Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach

D o P i S z

- to i owo

Kwartalnik, numer 02/2023

Po złotej pogodzie

Majowej i bzowej

Powoli zapada

Zmierzch także majowy.

MAJ MIESIĄCEM MARYJNYM

Tradycja nabożeństw majowych pod kapliczkami i w kościołach

W wielu miejscowościach przy kapliczkach i krzyżach tradycja śpiewania majówek jest wciąż żywa. Od lat, z przerwą na pandemię, przy figurce umieszczonej w centrum wsi spotykają się mieszkańcy.
Maj to w Kościele Katolickim czas nabożeństw ku czci Matki Bożej. – Tu się zawsze spotykaliśmy, od kiedy byłam małą dziewczynką, przychodziłam z mamą. U nas, inaczej niż w pozostałych wsiach, na majówki przychodzili także mężczyźni i śpiewali z nami – wspomina jedna z uczestniczek nabożeństwa.

Tradycją nabożeństw majowych jest odmawianie Litanii Loretańskiej do Najświętszej Maryi Panny. To kilkadziesiąt krótkich wezwań do Matki Bożej na jej cześć.Proboszcz parafii pw. Matki Bożej Częstochowskiej i św. Kazimierza w Majewie(Podlaskie)ks. Piotr Karpiesiuk wyjaśnił PAP, że słowo litania pochodzi z języka greckiego i oznacza błaganie, prośbę. Litania do Matki Bożej pojawiła się na przełomie XIII i XIV wieku. Ksiądz zauważył, że najpopularniejsza jest Litania Loretańska, którą odmawiano w Loreto we Włoszech, stąd jej nazwa. Dodał, że w Polsce nabożeństwo majowe przyjęło się w XIX wieku.

"Śpiewając Litanię Loretańską, w której mamy mnóstwo wezwań, każdy może się odnaleźć; w słowach litanii kryją się emocje bliskie każdemu, są wiara i nadzieja, radość i smutek, bo +wszystko co czuje i żyje sławi Maryję+" - powiedział ks. Karpiesiuk.

W nabożeństwie majowym w parafii w Majewie codziennie uczestniczy kilkadziesiąt osób, często całe rodziny. Maria i Jerzy Jacewiczowie z pobliskiej wsi Trzcianka powiedzieli PAP, że tą maryjną modlitwą kończą każdy dzień w maju.

"To nie jest jakaś umowa, że modlimy się, dlatego, że coś otrzymamy, po prostu tak trzeba, taka jest nasza tradycja, modlimy się, jeżeli otrzymamy jakieś łaski, to tylko się cieszyć" - mówiła Maria Jacewicz.

Katarzyna Markowicz z Romanówki powiedziała, że wśród kilkudziesięciu wezwań maryjnych, które są w litanii, ona najbardziej utożsamia się ze słowami: "Maryjo, Królowo Rodzin". "Maryja była matką tak, jak my jesteśmy matkami, także to jest bardzo ważne, bo ona jest wzorem wszystkich kobiet" - zauważyła.

"Ktoś jak nie ma swojej własnej ziemskiej matki, może się do niej zwrócić" - dodała Jolanta Szyszko z Chwaszczewa.

Proboszcz wspólnoty w Majewie powiedział, że do parafii należy 800 osób zamieszkałych w dziewięciu wsiach oddalonych od Majewa o kilka, bądź kilkanaście kilometrów, dlatego popularnym zwyczajem jest organizowanie modlitwy majowej przy przydrożnych kapliczkach, które wierni nazywają "majówkami".

We wsi Jałówka, w której jest ok. 60 domów, mieszkańcy spotykają się codziennie o godz. 19 przed kapliczką z umieszczonym w niej wizerunkiem

Matki Bożej Fatimskiej i portretem św. Jana Pawła II. Ludzie dbają, aby zawsze były tu świeże kwiaty. Rozstawiane są drewniane ławki, mieszkańcy przychodzą tu z własnymi stołeczkami, a oprócz odczytania litanii loretańskiej, śpiewane są maryjne pieśni.

75-letnia mieszkanka Jałówki, Stanisława Bakun powiedziała, że tradycję nabożeństwa majowego przy kapliczce w tej miejscowości pamięta z czasów dzieciństwa. Podkreśliła, że wierzy w to, że modlitwa chroni mieszkańców od różnego rodzaju klęsk, gradobicia czy ulew. Codziennie pod kapliczkę przychodzi ok. 30 osób, wśród nich jest kilkanaścioro dzieci.

"Przychodziłam tu zawsze z mamą co roku, tutaj czuję się tak spokojniej, tu jest naprawdę fajnie, bardzo mi się tu podoba" - powiedziała PAP 13-letnia Karolina Wiszniewska. "Pieśni są bardzo piękne i spotykamy się w gronie takim bardzo bliskim, gdy wychodzimy czujemy radość" - stwierdziła 12-letnia Kamila Żałoba.

Arcybiskup Tadeusz Wojda, który funkcję metropolity białostockiego pełni od roku, a wcześniej przez blisko 30 lat mieszkał i pracował w Watykanie, powiedział PAP, że tradycja nabożeństw majowych jest szczególnie silnie zakorzeniona w Polsce.

"Częstochowa była zawsze centrum duchowym dla Polski; majówki zrodziły się, z tej maryjności naszego narodu, które są czymś takim bardzo pięknym. Ten kult wszędzie się szerzy i bardzo pięknie się szerzą sanktuaria maryjne na całym świecie. Chyba nie ma kraju, gdzie są chrześcijanie, a gdzie by nie było sanktuarium maryjnego" - mówił PAP abp Wojda.

autor: Małgorzata Półtorak

KĄCIK MUZYCZNO-WOKALNY

Chwalcie łąki umajone,
Góry, doliny zielone.
Chwalcie, cieniste gaiki,
Źródła i kręte strumyki!

Co igra z morza falami,
W powietrzu buja skrzydłami,
Chwalcie z nami Panią Świata,
Jej dłoń nasza wieniec splata.

Ona dzieł Boskich korona,
Nad Anioły wywyższona;
Choć jest Panią nieba, ziemi,
Nie gardzi dary naszymi.

Wdzięcznym strumyki mruczeniem,
Ptaszęta słodkim kwileniem,
I co czuje, i co żyje,
Niech z nami sławi Maryję!
****

1. Po górach, dolinach rozlega się dzwon,
Anielskie witanie ludziom głosi on:
Ref.: Ave, Ave, Ave Maryja,
Zdrowaś, Zdrowaś, Zdrowaś Maryja.

2. Bernadka dziewczynka szła po drzewo w las,
Anioł ją tam wiedzie, Bóg sam wybrał czas.
Ref.: Ave, Ave ...

3. Modlitwę serdeczną szepczą usta jej:
Zdrowaś bądź, Panienko, łaski na nas zlej.
Ref.: Ave, Ave ...

4. *Pokornej mej prośbie odpowiedź swą daj:*
Kto jesteś, o Pani, przed nami nie taj.
Ref.: Ave, Ave ...

5. Klęczącej Bernadce rzekła Pani ta:
Poczęciem Niepokalanym jestem Ja.
Ref.: Ave, Ave ...

6. O, gwiazdo najświętsza wiedź nas w niebios kraj.
I wieczną szczęśliwość, o Boże, nam daj.
Ref.: Ave, Ave ...

****

Była cicha i piękna jak wiosna
Żyła prosto zwyczajnie jak my
Ona Boga na świat nam przyniosła
I na ziemi wśród łez nowe dni zajaśniały

Matka która wszystko rozumie
Sercem ogarnia każdego z nas
Matka zobaczyć dobro w nas umie
Ona jest z nami w każdy czas

Dzisiaj światu potrzeba dobroci
By niepokój zwyciężyć i zło

Trzeba ciepła co życie ozłoci
Trzeba Boga więc ludziom nieśmy go
Tak jak ona

Matka która wszystko rozumie
Sercem ogarnia każdego z nas
Matka zobaczyć dobro w nas umie
Ona jest z nami w każdy czas.

****

1. Jest zakątek na tej ziemi,
Gdzie powracać każdy chce,
Gdzie króluje Jej Oblicze,
Na Nim cięte rysy dwie.
Wzrok ma smutny, zatroskany,
Jakby chciała prosić cię,
Byś w matczyną Jej opiekę oddał się.

Ref.
Madonno, **Czarna Madonno**,
Jak dobrze Twym dzieckiem być!
O, pozwól, **Czarna Madonno**,
W ramiona Twoje się skryć!

2. W Jej ramionach znajdziesz spokój
I uchronisz się od zła,
Bo dla wszystkich swoich dzieci
Ona serce czułe ma.
I opieką cię otoczy,
Gdy Jej serce oddasz swe,
Gdy powtórzysz Jej z radością słowa te:

Ref.
Madonno, **Czarna Madonno**,
Jak dobrze Twym dzieckiem być!
O, pozwól, **Czarna Madonno**,
W ramiona Twoje się skryć!

3. Dziś, gdy wokół nas niepokój,
Gdzie się człowiek schronić ma,
Gdzie ma pójść, jak nie do Matki,
Która ukojenie da?

Więc błagamy, o Madonno,
Skieruj wzrok na dzieci swe
I wysłuchaj, jak śpiewamy prosząc Cię:

Ref.
Madonno, **Czarna Madonno**,
Jak dobrze Twym dzieckiem być!
O, pozwól, **Czarna Madonno**,
W ramiona Twoje się skryć!

ABC ZDROWIA

DIETA OSÓB STARSZYCH

Z wiekiem maleją lub – w wyniku chorób – zanikają funkcje poznawcze człowieka, słabnie też układ ruchowy i inne funkcje organizmu. Znacząco obniża to komfort życia. O ile genów czy historii medycznej nie możemy zmienić, o tyle zmiana stylu życia (w tym – żywienia) jest możliwa. Zdrowa, prawidłowa dieta w żywieniu osób starszych może działać ochronnie lub wspierać stosowaną terapię. Niestety według badań, świadomość żywieniowa nadal jest niska w naszym społeczeństwie, do tego u seniorów dochodzą złe nawyki z wcześniejszych okresów życia. Te elementy wpływają bardzo mocno na kwestię żywienia osób starszych. Również drastyczne zmiany życiowe

(wdowieństwo, gorsze samopoczucie psychofizyczne itp.) potrafią zubożyć dietę osoby starszej.
Dietetyka osób starszych rozwija się i powinniśmy poszukać pomocy w żywieniu osób starszych u specjalistów. Pomagają oni w dobraniu odpowiedniej diety, nauce przyrządzania posiłków odpowiednich do stanu seniora, a także w psychologicznych aspekty żywienia.

W prawidłowej diecie należy unikać tłuszczów trans. Znajdujemy je w produktach typu „fast food", gotowych produktach garmażeryjnych, śmietankach do kawy, słodkich i słonych przekąskach (batoniki, chipsy itp.).

Wraz z wiekiem, zwiększa się zapotrzebowanie na witaminy: D (jajka, mięso, mleko, ryby), B6 (ziemniaki, pełnoziarniste pieczywo, mięso, warzywa), B2 (mleko, jajka, zboża, warzywa liściaste), B12 (mięso, mleko, jajka), C (owoce, warzywa, ziemniaki), E (oleje roślinne, warzywa), A (jajka, ryby, warzywa) i β-karoten. Rekomenduje się poza tym stosowanie w diecie wysokiej jakości margaryn, bogatych w witaminy D i A.

Woda jest jednym z sześciu podstawowych składników pokarmowych (inne to: węglowodany, białka, tłuszcze, składniki mineralne i witaminy). Gdy się starzejemy, zmniejsza się ilość wody w organizmie, który zaczyna gorzej funkcjonować. To właśnie odwodnienie jest bardzo częstą przyczyną zgłoszeń do szpitala osób starszych: w Polsce nawet u 48% pacjentów powyżej 75. roku życia ma stwierdzone przewlekłe odwodnienie, gdy trafia na SOR.

Zaleca się, by żywienie osób starszych obejmowało 3700 ml wody (płyny w napojach i pokarmach) u mężczyzn i 2500 ml u kobiet. Niedobory wody u osób po 65. roku życia nasilają objawy istniejących chorób, powodują też nowe. Dobrze, gdy nie „zrzucamy winy" wyłącznie na „starość", gdy u nas samych lub bliskiej osoby obserwujemy objawy takie jak:

- bóle i zawroty głowy,
- skłonność do upadków,
- wiotka skóra,
- zapadnięte oczy.

To bardzo często są objawy odwodnienia lub dużego niedoboru wody i wymagają od nas uzupełnienia płynów.

Co może wpływać na stan hipertonicznego odwodnienia? U starszych osób zmienia się aktywność obszaru mózgu odpowiedzialna za uczucie zaspokojenia pragnienia. Z kolei do mózgu nie dociera prawidłowa informacja o objętości płynów, jakie się przyjęło – przyczyną jest tu zmniejszona wrażliwość nerwów obwodowych w jamie ustnej, gardle, przełyku, żołądku. Bardziej jasną zazwyczaj dla rodzin i pacjentów wskazówką są przyczyny utraty wody, takie jak: biegunka, niewydolność nerek, gorączka.

Osoby starsze, które spożywają 5 porcji dziennie warzyw i owoców, są mniej narażone na przykład na choroby neurodegeneracyjne. Poprawiają się też lub nie degenerują funkcje poznawcze. Przyczyna leży w dużej zawartości witamin antyoksydacyjnych, jakie znajdują się w owocach i warzywach. Poza tym znaczenie mają foliany i różne substancje bioaktywne. Nasze starzejące się komórki nerwowe chronią flawonoidy i karotenoidy. Źródłem flawonoidów będą między innymi: pomidor, marchewka, limonka, rzodkiewka, szparagi, ciemne winogrona, natka pietruszki, czekolada, jabłka, morele, czerwona cebula, truskawki, czarna i zielona herbata, brukselka, maliny.

Pokarmowym źródłem karotenoidów są m.in.: marchew, dynia, szpinak, morele, brokuły, żółtko jaja kurzego, pomarańcze, papryka, kukurydza słodka, łosoś, pstrąg różowy, owoce morza.

Z kolei potrzebne kwasy fenolowe znajdziemy na przykład w: jabłkach, wiśniach, gruszkach, jasnych winogronach, warzywach kapustnych, orzechach włoskich, orkiszu, życie, kawie.

Uwzględnienie warzyw i owoców w żywieniu osób starszych, wpływa na lepsze funkcjonowanie seniorów.

JAK CHRONIĆ OSOBY STARSZE PRZED UPAŁEM

Organizm starszych osób nie umie tak dobrze przystosować się do nagłych skoków temperatur jak organizm młodych. U tych ostatnich ciało potrafi szybko się ochłodzić - głównie poprzez pocenie się. U starszych ten proces nie działa już tak sprawnie. Dlatego w grupie wiekowej 60+ przegrzanie powoduje nie tylko uczucie dyskomfortu, ale przede wszystkim jest niebezpieczne dla zdrowia, a czasem nawet życia.

Szczególnie narażone na przykre skutki upałów są osoby z chorobami przewlekłymi i te, które przyjmują leki zaburzające zdolność organizmu do kontrolowania swojej temperatury lub pocenia się.

Jak wpływa upał na osoby starsze – objawy przegrzania

Zbyt długie przebywanie na słońcu może powodować zawroty i bóle głowy, zmęczenie, zaczerwienienie i suchość skóry. W poważniejszych przypadkach, organizm może nie być w stanie samodzielnie poradzić sobie z przegrzaniem i obniżeniem temperatury ciała. Dochodzi wówczas do udaru cieplnego. Osoba, która go doświadcza, czuje się wyczerpana i zdezorientowana. Może odczuwać skurcze mięśni i przyspieszony rytm serca. Inne objawy to nudności, wymioty, bladość skóry, dreszcze, silne bóle i zawroty głowy. W dalszej kolejności chory

może stracić przytomność, a w przypadku braku pomocy, może dojść do stopniowej niewydolności narządów wewnętrznych, co stwarza zagrożenie dla życia.

- Osoby starsze z chorobami układu krążenia są szczególnie zagrożone możliwy przegrzaniem organizmu i udarem cieplnym. Organizm szybciej się odwadnia i dochodzi do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Można powiedzieć, że upał działa trochę jak dodatkowa dawka leku obniżającego ciśnienie.

Gorące dni mogą się również dać bardziej we znaki osobom otyłym, z niedowagą i cierpiącym na choroby serca, płuc, nerek lub nadczynność tarczycy. Poza tym, przyjmowanie leków wpływających na zdolność organizmu do pocenia się, też zwiększa ryzyko przegrzania. Wśród nich są m.in. leki przeciwalergiczne, moczopędne i niektóre leki psychiatryczne.

Jak chronić osoby starsze przed upałem?

Ochrona przed upałem jest konieczna, aby zapobiec przykrym skutkom przegrzania i ułatwić seniorom normalne funkcjonowanie podczas gorących dni. Oto kilka wskazówek, o których każda starsza osoba powinna pamiętać:

- **Pij więcej wody**

Zwykle zaleca się wypijanie przynajmniej dwóch litrów wody dziennie. W czasie upałów osoby starsze mogą jednak częściej czuć pragnienie, ponieważ organizm domaga się dodatkowej ilości płynów, aby utrzymywać odpowiedni poziom nawodnienia i właściwą temperaturę. Dlatego szczególnie w upalne dni osoby starsze zawsze powinny mieć przy sobie choćby niewielką butelkę wody, zwłaszcza jeśli wychodzą z domu.

W ciągu dnia warto pić wodę często, lecz małymi łykami, nie czekając do momentu aż pojawi się uczucie pragnienia. Najlepiej, jeśli woda będzie chłodna, a nie zimna, żeby nie narażać organizmu na zbyt dużą różnicę temperatur. Można także pić nie samą wodę, a elektrolity dostępne w aptece, aby jeszcze lepiej nawodnić organizm. Warto również zwracać uwagę na kolor moczu – ciemno-żółty sugeruje niedostateczne nawodnienie organizmu.

Zakładaj lekkie, przewiewne ubrania!

Warto pamiętać, że przede wszystkim u osób starszych, ochrona przed upałem wymaga jak największego zakrycia ciała przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Lekkie, zwiewne ubrania, najlepiej wykonane z naturalnych tkanin (np. bawełna, len), okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy to podstawa przed każdorazowym wyjściem z domu. Wskazane jest też użycie kremu z wysokim filtrem na odkryte partie ciała, aby chronić skórę przed poparzeniami słonecznymi.

- **Pozostań w domu w godzinach największego nasłonecznienia!**

Chcąc chronić osoby starsze przed upałem, dobrze jest doradzić im, aby nie wychodziły niepotrzebnie z domu między godziną 10 a 16. W tym czasie temperatura na zewnątrz jest najczęściej najwyższa i jednocześnie najbardziej niebezpieczna dla organizmu. Warto śledzić aktualną prognozę pogody i unikać przebywania na zewnątrz, kiedy temperatura wzrasta powyżej 25°C.

- **Ogranicz kawę, herbatę i alkohol!**

Wszystkie te używki – herbata, kawa i alkohol działają mniej lub bardziej moczopędnie. Jak już zostało wspomniane wyżej, może to prowadzić do odwodnienia i obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Z tego powodu, warto ograniczyć ich spożywanie w czasie upałów.

- **Zadbaj o odpowiednią temperaturę w domu!**

Aby wewnątrz domu nie było zbyt gorąco, zasłaniajmy okna, kiedy na zewnątrz panuje wysoka temperatura. Wspomóc się można też wentylatorem lub klimatyzacją, jeśli jest taka możliwość. Nie zapominajmy o częstym wietrzeniu pomieszczeń. Jeśli mimo starań, w domu ciągle jest zbyt gorąco, osoby starsze mogą udać się np. do biblioteki lub innych miejsc, w których jest klimatyzacja. Kilka godzin spędzonych w klimatyzowanym pomieszczeniu chroni ciało przed przegrzaniem. W okresie upałów dobrze jest zrezygnować z częstego korzystania z piekarnika lub kuchenki, aby dodatkowo nie podnosić temperatury w domu.

- **Ochładzaj organizm!**

O chłodzeniu organizmu powinni pamiętać wszyscy, ale w szczególności właśnie osoby starsze. Ochrona przed upałem to m.in. obniżanie podwyższonej temperatury organizmu. Można w tym celu częściej brać chłodne prysznice lub kąpiele. W diecie osoby starszej nie powinno zabraknąć również owoców z dużą zawartością wody – arbuzów, jabłek czy brzoskwini. Poza tym warto ograniczyć ciężkostrawne posiłki. Innym sposobem jest też użycie okładów zwilżonych chłodną wodą na ciało.

- **Odpoczywaj i zrezygnuj z nadmiernej aktywności!**

Osoby starsze w czasie upałów powinny jak najwięcej wypoczywać, nie przemęczać się i zrezygnować w tym czasie z większych aktywności. Ćwiczenia fizyczne warto przełożyć na godziny wieczorne, kiedy jest już znacznie chłodniej.

Stosując się do powyższych wskazówek można doskonale zapobiegać przegrzaniu organizmu i dalszym jego konsekwencjom. W czasie upałów zwróćmy więc uwagę na seniorów. Zainteresujmy się, czy w naszym najbliższym otoczeniu nie ma takich osób, którym może być trudno samym o siebie zadbać w czasie upalnych dni. Jeśli zauważymy u nich oznaki przegrzania organizmu, wezwijmy pomoc. Szybko udzielona może uratować nie tylko zdrowie, ale czasem nawet życie.

Ekspert allecco.pl

to co było
już nie wróci

TO JUŻ ZA NAMI...

Nasz Dom uczestniczy w VIII Targach Pracy i Edukacji w Opocznie.

Wielki Piątek- Droga Krzyżowa.

„Jezu kochany, chce dziś na nowo, iść razem z Tobą Drogą Krzyżową”. Z taką modlitwą na ustach wyruszyliśmy w Wielki Piątek z naszej kaplicy, rozważając stacje Drogi Krzyżowej. Podążając śladami Męki Chrystusa, mieszkańcy wspólnie z pracownikami, po raz kolejny, modlili się idąc od I do XIV stacji i przeżywając ten święty dzień w sposób szczególny.
Po Nabożeństwie Drogi Krzyżowej Pani Dyrektor wraz z Zastępcą wręczyła wszystkim mieszkańcom tradycyjne zajączki oraz złożyła świąteczne życzenia w imieniu własnym oraz władz powiatu opoczyńskiego. Wesołego Alleluja!

„Kwiecień plecień bo przeplata trochę zimy trochę lata”

dokładnie tak jest. Wczorajszy ranek powitał nas zimowo❄️❄️, ale już za kilka godzin piękne wiosenne słońce 🌞zapraszało do delektowania się urokami wiosny🌹🌸🌼. Dużą grupą mieszkańców wybraliśmy się na spacer w poszukiwaniu pierwszych wiosennych kwiatów. Kwitnące drzewa śliw i forsycji, coraz bardziej zielona trawa, świergot ptaków🐦 umocniły nas w przekonaniu , że wiosna jest w pełni. Nasi podopieczni mieszkając w tak sielskim otoczeniu mogą czerpać energię, jaką daje nam wiosna, spacerując po kwitnącym ogrodzie i okolicy.

Idziemy po zdrowie!

W dniu dzisiejszym, zaproponowaliśmy naszym mieszkańcom aktywność fizyczną w bardzo przyjemnej formie marszu z kijkami tj. Nordic Walking. Podopieczni poznali zalety tej rozwijającej się dyscypliny ruchowej, wykonując ćwiczenia i ucząc się technik marszu pod okiem fizjoterapeuty. Mieszkańcy Powiatowego DPS Niemojowice chętnie dbają o swoją kondycję fizyczną, a ta bezpieczna forma aktywności jest dla nich wskazana niezależnie od wieku. Po dzisiejszym marszu wszyscy z wielkim entuzjazmem czekają na następny spacer z kijkami.
Zapraszamy do aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.

„Trzy smaki"

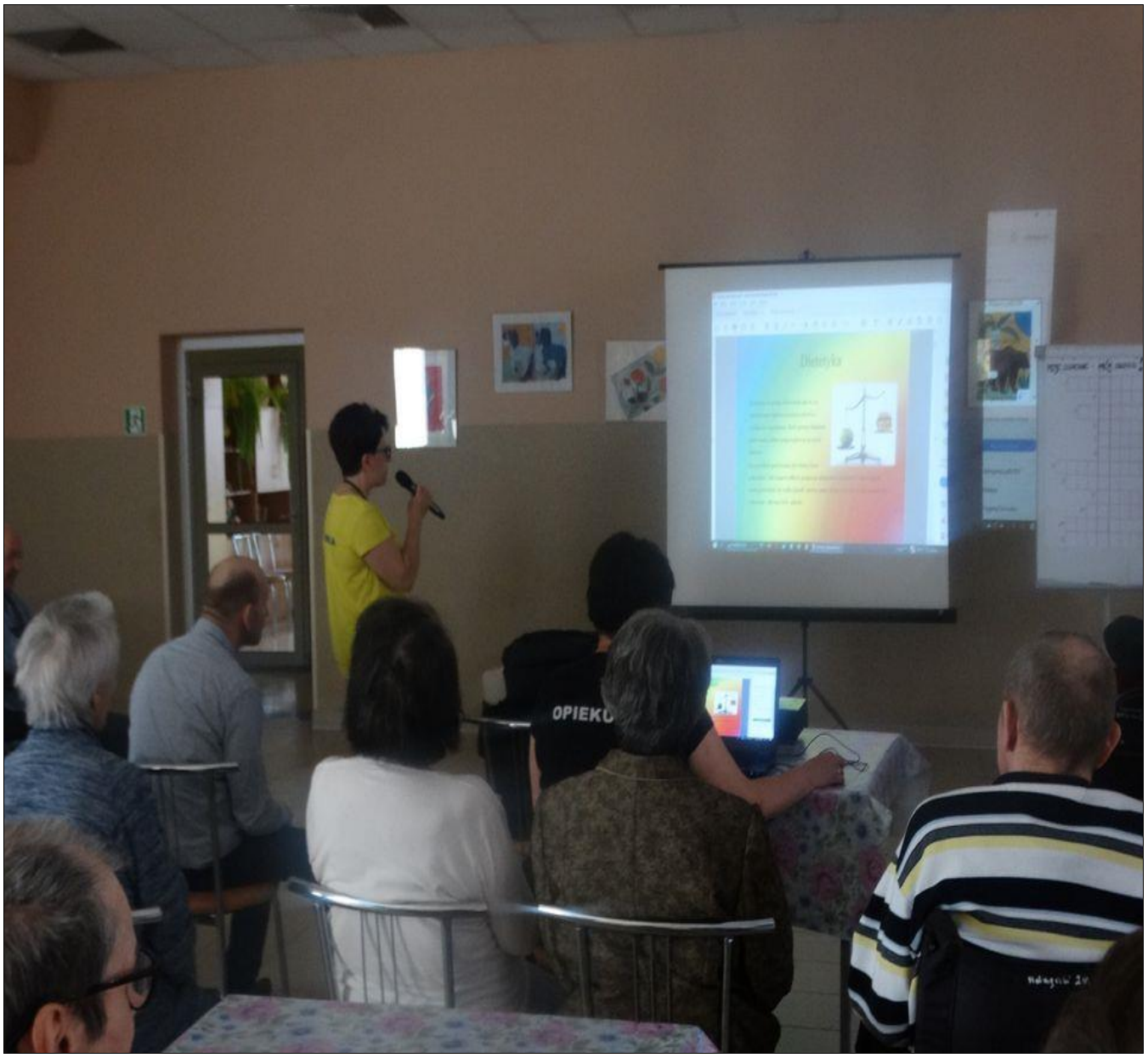
Wszyscy kochamy jeść, a naleśniki 🥞🥞🥞, które przygotowaliśmy na dzisiejszych zajęciach kulinarnych 👩‍🍳👩‍🍳👩‍🍳, wystąpiły w trzech smakach. Mieszkańcy z wielkim zaangażowaniem mieszali 🥄, smażyli i siekali 🔪, przygotowując ulubioną potrawę. Każdy mógł znaleźć swój ulubiony smak: słodki 🍫, ostry 🌶️czy orientalny🥗. Smakowały dokładnie tak jak wyglądały, czyli wspaniale!

Konstytucja 3 Maja

Witaj majowa jutrzenko…zaśpiewaliśmy w przeddzień rocznicy ustanowienia Konstytucji 3 Maja. Montaż słowno-muzyczny jaki przedstawiła grupa teatralna działająca w Naszym Domu, opiewał w treści patriotyczne. Przypominając wszystkim czym była i jest Konstytucja ustanowiona 3 maja 1791 roku. 🇵🇱

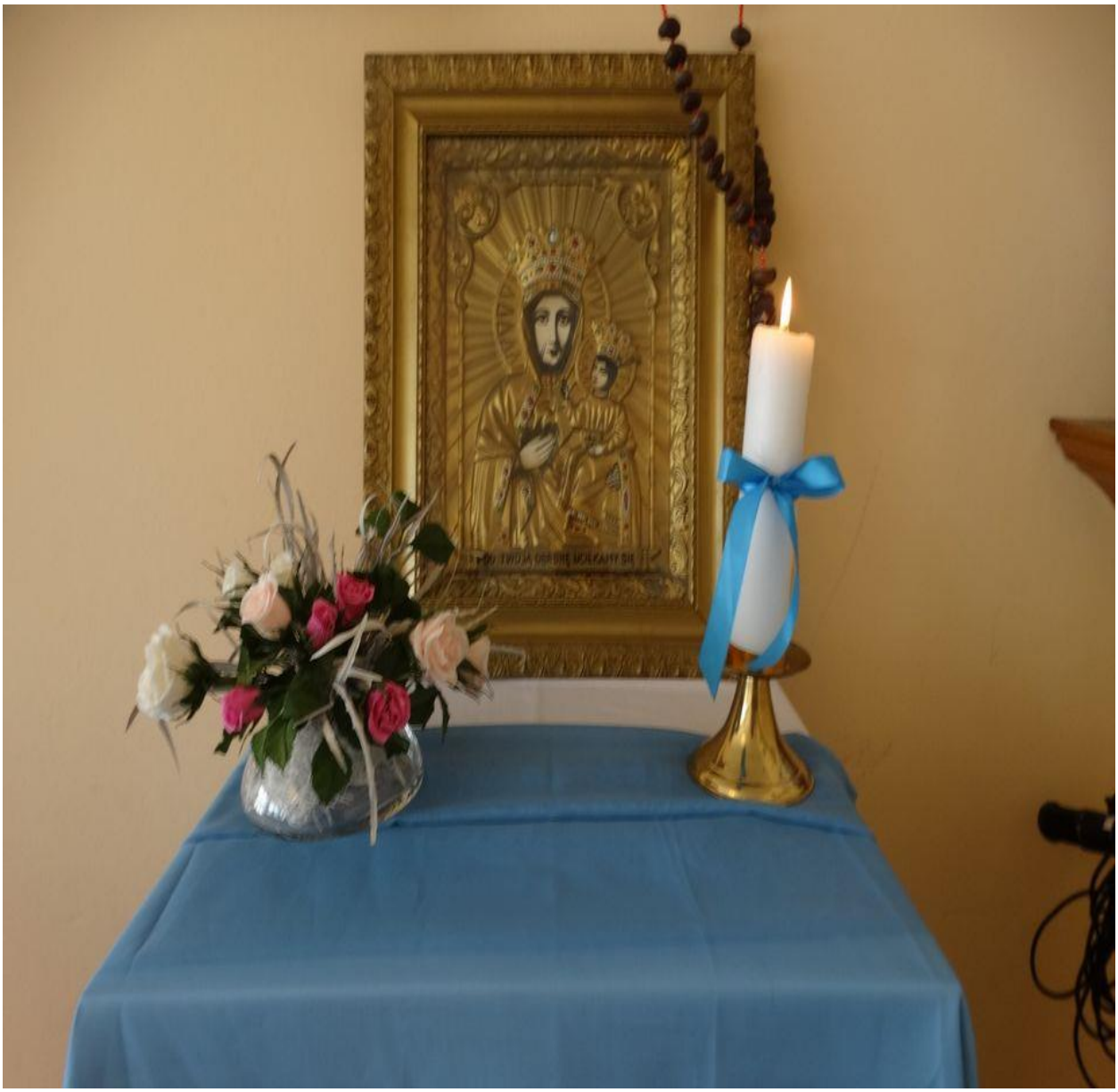
Zdrowe odżywianie

Tematyka zdrowego odżywiania jest dla nas bardzo ważna, dlatego też staramy się jak najczęściej poruszać z Naszymi mieszkańcami tą kwestię. W dniu dzisiejszym również przypominaliśmy sobie, jakie nawyki żywieniowe mają dobry wpływ na nasz organizm, a jakie zły. Pracownicy Naszego Domu przygotowali pogadankę w formie prezentacji oraz quiz na temat ,,Zdrowego odżywiania''. Zainteresowanie mieszkańców było duże, wykazali się wiedzą przy rozwiązywaniu krzyżówki, której hasłem było ,,ZDROWE ODŻYWIANIE''. Spotkanie zakończyło się degustacją soków i owoców 🍎🍐🍊🧃🥤.



Most Modlitewny – Misyjna Majówka ⛪🙏

10.05.2023r. odpowiadając na zaproszenie koordynatorów projektu „Sercem Wspieram Misje” włączyliśmy się w duchowe przedsięwzięcie w modlitwie.
W Moście Modlitewnym podczas Nabożeństwa Majowego, wyzwaniami Litanii Loretańskiej oddaliśmy cześć N.M.P. prosząc Boga przez wstawiennictwo Marii o pokój na świecie, a w sposób szczególny o pokój na Ukrainie. Wypraszaliśmy o potrzebne łaski wszystkim zaangażowanym w dzieło misyjne Kościoła, a także o dar zdrowia dla wszystkich chorych.



„Ruch to zdrowie, każdy Ci powie’’

W dniu dzisiejszym nasi Mieszkańcy brali udział w aktywności ruchowej w formie aerobiku na świeżym powietrzu. Ta przyjemna forma jest chętnie wykonywaną i popularną aktywnością fizyczną. Mieszkańcy korzystali z ćwiczeń ruchowych z przeplataniem technik marszu pod okiem fizjoterapeuty. Rytmiczna muzyka pozwoliła wykonać ciekawy układ choreograficzny. Zaletą tej aktywności jest zwiększenie wydolności krążeniowo- oddechowej oraz ruchomości stawów. Polecamy zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu!

Turnus rehabilitacyjny- Porąbki

Powiatowy DPS w Niemojowicach informuje, że 2 mieszkańców i 3 pracowników Nasze go Domu zakwalifikowało się do udziału w turnusie usprawniającym po przebytym COVID -19 realizowanym w ramach projektu pn. „Kooperacje 3D – model wielosektorowej współpracy na rzecz wsparcia osób i rodzin". W dniu dzisiejszym transportem Powiatowego DPS odwieźliśmy mieszkańców do miejscowości Porąbka, w której realizowany jest turnus. Korzystając ze wspaniałej pogody kilku innych mieszkańców, nie biorących udziału w turnusie, miało również okazję żeby skorzystać z wycieczki po pięknych terenach górskich tej malowniczej okolicy.

Diecezjalny Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych

23.05.2023r. po raz kolejny Powiatowy DPS w Niemojowicach uczestniczył w Diecezjalnym Dniu Godności Osób Niepełnosprawnych, zorganizowanym przez Powiat Opoczyński i Caritas Diecezji Radomskiej.
Pierwszą część uroczystości, która miała miejsce w Kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Opocznie, rozpoczął występ wokalny osób z niepełnosprawnością. Po występie odbyła się uroczysta Msza Święta, której przewodniczył ks. Biskup Marek Solarczyk. Kolejnym punktem było wręczenie tytułu „Człowiek o Godnym Sercu" , którym uhonorowanych zostało 21 laureatów działających na rzecz osób niepełnosprawnych .
Następnie, wszyscy uczestnicy w barwnym od kwiatów pochodzie, przeszli ulicami miasta do Zespołu Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica, gdzie odbyła się druga część spotkania z poczęstunkiem i wspólną zabawą przy muzyce.
Organizatorom serdecznie dziękujemy za zaproszenie, a utytułowanym składamy gratulacje.

Dzień Matki i Ojca

Bukiet życzeń najpiękniejszych zadedykowaliśmy naszym rodzicom, upamiętniając miniony Dzień Matki i zbliżający się Dzień Ojca. Rodzice to najważniejsze osoby w nasz życiu, to drogowskazy nadające kierunek, wsparcie w trudnych chwilach i bezpieczna przystań.
Montażem słowno - muzycznym podziękowaliśmy wszystkim rodzicom za życie, wychowanie i opiekę. Mieszkańcy, nie kryjąc wzruszeń, recytowali poezję wspominając swoich rodziców, tym samym oddając im cześć.
Zwieńczeniem spotkania była wspólna biesiada przy grillu i muzyce.

Gry i zabawy

W dniu dzisiejszym mieszkańcy Naszego Domu korzystając z pięknej pogody, czynnie uczestniczyli w grach i zabawach poprawiających kondycję ruchową, poprowadzonych przez personel placówki.
Mile spędzony czas na świeżym powietrzu doskonale wpływa na samopoczucie, a aktywność fizyczna wzmacnia sprawność całego organizmu.

Obchody Światowego Dnia Praw Osób Starszych

„Starzenie się nie jest złem, któremu trzeba się podporządkować. Jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć”.
To słowa Świętego Jana Pawła II , które dziś przypomnieliśmy sobie podczas spotkania integracyjnego zorganizowanego w ramach obchodów Światowego Dnia Praw Osób Starszych.
W spotkaniu z placówkami Senior+ mieliśmy zaszczyt uczestniczyć po raz drugi odpowiadając na zaproszenie Domu Dziennego Pobytu Senior-Wigor Miedzna Drewniana. Po wysłuchaniu przemówień zaproszonych gości, występie gospodarzy i pysznym obiedzie w doborowym towarzystwie, tańczyliśmy przy skocznej muzyce. Dziękujemy za zaproszenie.

Nauka gry w BOCCIA

Boccia, czyli sportowa dyscyplina paraolimpijska wywodząca się od gry w bule, zintegrowała podczas pokazu instruktarzowego dwa zaprzyjaźnione Powiatowe Domy z Powiatu Opoczyńskiego. Dziś pensjonariusze z Powiatowego DPS z Drzewicy i Niemojowic poznali zasady gry, dzięki uprzejmości instruktorów panów Wiesława i Marcina. Panowie wprowadzili nas w tajniki bardzo ekskluzywnej gry, w którą zagraliśmy kulami gumowymi przeznaczonymi do gry w pomieszczeniu. Rywalizacja dwóch zespołów i świetnie objaśnione zasady gry pozwoliły na głębsze zainteresowanie tematem. Podsumowując, gra w bule to świetna alternatywa do aktywnego spędzenia letnich i zimowych popołudni przez mieszkańców domu pomocy społecznej. Dziękujemy za mile spędzony czas.

Integracja z dziećmi i młodzieżą z placówek opiekuńczo-wychowawczych.

„…dla całego świata możesz być nikim, ale dla kogoś możesz być całym światem…”
to cytat z „Małego Księcia” Antione de Saint-Exuper, będący myślą przewodnią kolejnego spotkania pn. „Łączymy Pokolenia” zorganizowanego w Naszym Domu, które integruje Naszych mieszkańców z dziećmi i młodzieżą z zaprzyjaźnionych Powiatowych Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych „Pałacyk” w Mroczkowie Gościnnym oraz „Przystań” w Żarnowie.
W spotkaniu wzięli udział zaproszeni goście. W imieniu władz Powiatu Opoczyńskiego głos zabrała pani Maria Sołtysiak Dyrektor Wydziału Ochrony Środowiska, Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych. Swoją osobą zaszczycili nas również pani Katarzyna Szymczyk Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Opocznie, pani Elżbieta Wiktorowicz Przewodnicząca Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Opocznie, pan Arkadiusz Nita Dyrektor Powiatowej Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Pałacyk” oraz pan Michał Smak Dyrektor Powiatowej Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Przystań” w Żarnowie.
Grupa teatralna Naszego Domu przedstawiła inscenizację fragmentu z „Małego Księcia”, a dzieci i młodzież ujęli wszystkich swym śpiewem. Przygotowane różne atrakcje: szukanie skarbu, gra w bule, zabawy oraz konkurs „Flora i fauna naszego ogrodu” powstałego w ramach zadania współfinansowanego z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego w ramach projektu „Województwo Łódzkie Ogrodem Polski” – „Ogrody przyjazne naturze”, cieszyły się dużym zainteresowaniem wszystkich przybyłych.
Dziękujemy za wspólnie spędzone chwile i szczere uśmiechy dzieci, które długo będziemy wspominać.

DPS Niemojowice
„ŁĄCZYMY
POKOLENIA

DPS Niemojowice
„ŁĄCZYMY
POKOLENIA
SPOTKANIE
FILMOWANIE

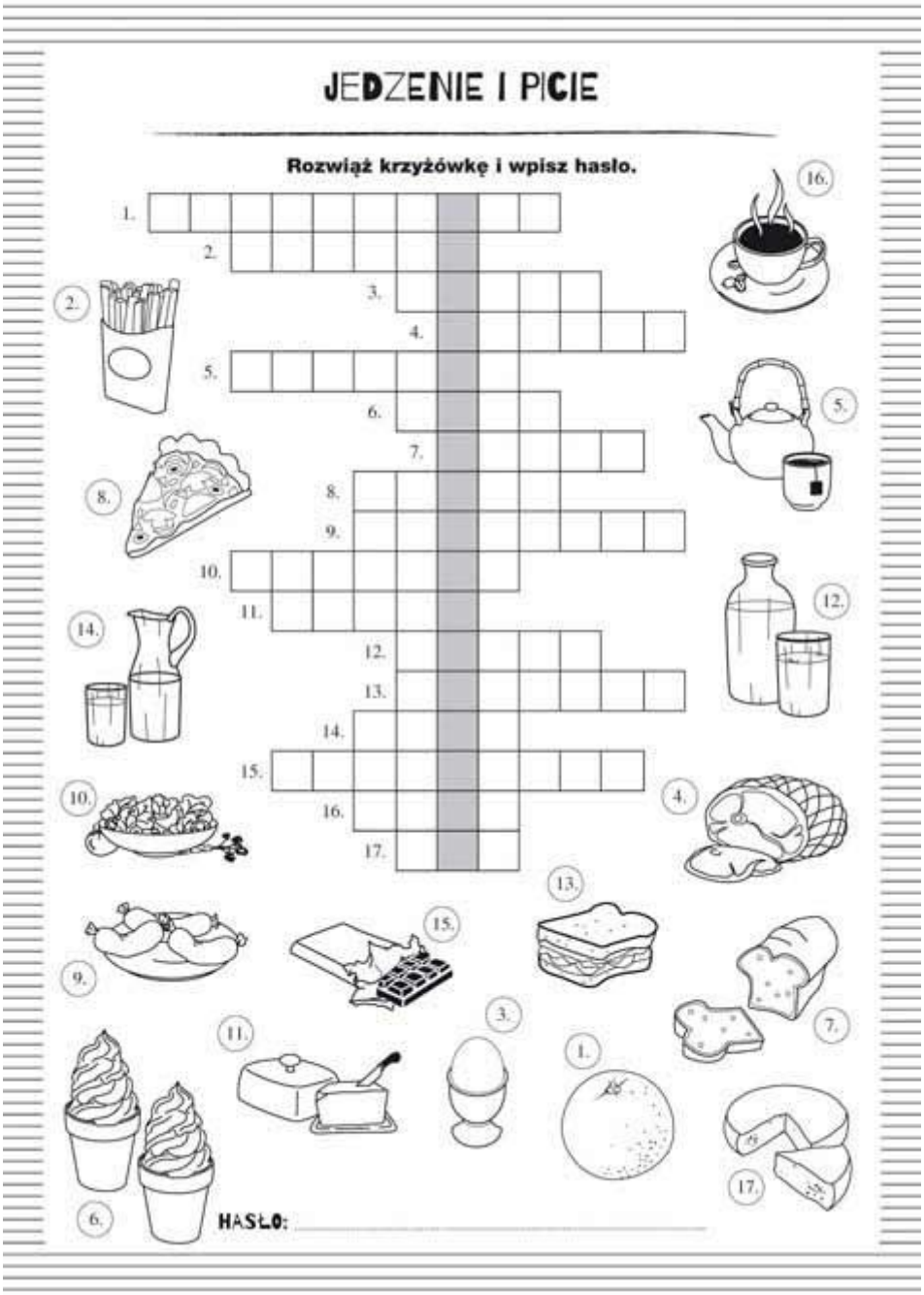
Wycieczka Łagiewniki-Kraków

29.06.2023r. mieszkańcy Powiatowego DPS w Niemojowicach wraz z opiekunami, pielgrzymując do Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach, podczas Mszy Św. pokłonili się przed Obrazem Jezusa Miłosiernego upraszając Jego Miłosierdzia. Po Mszy Świętej odwiedziliśmy Kaplice św. Józefa, św. Siostry Faustyny, Matki Bożej Bolesnej oraz św. Andrzeja Apostoła. Po zwiedzaniu i modlitwie mieszkańcy mieli okazję zakupić pamiątki, była tez chwila na refleksję.
Kolejnym punktem wyjazdu było zwiedzanie Krakowa i jego zabytków. Udaliśmy się na spacer słynnym Traktem Królewskim podczas którego zobaczyliśmy m.in. Sukiennice, Kościół Mariacki, Wieżę Ratuszową, Kościół św. Piotra i Pawła. W czasie zwiedzania był również czas na relaks: smaczny obiad, lody, pamiątkowe zdjęcia.
Piękna pogoda, jaką nas ugościł Kraków, dopełniła i zachwyciła podkreślając zabytki miasta.

Dogoterapia

Dogoterapia czyli terapia z udziałem psa. Zwierzęta pełnią bardzo ważną funkcję w procesie terapeutycznym umożliwiając ludziom nawiązywanie bliższych relacji, rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz łagodzenie stresu i napięcia. W dniu dzisiejszym, mieszkańców Powiatowego DPS w Niemojowicach, odwiedził po raz kolejny pies „Paciorek'', którego uznajemy za naszego przyjaciela i zawsze czekamy na kolejne zajęcia z nim.

KRZYŻÓWKOWY ZAWRÓT GŁOWY



WAŻNE INFORMACJE

W związku z panującymi upałami, przypominamy o nakryciu głowy podczas spacerów i spożywaniu dużej ilości płynów. Należy powstrzymywać się przed wychodzeniem na dwór w upalny dzień, szczególnie w godzinach od 12-16 kiedy upał doskwiera najmocniej.