Powiatowy Dom Pomocy Społecznej
w Niemojowicach

D o P i S z

-to i owo

Kwartalnik, nr.01/2024

Wiosna.

Życie ma swój ustalony biologiczny rytm. Od czasu do czasu burze przerywają jego bieg, ale wiosna, lato, jesień, zima następują po sobie jak urodzenie, życie, śmierć. Tyle, że przyroda zmartwychwstaje - my nie."

(Zofia Kucówna)

Leopold Staff

Znów wiosna

Dzień marcowy przepeiny uroku!
Wiosna boskie zlewa na mnie
czary
Czterdziestego któregoś tam roku!

O, cudowne wy, najsłodsze dary
Mej jesiennej, tak wiosennej
wiosny!
Więc nie jestem stary! Więc nie
stary!

Bom otuchy pełen, bezżałosny,
Choć mnie gnębił tak zimy cień
szary!
Myśl uderza w ton jasny, radosny!

Cóż to? Nowe zamysły, zamiary
W ożywionym krwi budzą się
tętnic?
Spod popielisk wstają świeżo
żary?

Boskie słońce! Nieznużcnic,
skrzętnie
Pól dymiących pijące opary!
Ukochane gorąco, namiętnie!

Już baziami wierzb śmieją się jary,
Już z pokrywy śniegowej ni śladu!
Szumią wiatru ciepłego pogwary!

Cały jestem uszami wywiadu,
Kiedy zaczną się świry i swary,
Gdzie któremu jaskółek lec stadu.

Czymże wszystkie dziś serca
ofiary,
Czymże straty, porażki i klęski,
Czym stracone marzenia i mary?

Tyś zwycięskie, więc i jam
zwycięski,
Słońce! Zniosłem sprawiedliwe
kary
Za dzień każdy mój, co był
niemęski.

Wiosno, wiosna, co szczęścia
bezmiary
Skupiasz w mego serca
szczęśliwości,
Ze świat cały wziąć mógłbym za
bary!

Daj mi brzemię nędz, mąk,
doległości,
Lecz z dzisiejszą, cudną pełnią
wiary,
Która wraca mi skarb mej
młodości:

Bo się cieszę! Więc nie jestem
stary!

Nasze zdrowie:

Jak przygotować organizm seniora na przesilenie wiosenne?

Wiele osób z utęsknieniem czeka na wiosnę – jednak dla niektórych jej nadejście to dość trudny czas. Do tej grupy zaliczane są osoby starsze, które często ciężko znoszą okres tak zwanego przesilenia wiosennego. Na szczęście z towarzyszącymi mu objawami można skutecznie walczyć i utrzymać dobre samopoczucie seniora mimo zmieniających się warunków. Zobacz, jak możesz wspomóc swojego podopiecznego, gdy dopadną go objawy przesilenia.

Czym jest przesilenie wiosenne?

Przesilenie wiosenne, nazywane również **syndromem wiosennego zmęczenia**, to okres przejściowy między zimą a wiosną, przypadający na marzec oraz kwiecień. Zachodzące w tym czasie zmiany warunków pogodowych – między innymi temperatury oraz ciśnienia atmosferycznego – mogą mieć bardzo silny wpływ na samopoczucie osób wrażliwych, czyli między innymi starszych. Charakterystyczne objawy przesilenia to:

- chroniczne zmęczenie i senność,
- bóle głowy,
- osłabienie odporności,
- apatia lub rozdrażnienie.

Należy pamiętać, że te symptomy mogą być wynikiem innych, poważniejszych dolegliwości. Dlatego, aby stwierdzić, że senior cierpi na syndrom wiosennego zmęczenia, trzeba wcześniej wykluczyć choroby.

Jak wspomóc seniora podczas przesilenia wiosennego?

Dla seniorów podatnych na zmiany pogody przesilenie wiosenne może być bardzo trudnym czasem – pomijając zmęczenie i złe samopoczucie, bardzo niekorzystne jest osłabienie układu odpornościowego, co prowadzi do zwiększonej podatności na

różnego rodzaju infekcje. Dlatego podstawą jest zadbanie o wzmocnienie organizmu jeszcze przed wystąpieniem przesilenia. W tym celu warto podawać seniorowi **produkty bogate w witaminy**, przede wszystkim witaminę C – występuje ona w dużych ilościach między innymi w czarnych porzeczkach, dzikiej róży, żółtej papryce, natce pietruszki, brokułach oraz owocach cytrusowych. Świeże owoce i warzywa są najlepszym źródłem łatwo przyswajalnej witaminy C, jeśli jednak nie mogą one być podawane seniorowi (np. ze względu na alergie lub inne choroby), warto sięgnąć po suplementy – należy jednak pamiętać o skonsultowaniu tego z lekarzem. Poza witaminami ważne dla dobrego funkcjonowanie układu odpornościowego są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, występujące przede wszystkim w tłustych rybach morskich, takich jak śledź czy łosoś. Jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań zdrowotnych, warto włączyć je do diety.

Ruch na świeżym powietrzu

Kolejnym ważnym elementem profilaktyki syndromu wiosennego zmęczenia, jest regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Jeżeli tylko jest to możliwe, senior powinien codziennie poświęcać około 30 minut na ruch – nawet nieśpieszny, spokojny spacer ma zbawienny wpływ na kondycję organizmu, poprawia pracę układu krążenia i oddechowego, sprzyja poprawie odporności i pobudza wytwarzanie serotoniny i dopaminy, nazywanych potocznie hormonami szczęścia. Przebywanie na zewnątrz jest szczególnie ważne w słoneczne dni, gdyż pod wpływem promieniowania słonecznego w tkankach skóry powstaje witamina D, która w korzystny sposób wpływa na odporność oraz przyswajanie wapnia.

Odpowiednie nawodnienie

Niedostateczne nawodnienie organizmu może wzmagać odczuwane w czasie przesilenia wiosennego uczucie zmęczenia i senności. Dlatego ważne jest, żeby senior spożywał odpowiednią dla niego ilość płynów – dziennie to **około 1,5 do 2 litrów**. Ważne

jest, żeby to opiekun seniora dbał o to, ponieważ starsi podopieczni mogą nie odczuwać pragnienia i zapominać o piciu. Najlepszym napojem jest czysta woda, jednak można ją zastąpić lekką herbatą, naparami ziołowymi (zawierają witaminy) oraz naturalnymi sokami z owoców, należy jednak ostrożnie dawkować kawę oraz słodzone napoje.

Zdrowy sen

Podczas głębokiego, nieprzerwanego snu organizm seniora może się zregenerować. Dlatego tak ważne w okresie przesilenia wiosennego jest, żeby senior dobrze się wysypiał. Jak zadbać o odpowiednią higienę snu? Przede wszystkim **unikać jedzenia przed snem** – kolacje należy podawać seniorowi na około trzy godziny przed pójściem do łóżka. Ponadto w sypialni seniora nie powinno być za ciepło, gdyż wysoka temperatura utrudnia zasypianie i może sprzyjać budzeniu się w nocy. Jeśli mimo tego senior ma problemy z zaśnięciem, na przykład z powodu stresu, warto podawać uspokajające herbaty ziołowe. Bardzo często seniorzy potrzebują krótkiego snu w ciągu dnia – drzemki są pożyteczne, ponieważ dostarczają dużego zastrzyku energii, należy jednak pamiętać, by nie były zbyt długie.

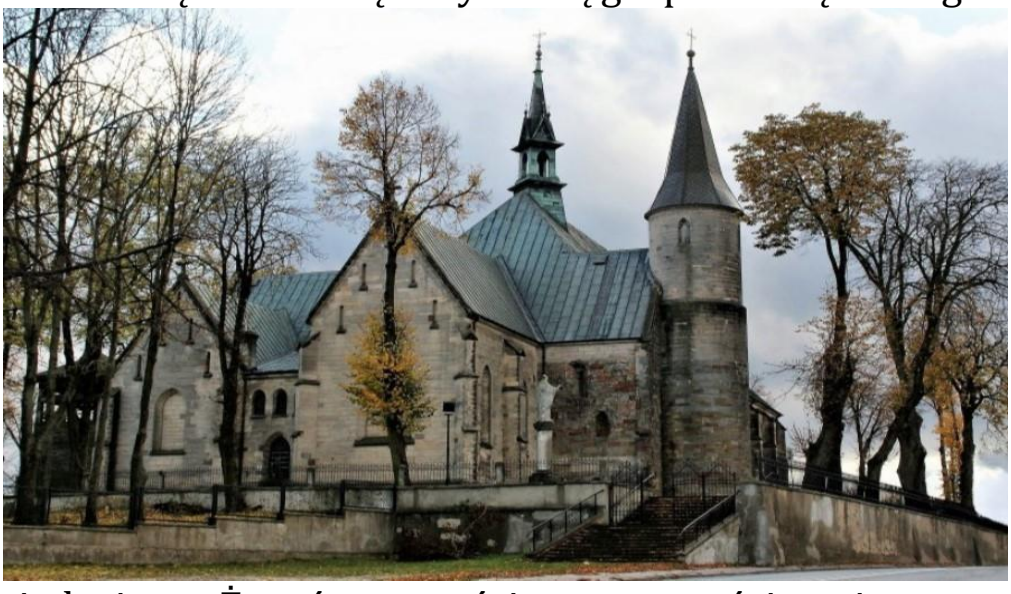
Hobby i towarzystwo

Zdrowie fizyczne to nie wszystko – należy również zadbać o psychikę seniora. Dla osób psychicznie zdrowych najgorszym wrogiem jest nuda, która wpędza w zły nastrój i może prowadzić do objawów podobnych nawet do depresji. Aby temu przeciwdziałać, należy stworzyć seniorowi warunki do wykonywania zajęć, które lubi – najlepiej kreatywnych i wymagających intelektualnego zaangażowania. W walce z towarzyszącą przesileniu wiosennemu chandrą ważne jest również zapewnienie seniorowi towarzystwa, a także dostępu do rozrywek kulturalnych. Wszystkie te aktywności w dobry sposób stymulują aktywność mózgu seniora, pobudzają emocjonalnie i pozwalają wyrwać się z apatii.

Z kart historii Żarnowa.

Dzisiejszy Żarnów jest miejscowością położoną w powiecie opoczyńskim, w południowo-wschodniej części województwa łódzkiego. W wiekach średnich był miastem dorównującym rangą znaczącym grodom Polski centralnej, siedzibą książęcego namiestnika – kasztelana. Żarnów może się poszczycić wspaniałą historią i jej
reliktami. Nazwę swą prawdopodobnie zawdzięcza żarnom– kamieniom żarnowym, wytwarzanym miejscowo z okolicznego piaskowca, bądź – jak dowodzi inna, niepotwierdzona hipoteza – wypalonemu obszarowi puszczańskiemu (związanemu z gospodarką żarową). W okresie wczesnopiastowskim Żarnów był siedzibą kasztelanii, która wespół z ośrodkami w Sieradzu, Łęczycy, Spicymierzu, Rozprzy, Rudzie, Małogoszczu i Skrzynnie tworzyła prowincję łęczycką. W 1239 roku tak zwane kasztelanie zapilickie, w tym Żarnów, zostały włączone do Księstwa Sandomierskiego, a więc do Małopolski. W źródłach historycznych Żarnów po raz pierwszy pojawia się w 1065 roku w tzw. Falsyfikacie mogileńskim. Z owego dokumentu dowiadujemy się o przekazaniu przez Bolesława Śmiałego półtrzeciej grzywny rocznego dochodu z miejscowego zamku benedyktynom w Mogilnie. Kolejna wzmianka z 1136 roku poświadcza przynależność Żarnowa do dóbr arcybiskupstwa gnieźnieńskiego. W 1191 roku arcybiskup Piotr przekazał kościół grodowy wraz z dochodami i dziesięcinami z obszaru kasztelanii kolegiacie NMP w Sandomierzu. W podziale uposażenia między członków kapituły kolegiackiej Żarnów przypadł kantorowi sandomierskiemu. Prawa miejskie średzkie Żarnów otrzymał ok. 1360 roku od Kazimierza Wielkiego, natomiast prawa magdeburskie nadał mu w 1415 roku król Władysław Jagiełło. Niestety, 1 czerwca 1869 roku odebrano je z rozkazu cara Aleksandra II, m.in. za czynny udział mieszkańców w Powstaniu Styczniowym 1863/64 r.
Znaczący gród lokalnej administracji państwowej, jakim był Żarnów, rozwijał się bardzo dynamicznie. Czynnikami sprzyjającymi były polityka protekcyjna władców, lokalizacja przy głównym szlaku handlowym łączącym Wielkopolskę z Rusią, jak

również sąsiedztwo z Puszczą Świętokrzyską i Pilicką oraz obszarami rolniczymi. O znaczeniu grodu świadczyć może zjazd możnowładców (3-7 czerwca 1319 r.) pod przewodnictwem prymasa Janisława, związany z koronacją na króla Polski Władysława Łokietka. Jednak kres świetności grodu położył najazd szwedzki. 16 września 1655 roku pod
Żarnowem doszło do jednej z największych bitew wojen polsko-szwedzkich w XVII wieku. Wojska koronne w liczbie dwunastu tysięcy żołnierzy stanęły w szranki z dziewięciotysięczną armią Karola X Gustawa, króla Szwecji. Bitwa zakończyła się klęską wojsk polskich. Poległo około 1000 żołnierzy, a znaczną część ocalałych wzięto do niewoli. Po bitwie Jan Kazimierz zaczął wycofywać się w kierunku Śląska. Ostatecznie kryzys miasta pogłębiły wojna północna oraz epidemie nawiedzające Żarnów w XVIII i XIX wieku. Przebudzenie gospodarcze miasteczka nastąpiło pod koniec XIX wieku wraz z rozwojem Staropolskiego Okręgu Przemysłowego, w skład którego wchodziły zakłady górnicze z okolic Żarnowa - obszaru bogatego w surowce mineralne: rudy żelaza, piaskowce drobnoziarniste i surowce ilaste (gliny). Te ostatnie, wydobywane już w neolicie do produkcji naczyń glinianych, współcześnie są podstawowym komponentem płytek ceramicznych, z produkcji których słyną okolice Żarnowa i Opoczna. Opoczyńskie płytki ceramiczne są doskonałą wizytówką gospodarczą naszego regionu.



Odwiedzający Żarnów turyści z pewnością nie poczują się rozczarowani. Wciąż panuje tam specyficzny klimat, mówiący o

dawnej świetności grodu. Wjeżdżając do miasteczka, widzimy wspaniałą, romańską świątynię pod wezwaniem świętego Mikołaja. Obecna jej bryła jest doskonałym wyrazem artystycznej harmonijnej myśli budowniczych kilku epok, łączy elementy różnych stylów architektonicznych. Dzisiejsze zachodnie ramię transeptu, czyli nawy poprzecznej, było niegdyś nawą główną romańskiej świątyni, wybudowanej z inicjatywy władcy prawdopodobnie w I połowie XII w.

Wybudowana z rodzimego regularnie obrobionego piaskowca drobnoziarnistego jurajskiego jest doskonałym przykładem romańskiej architektury sakralnej. Szczególnie interesująca jest dobudowana od zachodu okrągła 18,5- metrowa wieża z emporą, służącą podczas nabożeństw jako książęca loża. Empora wsparta jest na dwóch arkadach, spływających na środkowy filar i przyścienne pilastry, których głowice zdobią unikalne motywy roślinne. Bardzo interesujące są również motywy demoniczne (lew, zając, gryf) głowic filarów na piętrze empory. W 1510 roku od wschodu świątynię wydłużono, dobudowując gotyckie, przykryte gwiaździstym sklepieniem prezbiterium – obecnie wschodnie ramię transeptu. Kolejnej zmiany dokonano w 1903 roku, kiedy to od północy powstało prezbiterium, a od południa nawa główna z dwoma nawami bocznymi. Świątynia pierwotnie włączona była w system militarny grodu kasztelańskiego.

Na północ od kościoła znajduje się drugi element założenia obronnego Żarnowa – wczesnośredniowieczne grodzisko – oddzielone niegdyś od wzgórza świątynnego podgrodziem z drewnianą zabudową. Przed wiekami stał tam okazały zamek kasztelana Żarnowskiego. Według archeologów, była to drewniano – ziemna, trudno dostępna budowla obronna. Gród okalała głęboka fosa.

Bitwa ze Szwedami pod Żarnowem.

Wieczorem 15 września 1655 roku, dotarł do Żarnowa ówcześnie panujący król Polski Jan II Kazimierz (1609 – 72), ostatni ze szwedzkiej dynastii Wazów, rządzący Rzeczypospolitą w latach 1648-68. Wraz z nim do Żarnowa przybyła polska armia, licząca 12000 żołnierzy. Wkrótce otrzymano wiadomość, że król szwedzki Karol X Gustaw (1622 – 60), znajduje się w Opocznie. Nazajutrz 16

września 1655 roku, doszło do walnej bitwy, w której zdecydowane zwycięstwo odnieśli Szwedzi. Polska jazda zaciężna i pospolite ruszenie – zostały rozproszone. Wielu żołnierzy polskich zginęło, a liczni dostali się do niewoli. Straty sięgały 1000 ludzi. Ulewne deszcze i zapadająca noc, uratowały wojska Jana Kazimierza od druzgocącej klęski. Po tej porażce część szlachty opuściła króla, próbując toczyć jeszcze walki z najeźdźcą, jako pospolite ruszenie. Jedna z potyczek, w okolicach wsi Ruszenice, zakończyła się ich doszczętnym rozbiciem. Jak widać, siła regularnej armii szwedzkiej była ogromna. Król Jan Kazimierz wraz z hetmanem Czarnieckim i resztkami armii, ruszył przez Włoszczowę i Żarnowiec do Krakowa, a stamtąd na Śląsk. Goryczy porażki bitwy pod Żarnowem – jednej z największych w czasie szwedzkiego „potopu", dopełnił niechlubny fakt przejścia części pokonanych wojsk koronnych, na stronę Szwedów. Według przekazów historycznych, król Jan Kazimierz obserwował przebieg bitwy ze szczytu grodziska, na którym zapewne wznosiły się jeszcze ruiny średniowiecznego, kasztelańskiego zameczku. Owo wzniesienie, nazywane przez Żarnowian Mierzińską Górą, zaczęto odtąd także określać mianem Szwedzkiej Góry.
Ludową opowieść, dotyczącą Żarnowskiego „kopca", Bolesławowi Wojewódzkiemu, autorowi wydanego w 1974 roku zbioru bajek, legend i podań opoczyńskich „Strachy na smugu", przekazał w 1935 roku etnograf Jan Piotr Dekowski. Jej tytuł „I usypali później kopiec" sugerować może
sztuczne powstanie nasypu. O tym, jak było w rzeczywistości, musiałyby dowieść szczegółowe badania archeologiczne.

Oto treść legendy:

„Kiedy rozeszła się radosna wieść po całej Polsce, że nawałnica szwedzka, podobna do potopu, została pod murami jasnogórskiej twierdzy rozbita, mieszczaństwo Żarnowskie zeszło się na rynku, aby przy wspaniałej pogodzie i biciu dzwonów, złożyć publiczne dzięki najwyższemu Panu i Tej, co króluje na Jasnej Górze. A dla upamiętnienia, po wszystkie czasy, tego niesłychanego zwycięstwa, zaczęto znosić garściami, połami sukien i zapaskami ziemię z miejsc, gdzie legli pokotem Ci, co walczyli z najeźdźcą o

swoją własną ojcowiznę i o własny dom. Kopiec rósł, wznosił się na dawnym
zamkowym dziedzińcu, jako dzieło zbiorowe, dzieło dziękczynne i ofiarne. Wola ludu, mieszczan i szlachty, zestrzeliła się we wspólnym wysiłku, we wspólnej pracy. Chłop obok mieszczucha, mieszczuch obok szlachcica z nabożeństwem nieśli drogocenny skarb – ziemię z krwawych pobojowisk podmiejskich. Pod wieczór, u stóp starożytnego kościoła na Mierzońskiej Górze, zaznaczył się żółty nasyp z tryumfalnym krzyżem Chrystusa u szczytu"

Informacje zaczerpnięto z kwartalnika Nikolaus pod redakcją Krzysztofa Nawrockiego.

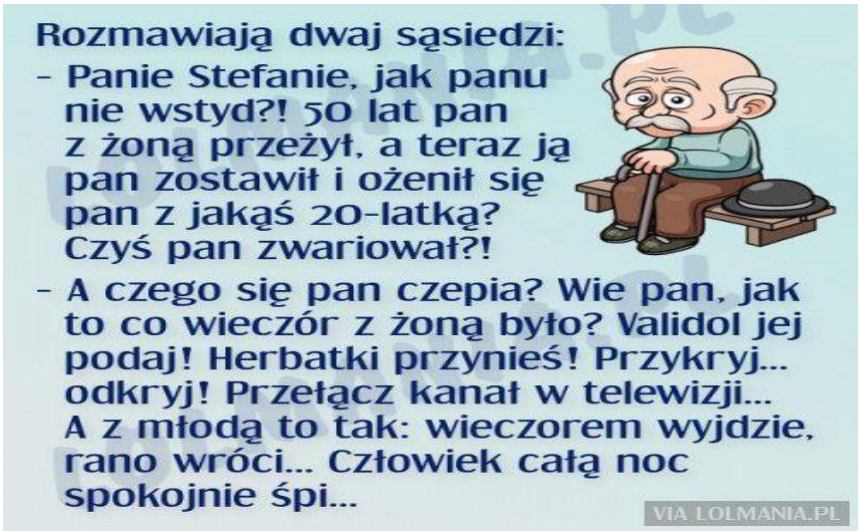
Przemysław Ciszewski

Niegdyś tu żarna zboża mełły,
Śmiga wiatraka terkotała,
Dawno te czasy przeminęły,
I tylko nazwa pozostała.
Mała osada, nic wielkiego,
Punkcik dla wielkiej kartografii,
Lecz kawał dziejów mimo tego,
Jeżeli spojrzeć kto potrafi.
Gnały tu szarże, grzmiały działa,
Gdzieś w ziemi ślad do dziś pozostał.
Mieścina stoi, tak jak stała,
Choć uszedł Niemiec, Szwed i Moskal.
Cóż! Okolica tu uboga,
Bieda jak żaren kamień gniecie,
Ale, że własna, sercu droga,
I lepiej Tu niż w wielkim świecie

NA WESOŁO:

Na ławce w parku siedzi staruszek i strasznie płacze. Podchodzi do niego przechodzień i pyta:

- Dlaczego Pan płacze?
- Synu mam 88 lat, dwa tygodnie temu ożeniłem się z najatrakcyjniejszą laską w okolicy, ma 22 lata wymiary 90/60/90, super gotuje, kochamy się kiedy chce, wieczorem mi czyta...
- No to o co chodzi?
- Nie pamiętam gdzie mieszkam!



Poćwiczmy naszą pamięć.

Zagadki:

MOŻE BYĆ Z CUKRU,
Z GIPSU LUB CIASTA,
LECZ NAJWAŻNIESZY
JEST I BASTA !!!

OBY DZIĘKI LUDZKIEJ
PRACY
I OPIECE NIEBA,
NIGDY NA TYM STOLE
NIE ZABRAKŁO...

SYPKA JAK PIASEK,
JAK ŚNIEŻEK BIAŁA,
SMAKU DODAJE
JUŻ SZCZYPTA MAŁA

SKROMNE LISTECZKI,
CIEMNOZIELONE,
KOSZYCZKI NIM PIĘKNIE
PRZYOZDOBIONE

ZGODNIE Z WIELKANOCNYM
ZWYCZAJEM
SŁODKIE UPOMINKI
KAŻDEMU ROZDAJE

CHOĆ JUŻ ŚWIĘTA BLISKO
WIATR NA DWORZE
DMUCHA.
NA TALERZU, W DOMU
KIEŁKUJE

Najlepsze ćwiczenia pamięci dla seniorów

Jakie **ćwiczenia pamięci dla osób starszych** są warte polecenia? Wybór jest na tyle duży, że każdy senior znajdzie interesującą go formę treningu pamięci. Aby wyeliminować monotonię, warto od czasu do czasu zmieniać **ćwiczenia dla seniorów na pamięć**. Urozmaicenie aktywności jest polecane jeszcze z innego powodu – w ten sposób można pobudzić do pracy różne obszary mózgu i dzięki temu uzyskać najlepsze rezultaty.

Trening pamięci dla osób starszych – kilka ciekawych ćwiczeń dla seniorów:

1. Krzyżówki lub sudoku. Rozwiązywanie krzyżówek wymaga przypominania sobie słów, z kolei sudoku zmusza do logicznego myślenia.
2. Gry, np. memory czy szachy. Pozwalają one ćwiczyć pamięć wzrokową i dodatkowo wymagają partnera, w konsekwencji czego senior może zachować aktywność społeczną.
3. Tworzenie słów z wytypowanych liter. **Ćwiczenia dla seniorów na pamięć** mogą polegać na wymyślaniu jak najdłuższych słów ze wskazanych liter.
4. Układanie słów z rozsypanych liter. To kolejne ćwiczenie dla osób starszych, które skutecznie zmusza do wysiłku intelektualnego.
5. Nauka wierszy na pamięć. **Trening pamięci dla seniorów** może polegać na nauce ulubionych wierszy i ich recytacji z pamięci.
6. Zapamiętywanie budynków/osób/rzeczy mijanych podczas spaceru.
7. Literowanie wstecz. Kolejne ćwiczenie pamięci dla seniorów, które jest proste i nie wiąże się z żadnym dodatkowym wydatkiem.
8. Czytanie prasy lub książek. Czytanie aktywuje różne obszary mózgu, a dodatkowo zmusza do pełnego skoncentrowania się na lekturze.

To już za nami.

Orszak Trzech Króli

W przypadającą 6 stycznia w Kościele uroczystość Objawienia Pańskiego ulicami Polskich miast przejdą orszaki trzech króli. W Powiatowym DPS w Niemojowicach oddaliśmy hołd Nowonarodzonemu Jezusowi wędrując wraz z Trzema Królami do betlejemskiej stajenki gdzie „Jezus w jasełkach leży" oddając hołdu Nowonarodzonemu Jezusowi poprzez wspólne kolędowanie.

„Dbanie o higienę osobistą to dbanie o zdrowie”

16.01. 2024r.

W Naszym Domu odbyła się prezentacja pn. „Dbanie o higienę osobistą to dbanie o zdrowie”. Uczestnikom spotkania zaprezentowano środki do mycia i pielęgnacji ciała. Mieszkańcy zapoznali się również z historią powstania niektórych przyborów i urządzeń, wykorzystywanych do utrzymania higieny jak np. mydła czy wanny. Prezentacja zakończyła się konkursem wiedzy na temat higieny i zdrowia. Osoby biorące udział w konkursie zostali nagrodzeni kosmetykami do pielęgnacji.

Spotkanie poetyckie

09.02.2024r.

W Naszym Domu, upamiętniając dzieła literackie poety Czesława Miłosza, jako patrona roku 2024, opiekunowie wspólnie z mieszkańcami przygotowali spotkanie poetyckie. Czytaliśmy dzieła wspaniałego noblisty, a dodatkowych doznań zmysłowych podczas seansu czytelniczego dostarczyła naszym mieszkańcom aromaterapia i muzykoterapia poprzez piękne naturalne olejki zapachowe oraz muzykę relaksacyjną. Był to wspaniały czas, gdzie myśli błądziły w przestrzeni poezji i muzyki, a słodki poczęstunek był zwieńczeniem całego spotkania poetyckiego.

Ostatkowo & Walentynkowo

13.02.2024r.

W ostatni dzień karnawału 🍻💃🚶, w Naszym Domu odbyła się zabawa ostatkowo – walentynkowa 💏❤️❤️, którą zorganizowaliśmy wspólnie z mieszkańcami i pracownikami z zaprzyjaźnionego Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy. Zabawa była huczna – tańce, gry, konkursy oraz słodki poczęstunek uświetniły ten dzień. Gościem szczególnym była pani Maria Barbara Chomicz Wicestarosta Opoczyński 💐💐💐, która uczestniczyła w zaproponowanych grach i konkursach, podczas których okazała się sprawiedliwym sędziom. Bardzo dziękujemy wszystkim przybyłym gościom za wspaniałą wspólną zabawę 🎼🎤.

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

21.02.2024r.

„W zdrowym ciele zdrowy duch”🤾🤸⛹ to motto, które przyświecało Naszym mieszkańcom podczas aktywizacji ruchowej. Mieszkańcy chętnie wykonywali w rytm muzyki🎼🎼🎼 ćwiczenia ogólno-usprawniające z przyrządami⚽🎾🏀, a w zajęcia wplecione zostały również gry i zabawy ruchowe. Taka forma aktywności pozwala na jak najdłuższe utrzymanie sprawności fizycznej, a tym samym samodzielności oraz cieszy się dużym zainteresowaniem ze strony Naszych podopiecznych.

Zajęcia kulinarne.

28.02.2024r.

Placki ziemniaczane 🥔🥔🥔to proste i smaczne danie, które świetnie smakuje i przypomina kuchnię mamy. Podczas zajęć kulinarnych👩‍🍳👩‍🍳, mieszkańcy naszego Domu eksperymentowali z dodatkami, wzbogacając ciasto ziemniaczane ulubionymi ziołami, przyprawami lub innymi nieoczywistymi składnikami, jak np.: cukinia🥒, ser żółty 🧀czy śmietana🥛. Koncentracja na przygotowywanym posiłku pomaga w redukcji napięcia i poprawie samopoczucia, a wspólnie spędzony czas i piękne zapachy są bezcenne.

Turniej w warcaby

W dniu 29.02.2024r odbył się turniej w warcaby, gromadzący wszystkich graczy z całego Domu. Rozgrywki odbywały się na kilku stołach jednocześnie, co dodawało dynamiki i intensywności rywalizacji. Każdy ruch był dokładnie przemyślany, atmosfera była nasycona pozytywnymi emocjami. Turniej w warcaby okazał się nie tylko emocjonującą rywalizacją, ale również doskonałą okazją do integracji społeczności Domu oraz promocji tej pięknej i wymagającej gry, która jest doskonałą metodą treningu pamięci. Urozmaiceniem gry była plansza z „żywymi" pionkami. Po zaciętej rywalizacji jury wyłoniło zwycięzców, którzy zostali nagrodzeni.

Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny

08.03.2024r.

W Powiatowym DPS w Niemojowicach, świętowaliśmy Dzień Kobiet oraz zbliżający się Dzień Mężczyzn. Z tej okazji grupa teatralna ,,Czarno to widzę" przygotowała występ artystyczny „z przymrużeniem oka". Po występie były gry i zabawy: dla pań - konkurs wiązania krawata, dla panów - konkurs na najpiękniej nakryty stół, a także quiz wiedzy o płci przeciwnej. Zwieńczeniem uroczystości był występ gry na akordeonie w wykonaniu zaproszonego gościa, który w tym szczególnym dniu odwiedził nasz Dom.

IX Opoczyńskie Targi Pracy i Edukacji

12.03.2024r.

W Zespole Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie - odbyły się IX Targi Pracy i Edukacji. My też tam byliśmy, reprezentując naszą placówkę.

Powitanie wiosny

21.03.2024r.

Pierwszy wiosenny spacer w poszukiwaniu wiosny oraz topienie Marzanny, to już tradycja w Powiatowym DPS w Niemojowicach. Jest to wydarzenie, które nie tylko symbolizuje koniec zimy, ale także niesie ze sobą nadzieję na nowe początki, pożegnanie chłodnych dni i przywitanie kolorowej wiosny. Nasza ekologiczna Marzanna odpłynęła do morza, zabierając to co smutne i szare, a powracając ze spaceru spotkaliśmy wiosnę w śpiewie ptaków, pierwszych kolorowych kwiatach i coraz cieplejszych promieniach słońca.

„Najpiękniejsze Jajo Wielkanocne”

27.03.2024r.

Konkurs na „Najpiękniejsze Jajo Wielkanocne”🥚🥚🥚 rozstrzygnięty! To wyjątkowe wydarzenie ma na celu nie tylko promowanie kreatywności, ale także integrację mieszkańców i celebrowanie zbliżających się świąt Wielkiej Nocy. Do konkursu zostało zgłoszonych 31 prac, a każda z nich wykonana w dowolnej technice zachwycała i cieszyła oczy odwiedzających wystawę. „Najpiękniejsze jajo” wyłoniliśmy poprzez głosowanie. Wyniki konkursu ogłosiło jury po przeliczeniu wszystkich głosów. Zwycięzcy otrzymali nagrody oraz dyplomy, a przygotowane dekoracje będą ozdobą pokoi mieszkańców w czasie świąt.

Droga Krzyżowa.

29.03.2024r.

Kolejny rok, kolejna Droga Krzyżowa.
Wspólna modlitwa i wielkopostne pieśni zjednoczyły całą społeczność Naszego Domu. Podczas rozważań stacji Drogi Krzyżowej w Wielki Piątek skłoniły do zadumy i refleksji nad codziennym życiem oraz relacją z Bogiem i z drugim człowiekiem.

Z okazji nadchodzących
Świąt Wielkanocnych
składamy serdeczne życzenia
przede wszystkim zdrowia i spokoju.
Wielkanoc to czas otuchy i nadziei.
Niech Zmartwychwstanie,
które niesie odrodzenie,
napełni Wszystkich pokojem i wiarą,
niech da siłę w pokonywaniu
trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w
przyszłość.
Radosnego Alleluja
życzy
Dyrekcja, Mieszkańcy i Pracownicy
Powiatowego Domu Pomocy
Społecznej w Niemojowicach

Wybory samorządowe 2024. Ile głosów można oddać i w jaki sposób

Pierwsza tura wyborów samorządowych odbędzie się 7 kwietnia, a druga - tam gdzie okaże się to konieczne - 21 kwietnia 2024 r. Mieszkańcy posiadający prawo wyborcze, otrzymają 3 lub 4 karty do głosowania, w drugiej turze natomiast już tylko jedną.

- **Mieszkańcy miasta na prawach powiatu otrzymają po 3 karty do głosowania, natomiast mieszkańcy pozostałych miast i gmin - po 4. Tak będzie 7 kwietnia, natomiast 21 kwietnia przekazana zostanie tylko jedna karta.**
- **Sprawa wyboru radnych powinna zamknąć się w pierwszej turze. W drugiej w części gmin i miast wybierać będziemy tylko wójtów, burmistrzów lub prezydentów w sytuacji, jeśli w pierwszej turze żaden kandydat nie uzyskał ponad 50 proc. głosów poparcia.**
- **Jeśli do wyborów na wójta/burmistrza/prezydenta zgłosi się tylko jeden kandydat, wówczas na odpowiedniej karcie należy postawić znak przy „za" lub „przeciw".**

Głosowanie zaplanowane na 7 kwietnia 2024 r. rozstrzygnie kto zostanie radnym na wszystkich szczeblach samorządu, a także w większości przypadków kto zostanie wójtem, burmistrzem lub prezydentem danego miasta.

Ile kart do głosowania otrzyma każdy z mieszkańców w lokalu wyborczym?

W pierwszej turze wyborów samorządowych większość mieszkańców uprawnionych do głosowania otrzyma cztery karty do głosowania, zawierające listę:

1) kandydatów do rady gminy;
2) kandydatów do rady powiatu;
3) kandydatów do sejmiku województwa;
4) kandydatów na wójta, burmistrza lub prezydenta miasta.

Jedynie mieszkańcy miast na prawach powiatu otrzymają 3 karty - bez tej z listą do rady powiatu, ponieważ miasta na prawach powiatu realizują zadania zarówno gmin, jak i powiatów, dlatego wybiera się jedynie członków rady miasta. Jak prawidłowo oddać głos w wyborach samorządowych?

W dniu wyborów lokalne wyborcze będą czynne w godzinach 7.00-21.00. Jeśli chodzi o pierwszą turę to zagłosować można tylko na jednego kandydata na każdej z otrzymanych kart. Głos będzie ważny, jeśli w kratce przy nazwisku danego kandydata postawiony zostanie znak „X".

W sytuacji, gdy na karcie zabraknie przecięcia lub krzyżyki zostaną postawione przy nazwiskach kilku kandydatów, głos zostanie uznany za nieważny. Nastąpi tak również, kiedy postawimy inny znak niż „X" (np. ptaszka czy kółko), albo nie zostawimy go przy żadnym nazwisku.

Zagłosować można - w odróżnieniu od wyborów parlamentarnych - tylko w miejscu stałego zamieszkania. Nie trzeba głosować w miejscu zameldowania - jeśli jest ono inne niż miejsce zamieszkania - ale jeśli chce się wziąć udział w wyborach tam, gdzie się mieszka, to należy to wcześniej zgłosić. Dzięki takiemu zgłoszeniu możliwe będzie wprowadzenie odpowiedniej zmiany w Centralnym Rejestrze Wyborców.

Kiedy potrzebna druga tura i ile wówczas wydawanych jest kart do głosowania?

Druga tura potrzebna będzie tylko w tych gminach i miastach, w których żaden z kandydatów na wójta/burmistrza/prezydenta nie uzyskał ponad 50 proc. głosów poparcia. W takiej sytuacji do drugiej tury przejdzie dwóch kandydatów, którzy w pierwszej uzbierali tych głosów najwięcej. Wówczas 21 kwietnia mieszkańcy otrzymają tylko jedną kartę do głosowania, zawierającą dwa ww. wymienione nazwiska.