech. Ćwiczenie wykonaj 10 razy.

Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, pośladki napięte. Wykonaj powolne wspięcie na palcach z uniesieniem rąk w bok - wdech, następnie powolny powrót do pozycji wyjściowej - wydech. Ćwiczenie wykonaj 10 razy.



Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, pośladki napięte. Wykonaj naprzemienne unoszenie kończyn dolnych w lewą, a następnie prawą stronę. Podczas ruchu kończyny górne do boku. Ćwiczenie wykonaj 10 razy.



ROZRYWKOWO

PRZYSŁOWIA

Suchy kwiecień, mokry maj, będzie żyto jako gaj.

*Kiedy grzmi na świętego Wojciecha, rośnie rolnika
pociecha.*

*Kwiecień-plecień, bo przeplata -
trochę zimy, trochę lata.
Pół wiosenny, pół zimowy,
nie każdemu bywa zdrowy,
to zaświeci błyskawicą, to zasypie twarz śnieżycą.*

Grzmot w maju nie szkodzi, sad dobrze obrodzi.

*Czerwiec po deszczowym maju często dżdżysty
w naszym kraju.*

Czerwiec temu się zieleni, kto do pracy się nie leni.

ZAGADKOWY KACIK

W poniższym ciągu liter proszę odnaleźć ukryte wyrazy, np.
TRUSWPIESASDOIAJSD.

**Kladplwzkopertazwofryzjerpolzulwtrezsa
paportwasgłoświugłaśnizplgłośnikgreow
addawosefaprezydenpapremiazenonzarb
rpkcharewakepopiórodadekawaplماكwer
tdomzlenusufit2zerozwerklamkaerbuezde
febutwaokuklarytrekrestótzwerklnrolanzd
opogyklwteatrqwczekkeczurządptaaptaki
despodeskaprogrambznosunszufladaser
cearsenatanwawłazzzlewper8cgracerocer
azqwlplasnartywersalkaporaczekajęcpow
straukawkładnepzradioirakioradiowopirat
donawtronjagkjabłkrowdramatfghpomarat
opracakbalunapartnoswafgaretcdachjkiytr
vbladowaczkinotsafdermitawiertarlikrokod**

*Chociaż to miesiąc długi,
to najkrócej się nazywa.
I co roku tym się chlubi,
że zielenią świat okrywa.*

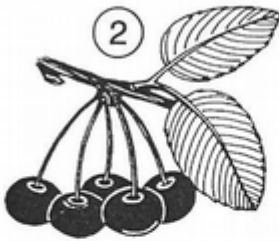
*Powrócił do nas z dalekiej strony,
ma długie nogi i dziób czerwony.
Dzieci się śmiały, gdy go witały,
żabki ptakały przez dzionek cały.*

*Przez śnieg się odważnie przebijam.
Mróz nawet mnie nie powstrzyma.
Mam listki zielone, tak jak wiosna,
a dzwonek bielutki jak zima.*

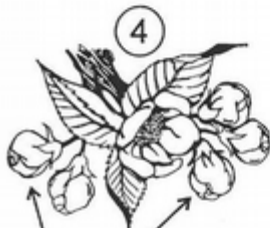
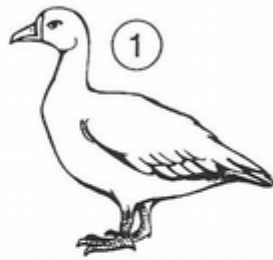


*Używasz go często, wieczorem i rano.
Przypomina przedmiot, którym grabią
siano.*

Krzyżówka wielkanocno-wiosenna



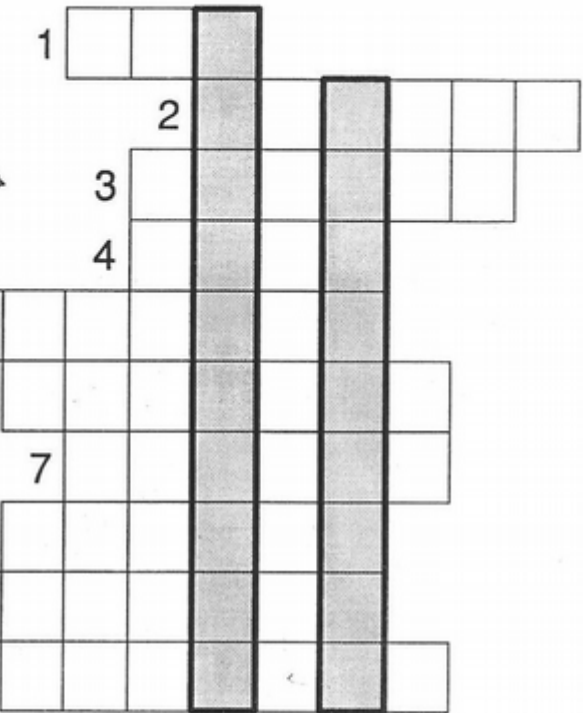
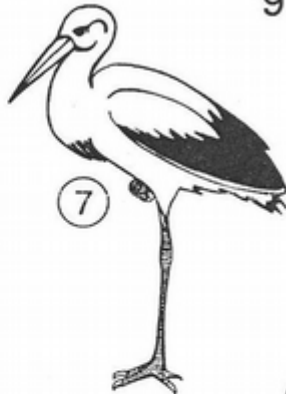
To drzewo wiosną ma białe kwiaty, a latem – małe, kuliste, ciemnoczerwone owoce z pestką w środku.



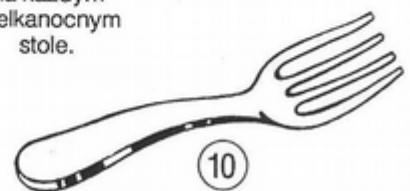
Z nich rozwijają się liście i kwiaty.



6 Niezwykła, baśniowa opowieść o dawnych czasach i postaciach – na przykład o Lechu, Czechu i Rusie czy o Warsie i Sawie.



Utarty, ostry w smaku korzeń tej rośliny powinien znaleźć się na każdym wielkanocnym stole.



DOWCIPY

Policjant zatrzymuje motocyklistę.

- No i co? Nie zauważył pan, jak przed skrzyżowaniem panu żona spadła z motocykla?

- O mój Boże! A ja przed chwilą pomyślałem, że ogłuchłem!



**W tym wieku to stanąć
może już tylko serce albo
budzik na stoliku...**



- Jasiu gdzie jest twoja praca domowa?

- Pies ją zjadł.

- Myślisz, że ci uwierzę?

- Przysięgam! Najpierw nie chciał, ale w końcu mu ją jakoś wepchnąłem do pyska.

W biurze, koleżanka do koleżanki:

- Byłaś u szefa na dywaniku?
- Tak, a skąd wiesz?
- Wzorek Ci się odcisnął na plecach.

Rozmowa przyjaciółek:

- Wiesz, wczoraj mój mąż nie wrócił na noc do domu. Powiedział, że spał u przyjaciela. Zadzwoiłam do jego pięciu najlepszych kumpli.
- I co?
- Okazało się, że u dwóch spał, a u trzech jeszcze śpi.



HISTORIA ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

Wielkanoc (Pascha, Niedziela Wielkanocna) – to jedno z najstarszych i najważniejszych świąt chrześcijańskich obchodzone jako pamiątka zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Tydzień ją poprzedzający jest zwany Wielkim Tygodniem, w którym wspomina się najistotniejsze dla chrześcijan wydarzenia, a ostatnie dni - Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielka Sobota (znane też jako Triduum Paschalne). Niedziela poprzedzająca Wielkanoc to Niedziela Palmowa - obchodzona jest tłumnie i uroczysto. Dawniej w tym dniu inscenizowano triumfalny wjazd Jezusa do Jerozolimy - obrzęd polegał albo na procesjonalnym obchodzeniu kościoła wewnątrz lub na zewnątrz. Głównym atrybutem święta są palmy.

OBRZĘDY I ZWYCZAJE



Palemki na szczęście Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją „kwietną” lub „wierzbną”. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Specjalnie dla dziewcząt - Uwaga dziewczyny, – jeżeli w Wielką Sobotę obmyjesz twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

Topienie Judasza - bardzo ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest niewątpliwie Wielka Środa. Szczególnie na wsiach kultywowana jest wówczas tradycja topienia Judasza. W pochodzie uczestniczą przeważnie młodzi ludzie, zarówno dziewczęta jak i chłopcy. Ze słomy i starych ubrań dzieci konstruuja wysoką kukłę, po czym wleka ją lub niosą po całej swojej wsi. Podczas takiego pochodu nie trudno o licznych gapiów, którzy pomagając dzieciom i młodzieży, okładają kukłę długimi i twardymi gałązkami. Pod koniec "marszu" wrzucano "Judasza" do stawu lub pobliskiej rzeczki. Ta tradycja różni się między sobą w zależności od regionu Polski. W niektórych regionach kukła nie jest topiona, a raczej palona na stosie lub wieszana. Całość obrzędu symbolizuje zdradę Judasza, za którą musi ponieść swoje konsekwencje. Pod koniec dnia rozpalane jest tradycyjne ognisko.

Wielkie grzechotanie - kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegała po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

Lany poniedziałek - lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczony tego dnia panna miała większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

Wieszanie śledzia - w równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.

Pisanki - pisanka to ogólna, zwyczajowa nazwa jaja (zwykle kurzego, ale także gęsiego czy kaczego), zdobionego różnymi technikami. Zwyczaj malowania jaj narodził się w Persji, co może potwierdzać jedną z teorii pochodzenia Słowian. Jeśli natomiast chodzi o ziemię polską – najstarsze pisanki, pochodzące z końca X wieku, odnaleziono podczas wykopalisk archeologicznych na opolskiej wyspie Ostrówek, gdzie odkryto pozostałości grodu słowiańskiego. Wzór rysowano na nich roztopionym woskiem, a następnie wkładano je do barwnika – łupin cebuli lub ochry, które nadawały im brunatno czerwoną barwę. W procesie chrystianizacji pisankę włączono do elementów symboliki wielkanocnej. Obecnie pisanki powszechnie wykonuje się przed Wielkanocą, coraz rzadziej na Jare Święto. Nie może ich zabraknąć wśród świątecznych pokarmów. Mają symbolizować rodzącą się do życia przyrodę, a jednocześnie nadzieję, jaką czerpią chrześcijanie z wiary w zmartwychwstanie Chrystusa. W zależności od techniki zdobienia, jajka mają różne nazwy.

