



D o P i S z *- to i owo*

Kwartalnik, numer 02/2026



Jedziemy na wakacje
do lasu, nad wodę.
Prosimy ciebie, słońko
o piękną pogodę.

WARTO WIEDZIEĆ

Dlaczego terapia zajęciowa będzie coraz bardziej potrzebna?

Żyjemy w czasach ogromnej wygody. Technologia przejmuje za nas coraz więcej codziennych czynności — zmywarka myje, Thermomix gotuje, robot sprząta, a w sklepie kupujemy już obrane, pokrojone i gotowe produkty. Na pierwszy rzut oka to oszczędność czasu i energii. Ale z perspektywy zdrowia... zaczyna to wyglądać zupełnie inaczej. Bo człowiek nie został stworzony do życia „bez używania siebie”. Znikają naturalne aktywności dnia codziennego. Jeszcze kilkanaście lat temu większość z nas wykonywała mnóstwo drobnych czynności: krojenie, obieranie, sprzątanie, pranie ręczne, naprawy. Dziś wiele z nich po prostu... znika z naszego życia. A to właśnie one budowały sprawność — bez siłowni, bez planu treningowego. Rośnie ryzyko chorób zwyrodnieniowych i bólu. Brak ruchu i przeciążenia wynikające z siedzącego trybu życia prowadzą do osłabienia mięśni, sztywności stawów i stopniowych zmian zwyrodnieniowych. Ciało, które nie pracuje, zaczyna się „psuć” szybciej niż kiedyś. Spada sprawność manualna i koordynacja. Ręce przestają być używane w sposób precyzyjny. Coraz częściej widzimy trudności z prostymi czynnościami: zapinaniem guzików, krojeniem, pisanie, manipulacją przedmiotami. To nie są już tylko problemy osób starszych. Mózg dostaje mniej bodźców. Czynności dnia codziennego to ogromna stymulacja dla układu nerwowego: planowanie, sekwencjonowanie, koncentracja, czucie głębokie. Kiedy je eliminujemy — ograniczamy rozwój i utrzymanie funkcji poznawczych. Utrata sprawności i samodzielności. Im mniej robimy sami, tym mniej czujemy, że „potrafimy”. A to wpływa nie tylko na ciało, ale też na psychikę, motywację i poczucie własnej wartości. I właśnie dlatego terapia zajęciowa będzie coraz bardziej potrzebna. Nie tylko dla osób z niepełnosprawnością. Nie tylko po urazach czy chorobach. Ale dla ludzi, którzy... po prostu przestali używać swoich możliwości, bo świat zrobił to za nich. Terapia zajęciowa będzie pomagać odzyskiwać sprawność, uczyć na nowo codziennych czynności i przywracać to, co kiedyś było naturalne. Będzie odpowiedzią nie tylko na chorobę, ale na styl życia. I to szybciej, niż nam się wydaje. Wyłącz Netflixa. Idź na spacer. Zrób coś samodzielnie. Twoje ciało podziękuje Ci w przyszłości.

ABC ZDROWIA

Jak przetrwać upały?

Pamiętaj o tych kilku zasadach



W Polsce trwa fala upałów, z temperaturami przekraczającymi 30 stopni Celsjusza, co stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia szczególnie dla dzieci, seniorów i osób przewlekle chorych.

Ochrona przez upałami obejmuje m.in. picie dużej ilości wody i unikanie słońca. Lekarz podpowiada. Jak przetrwać upały i jakie są objawy udaru słonecznego i ciepłego?

Słupki rtęci na termometrach w wielu miejscach przekraczają 30 stopni Celsjusza. Choć słońce i lato kojarzą się pozytywnie, wysoka temperatura może być poważnym zagrożeniem dla zdrowia, a w skrajnych przypadkach – życia. Przegrzanie organizmu, odwodnienie, udar cieplny czy słoneczny to realne skutki zbyt długiego przebywania w gorącym środowisku. W takich warunkach szczególnie uważni powinni być seniorzy, dzieci, osoby przewlekle chore (na przykład na cukrzycę, nadciśnienie, otyłość) oraz osoby przyjmujące leki (zarówno krótkoterminowo, jak i na stałe).

Jak chronić się przed upałem?

Nie potrzeba wielkich wyrzeczeń, by uniknąć niebezpiecznego przegrzania. Wystarczy pamiętać o kilku prostych zasadach. Doktor Piotr Kajfasz, internista i specjalista medycyny tropikalnej z Grupy LUX MED, wymienia najważniejsze wytyczne:

- Pij dużo wody – najlepiej 2,5–3 litry dziennie, nawet jeśli nie czujesz pragnienia.
- Unikaj słońca w godzinach 10:00 – 14:00, wtedy promieniowanie UV jest najsilniejsze.
- Ćwicz tylko rano lub wieczorem – unikaj aktywności fizycznej w najgorętszej porze dnia.
- Noś lekkie ubrania – przewiewna odzież, nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne to must-have w czasie upałów.
- Chroń skórę – stosuj kremy z filtrem SPF 50.
- Ogranicz spożycie alkoholu i kofeiny – sprzyjają odwodnieniu.
- Jeśli zażywasz leki, skonsultuj się z lekarzem – niektóre mogą zwiększać wrażliwość na słońce (np. doksycyklina, glikokortykosteroidy, leki moczopędne).

Objawy udaru słonecznego i ciepłego.

- Podczas upałów może dojść do odwodnienia i przegrzania organizmu. W skrajnych przypadkach kończy się to udarem słonecznym lub ciepłym. Ten pierwszy, jak tłumaczy lekarz, powstaje przy dużym, bezpośrednim nasłonecznieniu, poprzez działanie promieni słonecznych na skórę. Drugi natomiast to reakcja organizmu, która występuje po dłuższym działaniu wysokiej temperatury na ciało człowieka.

- Możemy mieć też do czynienia z wyczerpaniem ciepłym, który niekiedy mylony jest z udarem ciepłym lub słonecznym. Jest to co prawda łagodniejsza forma przegrzania organizmu, ale nie wolno jej lekceważyć. To właśnie ona pojawia się najczęściej u osób przebywających zbyt długo na zewnątrz w czasie upałów.

- Jakie objawy powinny nas zaniepokoić? – W przypadku wyczerpania ciepłego występuje odwodnienie lekkiego stopnia, skóra człowieka jest wilgotna, spocona, pojawia się wzmożone pragnienie, temperatura ciała sięga do

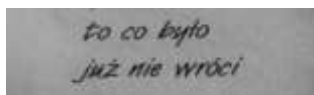
38–39°C, występuje spadek ciśnienia tętniczego krwi. Natomiast w sytuacji udaru słonecznego czy cieplnego mamy do czynienia z wyższym stopniem odwodnienia organizmu, który jest stanem zagrażającym życiu. Skóra jest sucha, zaczerwieniona, gorączka nierzadko sięga 40°C, tętno jest szybkie i dobrze wyczuwalne. Pacjenci z udarem są splątani, mającą – tłumaczy doktor Piotr Kajfasz. Zaalarmować powinny nas również takie symptomy jak nudności, ból głowy oraz utrata przytomności.

Pierwsza pomoc przy udarze – co robić, zanim przyjedzie pogotowie?

- Jeśli u kogoś zauważysz objawy udaru cieplnego lub słonecznego, najważniejsze jest szybkie działanie. Przenieś taką osobę w chłodne, zacienione miejsce i natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe – każda minuta ma tu ogromne znaczenie. Do czasu przyjazdu służb medycznych, jeśli to możliwe, rozpocznij chłodzenie ciała. Przyłóż zimne kompresy do karku, pach i pachwin, czyli miejsc przepływu krwi. Nie podawaj napojów, ponieważ istnieje ryzyko zachłyśnięcia, zwłaszcza jeśli osoba jest osłabiona lub zdezorientowana.

W przypadku łagodniejszego przegrzania organizmu, tzw. wyczerpania cieplnego, można podać wodę – najlepiej z elektrolitami.

– Udar słoneczny jest stanem zagrożenia życia. Może wystąpić utrata przytomności, odwodnienie prowadzące do niewydolności nerek, dyselektrolitemia prowadząca do zaburzeń rytmu serca. Jeśli w przeszłości zdarzało się napadowe migotanie przedsionków to odwodnienie i utrata elektrolitów prowadzi do jednego z nich... Nagła wyżka ciśnienia tętniczego może prowadzić do wylewu krwi do mózgu. Dlatego szczególnie latem nie należy bagatelizować potencjalnych skutków słońca i wysokich temperatur – ostrzega ekspert z Grupy LUX MED.



WIELKANOC

1 kwietnia 2026r.

Święta Wielkanocy to czas radości. Dziś, z takim promykiem radości odwiedziła naszych mieszkańców Pani Irena, która przekazała przepiękne kartki wielkanocne, życzenia oraz słodkości. Serdecznie dziękujemy Dyrekcji oraz uczniom Szkoły Podstawowej w Modrzewiu z siedzibą w Ziębowie za pamięć o seniorach Naszego Domu i przekazanie słodkiego prezentu. Dziękujemy i życzymy Wesołego Alleluja!!!



SZKOLENIE

2 kwietnia 2026r.

02.04.2026r., mieszkańcy Naszego Domu, wzięli udział w szkoleniu dotyczącym zachowania się podczas wystąpienia pożaru. Bezpieczeństwo podopiecznych i pracowników zależy od odpowiedzialnego zachowania każdego z nas, a znajomości zasad postępowania w razie pożaru oraz dbanie o profilaktykę mogą uratować życie i zdrowie. Należy zapamiętać, że w sytuacji zagrożenia najważniejsze jest szybkie działanie, spokój i stosowanie się do zasad bezpieczeństwa.



WIELKI PIĄTEK

03 kwietnia 2026r.

Wielki Piątek to dzień szczególnej zadumy, powagi i ciszy, w którym chrześcijanie na całym świecie wspominają mękę i śmierć Jezusa Chrystusa. W tym duchu, mieszkańcy oraz pracownicy Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach zgromadzili się, aby wspólnie przejść Drogę Krzyżową. W atmosferze skupienia, rozważaliśmy kolejne stacje Drogi Krzyżowej, utożsamiając się z Jezusem dźwigającym krzyż i z tymi, którzy pomagali mu w tej bolesnej wędrówce. Dla mieszkańców naszego Domu była to chwila wytchnienia, możliwość powierzenia Bogu swoich osobistych trosk, chorób i cierpień, a także okazja do pocucia się częścią wspólnoty w ten wyjątkowy, święty dzień



ŻYCZENIA WIELKANOCNE Z CZEKOLADOWYM KRÓLICZKIEM

3 kwietnia 2026r.

Tradycyjnie, wraz z życzeniami wielkanocnymi, mieszkańcy Naszego Domu zostali obdarowani przez Dyрекcję słodkim upominkiem - czekoladowym króliczkiem 🐰🐰🐰, symbolem radości i wiosny 🌸🌷🌹. W ten szczególny czas, Pani Dyrektor przekazała także wszystkim mieszkańcom i pracownikom życzenia 🌸🌷🌹 skierowane od Starosty Opoczyńskiego pana Marcina Baranowskiego oraz Wicestarosty pani Marii Barbary Chomicz. Niech Zmartwychwstały Jezus odnowi wiarę i ufność, napętni wszystkie serca otuchą, spokojem i nadzieją.

Wesołego Alleluja!



GIMNASTYKA SENIORÓW

8 kwietnia 2026r.

W Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, odbył się cykl zajęć ruchowych, w którym wzięli udział nasi mieszkańcy. Zaproponowany został program ćwiczeń na zdrowy kręgosłup. Ćwiczenia wykonywane były na materacach. Ta aktywność wpływa na wzmocnienie mięśni głębokich brzucha i pleców, poprawę elastyczności oraz zmniejszenie bólów przeciążeniowych kręgosłupa. Wszyscy mieszkańcy z radością wykonywali te ćwiczenia. Efekt tych ćwiczeń był od razu odczuwalny. Ćwiczenia zakończone zostały treningiem Jacobsona, który miał uświadomić mieszkańcom napięcie i rozluźnienie poszczególnych grup mięśniowych. Ta metoda wpływa na głęboką relaksację ciała i umysłu. Mieszkańcy z niecierpliwością czekają na kolejną aktywność ruchową.



SPACER W PLENERZE

16 kwietnia 2026r.

Spacer w plenerze to jedna z najskuteczniejszych i najbezpieczniejszych form rekreacji, oferująca dotlenienie, poprawę krążenia oraz relaks. Regularne spacery, wyjścia do pobliskiego lasu, obserwacja natury, działa relaksująco na organizm i stymuluje zmysły, przelamuje izolację. Poprzez wspólne wyjścia seniorzy Naszego Domu korzystają z potencjału otoczenia w jaki zlokalizowany jest Dom. Podczas spaceru obserwowaliśmy przyrodę, która obdarowała nas swoim dobrostanem i zachwyciła. Ze spaceru wróciliśmy z wiosennymi bukietami i większym zasobem energii.



SPRZĄTANIE ŚWIATA

22 kwietnia 2026r.

„Nasza Moc. Nasza Planeta” 🌍🌍🌍 to hasło Dnia Ziemi 2026, odzwierciedlające fundamentalną prawdę: postęp w ochronie środowiska nie zależy od żadnej pojedynczej administracji, ani wyborów. Jest to wspierany codziennymi działaniami społeczności, edukatorów, pracowników i rodzin, chroniących miejsca, w których żyją i pracują. Organizatorzy Dnia Ziemi 2026 wzywają społeczności na całym świecie do podjęcia działań w ramach Tygodnia Ziemi na rzecz czystego powietrza, czystej wody, czystej energii, ochrony zasobów naturalnych i stabilności klimatu. Z okazji Dnia Ziemi 2026r. mobilizujemy się na szeroką skalę. Każde działanie ma znaczenie. Każdy głos ma znaczenie, a podjęte działanie wymierne skutki. W tej akcji już po raz kolejny wzięli udział nasi mieszkańcy wraz z pracownikami. Był to czas poświęcony dla Naszej Planety.



TARGI PRACY I EDUKACJI

27 kwietnia 2026r.

Już po raz jedenasty, uczestniczyliśmy w Targach Pracy i Edukacji, które odbyły się w hali sportowej Zespołu Szkół Powiatowych w Opocznie. Podczas tego wydarzenia można było nawiązać bezpośredni kontakt z pracodawcami, szkołami średnimi oraz uczelniami wyższymi, który dawał okazję do znalezienia zatrudnienia lub wyboru ścieżki edukacyjnej. Podczas targów mieliśmy możliwość zaprezentowania naszego Domu, opowiedzenia o możliwościach zatrudnienia, rozwoju i praktyk. Zainteresowanie działalnością Naszego Domu było bardzo duże, z czego jesteśmy niezmiernie zadowoleni. Dziękujemy organizatorom za zaproszenie na to wspaniałe wydarzenie oraz wszystkim, którzy odwiedzili nasze stoisko.



KONSTYTUCJA 3 MAJA

4 maja 2026r.

W Naszym Domu, odbył się wyjątkowy występ, upamiętniający uchwalenie Konstytucji 3 Maja 🇵🇱.

Uroczystość przebiegła w serdecznej i podniosłej atmosferze. Artyści zaprezentowali program artystyczny nawiązujący do historii i tradycji narodowych – nie zabrakło recytacji, muzyki oraz chwil pełnych wzruszeń, które spotkały się z ciepłym przyjęciem publiczności. Wydarzenie było pięknym przykładem wspólnego świętowania oraz integracji mieszkańców, a także okazją do uczczenia jednego z najważniejszych świąt w historii Polski 🇵🇱



WYCIECZKA

13 maja

W dniu 13 maja 2026r. mieszkańcy Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach wraz z opiekunami uczestniczyli w wycieczce do Zamku Królewskiego w Warszawie 🏰.

Podczas zwiedzania mieliśmy okazję podziwiać piękne wnętrza zamku, bogato zdobione sale oraz liczne dzieła sztuki oraz pamiątki historyczne związane z historią Polski. Przewodnicy w ciekawy sposób opowiadali o królach, ważnych wydarzeniach historycznych oraz odbudowie zamku po zniszczeniach wojennych. Mieszkańcy z dużym zainteresowaniem słuchali opowieści i chętnie zadawali pytania. Zwieńczeniem zwiedzania zamku był ukłon, którym pożegnaliśmy dostojnie króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

Wycieczka była doskonałą okazją do integracji, poszerzenia wiedzy historycznej oraz spędzenia czasu poza placówką. Choć pogoda nie pozwoliła na spacer po starówce, po smacznym obiedzie 🍔🍷🍷 wróciliśmy zadowoleni i pełni pozytywnych wrażeń. 😊😊😊😊 Serdecznie dziękujemy naszym przewodnikom za piękną lekcję muzealną.



HORTITERAPIA

15 maja 2026r.

Zimni ogrodnicy i zimna Zośka nie odstraszyli naszych mieszkańców podczas zajęciach z ogrodoterapii 🌱🌸🌿, kiedy wspólnie sadziliśmy kolorowe kwiaty na rabatach oraz w donicach znajdujących się na terenie placówki. Uczestnicy z dużym zaangażowaniem przygotowywali ziemię, sadzili rośliny oraz podlewali kwiaty 🌺🌻🌼. Zajęcia były okazją do aktywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu, wymiany doświadczeń z zakresu ogrodnictwa i decydowania o wyglądzie ogrodu. Ogrodoterapia sprawia mieszkańcom wiele radości, sprzyja integracji oraz rozwija zainteresowania związane z pielęgnacją roślin. Efektem wspólnej pracy było pięknie udekorowane otoczenie domu, które będzie cieszyć mieszkańców i odwiedzających oraz motywować do codziennej pielęgnacji i podlewania roślin.



V DIECEZJALNY DZIEŃ GODNOŚCI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

18 maj 2026r.

18.05.2026r. w Powiecie Opoczyńskim to dzień, który w kalendarzu zapisał się jako V Diecezjalny Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością❤️❤️❤️. Wydarzenie rozpoczęła uroczysta Msza Św. w kościele Podwyższenia Krzyża Świętego w Opocznie pod przewodnictwem ks. biskupa Marka Solarczyka. Głoszone Słowo Boże skierowane było do wszystkich osób z niepełnosprawnościami 🦽🦼🦿 i ich opiekunów, podkreślało wartość każdego ludzkiego życia oraz potrzebę budowania wspólnoty opartej na wzajemnej życzliwości🍌🍌🍌, otwartości i odpowiedzialności za drugiego człowieka. Po zakończeniu Eucharystii osobom wyróżnionym wręczono tytuły "Człowieka o Godnym Sercu"💖💖💖. Po przejściu w uroczystym pochodzie do Zespołu Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie odbyła się dalsza część obchodów, integracyjne spotkanie, występy artystyczne 🎭🎭🎭 oraz poczęstunek🍰🍰🍰. Wspólnie spędzony czas pozwolił na poznanie nowych i odnowienie starych znajomości. Organizatorom dziękujemy za miło spędzony czas.



MAJÓWKA

20 maja 2026r.

Tradycja śpiewania pieśni Maryjnych przy figurach i kapliczkach świętych w naszym kraju jest kultywowana od dawna. Mieszkańcy i pracownicy już po raz kolejny uczestniczyli w wędrowce „Od kapliczki do kapliczki”, modląc się poprzez śpiew pieśni ku czci Najświętszej Panienki. Piękne otoczenie Naszego Domu sprzyja takim pielgrzymkom, a pięć kapliczek znajdujących się na odcinku 2km. zachęca do wspólnej modlitwy.



DZIEŃ MATKI I OJCA

26 maj 2026r.

Dla Ciebie mamo, dla Ciebie Tato.... Takie słowa kierowaliśmy dziś podczas celebracji wyjątkowego święta - Dnia Matki i zbliżającego się Dnia Ojca 💖💖💖. W Naszym Domu to czas, kiedy oddajemy hołd niezwyklej roli, jaką pełnią matki i ojcowie w życiu każdego z nas. Podczas uroczystego spotkania, grupa teatralna Naszego Domu, przedstawiła pełen wzruszeń występ dedykując go wszystkim tym, którzy dali nam życie - rodzicom. Wszystkim Mamom i Tatoom składamy serdeczne życzenia miłości, wdzięczności i uśmiechu, dziękując za trud wychowania.



ŚWIATOWY DZIEŃ PRAW OSÓB STARSZYCH

3 czerwca 2026r.

Światowy Dzień Praw Osób Starszych już po raz kolejny świętowaliśmy w gronie zaprzyjaźnionych seniorów. Odpowiadając na zaproszenie Domu Senior Wigor w Miedznej Drewnianej i Gminy Białaczów. Uczestniczyliśmy w konferencji, której tematem przewodnim było bezpieczeństwo seniorów. Zwrócenie uwagi na zagrożenia czyhające w sieci internetowej jak i w życiu codziennym. Promowanie świadomości o prawach, które gwarantują seniorom bezpieczne i godne życie. Zasada ograniczonego zaufania, zachęcanie do porzucenia samotności, otwartość na ludzi, aktywny tryb życia oraz integracja społeczna to klucz do bezpiecznego i długiego życia.

Za zaproszenie serdecznie dziękujemy organizatorom i długo będziemy pamiętać dzisiejsze spotkanie obfitujące w dużą dawkę tak potrzebnej wiedzy, aktywności, zabawę i poczęstunek.



RUCH TO ZDROWIE

9 czerwiec 2026r.

Cotygodniowo, w Naszym Domu, odbywa się cykl zajęć ruchowych. Korzystając ze świetnej pogody, fizjoterapeutki zaproponowały mieszkańcom aktywności na świeżym powietrzu. Aktywność ta wpłynęła pozytywnie na dotlenienia organizmu, dodatkowo słońce stymuluje produkcję witaminy D3, a co za tym idzie - dobry nastrój.

Mieszkańcy między innymi grali w bułę, rzucali na odległość piłką lekarską, trenowali rzuty do kosza. Aktywność uzupełniła gra w kolory, zabawa z chustą do animacji oraz ćwiczenia z kijami gimnastycznymi i taśmami oporowymi.



DPS MA TALENT

11 czerwca 2026r.

Mieszkańcy naszego Domu, uczestniczyli w spotkaniu integracyjnym pod hasłem „DPS ma Talent”, które odbyło się w DPS w Łochyńsku. Integracja mieszkańców różnych placówek, rozwijanie zainteresowań i pasji uczestników oraz prezentacja ich talentów artystycznych to cele, które przyświecały wydarzeniu. Mieszkańcy mieli okazję zaprezentować swoje umiejętności wokalne, taneczne, recytatorskie oraz malarskie. Wszystkie występy uczestników spotkały się z dużym uznaniem publiczności i zostały nagrodzone gromkimi brawami. Serdeczna i przyjazna atmosfera sprzyjała nawiązywaniu nowych znajomości oraz wymianie doświadczeń między mieszkańcami i pracownikami poszczególnych DPS-ów. Organizatorom dziękujemy za zaproszenie, pyszny poczęstunek, wiele atrakcji oraz przemiłą atmosferę. Do zobaczenia!



WSPÓLNE GRILLOWANIE

17 czerwca 2026r.

Wspólne grillowanie do doskonała okazja do aktywizacji i integracji mieszkańców. Pozwala przełamać rutynę, buduje relację i przypomina pensjonariuszom ciepłe, rodzinne spotkania na świeżym powietrzu. Mieszkańcy naszego Domu w asyście opiekunów postanowili spędzić czas przy wspólnym grillowaniu. Spotkanie przebiegało w miłej i przyjaznej atmosferze. Podkreślano znaczenie wspólnych inicjatyw integracyjnych, które sprzyjają budowaniu pozytywnych relacji.



„ŁĄCZYMY POKOLENIA”

25 czerwiec 2026r.

W Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, odbyło się cykliczne spotkanie pn. „Łączymy pokolenia”. Tradycyjnie, w spotkaniu wzięli udział wychowankowie Placówek Opiekuńczo – Wychowawczych „Przystań” w Żarnowie oraz „Pałacyk” w Mroczkowie Gościńnym. W tym roku, do naszego wydarzenia, dołączyli również uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. płk. W. Kucharskiego „Wichra” w Błogiem Rządowym.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się:

- ◆ w imieniu Starosty Opoczyńskiego pana Marcina Baranowskiego i Wicestarosty pani Marii Barbary Chomicz – pan Jacek Reszelewski Dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Opocznie,
- ◆ Burmistrz Miasta i Gminy Żarnów pan dr Krzysztof Nawrocki,
- ◆ w imieniu Dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Opocznie pani Katarzyny Szymczyk – obecny był Zastępca Dyrektora pan Mariusz Chałubek,
- ◆ Szkołę Podstawową w Błogiem Rządowym reprezentowała pani Ilona Piechocka – Pazurek Dyrektor wraz z nauczycielami,
- ◆ Dyrektor Powiatowej Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej „Pałacyk” w Mroczkowie Gościnnym pan Arkadiusz Nita,
- ◆ Dyrektor Powiatowej Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej „Przystań” w Żarnowie pan Michał Smak.

Po przywitaniu przybyłych gości przez Dyrektora Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach panią Renatę Konecką nadszedł czas na występy, które rozpoczęła grupa teatralna Naszego Domu pn. „Czarno to widzę”. W tym roku, motywem przewodnim był klimat wsi z początku XX w., a występ naszej grupy nosił tytuł „Jak to dawniej bywało”. Po części artystycznej nadszedł czas na wspólną zabawę – biesiadę przy grillu, tańce, zabawy, a także konkursy i zagadki związane z tematem jak np. darcie pierza, robienie miotła, ubijanie masła, odgadywanie przedmiotów z dawnych lat.

Dzień obfitował w wiele wrażeń, starsze pokolenie było zachwycone powrotem do wspomnień z lat młodości, a dzieci i młodzież niezwykle zainteresowani historią i wcześniejszymi obyczajami.



WSPOMNIENIA

Zapraszamy do wysłuchania jednego z takich opowiadań, które spisane zostało przez mieszkańca Żarnowa pana Kazimierza Grochulskiego w książce pt: „Wspomnienia” w brzmieniu oryginalnym czyli pisane gwarom.

Bełam, moja kochano, w Benignowie u kobity co rodziela, nie cekałam długo, odebrałam chłopoka a to beło u Stefka Osipki, zocie go przecie. Chłop beł bardzo zadowolony, postawił kwaterke, wypiliśwa i ón chciał mnie odwieźć, ale mioł siano a sło na dysc. Powiado do mnie, moja Mazurowo, weźcie jesce kwaterke, jesteście jesce galanto kobita to byście się przesli te pore wiorst.

Nio i, moja kochano, tak gdziesik pod wicór połam. Ide, ide, ide, ale droga mi się dłuzy bo tam jak sami wicie same piochy i cinsko się idzie. No, ale dostałam się do tego mostku co ta struga przechodzi, myślę sobie, odpocne i zdunze bo to już nie tak daleko i piochy przestam. Posiedziałam sobie galancie, ale mnie tak ochota chyciła, ze se pocingnełam z flasecki, no i wicie, jak se chlapnełam pocułam się weseli. Zachciało mi się śpiwać. Śpiwom, se śpiwom różne wesole śpiwki, a tu wicie idzie ku mnie taki fajny pon w cylindrze i z loseckom. Godo mi ze jo tak fajnie śpiwom i pyto mnie cy bym nie zaśpiwała co do hulania. No a wy wicie ze mnie tak do tego, jak zacynamśpiwać to ón

powiada ze cheba i hulom dobrze, no i wicie ze mnie do tańca namawiać nie trza. Jak ón mnie złapoł do hulania, to mówie wom, ze jescem tak nie hulała i jakoś tak było, ze zdało mi się ze całe życie przehulom. O wszystkim zapomniałam tylko my hulali i hulali. W końcu tak mni zmordował, ze już nie mogłam, a wtedy jak nie rusy wiatrzyskoi straszny wicher. I wicie ten mój huloc gdzieś się podziół, tylko jak boce, słyszałam tylko śmich diabelski i zimny pot na mnie był. I wtyncos poznałam ze to był diabeł. Strach mnie straszny wzion, zacynam się modlić do Najświntsy Matuchny o pomoc i oprzytomniałam. Patrze na około, a jo jezdym na ługach prymuskich, na ty kympie we środku tych bagnów. Ledwie zym się zebrała, nozyny bolom, ale całe scynście ze noc była dość widno.... Pomału, pomału wysłam na droge, i wicie, kiej przysłam do siebie zacyno świtać. Cało byłam ubabrano w śłomie, do pasa, kiecke zgubiła, chuste tyz i te reste w kwaterce, a może i wypiałam. Jak trochę oddychłam, umiałam się i posłam na mse i do spowiedzi bo się bołam ze ón może jescze przyjść do mnie. Tak, wicie kochani, przehulałam całom noc z diabłem ale widać Matuchna Najświntso nademnom cuwała.

Źródło: Kazimierz Grochulski i syn „Wspomnienia”

KRZYŻÓWKOWY ZAWRÓT GŁOWY



WAŻNE INFORMACJE

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



