



D o P i S z *- t o i o w o*

Kwartalnik, numer 01/2026



Poezja wielkanocna .

Poezja wielkanocna jest piękna, ale mało znana, jest bardzo różnorodna, często refleksyjna, czasem zabawna. Tymczasem wielu wspaniałych polskich twórców napisało niezwykle wiersze o świątecznej tematyce. za pomocą słów oddało niezwykłość tego czasu.

Wielkanocny pacierz ksiądz Jan Twardowski

*Nie umiem być srebrnym aniołem -
ni gorejącym krzakiem -
tyle zmartwychwstań już przeszło -
a serce mam byle jakie.*

*Tyle procesji z dzwonami -
tyle już Alleluja -
a moja świętość dziurawa
na ćwiartce włoska się buja.*

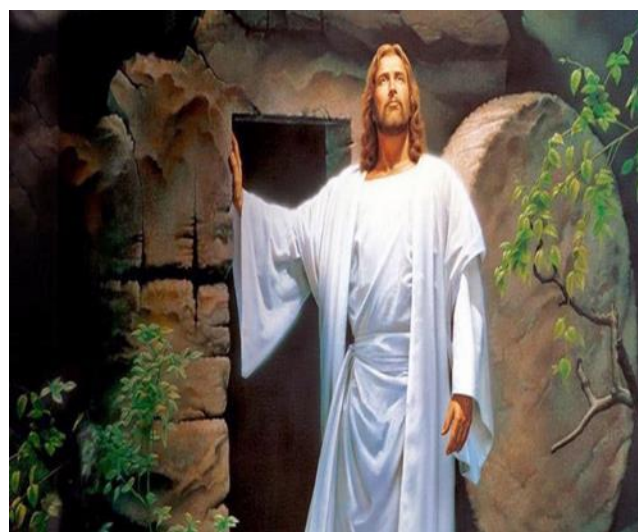
*Wiatr gra mi na kościach mych
psalmy -
jak na koślawej fujarce -
żeby choć papież spojrział
na mnie - przez białe swe palce.*

*Żeby choć Matka Boska
przez chmur zabite wciąż deski -
uśmiech mi Swój zesłała
jak ptaszka we mgłę niebieskiej.*

*I wiem, gdy łzę swoją trzymam
jak złoty kamyk z procy -*

*zrozumie mnie mały Baranek
z najcichszej Wielkiej Nocy.*

*Pyszczek położy na rękę -
sumienia wywróci podszewkę -
serca mego ocali
czerwoną chorągiewkę*



Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami. Za nami Niedziela Palmowa, zwana niegdyś w Polsce także Kwietną lub Wierzbną. To jedno z najstarszych świąt w tradycji kościelnej. Co więcej, Niedziela Palmowa rozpoczyna Wielki Tydzień, a upamiętnia triumfalny wjazd Jezusa do Jerozolimy, podczas którego na znak radości i uwielbienia rzucano Mu pod nogi gałązki palmowe. Nieodłącznym elementem Kwietnej Niedzieli jest oczywiście kolorowa palma wielkanocna, która ma bogatą tradycję i ciekawą symbolikę. Związanych z nią jest także mnóstwo wierzeń, zwyczajów oraz przesądów.

„Palma bije, nie ja biję, za tydzień Wielki Dzień, za sześć noc Wielkanoc!” lub „Palma bije nie zabije – wielki dzień za tydzień, malowane jajko zjem, za sześć noc – Wielkanoc”: te słowa towarzyszyły niegdyś „palmowaniu”, czyli symbolicznemu uderzaniu się poświęconymi palmami dla zdrowia, energii oraz urody. Mimo, że wiele dawnych obyczajów odeszło w zapomnienie, warto je znać. **Palma wielkanocna** dla polskiej kultury wciąż ma bowiem ważne znaczenie.

Historia i symbolika palmy wielkanocnej

Zwyczaj wykonywania palm podobno sięga czasów przedchrześcijańskich. Dawni Słowianie w wiosennym okresie przygotowywali „wiechy”. Miały one zapewniać pomyślność i odpędzać złe moce. Do ich przygotowania wykorzystywano gałęzie [drzew](#) oraz [rośliny](#), które miały – jak wierzono – magiczne właściwości. Z czasem zwyczaj przeniknął do tradycji chrześcijańskiej, ulegając modyfikacji. Podobno zwyczaj święcenia palm wprowadzono do liturgii Niedzieli Palmowej w XI w.

Palmy wielkanocne nawiązują do wspominanych palmowych gałązek, jakimi witano Jezusa w Jerozolimie, jednocześnie symbolizują zmartwychwstanie i życie wieczne. To także znak triumfu, męczeństwa, odkupienia oraz zapowiedzi raju. Palemki to znak odrodzenia. Poszczególne elementy dekoracji, jak też kolory, mają symboliczne znaczenie. Zieleń to oznaka nadziei, fiolet – oczekiwania, czerwień – miłości, żółty – odrodzenia, siły. Korona wieńcząca palmę to znak Chrystusa Króla, a spływające z niej wstążki

– łączą niebo z ziemią. Palma wielkanocna, jak widać, jest niezwykle symboliczna.

Przesady i zwyczaje związane z palmami

Dawniej poświęconym palmom wielkanocnym przypisywano rozmaite właściwości dobroczynne. W tradycji ludowej miały szczególne znaczenie. Wierzono, że chronią ludzi, zwierzęta i domy. Po wyjściu ze świątyni uderzano się palmami, wierząc, że w ten sposób zielone gałązki przekazują ludziom zdrowie oraz siły witalne. Po powrocie do swoich siedzib, zamoczoną w wodzie palmą kropiono domy i obejścia. Nie wolno było nikomu ich pożyczać – uznawano, że to przynosi pecha.

Poza tym, ustawiano palemki w kątach wnętrz, by chroniły domowników przed chorobami i złymi mocami. Niekiedy ustawiano je w oknach by uniknąć piorunów, a by pozbyć się bólu gardła lub by zachować zdrowie: połykano oderwane z ich gałązek bazie. Poświęcone palmy przechowywano w domach przez cały rok. Niekiedy zatykano ją za świętymi obrazami. Nie wolno ich było niszczyć i wyrzucać. Przed nastaniem kolejnego Wielkiego Postu – palono je.



Nasze zdrowie

Co powinniśmy wiedzieć o demencji.

Co to jest demencja?

Demencja nie jest naturalnym etapem procesu starzenia się człowieka. Jest schorzeniem, które wywołuje u niego trudne do zaakceptowania zmiany oraz wpływa na wszystkie aspekty życia zarówno chorego, jak i jego rodziny. Z tego względu sprawowanie opieki nad osobą z demencją może stać się prawdziwym wyzwaniem.



Demencja – charakterystyka i przebieg

Demencja to schorzenie, w którego przebiegu u pacjenta dochodzi do postępującego obniżenia sprawności umysłowej oraz osłabienia funkcji poznawczych i wykonawczych takich jak pamięć, myślenie lub rozumienie. Demencja dotyczy przeważnie osoby powyżej 65. roku życia, a częstość jej występowania rośnie wraz z wiekiem.

Demencja jest schorzeniem o postępującym przebiegu. Poszczególne etapy różnią się między sobą pod względem ilości i nasilenia objawów:

- Pierwszy etap demencji – trudności doświadczane przez chorego są niezauważane lub traktowane jako normalne dla osób w podeszłym wieku. Pojawiają się niewielkie problemy z pamięcią. Chory myli lub zapomina imiona, nazwiska, nazwy przedmiotów, numery telefonów, hasła. Zaczyna ograniczać kontakt z bliskimi. Rezygnuje z dotychczasowych obowiązków i wycofuje się z różnych działań.
- Drugi etap demencji – trudności doświadczane przez chorego stają się widoczne dla jego bliskich. Następuje nasilenie kłopotów z pamięcią. Pojawiają się problemy z przyswajaniem nowym informacji, komunikacją, orientacją w terenie, koordynacją wzrokowo-ruchową i wykonywaniem codziennych czynności takich jak ubieranie się lub spożywanie posiłków.
- Trzeci etap demencji – chory traci kontakt z otoczeniem i rzeczywistością. Zaczyna zachowywać się w sposób nieadekwatny. Przestaje rozpoznawać bliskich. Potrzebuje pomocy w codziennych czynnościach takich jak mycie się, ubieranie, jedzenie. Pojawiają się urojenia, omamy i krzyki nocne. Następuje całkowita utrata samodzielności. Chory wymaga stałej kontroli, pielęgnacji i opieki.

Demencja starcza – objawy

W przypadku każdego chorego demencja rozwija się i przebiega w sposób indywidualny. Przy czym najpowszechniejszym symptomem demencji jest zanik pamięci oraz obniżenie sprawności intelektualnej. Wśród pozostałych objawów wymienia się:

- zaburzenia orientacji czasowo-przestrzennej;
- trudności z uczeniem się i przyswajaniem nowych informacji;
- obniżenie zdolności rozumienia;
- zapominanie imion lub nazw przedmiotów;
- trudności z myśleniem przyczynowo-skutkowym, postrzeganiem rzeczywistości oraz właściwą oceną sytuacji i podejmowaniem decyzji;
- problemy z komunikacją, trudności w rozpoznawaniu mowy i zaburzenia wymowy (trudności z formułowaniem myśli,

wysławianiem się, włączaniem się do rozmowy lub nadążaniem za nią, mylenie pojęć);

- zaburzenia snu (zmiana rytmu snu i czuwania);
- problemy emocjonalne i zmiany w zachowaniu (pogorszenie samopoczucia, wahania nastroju, drażliwość, apatia).

Przyczyny demencji

Demencja może mieć różnorodne podłoże, jednak przeważnie rozwija się na skutek zmian neurodegeneracyjnych lub zwyrodnieniowych zachodzących w tkankach mózgowych. Wśród pozostałych przyczyn demencji wymienia się także:

- czynniki genetyczne,
- guzy lub urazy mózgu,
- krwaki pourazowe,
- padaczkę,
- wodogłowie,
- choroby tarczycy, wątroby nerek,
- niedobór witamin B12 i B1 oraz kwasu foliowego,
- przyjmowanie substancji psychotropowych,
- nadużywanie alkoholu.

Wczesne i właściwe zdiagnozowanie przyczyny demencji jest bardzo ważne, ze względu na możliwość spowolnienia lub wstrzymania jej postępu.

Demencja starcza – leczenie

Demencja ma charakter postępujący. Leczenie polega na hamowaniu postępu i łagodzeniu objawów oraz dążeniu do poprawy jakości życia chorego. W terapii demencji stosuje się:

- farmakoterapię (leki zwiększające poziom acetylocholino, środki uspokajające, ułatwiające zasypianie i przeciwdepresyjne);
- ćwiczenia usprawniające pracę mózgu (rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe i karciane, czytanie książek);
- prowadzenie zdrowego stylu życia (dieta bogata w ryby i orzechy, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu,

unikanie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry proste, takich jak: chipsy, fast-foody, batony i słodzone napoje).

Demencja a Alzheimer

Demencja starcza i choroba Alzheimera bywają często mylone, a ich nazwy są stosowane zamiennie. Jednak z medycznego punktu widzenia są to różne schorzenia, których nie należy utożsamiać ze sobą. Podstawową różnicą jest to, że demencja starcza nie jest jednostką chorobową, a zespołem objawów. Może zostać wywołana przez różne choroby, takie jak choroba Alzheimera, Creutzfeldta-Jakoba, Parkinsona lub Huntingtona. Demencja występuje przeważnie u seniorów (powyżej 65. roku życia), z kolei choroba Alzheimera może dotknąć dużo młodsze osoby (około 45. roku życia). Wczesne rozpoczęcie leczenia jest w stanie wstrzymać lub spowolnić rozwój demencji, natomiast choroba Alzheimera postępuje w sposób szybki oraz dotkliwy dla chorego i jego otoczenia.

Jak pomóc osobie z demencją?

Terapia osób z demencją w dużej mierze bazuje na opiece oraz wsparciu rodziny i bliskich. Co możesz zrobić, aby pomóc choremu?

- Przystosuj mieszkanie – umieść etykiety na szafkach i szufladach, zainstaluj urządzenia bezpieczeństwa takie jak czujniki dymu lub detektory gazu, zamontuj matę antypoślizgową i poręcz w kabinie prysznicowej, usuń dywaniki z podłogi, schowaj środki chemiczne i ostre narzędzia w miejscu niedostępnym dla chorego.
- Poinformuj sąsiadów i pracowników pobliskich sklepów o stanie zdrowia osoby z demencją oraz podaj swój numer telefonu.
- Zachęcaj do aktywnego spędzania czasu i rozrywek intelektualnych (rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe, czytanie książek lub gazet).
- Nie wyręczaj i pozwól na aktywność własną chorego. Wspieraj jego inicjatywy.
- Nie izoluj chorego do ludzi, zachęcaj rodzinę i znajomych do odwiedzin.

- W kontakcie z chorym staraj się zachować spokój, cierpliwość i opanowanie.
- Akceptuj rzeczywistość chorego i nie neguj jego świata, nawet jeśli to, co mówi, odbiega od prawdy.
- W trakcie rozmowy utrzymuj kontakt wzrokowy z chorym i ogranicz rozproszenia, które mogą utrudnić waszą komunikację, np. wyłącz radio lub telewizję.
- Komunikuj się za pomocą prostych słów lub krótkich zdań. Zadawaj pytania zamknięte, na które chory może odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Nie używaj idiomów. Dostosuj tempo wypowiedzi do możliwości chorego.
- Nie przerywaj wypowiedzi chorego i nie kończ za niego zdań. Delikatnie podsuwaj zapomniane słowa.
- Nie traktuj chorego protekcjonalnie i nie wyśmiewaj tego, co mówi.
- Unikaj wyrażen podkreślających trudności chorego: „już to mówiłem”, „znowu zapomniałeś”, „znowu to zgubiłeś”, „właśnie o tym mówiłem”.
- Zadbaj o regularne posiłki, zdrową dietę i odpowiednią higienę snu chorego (regularna pora chodzenia spać, unikanie lub ograniczenie drzemek w ciągu dnia, aktywność fizyczna lub spacer na świeżym powietrzu).
- Traktuj przykre i uciążliwe zachowania bliskiego jako objaw choroby, a nie złośliwe i intencjonalne działanie.
- Nie zapominaj o swoich potrzebach. Aby uniknąć wypalenia, zadbaj o zdrowie i dobre samopoczucie. Jakość twojego życia przekłada się na wyższą jakość życia chorego oraz waszą wzajemną relację.

Demencja jest schorzeniem, którego skutki dotyczą całej rodziny. Wczesna diagnoza oraz szybkie podjęcie odpowiedniej terapii pozwalają poprawić jakość życia chorego i jego bliskich. Pamiętaj, że przykre zachowanie osoby z demencją nie świadczy o jej złej woli, a stanowi objaw choroby. Nie oczekuj, że zmieni ona swoje zachowanie. Spróbuj przyjąć jej punkt widzenia i dostosować swoje postępowanie do jej potrzeb.



ŁAMIGŁÓWKI DLA SENIORÓW

Połącz wyrazy przeciwstawne, np. SZEROKI - WĄSKI

CIEPŁO

OBOWIĄZKOWY

WYJŚCIE

TANI

WYSOKO

ARESZTOWAĆ

UWOLNIĆ

DŁUGI

ZAPYTAĆ

PÓŹNO

DOBROWOLNY

ZIMNO

KRÓTKI

WEJŚCIE

WCZEŚNIE

NISKO

DROGI

ODPOWIEDZIEĆ

Dopisz słowo, które kojarzy się z wymienionymi hasłami

Dzban- kolczyk - igła- słuch-

Klucz- drzwi- król- piasek-

Samochód - pływanie - ratownik -

Czas- mądrość - zgryz- mleko-.....

Tytuł- autor- litery- spis treści -

Alladyn - światło- żarówka - nafta-

Wskazówka - tarcza- czas-

Troja- bieguny- ogon- arab-

Z podanych liter ułóż nazwy państw

L O T U G R P A I A -.....

I W L A T-.....

O A Ł T W-

M N I E Y C -

T E S N O I A-

A M O K O R-

K A U I N A R-

D K N A A A-

I E T G P-

R N O G W E I A -

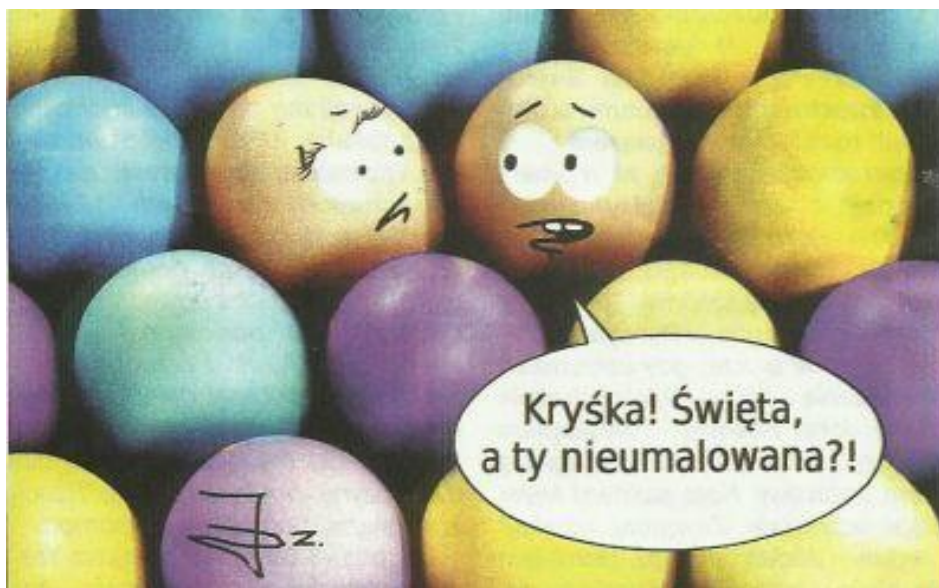
I F N A D I A L N -

A O P L K S-



Na wesoło:

- Dlaczego zajaczek wielkanocny jest świetnym detektywem? Bo ma długie uszy do podsłuchiwania!
- Co mówi jajko, gdy się nudzi? Wolałbym być już rozbitym!
- Dlaczego pisanki nie lubią opowiadać żartów? Boją się, że pękną ze śmiechu!
- Jaki jest ulubiony taniec zajaczka wielkanocnego? Hop-aerobik!
- Co mówi pisanka po długiej imprezie? *Jestem rozbita!*
- Zajaczek zamówił jajka przez internet – przyszła paczka z ... niespodzianką!



To już za nami:

Orszak Trzech Króli.

05.01.2026r.

Orszak Trzech Króli pod hasłem „Nadzieją się cieszą”, zachęca wszystkich uczestników do wędrówki wraz z Mędrcami „Pielgrzymi nadziei” w kierunku Stajenki, gdzie leży Jezus przynoszący światu nadzieję. Mieszkańcy i pracownicy Naszego Domu, tradycyjnie wybrali się w uroczystym Orszaku korytarzami Domu. Niech duch Trzech Króli towarzyszy nam przez cały rok!



Szkolenie „Kompas kompetencji cyfrowych”

09.01.2026r.

Mieszkańcy naszego Domu wzięli udział w 3 dniowym szkoleniu pn. E-Bezpieczeństwo w ramach projektu „Kompas kompetencji cyfrowych” finansowanego przez Unię Europejską. Szkolenie przybliżało tematykę bezpieczeństwa w Internecie, bezpieczeństwa online czy też szeroko rozumianego Cyberbezpieczeństwa. Szkolenie podzielone było na dwa moduły: moduł teoretyczny oraz praktyczny. Były to bardzo owocne 3 dni, które dały naszym seniorom wiedzę tak potrzebną w dzisiejszym – cyfrowym świecie.



Czas kolęd i pastorałek

16.01.2026 roku mieliśmy wielki zaszczyt gościć, już po raz trzeci, chór „Adalbertus” działający przy parafii św. Wojciecha w Kraśnicy. Gościnnie chórowi akompaniował pan Piotr Pawlik. Chór zaprezentował repertuar kolęd i pastorałek, które spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem. Mieszkańcy z dużym zainteresowaniem i wzruszeniem wysłuchali koncertu, nagradzając artystów gromkimi brawami. Miła, podniosła atmosfera dostarczyła wielu pozytywnych emocji. To niecodzienne wydarzenie kulturalne i duchowe pozostanie na długo w pamięci mieszkańców oraz pracowników naszego Domu. Wszystkim artystom serdecznie dziękujemy za przepiękny występ i czekamy na kolejne koncerty.



Dzień Babci i Dziadka.

21.01.2026r.

Radosna energia rozświetliła nasz Dom mocniej niż słońce, ponieważ obchodziliśmy Dzień Babci i Dziadka. Z okazji tego wyjątkowego święta, pracownicy Domu przygotowali coś specjalnego – skecz, w którym pokazaliśmy naszą codzienność w krzywym zwierciadle. Postanowiliśmy udowodnić, że pracownicy dps-u mają nie tylko wielkie serca, ale też..... całkiem sporo dystansu do siebie.

Wszystkim Babciom i Dziadkom z okazji ich święta życzymy dużo zdrowia, szczęścia i uśmiechu, bo jak wiadomo – śmiech to zdrowie.



Kolędowanie w PDPS w Drzewicy.

29.01.2026r.

W 29.01.2026r odpowiadając na zaproszenie zaprzyjaźnionego Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy, mieszkańcy naszego Domu wzięli udział w wyjątkowym wydarzeniu – podczas, którego dzieci, młodzież i seniorzy wspólnie kolędowali. 🎁🎁🎁🎁
Wszystkie placówki zaprezentowały przygotowany repertuar kolęd i pastorałek, a wspólne śpiewanie wprowadziło wszystkich w radosny, bożonarodzeniowy nastrój. 🎵🎵🎵🎵 Spotkanie przebiegło w ciepłej, świątecznej atmosferze. Po części artystycznej nie zabrakło rozmów, uśmiechów oraz pysznego poczęstunku. Tego typu spotkania są dla naszych mieszkańców źródłem wielu pozytywnych emocji i okazją do integracji z młodzieżą i seniorami. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie. 🌸🌸🌸🌸



Spotkanie z policjantem.

04.02.2026r.

Bezpieczeństwo mieszkańców w okresie zimowym, zagrożenia związane z alkoholem niewiadomego pochodzenia oraz cyberbezpieczeństwo były tematem spotkania mieszkańców Powiatowego DPS w Niemojowicach z Dzielnicowym Gminy Żarnów którym jest sierż. szt. pan Dominik Zalega 🚔. Dzielnicowy omówił zasady bezpiecznego poruszania się pieszych w okresie zimowym. Zwrócił uwagę na konieczność noszenia elementów odblaskowych, szczególnie po zmroku, zachowanie ostrożności na śliskich nawierzchniach (lód, śnieg), odpowiednie obuwie zimowe zwiększające stabilność podczas chodzenia. Dzielnicowy ostrzegł przed spożywaniem alkoholu niewiadomego pochodzenia, podkreślając zagrożenia dla zdrowia i życia wynikające z możliwej obecności substancji toksycznych, ryzyko poważnych zatruć oraz konsekwencje prawne, konieczność zgłaszania podejrzanych sytuacji personelowi DPS lub Policji 🚔🚔🚔. Poruszono temat zagrożeń w internecie, w szczególności oszustw telefonicznych i internetowych (np. „na policjanta”, „na wnuczka”), nieudostępniania danych osobowych, numerów kont bankowych i haseł, zachowania ostrożności podczas korzystania z telefonu i internetu, zgłaszania prób oszustwa personelowi DPS lub odpowiednim służbom. Spotkanie miało charakter informacyjno-profilaktyczny. Mieszkańcy zostali zapoznani z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa oraz zagrożeniami, na które powinni zwracać szczególną uwagę. Dzielnicowy zachęcał do czujności oraz współpracy z Policją w przypadku wystąpienia niepokojących sytuacji.

Serdecznie dziękujemy za przekazanie tylu ważnych informacji 🙌👍🙌.



Światowy Dzień Chorych

11 lutego mieszkańcy Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, pod opieką dyrekcji i opiekunów, uczestniczyli we Mszy Świętej sprawowanej z okazji powiatowych obchodów Światowego Dnia Chorych w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Opocznie. Kościół przeżywa to święto w liturgiczne wspomnienie Matki Bożej z Lourdes. Ten wyjątkowy czas, był czasem szczególnej modlitwy za osoby chore, cierpiące oraz wszystkich, którzy z oddaniem niosą im pomoc i wsparcie. Podczas Eucharystii mieszkańcy zawierzili swoje troski i codzienne zmagania Matce Bożej z Lourdes – Patronce chorych. W homilii kapłan przypomniał o przesłaniu płynącym z Lourdes, gdzie Maryja ukazała się św. Bernadecie, przynosząc światu wezwanie do modlitwy, pokuty i ufności Bogu, szczególnie w chwilach cierpienia. Centralnym momentem liturgii był sakrament namaszczenia chorych. Osoby, które wyraziły taką wolę, przyjęły ten sakrament jako umocnienie duchowe i źródło łaski, pokoju serca oraz nadziei. Uroczystość była dla mieszkańców ważnym i wzruszającym przeżyciem duchowym, umacniającym wspólnotę oraz przypominającym, że w chorobie nikt nie jest sam.



Zabawa ostatkowo – Walentynowa.

17.02.2026r.

W Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, odbyła się zabawa 🎉🎊 ostatkowo – waletynkowa, którą zorganizowaliśmy wspólnie z Warsztatami Terapii Zajęciowej w Żarnowie. Były tańce, konkursy, zabawy oraz wspólne biesiadowanie. Tym hucznym spotkaniem, podczas którego atmosfera była fantastyczna, a uczestnicy spotkania pełni energii, zakończyliśmy okres karnawału. Bardzo dziękujemy wszystkim za wspólną zabawę!



Prezent dla seniorów.

Z okazji Światowego Dnia Chorych 🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻, mieszkańcy Powiatowego DPS w Niemojowicach otrzymali miły prezent 📦. Serdeczne podziękowania dla Dyrekcji oraz uczniów Szkoły Podstawowej w Modrzewiu z siedzibą w Ziębowie 😊😊😊 za pamięć o seniorach Naszego Domu i przekazanie słodkiego prezentu 🍰🍰🍰. Dziękujemy!!!



Z wizytą w kinie.

24.02.2026r.

Nasi Seniorzy z Powiatowego DPS w Niemojowicach wybrali się do kina na wyjątkowy seans filmu 🎬 „Wichrowe Wzgórza”. To była piękna i pełna emocji opowieść o miłości, tęsknocie i ludzkich losach, która dostarczyła wielu wzruszeń oraz tematów do wspólnych rozmów po seansie. Atmosfera w kinie była wspaniała, a wspólnie spędzony czas – jak zawsze – bezcenny. Dla wielu naszych mieszkańców był to nie tylko kontakt z kulturą, ale także okazja do integracji i miłej odmiany codzienności.



Żywnienie seniora.

24.02.2025r.

W dniu 24.02.2025r. odbyło się spotkanie dla mieszkańców Powiatowego DPS w Niemojowicach na temat zdrowego żywienia osób starszych i jego zasad. Podczas prezentacji omówiono znaczenie regularnego spożywania posiłków, odpowiedniego nawadniania organizmu, roli warzyw, owoców 🍎🍇🍏 i produktów pełnoziarnistych w codziennej diecie seniora. Zwrócono uwagę na konieczność ograniczenia soli i cukru, a także dostosowanie diety do indywidualnych potrzeb zdrowotnych mieszkańców. 🥦🍅🧄🌶️🍌 Uczestnicy spotkania chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami, zadawali pytania dotyczące codziennego menu, wymieniali spostrzeżenia.

Temat zdrowego żywienia połączono z aktywnością ruchową 🏃‍♂️🏃‍♀️🧘‍♂️🧘‍♀️ w formie fitnessu dla seniorów. Ćwiczenia cieszą się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców, a wykonywanie ich sprawia im masę radości. Dzień zakończono wspólnym spacerem po terenie Powiatowego DPS w Niemojowicach 🚶‍♂️🚶‍♀️👫👵👶.



Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny.

09.03.2026r.

W Powiatowy Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, odbyło się „Popołudnie z poezją” 📖📖📖 – spotkanie, podczas którego, w bardzo wyjątkowy sposób, świętowaliśmy Dzień Kobiet 🧑🏻🧑🏻🧑🏻 i Dzień Mężczyzn 🧑🏻🧑🏻🧑🏻. Wśród migocących świec 🕯️🕯️🕯️ i aromatu świeżej herbaty ☕☕☕, oddaliśmy się urokowi i powabowi wersów polskich wierszy, które opowiadały Nam o pięknie kobiet i sile mężczyzn. Był to piękny czas, pełen wzajemnej życzliwości i najszczerzych życzeń. Z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn składamy wszystkim najserdeczniejsze życzenia 🌸🌸🌸!



Witamy wiosnę.

20 marca to równonoc wiosenna 🌸🌷🌹, początek wiosny astronomicznej. Kiedyś, to jedno z najważniejszych świąt dla naszych przodków. To właśnie wtedy żegnano zimę ❄️❄️❄️ i witano wiosnę 🌺🌻 - cieszą się czasem poprzedzający zbiory i ziemią budzącą się do życia. Mocny nabierały rozmaite rytuały. Najpopularniejszym, który przetrwał do dziś, było topienie kukły Marzanny - bogini zimy, śmierci oraz odrodzenia. Podtrzymując tradycję, mieszkańcy Naszego Domu, jak co roku podczas pierwszego wiosennego spaceru 🚶🚶🚶🚶 z Marzanną obserwowali budzącą się przyrodę. Marzanna popłynęła wraz z nurtem rzeki 🌊 zabierając to, co szare i złe, a my wróciliśmy z nową nadzieją i energią.



Przed nami...

Zbliżają się Święta Zmartwychwstania Pana Jezusa, jak co roku zapraszamy wszystkich mieszkańców na wystawę rękodzieła wielkanocnego. W wielkim tygodniu przygotowujemy 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!

Chrystus zmartwychwstał

Autor: Artur Oppman

Chrystus zmartwychwstał! Z głębi świątyni
Bije jak słońce ożywcza wiara.
I blask się wielki na świecie czyni,
I w proch upada zwątpienia mara.
Chrystus zmartwychwstał! Podnieście skronie
I znowu skrzydła przypnijcie duszy,
Bo oto nędza i grzech się kruszy,
Bo oto prawda siada na tronie.
Prawda przedwieczna, miłość bezdenna
Powstaje z grobu w sile przemożnej,
I płynie jego postać promienna
Tam, gdzie się we łzach lud kaje trwożny...
Chrystus zmartwychwstał! I ty, człowiecze,
Zmartwychwstań jasny z otchłani grzechu,
Wykap się w blasku, co z nieba ciecze,
Zaczerpnij życia w wiosny oddechu.
Wzbij się myślami w górne regiony,
I stargaj bielmo niewiary z oka!
Oto jak ziemia długa, szeroka
Na „resurrexit” zagrały dzwony.
Prawdziwa wiosna, jak świat ten stara,
Szczęściem ci żywot wypełni cały,
Gdy w sobie kwiat jej masz wiecznotrwały,
Co kwitnie w sercu, a zwie się — wiara.

