Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach

D o P i S z - to i owo

Kwartalnik, numer 01/2025

„Najpiękniejszą wiosną jest dobroć serca”. **Nikolaus Lenau**

Wiosna jest przez wielu uznawana za najpiękniejszą porę roku. To czas, gdy natura budzi się do życia – kwitną kwiaty, zielenieją się drzewa, a świergot ptaków budzi nas coraz to wcześniejszą porą. Świat odzyskuje kolory, a poeci od lat starają się uchwycić ich rozpiętość za pomocą mniej lub bardziej wyszukanych słów.

Emily Dickinson „O wiośnie „

Wiosną - jest takie Światło –
Jakie się nie ukaże
O innej porze Roku
Ledwie nastanie Marzec,

A już Wiosna nadaje
Barwę Samotnym Polom -
Nauka jej nie nazwie -
Ale czuje ten Kolor

Natura ludzka - w Trawie
Gazonu - w najdalszym Drzewie
Najodleglejszych Wzgórz - prawie
Odzywa się do ciebie

Jego głos - aż wraz z ruchem
Horyzontów - Południ -
Opuszcza nas - przemija -
Nie zdradzając Formuły

Swego Dźwięku - i strata
Kończy całą Wymianę -
Gdy czujemy - że Handel
Targnął się na Sakrament.

Wiosna, a mózg.

Czy wiesz, że wiosna to nie tylko czas odnowy w przyrodzie, ale także w Twoim mózgu? Dłuższe dni, więcej słońca i natura budząca się do życia mają realny wpływ na Twoją energię, kreatywność i odporność psychiczną! Wiosenne światło pobudza produkcję serotoniny – hormonu szczęścia, który poprawia nastrój i redukuje stres. Dodatkowo większa ilość ruchu na świeżym powietrzu wspiera neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność do nauki i adaptacji. A to oznacza, że właśnie teraz masz idealne warunki, by pracować nad swoją odpornością psychiczną i dobrostanem!

Jak zadbać o swoją pamięć!

Zapamiętywanie i odtwarzanie z pamięci jest procesem bardzo złożonym, polegającym na przetwarzaniu, segregowaniu oraz kodowaniu informacji. Pod powszechnie rozumianym pojęciem„pamięć" kryje się wiele składowych określanych funkcjami lub procesami poznawczymi. Należą do nich między innymi: uwaga,

koncentracja, pamięć operacyjna, pamięć krótkotrwała, pamięć długotrwała, funkcje językowe, myślenie abstrakcyjne, procesy wzrokowo przestrzenne, itd. Aby podtrzymać je na dobrym poziomie, należy, podobnie jak sprawność fizyczną, poddawać regularnemu treningowi. Ważne jest, aby podejmowana aktywność umysłowa, jeśli chcemy, aby miała charakter wielokierunkowy, aktywizowała szereg funkcji poznawczych, bo od ich wspólnego funkcjonowania zależy to, co nazywamy dobrą pamięcią. W chorobie Alzheimera i innych zespołach otępiennych dochodzi do upośledzenia procesów poznawczych i pogorszenia funkcjonowania intelektualnego. Pogorszenie sprawności funkcji poznawczych może wystąpić także bez otępienia, co ma miejsce w tzw. łagodnych zaburzeniach poznawczych (ang. Mild Cognitive lmpairment – MCI).

Leczenie wspomnianych zaburzeń powinno opierać się na dwóch płaszczyznach i w razie potrzeby, stanowić połączenie obu tych form leczenia. Pierwszą z nich jest leczenie farmakologiczne (przy użyciu leków), a drugą postępowanie pozafarmakologiczne, do którego należy szereg specjalnie opracowanych technik terapeutycznych, mających na celu usprawnianie procesów poznawczych. Pamiętając, że„lepiej zapobiegać niż leczyć”, mogą one również pełnić rolę profilaktyki. Według rekomendacji Interdyscyplinarnej Grupy Ekspertów Rozpoznawania i Leczenia Otępień postępowanie pozafarmakologiczne powinno być zalecane u większości chorych z zaburzeniami funkcji poznawczych. Stanowi ono ważny element leczenia i zbyt często jest lekceważone przez fachowy personel opiekujący się chorymi, jak również przez opiekunów rodzinnych. Trening prokognitywny, określany często treningiem funkcji poznawczych lub ćwiczeniami pamięci, jest specjalnie skonstruowanym systemem programów treningowych ukierunkowanych na poprawę zdolności pamięciowych (pamięci krótkoterminowej, pamięci operacyjnej), koncentracji, uwagi, funkcji wykonawczych i innych. Jej celem jest usprawnienie ogólnych zdolności intelektualnych, a przez to poprawa jakości funkcjonowania codziennego.

dr n. med. Jerzy Kolenda

W jakim celu warto stosować ćwiczenia mózgu?

Współczesny świat bombarduje człowieka mnogością bodźców, które niekoniecznie okazują się istotne i znaczące – rozwój technologiczny sprawia, że pojawiają się coraz nowsze rozwiązania, zwalniające ludzi z konieczności myślenia i wykorzystywania pamięci. Automatyzacja, robotyzacja, informatyzacja – wszystkie te zjawiska sprawiają, że ludzie funkcjonują w świecie pełnym chaosu i niejednokrotnie zaczynają zauważać u siebie trudności w skupieniu uwagi i zapamiętaniu prostych informacji, a także częste problemy z koncentracją.
Dlatego – jeszcze zanim pojawią się te niepokojące objawy – warto zadbać o działanie swojego mózgu, który należy regularnie trenować i mobilizować funkcje poznawcze do pracy. Systematyczna dbałość o intelekt zaprocentuje w przyszłości i uchroni daną osobę przed postępującymi zmianami demencyjnymi, zachodzącymi w mózgu w procesie starzenia.

Trening mózgu – ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi.

Stymulowanie mózgu, a zwłaszcza jego funkcji intelektualnych jest proste i dostępne dla każdego! Rozmaite ćwiczenia rozwijające mózg nie wymagają bowiem specjalnych narzędzi czy książek – wystarczy odrobina kreatywności, dobry pomysł i szczere chęci. Najczęściej ćwiczone funkcje to skupienie uwagi, pamięć, kojarzenie i selekcjonowanie informacji, analizowanie oraz logiczne myślenie. To podstawowe zadania, jakie stawiają przed człowiekiem ćwiczenia na sprawność mózgu. Sposobów na rozwijanie funkcji poznawczych jest mnóstwo, a usprawnianie pamięci i koncentracji uwagi to kluczowe cele, znacząco wpływające na całokształt funkcjonowania w codziennym życiu.

Spadek funkcji poznawczych – dlaczego mózg się starzeje?

Warto pamiętać, że starzenie się mózgu jest zjawiskiem naturalnym – zwłaszcza po 65. roku życia, choć pierwsze zmiany mogą się rozpocząć nawet dwie dekady wcześniej. U wielu osób procesy starzenia się układu nerwowego przebiegną niezauważalnie, a ich

skutek nie będzie miał żadnego wpływu na codzienną egzystencję. Jednak u części emerytów zjawisko to będzie miało bardziej inwazyjny charakter: w najgorszym wypadku skończy się chorobą neurodegeneracyjną (na przykład chorobą Alzheimera, demencją) prowadzącą do konsekwentnej utraty kolejnych funkcji życiowych, a w ostateczności – do śmierci.

Wraz z upływem lat w mózgu zmniejsza się obecność jego tkanek budulcowych – istoty białej i szarej, a w szczególności pierwszej z nich. Spada także tempo reakcji neurochemicznych, co skutkuje często wolniejszym myśleniem, refleksem, zapamiętywaniem i działaniem: na niektóre zadania pamięciowe senior potrzebuje więcej czasu niż jego kolega po czterdziestce. Naukowcy sądzą, że wspomniany spadek tempa przesyłania informacji i substancji chemicznych w mózgu może wpływać na często występujące u osób po 60. choroby psychiczne i neurologiczne – za depresję seniora może odpowiadać na przykład ubytek serotoniny.

Sprawność mózgu po 60. - sprawa indywidualna

Starzenie się układu nerwowego ma charakter indywidualny – oznacza to, że u każdego z nas zmiany będą przebiegały nieco inaczej. Wpływa na to wiele czynników: zarówno genetyczne, jak i nasz osobisty styl życia, czyli stosowana dieta, nałogi czy poziom dbałości o zdrowie. Na pamięć po sześćdziesiątce wyjątkowo źle oddziałuje silnie przeżywany stres, a także ogólny zły stan zdrowia. Istotna jest nawet nasza sytuacja społeczna i ekonomiczna. Osoby wykształcone i zamożne z reguły mniej cierpią z powodu poznawczych konsekwencji starzenia się mózgu, mają bowiem lepszy dostęp do opieki medycznej i świadomość o konieczności wykonywania badań profilaktycznych. Destrukcyjny wpływ na naszą pamięć w starszym wieku mają również wspomniane nałogi, szczególnie palenie papierosów. Co ciekawe, stopień zmian ma związek z liczbą wypalonych w ciągu życia papierosów, a więc rzucenie nałogu nikotynowego w każdym wieku ma sens. W przypadku alkoholu jego niewielkie dawki mogą pozytywnie wpłynąć na działanie układu nerwowego, jednak jego nadużywanie jest już dla komórek nerwowych toksyczne.

Jak poprawić pamięć? Domowe sposoby.

Oprócz korzystania z profesjonalnych treningów i ćwiczeń pamięci przeznaczonych dla osób starszych warto pamiętać o codziennych aktywnościach, które dla naszego umysłu również działają jak intelektualna siłownia. Ich częste wykonywanie bardzo wspomaga wydajność naszego mózgu. Należy do nich:

- czytanie książek – wpływa pozytywnie również na kreatywność,
- nauka języków – zwłaszcza obcych słówek,
- zapamiętywanie numerów telefonów, rozkładów jazdy itp.,
- przygotowywanie list – na przykład zakupów i próby samodzielnego ich odtworzenia w sklepie,
- rozwiązywanie krzyżówek – wymaga przypominania sobie wielu rzadko używanych pojęć i terminów,
- korzystanie z Internetu i mediów, przyswajanie nowych treści,
- liczne kontakty społeczne i opowiadanie zdarzeń z przeszłości.

Dzięki częstemu wykonywaniu wspomnianych czynności nasz mózg będzie nieustannie aktywny intelektualnie – a to główny czynnik zachowania jego sprawności na dłużej. Regularny trening pamięci, koncentracji, logicznego wnioskowania lub podzielności uwagi sprawi, że w późniejszym wieku zdecydowanie łagodniej odczujemy naturalne zmiany zachodzące w naszym układzie nerwowym. To również ochrona przed chorobami neurologicznymi i depresją – samodzielność z pewnością pozwoli zachować seniorowi dobre samopoczucie i optymizm.

SPRAWNY UMYSŁ TO SAMODZIELNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW

Zaburzenia pamięci mogą być bardzo groźne – co roku w Polsce 4 tysiące zaginionych to osoby starsze i liczba ta stale wzrasta. Codziennie wychodzi z domu i nie może odnaleźć do niego drogi powrotnej ponad 10 seniorów! Niestety zaginięcia osób starszych spowodowane najczęściej zaburzeniami pamięci i depresją często kończą się tragicznie. Zaburzenia pamięci w wieku senioralnym mogą mieć różny charakter i przebiegać z różnych natężeniem – od niewielkich kłopotów z pamięcią, przez łagodne zaburzenia

poznawcze, aż po choroby otępienne (zwane też demencją), które są jedną z najczęstszych przyczyn niesamodzielności osób starszych. Żyjemy coraz dłużej i częściej mierzymy się z problemami chorób, w których czynnikiem ryzyka jest wiek. Dlatego tak ważna jest profilaktyka zdrowotna – zarówno dla ciała jak i umysłu. Regularny wysiłek intelektualny ma takie samo znaczenie dla funkcjonowania poznawczego, jak regularne ćwiczenia fizyczne dla kondycji ciała.

Czy wiesz, że:

- Co czwarty(-a) z nas ma ponad 60 lat, a za około 30 lat już ponad 40% Polaków będzie po sześćdziesiątce.
- Dla 90% z nas największą wartością jest zdrowie, a dla 70% samodzielność.
- Choroby otępienne są jedną z najczęstszych przyczyn niesamodzielności osób starszych.
- Ponad 80% niesamodzielnych seniorów pozostaje pod opieką rodziny, a większość opiekunów to kobiety w wieku 45-64 lat.
- Zaburzenia otępienne dotyczą 15,8% osób w wieku powyżej 60 lat (1,5 mln), a łagodne zaburzenia poznawcze 16,8% populacji.

* GUS, Ogólnopolskie badanie Polsenior 2, Attitudes towards ageing/Bupa Grupa LuxMed, Potrzeby opiekuńcze seniorów/SGH w Warszawie

Czym jest trening pamięci ?

Trening pamięci to ćwiczenia, które angażują różne obszary mózgu i funkcje mózgu, m.in. logiczne myślenie, pamięć, kreatywność, koncentrację i koordynację wzrokowo-ruchową. Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenia umysłu przynoszą wymierne efekty – poprawę sprawności umysłu lub utrzymanie aktualnego stanu, mogą nawet opóźnić objawy demencji o 5 – 10 lat.

Ćwicz również ciało!

Na koniec chcielibyśmy zachęcić do podejmowania aktywności fizycznej, która również ma ogromne znaczenie dla pracy mózgu.W opublikowanym w 2016 roku badaniu wykazano, że mózgi starszych

osób, które ćwiczyły niewiele lub wcale, w ciągu 5 lat postarzały się dużo bardziej niż mózgi seniorów, którzy nastawieni byli na wysiłek fizyczny.Uczeni z Uniwersytetu z Miami przeanalizowali dane na temat prawie 900 uczestników projektu „Northern Manhattan Study", którzy byli m.in. pytani o to, jak długo i często ćwiczyli w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Średnio 7 lat później osoby te wzięły udział w testach sprawdzających pamięć i myślenie, a także zostały poddane badaniom MRI mózgu. Po kolejnych 5 latach uczestniczyły w kolejnych testach sprawdzających zdolności intelektualne. Wyniki? Po 5 latach mózgi osób należących do grupy ćwiczącej umiarkowanie lub intensywnie (np. bieg, aerobik) pracowały tak, jakby były średnio o 10 lat młodsze od mózgów członków grupy ćwiczącej niewiele lub wcale. Badanie to udowadnia, że w przypadku osób starszych regularne ćwiczenia fizyczne przekładają się na zdolności intelektualne. Wniosek jest prosty: gimnastyka umysłu powinna iść w parze z gimnastyką ciała.

źródło: https://www.dops.wroc.pl/publikacje/ponad_czasowa_pamiec.pdf

Przykładowe ćwiczenia poprawiające pamięć i uwagę:

1. Dopasuj nazwy przedmiotów do każdej litery w swoim imieniu – najlepiej podaj po 2 przedmioty na daną literę.
2. Wypowiedz nazwy miesięcy w kolejności alfabetycznej.
3. Wymień 6 lub więcej rzeczy, które możesz nosić na stopach.
4. Rozejrzyj się i spróbuj znaleźć 5 czerwonych rzeczy – wypowiedz ich nazwy na głos.
5. Rozejrzyj się i znajdź 5 niebieskich rzeczy, które mogą Ci się zmieścić w kieszeniach – wypowiedz ich nazwy na głos.
6. Wypowiadaj na głos każdą wykonaną czynność, np. *Właśnie nastawiłem wodę na herbatę, Przeczytałem dziś książkę o…*
7. Napisz listę rzeczy do zrobienia, a następnie zapamiętaj ją i powtórz na głos.

CIĄGI SŁOWNE

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

PRZYKŁAD: STRUMYK KOLAŻ ŻAGLE

EKRAN NOC

POPRĘG G……....

LEKCJA A……....

REWIZOR R……....

PAN N……....

BŁĄD D……....

KOTLET T……....

TORNISTER R……....

WTOREK K……....

DOPISZ LITERY

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K……..T KRET

M……K M……K M……K

M……K M……K M……K

M……K M……K M……K

W……O W……O W……O

W……O W……O W……O

W……O W……O W……O

P……T P……T P……T

P……T P……T P……T

P……T P……T P……T

ZNAJDŹ UKRYTE MIASTA

W poniższych ciągach znaków ukryte są nazwy polskich

miast. Znajdź je i podkreśl.

J D S K I U E H S A M I S W O I B V Z O M A M A L B O R K I U

9 8 4 5 2 4 4 3 5 5 4 2 D F D A L H K E O R N Z M X S . A D , W ;

L R J 3 Q 9 8 4 7 1 7 2 5 4 7 9 1 5 0 4 3 9 7 8 4 L F K J G 4 3 8

77%^$%*hjkD098676DGHAJHFRYZIADTWEIRBY

D G O S Z C Z N M W H D C L O F N E D 3 1 FA E J j s d k u h f g

ksjdflswierszykghUYTUPALOMALEDIWYEYWJ

H F U E G B K J S H K E 8 7 6 9 7 T Y C H Y N K L h g g U K L H

SDUKJHKJujkjhgkjgKHKPOZNAŃFDOIHKLjhi

ku(*^4587DSOBÓT0SR4MTHDFHNMS,FEWG41G

3 5 T U J RT E K H G F R Z E S Z Ó W L K U Y U 6 4 7 U 2 4 J

L H I K g k G I G B K u h j l H G U T C Z E W Y G E R K J H G L O

U R G Y H W A R S Z A W A L R I 9 U y y k j H V E J U J

S G T H E W 9 8 6 3 6 4 5 3 8 5 4 2 1 H R Y Z A K B S 3 D 2

G 1 E 6 5 p a d o 8 5 7 U R 5 T R S L F U H E I W U G T K E J D l k

j j l t r h u g j h I A U G U S T Ó W D W I S W Q 2 R 3 Y 5 4 5 U

3 5 4 5 4 3 2 5 6 4 S I E C Z K A D R F 5 2 5 3 H R R F 3 5 5 R

D 3 F 5 H 4 5 7 3 5 5 6 $ ^ 4 6 7 W E Ł K F 1 R 3 5 U 3 D X 4 3 X

S Ę K 3 3 5 G S T O K R O T K A F J H T R 7 6 5 H 4 D 3 F 5

H R Y E 3 D 5 H 3 5 R 4 J I W O N I C Z R F 3 5 F I O O R Z E

S Z E K P I O S E N K A E I F E S T I WA LW Y K J W E B N G

,KIESZONAKŁADAMKADVLEWEYIUYZBM,SLK

SZCZECINERKTNKDSEWILAWNLSIKNELKLQ

E K H Q L E U I S O WA L A K S N P E O WA C J E 4 X 4 =

ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

- Gdzie są suche rzeki?

- Który miesiąc ma 28 dni?

- Idziesz spać o ósmej, wstajesz o dziewiątej rano. Ile godzin spałeś?

- Jesteś pilotem samolotu, w którym leci 75 osób. W Łodzi wysiadło 10 osób, a w Poznaniu 17. Ile pilot miał lat?

- Kiedy jesteś w domu bez głowy?

- Jakich kamieni jest w morzu najwięcej?

Krótki przewodnik po UE

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, w których państwach członkowskich UE używa się euro lub co to znaczy należeć do strefy Schengen? Co to jest Europejski Zielony Ład i w jaki sposób wpłynie on na poprawę życia Europejczyków? Co dokładnie UE robi dla swoich obywateli i skąd bierze fundusze na pokrycie tych działań? Z tego przewodnika dowiecie się wszystkiego, co trzeba wiedzieć o UE.

Czym jest Unia Europejska?

Unia Europejska (UE) jest jedyną w swoim rodzaju unią gospodarczą i polityczną 27 państw europejskich. Państwa te wspólnie dążą do poprawy życia ludzi nie tylko w Europie, ale też w innych rejonach. Od ponad 60 lat UE prowadzi działania na rzecz pokoju, dobrobytu i dobrostanu swoich obywateli. Na początku, tj. w latach 50. XX w., było sześć państw założycielskich – lub państw członkowskich. Obecnie do Unii należy już 27 państw członkowskich liczących łącznie niemal 450 mln mieszkańców. Pierwotnie był to projekt gospodarczy mający na celu podniesienie poziomu życia w powojennej Europie. Obecnie Unia stanowi największy na świecie obszar jednolitego rynku gwarantujący swobodny przepływ osób, towarów, usług i kapitału. Na przestrzeni dziesięcioleci współpracę między państwami UE rozszerzono na inne obszary, w których przynosi ona lepsze wyniki. Państwa członkowskie uważają, że dzięki współpracy są silniejsze i lepiej radzą sobie z obecnymi poważnymi wyzwaniami, takimi jak zmiana klimatu i transformacja cyfrowa naszego społeczeństwa czy poważne zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa, takie jak pandemia COVID-19 oraz rosyjska wojna napastnicza przeciwko Ukrainie.

Do Unii należy już 27 państw liczących łącznie 448,4 miliona mieszkańców.. Unia ma 24 języki urzędowe, a 347 milionów osób w dwudziestu państwach członkowskich Unii używa waluty euro. Unijna flaga składa się z niebieskiego tła oraz kręgu dwunastu żółtych gwiazd w środku. Motto Unii brzmi „Zjednoczeni w różnorodności”. Dzień Europy obchodzony jest 9 maja.

Unia wartości

Europejczycy mówią różnymi językami i mają różne tradycje, ale łączy ich ten sam zestaw wartości leżący u podstaw UE. Wartości te to: godność człowieka, wolność, demokracja, równość, rządy prawa oraz poszanowanie praw człowieka.

Wartości te są zapisane w Traktatach UE i w Karcie praw podstawowych Unii Europejskiej, w której zawarto wszystkie prawa osobiste, obywatelskie, polityczne, gospodarcze i socjalne przysługujące wszystkim mieszkańcom UE.

W 2022 r. 13,7 mln osób w UE było obywatelami innego państwa członkowskiego niż państwo, w którym mieszkają.

Obywatel każdego z 27 państw członkowskich UE jest również obywatelem Unii. Jeżeli jesteś obywatelem Unii, przysługują Ci ważne dodatkowe prawa, takie jak swoboda przemieszczania się, mieszkania, pracy i nauki w dowolnym państwie UE oraz prawo do głosowania i kandydowania w wyborach lokalnych i wyborach do Parlamentu Europejskiego, nawet jeśli mieszkasz w innym państwie członkowskim UE. Możesz również złożyć petycję do Parlamentu Europejskiego, wnieść skargę do Europejskiego Rzecznika Praw Obywatelskich i skontaktować się na piśmie z dowolną instytucją Unii Europejskiej w jednym z 24 języków urzędowych UE.

UE chroni nie tylko prawa własnych obywateli i osób zamieszkujących w Unii Europejskiej. Propaguje także prawa człowieka i uczciwe wybory na całym świecie. Każdego roku Parlament Europejski przyznaje Nagrodę im. Sacharowa jako dowód uznania dla osób lub organizacji, które wnoszą wkład w obronę praw człowieka i podstawowych wolności.

Osoby mieszkające w UE zyskują określone ważne prawa i korzyści, TAKIE JAK:

- ochrona przed wszelkimi formami dyskryminacji, w tym przed dyskryminacją ze względu na płeć, rasę, religię, pochodzenie etniczne lub społeczne, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną

-prawo do ochrony danych osobowych
-możliwość dokonywania zakupów przez internet z dowolnego państwa członkowskiego bez obaw dzięki skutecznej ochronie konsumentów w UE
-ochrona zdrowia dzięki rygorystycznym normom środowiskowym UE, takim jak przepisy dotyczące jakości powietrza i wody

UE w skrócie

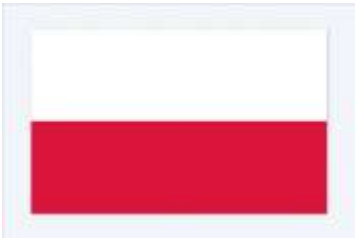
Dzięki jednolitemu rynkowi osoby, towary, usługi i kapitał mogą przemieszczać się na terenie 27 państw członkowskich UE prawie tak swobodnie, jak w obrębie jednego kraju. 23 państwa członkowskie UE i cztery państwa niebędące członkami UE – Islandia, Liechtenstein, Norwegia i Szwajcaria – należą do obszaru zwanego strefą Schengen. Oznacza to, że przy przekraczaniu ich granicy nie musisz okazywać paszportu.

Co robi UE, aby rozwiązać poważne problemy stojące obecnie przed Europą?

W ostatnim czasie UE stawała w obliczu bezprecedensowych wyzwań: kryzys finansowy i globalna pandemia, a następnie rosyjska wojna napastnicza przeciwko Ukrainie i wynikający z niej kryzys energetyczny. Te historyczne wydarzenia pokazały, jak ważna jest zdolność do wspólnej szybkiej i zdecydowanej reakcji na nowe sytuacje. Jednocześnie UE kontynuowała, a nawet intensyfikowała działania na rzecz osiągnięcia celów ekologicznych i cyfrowych.

Państwa UE.

AUSTRIA
1995
9,1 M
BELGIA
1958
11,8 M
BUŁGARIA
2007
6,4 M
lew (BGN)
CHORWACJA
2013
3,9 M
CYPR
2004
0,9 M
CZECHY
2004
10,8 M
korona czeska (CZK)
DANIA
1973
5,9 M
korona duńska (DKK)
ESTONIA
2004
1,4 M
FINLANDIA
1995
5,6 M
FRANCJA
1958
68,1 M
GRECJA
1981
10,4 M
HISZPANIA
1986
48,1 M
IRLANDIA
1973
5,2 M
LITWA
2004
2,9 M
LUKSEMBURG
1958
0,7 M
ŁOTWA
2004
1,9 M
MALTA
2004
0,5 M
NIDERLANDY
1958
17,8 M
NIEMCY
1958
84,4 M
POLSKA
2004
36,8 M
złoty (PLN)
PORTUGALIA
1986
10,5 M
RUMUNIA
2007
19,1 M
lej rumuński (RON)
SŁOWACJA
2004
5,4 M
SŁOWENIA
2004
2,1 M
SZWECJA
1995
10,5 M
korona szwedzka (SEK)
WĘGRY
2004
9,6 M
forint (HUF)
WŁOCHY
1958
58,9 M
Rok przystąpienia do UE
Ludność w milionach w 2023 r.
Waluta
Nie należy do strefy Schengen
Źródło: Eurostat (internetowy kod danych demo_gind).



Polska w UE

W Parlamencie Europejskim zasiada 53 posłów z Polski.

Rada UE nie ma stałego przewodniczącego (w przeciwieństwie do Komisji lub Parlamentu Europejskiego). Jej pracami kieruje kraj sprawujący prezydencję w Radzie, który zmienia się na zasadzie rotacji co sześć miesięcy. W trakcie tych sześciu miesięcy ministrowie z tego kraju przewodniczą obradom dotyczącym poszczególnych obszarów polityki oraz pomagają w ustalaniu ich porządku, a także dbają o to, aby dialog z innymi instytucjami UE przebiegał sprawnie.

Daty polskiej prezydencji:

lipiec–grudzień 2011 r. | styczeń–czerwiec 2025 r.

Polskim komisarzem w Komisji Europejskiej jest Piotr Serafin, który odpowiada za budżet, administrację publiczną oraz zwalczanie nadużyć finansowych. Polska ma 21 przedstawicieli w Europejskim Komitecie Ekonomiczno-Społecznym. Ten organ doradczy – reprezentujący pracodawców, pracowników i inne grupy interesu – przedstawia opinie na temat proponowanych przepisów. Dzięki temu wszystkie zainteresowane strony mogą zyskać lepsze wyobrażenie co do ewentualnych skutków tych przepisów dla rynku pracy i sytuacji społecznej w różnych państwach. Polska ma 21 przedstawicieli w Europejskim Komitecie Regionów, który jest zgromadzeniem przedstawicieli samorządów lokalnych i regionalnych w UE. Ten organ opiniodawczy doradza w sprawie proponowanych przepisów, aby zagwarantować, że będą one uwzględniały punkt widzenia wszystkich regionów UE. Polska utrzymuje stały kontakt z instytucjami UE również za pośrednictwem swojego stałego przedstawicielstwa w Brukseli. Jest to swego rodzaju ambasada Polski przy UE, której głównym zadaniem jest dbanie o to, by interesy kraju

i jego polityka liczyły się w UE i były w jak największym stopniu realizowane.

Jakie korzyści czerpie Polska z budżetu UE?

Budżet UE pomaga zapewnić, by Europa pozostała demokratyczna i konkurencyjna oraz nadal cieszyła się pokojem i dobrobytem. UE wykorzystuje budżet, by finansować swoje priorytety i duże projekty, których większość państw UE nie mogłaby sfinansować samodzielnie.

Członkostwo w UE przynosi krajom korzyści, których wartość jest dużo wyższa od składki wpłacanej przez nie do unijnego budżetu. Jest na to wiele przykładów. Wszystkie państwa członkowskie zyskują również na tym, że są częścią jednolitego rynku oraz że razem stawiają czoło wyzwaniom związanym z migracją, terroryzmem i zmianą klimatu. Członkostwo w UE to także konkretne efekty, takie jak lepsza infrastruktura transportowa, zmodernizowane i cyfrowe usługi publiczne oraz najnowocześniejsze metody leczenia.

Wysokość wpłaty do budżetu UE dla każdego kraju UE jest obliczana sprawiedliwie. Im większa gospodarka, tym większy wkład do budżetu – i na odwrót.

Budżet UE to coś więcej niż dochody i wydatki. To nasze wspólne pieniądze, które inwestujemy, aby w Europie i na świecie wszystkim żyło się lepiej.

Projekty finansowane przez UE w Polsce

Pieniądze z budżetu UE pomagają finansować programy i projekty – takie jak budowa dróg, stypendia dla naukowców i ochrona środowiska – we wszystkich krajach UE.

Prezydencja w Radzie UE

Co sześć miesięcy kolejne państwo członkowskie przejmuje rotacyjną prezydencję w Radzie. Przewodniczy wtedy posiedzeniom tej instytucji na wszystkich szczeblach i dba o ciągłość prac UE.

Trzy współpracujące ze sobą prezydencje

Państwa członkowskie, które sprawują prezydencję po sobie, ściśle współpracują w grupach po trzy nazywanych triem. System ten został wprowadzony w 2009 r. traktatem lizbońskim. Każda trójka ustala długofalowe cele i przygotowuje wspólny program tematów i spraw, którymi Rada będzie się zajmować przez 18 miesięcy. Na podstawie tego programu każde z trzech państw opracowuje własny, bardziej szczegółowy program sześciomiesięczny. Obecne trio składa się z Polski, Danii i Cypru.

Polska prezydencja w Radzie UE: 1 stycznia – 30 czerwca 2025 r.

Polska obejmie prezydencję w Radzie Unii Europejskiej po raz drugi. Po trzynastu latach od pierwszej polskiej prezydencji i dwudziestu latach od wejścia do UE Polska przedstawia ambitny program prezydencji, którego głównym celem jest realizacja priorytetów zakreślonych wokół tematu bezpieczeństwa. Polska prezydencja koncentruje się na wzmacnianiu następujących siedmiu wymiarów europejskiego bezpieczeństwa:

- zdolność do obrony
- ochrona ludzi i granic
- odporność na obcą ingerencję i dezinformację
- bezpieczeństwo i swoboda działalności gospodarczej
- transformacja energetyczna
- konkurencyjne i odporne rolnictwo
- bezpieczeństwo zdrowotne.

Bezpieczeństwo, Europo! To nasze motto, które odzwierciedla wyzwania stojące obecnie przed naszym kontynentem.

Adam Szłapka, minister do spraw Unii Europejskiej

https://www.consilium.europa.eu/pl/education/

To już za nami:

Orszak Trzech króli.

07.01.2025r.

Tradycyjnie, w naszym Domu, odbył się Orszak Trzech Króli👑👑👑, w którym udział wzięli mieszkańcy oraz pracownicy. Wspólnie świętowaliśmy to piękne wydarzenie, które przypomina nam o mądrości oraz miłości płynącej z tradycji. Podczas orszaku przypomnieliśmy sobie również symbolikę darów złożonych przez Mędrców. To była chwila pełna ciepła, uśmiechu i wspólnoty. Niech duch Trzech Króli towarzyszy nam przez cały rok!

Spotkanie kolędowe w Drzewicy.

20.01.2025r. wspólnie z Domem Pomocy Społecznej w Nowym Mieście, mieliśmy zaszczyt uczestniczyć w spotkaniu kolędowym, zorganizowanym przez zaprzyjaźniony Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Drzewicy. Podczas tego szczególnego spotkania, oprócz wspólnego kolędowania, mogliśmy razem powspominać, cieszyć się wyśmienitym towarzystwem oraz pysznym poczęstunkiem.
Za zaproszenie, poczęstunek oraz świetną atmosferę Organizatorom serdecznie dziękujemy!

Dzień Babci i Dziadka.

21 i 22 stycznia to daty zarezerwowane na wyjątkowe święta: Dzień Babci i Dzień Dziadka. W Powiatowym DPS w Niemojowicach, niespodzianką dla naszych seniorów był występ artystyczny młodzieży, podczas którego Maja, Lenka i Dawid w najpiękniejszy sposób dedykowali wszystkim Babciom i Dziadkom przygotowane piosenki i autorską poezję. Niesamowite wykonanie utworów muzycznych i poetyckich sprawiły, że wszyscy poczuliśmy się bardzo wyjątkowo. Kolejną niespodzianką były odwiedziny wychowanków Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej „Pałacyk" w Mroczkowie Gościnnym, którzy złożyli seniorom najserdeczniejsze życzenia oraz wręczyli własnoręcznie upieczone ciasteczka.
W imieniu naszych seniorów gratulujemy talentów i dziękujemy za przepiękny występ oraz podarunki. Babciom i Dziadkom życzymy zdrowia, radości i jeszcze wielu takich spotkań.

Spotkanie z Gabrielem Majchrzakiem

W dniu 22.01.2025r, w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Opocznie, mieszkańcy i pracownicy Naszego Domu uczestniczyli w spotkaniu z Gabrielem Majchrzakiem, człowiekiem pełnym pozytywnej energii, który doskonale wie, czym jest dar istnienia. Historia Gabriela to bolesna, ale i poruszająca lekcja.
Bardzo dziękujemy Organizatorom za zaproszenie.

Koncert chóru Adalbertus.

24.01.2025r., już po raz drugi, zaszczycił Nas swoim występem chór 🎤🎼🎹Adalbertus, działający przy parafii św. Wojciecha w Kraśnicy, którego jedną z solistek jest p. Dyrektor Naszego Domu Renata Konecka. Chór wystąpił z przepięknym repertuarem kolęd i pastorałek. Podczas koncertu mieszkańcy zostali zaproszeni do wspólnego śpiewu. To niecodzienne spotkanie było wspaniałą ucztą dla uszu oraz niepowtarzalnym przeżyciem duchowym. Dziękujemy za przepiękny występ i serdecznie zapraszamy w Nasze progi.

Aktywizacja ruchowa.

31.01.2025r.

W Powiatowym DPS w Niemojowicach, nie było miejsca na nudę! Seniorzy wzięli udział w zajęciach aktywizujących, które nie tylko pobudziły ciało, ale i umysł. Ćwiczyliśmy oddech, gumy oporowe pozwoliły zadbać o naszą kondycję, a na koniec… w ruch poszły karteczki!

Gra w czółko dostarczyła nam mnóstwo śmiechu i pozytywnej energii. Emocje sięgały zenitu – kto by pomyślał, że zgadywanie haseł może być tak emocjonujące?

Każdy dzień to nowa okazja do ruchu, zabawy i wspólnego spędzania czasu. Bo aktywność nie ma wieku! Ruch, integracja i wspólne chwile budują naszą codzienność.

Światowy Dzień Chorych.

W dniu 11.02.2025r. mieszkańcy wraz z pracownikami Powiatowego DPS w Niemojowicach uczestniczyli we Mszy Świętej w Kościele Podwyższenia Krzyża Świętego w Opocznie, odprawianej z okazji Światowego Dnia Chorego. Od dnia ustanowienia go w 1992 roku przez św. Jana Pawła II, każdego roku wierni na całym świecie modlą się o zdrowie dla wszystkich osób dotkniętych chorobą i niepełnosprawnością, a także ich bliskich i opiekunów.

Walentynki.

14.02.2025r.

W naszym Domu odbyły się wyjątkowe Walentynki ❤️❤️❤️!
Świętowaliśmy ten pełen miłości 💕💕💕dzień w doskonałych nastrojach. Zorganizowaliśmy zabawę taneczną, podczas której nasi podopieczni bawili się wyśmienicie przy ulubionych utworach.
Nie zabrakło również wspaniałych występów! Grupa teatralna „Czarno to widzę” zaprezentowała przezabawny kabaret, który wywołał salwy śmiechu i gromkie brawa. Ich talent i poczucie humoru zachwyciły publiczność.
Atmosfera była wspaniała – wspólne tańce, rozmowy i serdeczne życzenia sprawiły, że każdy poczuł się wyjątkowo. To był dzień pełen radości, ciepła i dowodów na to, że miłość i przyjaźń nie mają wieku.
Dziękujemy wszystkim za udział i wspólne świętowanie.
Niech miłość💖💖💖, radość i dobre emocje towarzyszą nam każdego dnia.

Bal karnawałowy.

26.02.2025r.

W Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, odbył się huczny Bal Karnawałowy🎤🥁📢🎈! W tańcach, grach i konkursach towarzyszyli Nam mieszkańcy i pracownicy z zaprzyjaźnionego Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy. Na długo zapamiętamy ten dzień pełen radości, śmiechu i wspólnej zabawy💃🎊🎉. Bardzo dziękujemy za wspólnie spędzony czas🥰🥰🥰.

Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny.

10.03.2025r.

O fascynacji kobietami i relacjach pomiędzy mężczyzną i kobietą, rozprawialiśmy dziś podczas spotkania poświęconego Dniu Kobiet i Dniu Mężczyzny. Występ naszej grupy teatralnej satyrycznie, poetycko i humorystycznie przedstawił emocje jakie towarzyszą w życiu codziennym obojga płci. Panowie zaśpiewali „Z kobietami to różnie bywało…", a panie: „ A my kobiety, to sól tej ziemi.." i tak się przekomarzając, dotarliśmy do najserdeczniejszych życzeń i kwiatów wręczonych na ręce dyrekcji.

Powitanie wiosny.

21.03.2025r.

Ekologiczna Marzanna tradycyjnie, jak przystało na pierwszy dzień wiosny🎋🌺🌞, popłynęła w nurtach rzeki zabierając ze sobą zimę. Mieszkańcy i pracownicy Powiatowego DPS odprowadzili ją i pożegnali z uśmiechem na ustach, a wracając podziwiali pierwsze oznaki wiosny – śpiew ptaków, delikatne promienie słońca, a nawet pierwsze wiosenne kwiaty. Podczas spaceru dzielili się swoimi wspomnieniami o wiosennych tradycjach i cieszyli się wspólnym czasem na świeżym powietrzu.

Przed nami…

Zbliżają się Święta Zmartwychwstania Pana Jezusa, jak co roku zapraszamy wszystkich mieszkańców na warsztaty rękodzieła wielkanocnego i udziału w konkursie ozdób wielkanocnych. W wielkim tygodniu przygotujemy dekorację Grobu Pańskiego, przejdziemy jednocząc się w modlitwie podczas Wielkopiątkowej Drogi Krzyżowej, a w Wielką Sobotę poświęcimy pokarmy.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy Wszystkim Radosnych Świąt Wielkiej Nocy! Niech radość zmartwychwstania Chrystusa napełni Wasze serca, a każdy dzień przyniesie nową nadzieję i wiele powodów do uśmiechu.