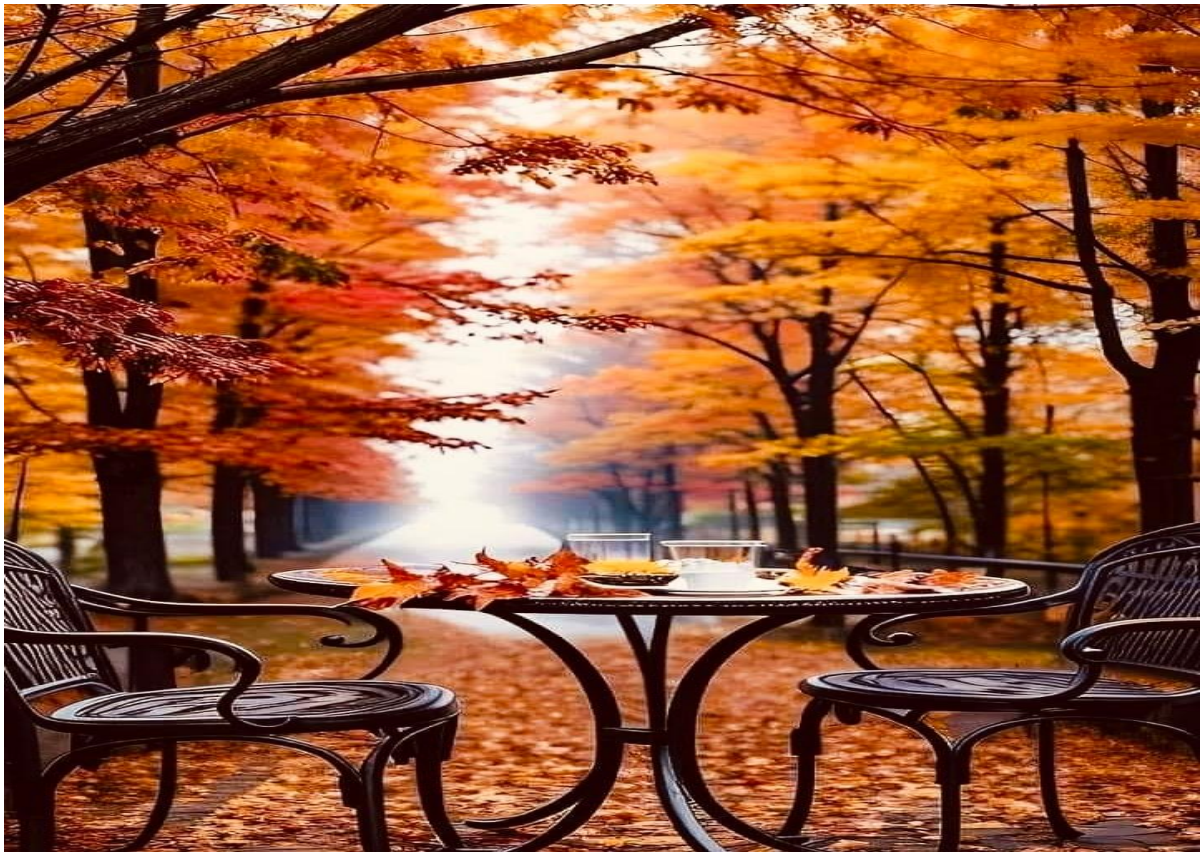
Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach

v

D o P i S z

- to i owo

Kwartalnik, numer 03/2025



Minęła wiosna, pełna radości,

Czas już rysuje zmarszczkami twarz.

Teraz nastaje życiowa jesień,

Pełna nostalgii, niezwykła pora,

Skora do wspomnień, wzruszeń, uniesień,

Choć przebogata w swoich kolorach.

Nasze zdrowie.

Cholesterol a miażdżyca: jaki jest związek między nimi?

Miażdżyca to choroba układu sercowo-naczyniowego, która rozwija się latami i dotyczy głównie dużych oraz średnich naczyń tętniczych. W przebiegu choroby dochodzi do odkładania się wewnętrznych warstwach ścian naczyń tętniczych blaszek miażdżycowych, które w konsekwencji doprowadzają do zmniejszania się światła naczyń, przez co znacznie utrudnia przepływ krwi przez nie. Odkładanie się blaszek miażdżycowych w naczyniach może w konsekwencji doprowadzić do niebezpiecznych powikłań, które związane są z całkowitym zablokowaniem przepływu krwi przez naczynia krwionośne, co bezpośrednio wiąże się z niedokrwieniem narządów. Oznacza to, że miażdżyca może doprowadzić do udaru mózgu, zawału mięśnia sercowego bądź do niedokrwiennego uszkodzenia organów. Miażdżycę uznaje się za chorobą cywilizacyjną, która w głównej mierze spowodowane jest nieprawidłowym odżywianiem. W tym znaczeniu rozwój miażdżycy wiąże się bezpośrednio z cholesterolem odkładających się w ścianach tętnic. Pojawiają się zatem pytania, jaka jest rola cholesterolu w powstawaniu miażdżycy?

Niski cholesterol a miażdżyca

Niski poziom cholesterolu LDL znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy. Należy jednak wskazać, że choć podwyższone stężenie cholesterolu stanowi jeden z głównych czynników ryzyka wystąpienia miażdżycy, to nie jest warunkiem koniecznym jej powstania. Okazuje się bowiem, że wpływ na powstawanie blaszek miażdżycowych w naczyniach tętniczych i większych naczyniach krwionośnych mają również inne czynniki, do których należy między innymi nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca czy dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe. Należy wskazać, że niski poziom cholesterolu LDL nie wpływa na wystąpienie miażdżycy. Niemniej jednak niskie stężenie dobrego cholesterolu HDL jest pożądane, ponieważ zbyt niski poziom może być przyczyną problemów zdrowotnych.

Wysoki cholesterol miażdżyca

Za powstawanie miażdżycy odpowiada wysoki cholesterol LDL, jest on bowiem zarówno przyczyną uszkodzenia śródbłonka, jak i jednym z głównych składników budujących blaszkę miażdżycową. Uszkodzenia śródbłonka powodują, że do ścian naczyń zaczynają przenikać substancje krążące we krwi, a przede wszystkim frakcja LDL cholesterolu, które osadzają się w ścianach naczyń krwionośnych, powodując ich zwężenie. Dlatego też im wyższy poziom złego cholesterolu we krwi, tym większe ryzyko wystąpienia miażdżycy. Lipoproteiny HDL z kolei odpowiadają za zabieranie cholesterolu ze ścian tętnicy i naczyń krwionośnych oraz przenoszenie ich do wątroby. Dlatego też wykazują działanie przeciwmiażdżycowe. Należy zatem wskazać, że wysokie stężenie cholesterolu HDL znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, choć zupełnie go nie niweluje. Okazuje się bowiem, że niezależnie od stężenia lipidów we krwi dodatkowe czynniki ryzyka mogą przyczynić się do wystąpienia miażdżycy. W związku z tym zbyt niski poziom cholesterolu HDL znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz możliwych jej powikłań, takich jak choroba niedokrwienna serca, zawał serca czy udar mózgu.

Cholesterol w normie a miażdżyca

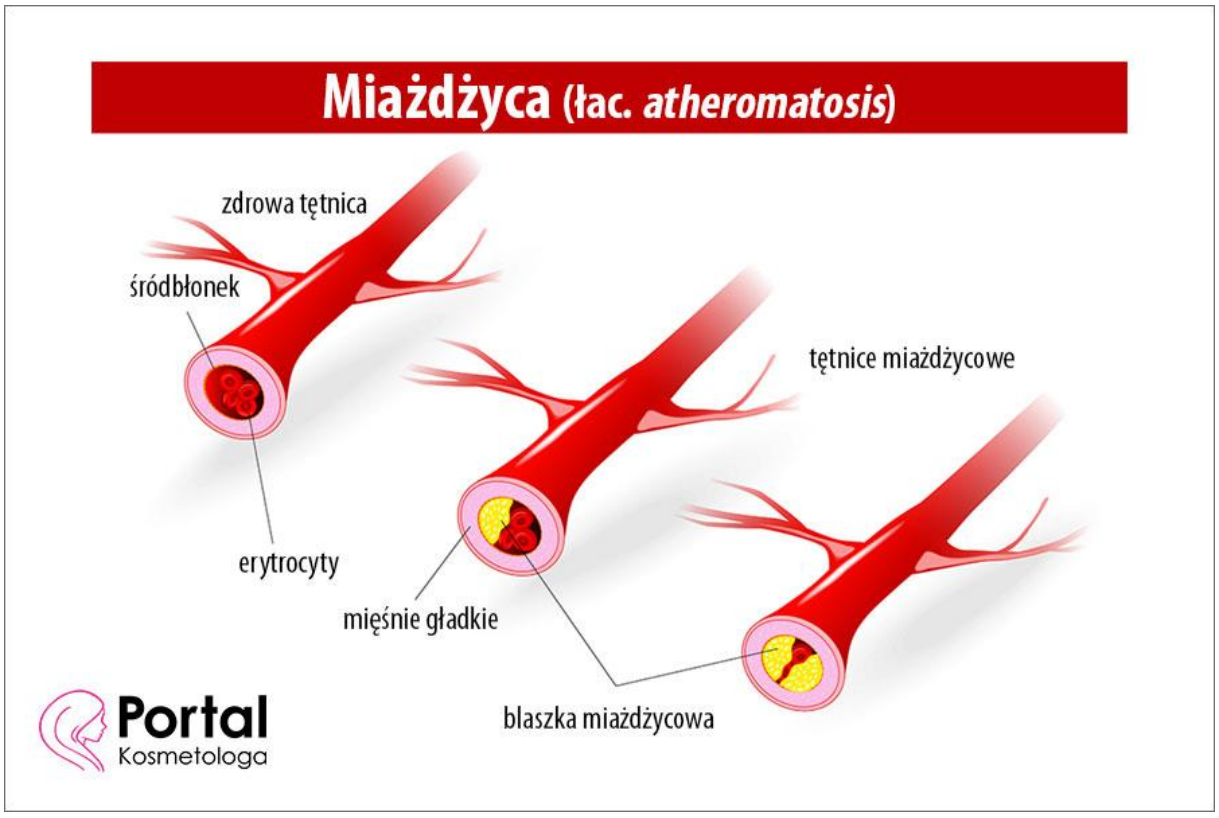
Prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi nie przyczynia się do powstawania zmian miażdżycowych w tętnicach i naczyniach krwionośnych. Należy jednak wskazać, że podobnie jak w przypadku niskiego poziomu cholesterolu, miażdżyca może się pojawić. Wiąże się to bezpośrednio z faktem, że chorobę powodują również inne czynniki, które nie są związane ze stężeniem cholesterolu we krwi. Prawidłowy poziom cholesterolu we krwi jest jednak niezwykle ważny, dlatego też należy utrzymywać go w normie, aby uchronić się przez wystąpieniem poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego oraz innych konsekwencji zdrowotnych.

Miażdżycę diagnozuje się poprzez wykonywanie badań określanych jako profil lipidowy, do których należą takie parametry jak cholesterol całkowity, cholesterolu frakcji HDL I LDL, trójglicerydy, a także

homocysteina. Dlatego też warto regularnie wykonywać badania laboratoryjne krwi określające lipidogram w celach profilaktycznych. Co więcej, miażdżyca wynika zazwyczaj z niezdrowego stylu życia i stosowania nieodpowiednio zbilansowanej diety bogatej w wysoko przetworzoną żywność oraz tłuszcze. Dlatego też choroba rozwija się powoli latami, nie wywołując objawów. Dlatego też można wskazać, na korelację między wysokim cholesterolem a wiekiem, gdyż cholesterol odkłada się latami w naczyniach krwionośnych, powoli blokując swobodny przepływ krwi.

Źródła:

1. *Szostak W.B., Szostak-Węgierek D., Cybulska B., „Historia badań nad miażdżycą", Wyd. I. ITEM Publishing. Warszawa 2016*
2. *„Narodowy Alert cholesterolowy", ukazał się w kwartalniku Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą, „Czynniki Ryzyka", nr 3/12*
3. *Pasierski T., „Patogeneza miażdżycy i występowania zdarzeń wieńcowych", Postępy Nauk Medycznych 1/2002*
4. *Beręsewicz A., Skierczyńska A., „Miażdżyca - choroba całego życia i całej populacji krajów cywilizacji zachodniej", Choroby Serca i Naczyń, 2006, tom 3, nr 1*



7 pytań o cholesterol.

Jest naszym dobroczyńcą. Dba o kondycję i nastrój. Co zrobić, by cholesterol pracował dla nas, zamiast budować blaszki miażdżycowe? Oto, co trzeba o nim wiedzieć.

Autor: Maria Karczewska

1. Co to jest cholesterol?

Tłuszcz niezbędny w organiźmie. Jest w każdej komórce. Potrzebujemy go do produkcji hormonów, witaminy D i kwasów żółciowych koniecznych do trawienia. Zbyt niski poziom cholesterolu sprzyja depresji!

2. Dlaczego więc czasem dostarcza nam zmartwień?

To nie cholesterol jest przyczyną problemów, tylko nasz tryb życia i dieta. Kiedy zbyt wiele dostarczymy go jedząc dużo produktów zwierzęcych – sami prosimy się o kłopoty. Poziom cholesterolu wzrasta, a to jeden z głównych czynników ryzyka chorób krążenia. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, brak aktywności ruchowej i nadwaga są przyczyną podwyższenia poziomu cholesterolu.

3. A może winne są geny?

Niektórzy rzeczywiście mają genetyczne skłonności do podwyższonego poziomu cholesterolu. Nie ujawniają się one jednak, jeśli prowadzimy zdrowy tryb życia. Osoby, w których rodzinach wielu bliskich ma podwyższony poziom cholesterolu, powinny szczególnie dbać o prawidłową dietę i aktywność fizyczną. I będą miały cholesterol w normie.

4. Czy stres podnosi poziom cholesterolu?

Tak. Naukowcy nie wiedzą czy dzieje się tak dlatego, że organizm w stresie potrzebuje więcej złego cholesterolu LDL, by transportować energię do tkanek, czy też gorzej pozbywa się wtedy nadmiaru cholesterolu z krwi. Bez względu jednak na przyczynę, życie w napięciu powyższa poziom cholesterolu. Dlatego warto inwestować w

kursy radzenia sobie ze stresem, naukę relaksu i pracę nad rozpoznawaniem i kontrolowaniem emocji.

5. Co to jest lipidogram?

To oznaczenie poziomu cholesterolu, jego frakcji oraz trój glicerydów. Prawidłowy lipidogram wygląda tak: całkowity poziom cholesterolu mniejszy niż 190 mg/dl (5,0mmol/l); frakcja LDL poniżej 115 mg/dl (3,0 mmol/l)frakcja HDL powyżej 40 mg/ dl (1,0 mmol/l) u mężczyzn i 45 mg/dl (1,2 mmol/l) u kobiet; triglicerydy poniżej 150 mg/dl (1,7 mmol/l).

6. Co robić, by nie mieć kłopotów z cholesterolem?

Zamienić tłuszcze zwierzęce na oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy i kukurydziany oraz oliwę z oliwek i olej rzepakowy. Zamiast masła jeść miękkie margaryny ze sterolami roślinymi. Unikać: czerwonego mięsa, oleju kokosowego, tłustego mleka, śmietany, lodów, serów oraz ciastek, krakersów i frytek. Uprawiać aktywność fizyczną, np. Nordic Walking czy choć by spacery, bo to poprawia gospodarkę tłuszczową organizmu.

7. Czy sami możemy badać poziom cholesterolu?

Umożliwia to Glukometr CardioChek. To urządzenie, poza poziomem glukozy, określa inne parametry krwi, w tym cholesterol całkowity i jego frakcje oraz triglicerydy.

Jak naturalnie obniżyć cholesterol?

Nie od dziś wiadomo, że jesteś tym - co jesz. Podobnie jest również z poziomem cholesterolu. Cholesterol egzogenny, czyli pochodzący z pożywienia to najczęstszy czynnik, którego zmiana najbardziej wpływa na poprawę zdrowia. Zmiana diety, powinna polegać na ograniczeniu artykułów bogatych w tłuszcze nasycone oraz trans, a także na zwiększonym spożyciu owoców, warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, chudego mięsa, ryb, orzechów i nasion. Niezwykle ważne jest także utrzymywanie odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej, dostosowanej do wieku oraz indywidualnych predyspozycji. Jest to niezwykle istotny czynnik, zwłaszcza wśród

osób starszych, zapadających częściej na choroby układu sercowo-naczyniowego.

Co stosować na obniżenie cholesterolu?

Jak powszechnie wiadomo, bogactwo naturalne od wieków służyło utrzymaniu zdrowia naszych przodków. Poza odpowiednim trybem życia i dietą, warto pamiętać, że poza syntetycznymi lekami, natura otacza nas mnóstwem prozdrowotnych składników naturalnych, oddziałujących na różne schorzenia.

As wśród asów, czyli właściwości karczocha

Karczoch pospolity (łac. Cynara scolymus) stanowi źródło cynaryny, która korzystnie wpływa na skład żółci, dzięki czemu może zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych. Wpływa na właściwe oczyszczanie wątroby, wspiera redukcję masy ciała oraz regulację poziomu lipidów. Swoją sławę zawdzięcza zawartości cynaryny i inuliny, które poprawiają metabolizm i ogólne funkcje układu trawiennego, w tym szybszego spalania tkanki tłuszczowej oraz uczucia sytości.

Cynaryna: wspomaga oczyszczanie wątroby i może zapobiegać powstawaniu kamieni żółciowych, wspiera obniżanie poziomu cholesterolu i lipidów we krwi, może zapobiegać zaparciom i pobudzać metabolizm, wykazuje właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne,jest silnym antyoksydantem.

Leczniczy korzeń, czyli imbir lekarski

Imbir może pomóc w trawieniu dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i przeciwutleniającym.
Wpływa on na procesy trawienne poprzez zwiększenie wydzielania soków żołądkowych oraz enzymów trawiennych, co może pomóc w lepszym wchłanianiu składników odżywczych z pożywienia.
Ponadto imbir ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, co może pomóc w zwalczaniu niektórych infekcji jelitowych i zapobieganiu problemom trawiennym.

Niedoceniana, lecz skuteczna – kozieradka

Kozieradka wspomaga regulację poziomu glukozy we krwi i pomaga utrzymać zdrowy metabolizm tłuszczów. Dodatkowo korzystnie wpływa na naturalne pH żołądka, poprawia apetyt i wspomaga prawidłowe trawienie. Ze względu na obecność saponin, kozieradka wykazuje pozytywny wpływ na przemianę cholesterolu do kwasu żółciowego w wątrobie.

Ostropest plamisty

Cholesterol jest niezbędny do produkcji lipoprotein, które transportują tłuszcz i cholesterol w całym organizmie. Cholesterol egzogenny, czyli pochodzący z pożywienia to najczęstszy czynnik, którego zmiana najbardziej wpływa na poprawę zdrowia. Stanowi źródło sylimaryny, która wspomaga działanie żółciopędne oraz chroniące wątrobę i nerki, wpływa na zwiększenie wydzielania soku żołądkowego i regulację czynności trawiennych, potencjalnie chroni również przed działaniem szkodliwych dla organizmu toksyn, ma potwierdzone naukowo działania, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie wątroby oraz wspomaganie jej naturalnych procesów regeneracyjnych.

Czy czosnek jest zdrowy na wątrobę?

Czosnek (Allium L.) to roślina o wszechstronnym zastosowaniu zarówno w sztuce kulinarnej jak i medycznej. Ze względu na zawartość fitosteroli czyli steroli roślinnych odpowiedzialnych za redukcję frakcji cholesterolu LDL oraz potencjale w zakresie odbudowy miąższu wątroby, roślinie tej przypisywane są właściwości przeciwmiażdżycowe. Wzmacnia naturalną odporność organizmu - zawiera związki siarkowe i przeciwutleniacze, które mogą pomóc we wzmacnianiu układu immunologicznego, wspierając walkę z infekcjami i chorobami, również w zakresie pracy wątroby, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca - składniki czosnku, takie jak alicyna, mogą pomóc w regulacji ciśnienia krwi, obniżając ryzyko

chorób sercowo - naczyniowych i poprawiając ogólną kondycję serca, chroni przed bakteriami i zakażeniami - czosnek posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, które mogą pomóc w zwalczaniu różnorodnych infekcji. Osoby z chorobami wątroby i nerek powinny ostrożnie wprowadzać czosnek do swojej diety. Mianowicie czosnek, poza wachlarzem korzyści zdrowotnych, posiada właściwości, które mogą nieodpowiednio wpływać na istniejące dysfunkcje tych narządów. Wynika to z faktu, że czosnek zawiera allicynę, związek siarkowy, który w dużych ilościach może obciążać wątrobę i inne narządy. Przy nadmiernym spożyciu wątroba musi pracować intensywniej, co może prowadzić do jej przeciążenia Roślina ta może także wpływać na działanie enzymów wątrobowych odpowiedzialnych za metabolizm leków. W związku z tym osoby stosujące kuracje medyczne mogą doświadczyć niewłaściwego przetwarzania substancji aktywnych, co dodatkowo obciąży wątrobę. Warto stosować czosnek jako część diety profilaktycznej, lecz nie jako sposób na odbudowę uszkodzonych struktur czy ustabilizowania procesów w wątrobie.

Jak pozbyć się cholesterolu domowym sposobem?

Naturalne sposoby na zbicie cholesterolu bez leków. Jednym z najskuteczniejszych naturalnych sposobów na obniżenie poziomu cholesterolu, jest spożywanie płatków owsianych, które dzięki wysokiej zawartości beta-glukanów pomagają wchłaniać cholesterol w jelitach, zmniejszając jego ilość we krwi. Siemię lniane to następne doskonałe źródło błonnika oraz kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają zdrowie serca i obniżają poziom złego cholesterolu LDL. Warto również sięgnąć po awokado, czyli bogactwo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają poziom dobrego cholesterolu (HDL), jednocześnie obniżając LDL. Orzechy włoskie są natomiast pełne zdrowych tłuszczów i przeciwutleniaczy, wspierając naczynia krwionośne i regulując poziom lipidów.

A czy czekolada może być zdrowa?

Oczywiście, że tak. Ciemna czekolada z wysoką zawartością kakao, zawiera flawonoidy poprawiające elastyczność naczyń krwionośnych i redukujące stężenie LDL. Wspomniane produkty, włączone do

codziennej diety, mogą w naturalny sposób przyczynić się do poprawy profilu lipidowego i wsparcia zdrowia serca. Regularna aktywność fizyczna - 30 minut ruchu dziennie może znacznie obniżyć poziom cholesterolu LDL. Obniżanie stresu – techniki relaksacyjne, takie jak joga, pomagają utrzymać zdrowy poziom cholesterolu. Domowe suplementy diety – napary z ostropestu plamistego czy herbaty z karczocha.

Podsumowanie:

Naturalne sposoby na obniżenie cholesterolu, takie jak zdrowa dieta i aktywny tryb życia, są skuteczne i bezpieczne. Regularne stosowanie domowych sposobów na wysoki cholesterol pomoże utrzymać prawidłowy profil lipidowy i zadbać o zdrowie serca.

https://enaturalnie.pl

Ćwiczymy naszą pamięć!

1.Uporządkuj liczby od największej do najmniejszej (wybierając z ciągu podanych liczb jedynie liczby parzyste).

12, 5, 6, 10, 19, 17, 18, 22, 16, 20, 23, 21, 30, 38

_____

_____

11, 46, 55, 6, 4, 36, 50, 55, 44, 8, 10, 33, 32, 43, 67, 70, 74

2.Zapisz odpowiednią kategorię dla podanych przedmiotów, następnie dopisz kolejne pięć własnych przykładów dla podanej kategorii.

Słowa	kategoria	Przykłady własne
młotek, piła jabłko, maliny	narzędzia	śrubokręt, wiertarka, dłuto, wkrętarka, imbus
garnek, patelnia		
fotel, stolik		
kierownica, sprzęgło		
długopis, ołówek		
ziemniak, marchew		
samochód, pociąg		
szampon, krem		
tort, sernik		

3.Wymień produkty, które można kupić w supermarkecie za mniej niż 5 zł.

1. …….

2. …….

3. …….

4. …….

5. …….

6. …….

7. …….

8. …….

9. …….

10. …….

4.**Dokończ tytuły książek.**

Alicja w krainie …….

Ogniem i ……..

Szatan …….

Zbrodnia i …….

W 80 dni dookoła ……..

Don ……..

Szaleństwa Panny ……

Poetycko.

Zatrzymaj się

Zatrzymaj się na chwilę
i usiądź wygodnie,
zamknij zmęczone oczy,
niech myśli płyną swobodnie.

Do miejsc, których marzysz,
do serca, którego pragniesz,
odwiedź je w wyobraźni,
tam je wszystkie odnajdziesz.

Pozwól chwili czasu,
niech ciebie oczaruje,
oddaj się marzeniom,
na nich przyszłość zbudujesz.

Otul się pięknem chwili
wycisz swoje wnętrze
w takt muzyki serca,
co pragnie jeszcze więcej.

Nie bój się lat, które przemijają
to one nam przecież mądrości dodają.
Nie od razu jabłoń owoce wydaje,
miłość także z wiekiem dojrzała się staje.
Wiele rzeczy w życiu przychodzi z wiekiem.
człowiek cały czas uczy się być człowiekiem.

To już za nami…

Prelekcja.

16.07.2025r.

Podnoszenie świadomości mieszkańców Naszego Domu w temacie dbania o odpowiednie nawodnienie organizmu było myślą przewodnią dzisiejszej prelekcji pn. „SENIOR+WODA=LEPSZY DZIEŃ”.💦💦 Podczas spotkania przypomnieliśmy sobie, że woda to podstawowy składnik każdego organizmu niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Podczas upałów bardzo ważne jest regularne picie wody i unikanie słodzonych napoi. Kluczowym jest dbanie o nawadnianie🥛🚿 i chłodzenie całego organizmu, unikanie bezpośredniego nasłonecznienia🌞🌞 oraz noszenie przewiewnej odzieży. Podczas zorganizowanych warsztatów mieszkańcy mogli sami wykonać kolorowe wachlarze, które na pewno przydadzą się w upalne dni. Podjęliśmy również dyskusję na temat ekologicznego podejścia do korzystania z wody, która jest źródłem życia i w dużej mierze to od nas zależy czy nam jej kiedyś nie zabraknie.

Wakacyjne wyjazdy:

18.07.2025r.razem z naszymi mieszkańcami wybraliśmy się na wycieczkę nad zalew w Smardzewicach. Choć słońce chowało się za chmurami🌤️, to uśmiechów😊 i dobrego humoru nam nie brakowało! Spacer wśród przyrody🏞️, świeże powietrze, trochę odpoczynku i dużo miłych rozmów. Czas spędzony na łonie natury zawsze dobrze nam robi i ciału, i duszy. Dziękujemy wszystkim za ten wspólny, bardzo udany dzień!😊😊😊

Nieoczekiwana zmiana planów

28.07.2025r. mieszkańcy i pracownicy Naszego Domu, wybrali się na kolejną wakacyjną wycieczkę. Planowaliśmy wspólnie obejrzeć film Vinci 2, jednak życie napisało dla nas inny scenariusz! Utrudnienia na drodze spowodowały, że na film nie dotarliśmy, jednak pomimo trudności nie poddaliśmy się - postanowiliśmy improwizować i zadbać o dobre humory naszych podopiecznych. Zmieniliśmy kierunek, i na życzenie mieszkańców, udaliśmy się do restauracji „Niva" w Kozeninie, gdzie uraczyliśmy się pysznymi plackami po węgiersku i aromatyczną kawą. Choć nie dotarliśmy do kina, wyjazd zakończył się uśmiechem, dobrym jedzeniem i wspólnie spędzonym czasem - a to przecież najważniejsze.

Rekreacja w plenerze

23.07.2025r. nasi Mieszkańcy wybrali się na wyjątkowy spacer na pobliskie pole słonecznikowe🌻🌻🌻. Pogoda dopisała🌞, humory również 😀😄– a morze żółtych kwiatów zrobiło na wszystkich ogromne wrażenie!

Wśród złocistych słoneczników zorganizowaliśmy małą, ale pełną ciepła sesję zdjęciową📷. Każdy mógł poczuć się jak prawdziwy model i modelka – w pięknych kapeluszach👒👒, z letnimi dodatkami🌻🌸🌼, w otoczeniu natury. Dla wielu z nas słoneczniki to symbol lata, dzieciństwa i beztroski, i właśnie taki był ten dzień: pełen lekkości i dobrej energii. Oto efekty naszej sesji – jest kolorowo, wzruszająco i bardzo słonecznie!🌻🌻🌞🌞

Ruch to zdrowie

24.07.2025r.

W naszym Domu postawiliśmy na aktywizację ruchową🤸‍♂️🤸‍♀️. Wszystko działo się na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni🏞️, śpiewu ptaków🕊️🕊️ i letniego słońca🌞🌞, które dodało nam jeszcze więcej energii. Graliśmy w dwa ognie🏃‍♀️🏃‍♂️🔥 – w wersji dostosowanej dla naszych podopiecznych, jednak emocji nie brakowało! Były ćwiczenia ogólnousprawniające, które rozruszały mięśnie, zabawy ruchowe i kalambury, przy których nie sposób było zachować powagę😀😀😀 – niektóre pokazy były tak kreatywne, że rozbawiły wszystkich do łez😅😅. Zorganizowaliśmy także pełną entuzjazmu „papierową wojnę” 🏃‍♀️🏃‍♂️– kulki z gazet latały po trawniku niczym konfetti, a śmiech unosił się nad ogrodem. Była też gra w bule, która mimo tego, że spokojniejsza, przyciągnęła wielu i wzbudziła prawdziwego ducha rywalizacji. Czasem wystarczy balon, papierowa kulka czy prosta gra, by wywołać szczery śmiech i zbudować atmosferę bliskości.😅😀😀

Powitanie pielgrzymki Białostockiej.

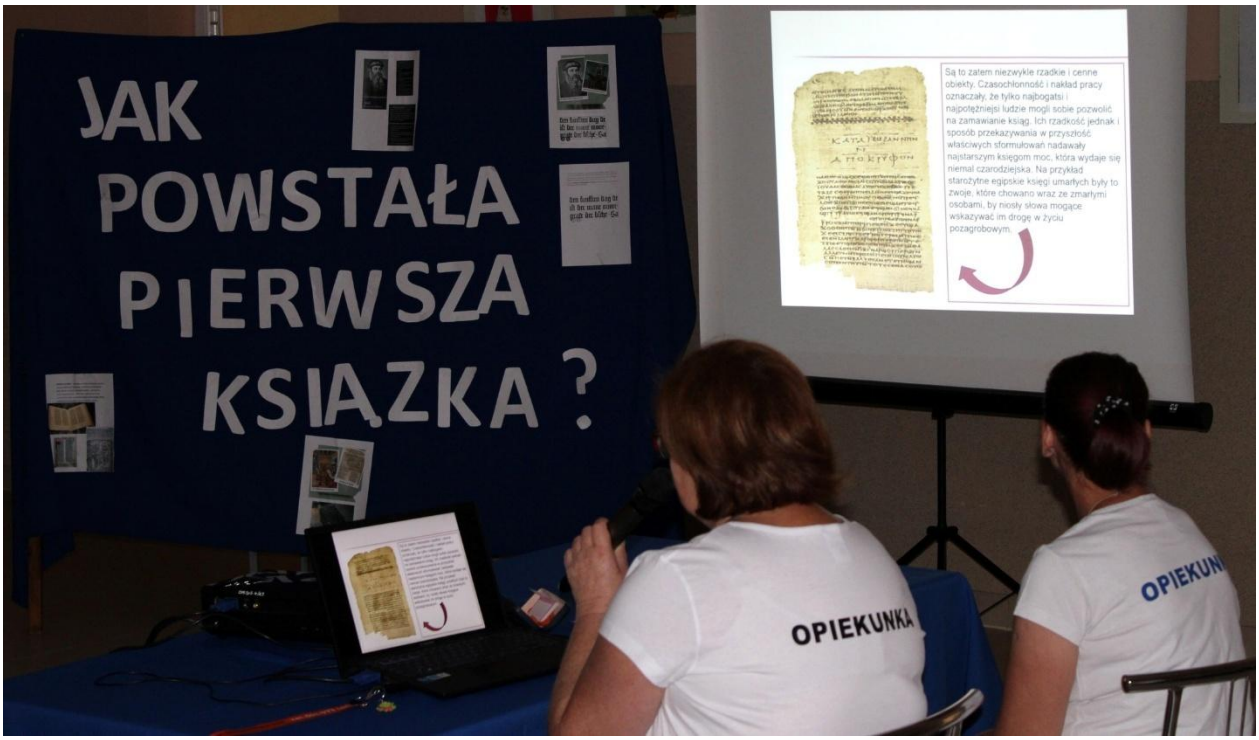
09.08.2025r

W tym roku, już po raz kolejny, przywitaliśmy pątników, którzy wyruszyli na Pielgrzymkę do Matki Nadziei na Jasną Górę. Przygotowane przez naszych pensjonariuszy i opiekunów słodkości oraz przepyszny napój wywołały na twarzach pielgrzymów radość i wzruszenie. My, nie wybraliśmy się w tą piękną drogę, ale chociaż tym małym gestem chcieliśmy im dodać sił i prosić o modlitwę w naszych intencjach. Bardzo nam miło, że nasi seniorzy tak licznie i z wielką ochotą przygotowali to piękne powitanie.

Prelekcja.

11.08.2025r.

W Powiatowym DPS w Niemojowicach, przenieśliśmy się w świat książek, ich powstania i historii. Przedstawiona prezentacja pn. „Jak powstała pierwsza książka?” uzmysłowiła nam, że książki pomagają w niepowtarzalny sposób dzielić doświadczenia, poznawać historię i ideę naszego zamieszkałego przez olbrzymią liczbę ludzi świata. Czytaliśmy najstarszą książkę świata – Biblię, dowiedzieliśmy się jak wynaleziono druk, a także z jakich materiałów były robione pierwsze książki. Na koniec prezentacji prelegentki zachęcały wszystkich mieszkańców do korzystania z punktu bibliotecznego znajdującego się w naszym Domu, w którym odnaleźć możemy zarówno wiele klasyków literatury, jak i najświeższe pozycje poczytnych autorów. Pamiętajmy, że czytanie rozwija wyobraźnię, pamięć i koncentrację, natomiast „ książka to okno na świat, a czytanie to podróż”**.**



Zajęcia florystyczne

14.08.2025r.

Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny to jedno z najstarszych świąt maryjnych w Kościele katolickim, upamiętniające wzięcie Matki Boskiej do nieba wraz z ciałem i duszą. Mieszkańcy naszego Domu, podtrzymując tradycję, przygotowali się do święta Wniebowzięcia NMP wykonując bukiety z kwiatów, zbóż i ziół zebranych w ogrodzie. Jutro, podczas mszy świętej, ofiarują naręcza kwiatów Maryi prosząc o błogosławieństwo.

II Przegląd Piosenki Wakacyjnej.

W dniu 29 sierpnia 2025 r. mieszkańcy Naszego Domu wzięli udział w II Przeglądzie Piosenki Wakacyjnej🎻🎷🎺🎸🎼🎤, zorganizowanym przez Fundację Ostoja im. Siostry Klaryski i Stanisławy z Opoczna.

Na scenie zaprezentowali się utalentowani artyści z niepełnosprawnościami, reprezentujący różne miejscowości województwa łódzkiego. Każdy z uczestników z ogromnym zaangażowaniem i pasją przedstawił przygotowany repertuar, a wspólna zabawa sprzyjała integracji i radosnej atmosferze wydarzenia. Poprzez muzykę artyści wyrazili siebie, dzieląc się swoim talentem, emocjami i pozytywną energią. Ich występy dostarczyły publiczności wielu wzruszeń i prawdziwej radości. Serdecznie dziękujemy Organizatorom za zaproszenie oraz za ciepłe przyjęcie i wspaniale spędzony czas🥰🌹🌷🌺🥰

Piknik zdrowia.

W dniu 28 sierpnia 2025 r. mieliśmy przyjemność uczestniczyć w Powiatowym Pikniku Zdrowia, zorganizowanym przez Powiat Opoczyński pod hasłem: „Planuję zdrowe, długie życie”. Miasteczko Zdrowia, zlokalizowane na parkingu Starostwa Powiatowego w Opocznie, przyciągnęło wielu mieszkańców powiatu, którzy mieli okazję porozmawiać ze specjalistami z różnych dziedzin profilaktyki zdrowotnej.👩‍⚕️👨‍⚕️🚑🚒🚜🩺 Liczni wystawcy promowali zdrowy styl życia, przedstawiając w interesujący sposób, jak skutecznie dbać o zdrowie – udzielali porad, prowadzili wstępne konsultacje oraz dzielili się praktyczną wiedzą. Nie zabrakło również atrakcji dla najmłodszych – specjalnie przygotowana strefa zabaw dostarczyła im mnóstwa radości i aktywności na świeżym powietrzu.⚽🤸‍♀️🎨 Zachęcamy wszystkich do udziału w tego typu wydarzeniach – profilaktyka zdrowotna to fundament długiego i zdrowego życia. Serdecznie dziękujemy Organizatorom za zaproszenie 💐🌷🌷oraz możliwość zaprezentowania naszej placówki, która na co dzień promuje zdrowy styl życia🍏🍎🍅🍉🍇 wśród mieszkańców Domu.

Narodowe Czytanie 2025

04.09.2025r.w Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach odbyło się coroczne „Narodowe Czytanie”🇵🇱 – ogólnopolski cykl spotkań społecznych zainicjowany w 2012 roku przez Prezydenta RP. Jego celem jest popularyzowanie polskiej literatury klasycznej, pielęgnowanie języka ojczystego oraz budowanie wspólnoty poprzez wspólne czytanie📚.
Na spotkanie przybyli zaproszeni goście❤️💗❤️:
- Starosta Opoczyński pan Marcin Baranowski
- w imieniu Dyrektora PCPR w Opocznie pani Katarzyny Szymczyk – pracownicy pani Monika Wiktorowicz i pani Anna Warda
- Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Białaczowie pani Edyta Siwek
- Kierownik Miejsko- Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarnowie pani Anna Ludwikowska
- Dyrektor Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy pani Agnieszka Brola oraz Zastępca Dyrektora pani Monika Staśkiewicz
- Zastępca Dyrektora Domu Pomocy Społecznej w Łochyńsku pani Agnieszka Piwowarska
- Kierownik Domu Dziennego Pobytu Senior Wigor Miedzna Drewniana pani Magdalena Pytlos

W tym roku sięgnęliśmy po twórczość Jana Kochanowskiego, którego poezja – mimo upływu wieków – wciąż zachwyca pięknem języka i uniwersalnością przesłania. Lektura fragmentów „Trenów” czy „Pieśni” i „Fraszek” skłaniała do zadumy nad wartościami, które pozostają aktualne w życiu każdego człowieka. Do wspólnego czytania zostali zaproszeni goście: Dom Dziennego Pobytu Senior Wigor w Miedznej Drewnianej, Dom Dziennego Pobytu Senior Wigor w Niemojowicach, Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Drzewicy, Dom Pomocy Społecznej w Łochyńsku. Wspólne uczestnictwo w „Narodowym Czytaniu” to nie tylko okazja do obcowania z

arcydziełami polskiej literatury, ale także do integracji środowiska i umacniania więzi między mieszkańcami różnych placówek.
Dziękujemy za wspólnie spędzony czas!

Pielgrzymka do Częstochowy.

Dnia 9 września 2025r. mieszkańcy i pracownicy Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach udali się na pielgrzymkę 🙏🙏🙏 do Częstochowy, aby odwiedzić Jasną Górę⛪⛪⛪- miejsce szczególne dla wielu wiernych. Naszą wizytę rozpoczęliśmy od udziału we Mszy Świętej przed cudownym obrazem Matki Bożej Częstochowskiej. Był to dla wszystkich ważny moment modlitwy i zadumy, a także okazja do osobistego zawierzenia swoich intencji. Wyjazd był dla nas czasem umocnienia duchowego, wspólnej modlitwy, ale też integracji i radości ze wspólnego spędzania czasu.

Pożegnanie lata.

22 września w naszym Domu spędzaliśmy aktywnie i twórczo. Dzień pełne kolorów, radości i inspirujących pomysłów. Podczas rekreacji w plenerze zaobserwowaliśmy, że lato odeszło wraz z przekwitłymi słonecznikami, a jego miejsce zajęła pełna smaków jesień. Mieszkańcy na warsztatach artystycznych pod okiem opiekunów wykonali jesienne skrzaty. Jesiennoletnia aura, zapach liści, ciepłe promienie wrześniowego słońca sprawiły, że spacer był doskonałym dopełnieniem czasu kiedy żegnaliśmy lato, a witaliśmy jesień.

„Żegnaj lato na rok….. pamiętaj żeby za rok wrócić tu!”

W ZDROWYM CIELE 💪💪💪, ZDROWY DUCH !

26.09.2025r.

Dziś, w naszym Domu, odbyły się zajęcia aktywizacyjno-rehabilitacyjne 🤸🤸🧘prowadzone przez nasze fizjoterapeutki. Spotkanie było poświęcone ćwiczeniom z zakresu rehabilitacji kardiologicznej ❤️💗🧡, dostosowanym do możliwości i potrzeb mieszkańców. Podczas zajęć uczestnicy wykonywali proste ćwiczenia oddechowe, rozciągające, wzmacniające, które poprawiają wydolność organizmu, usprawniają krążenie oraz pozytywnie wpływają na samopoczucie. Atmosfera była pełna zaangażowania, a aktywność spotkała się z dużym zainteresowaniem oraz uśmiechem ze strony naszych podopiecznych. Takie formy aktywności są nie tylko elementem terapii, ale również okazją do integracji oraz podtrzymywania sprawności.

PIERWSZEGO PAŹDZIERNIKA obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych jest to święto wyjątkowe, podkreślające znaczenie osób starszych w społeczeństwie jako strażników tradycji i więzów międzypokoleniowych. Dzień ten został ustanowiony w 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. W naszym domu, jak co roku celebrujemy ten dzień w dowód wdzięczności, szacunku i uznania za ich doświadczenie i życiową mądrość, organizując dla Naszych kochanych seniorów spotkanie mające na celu upamiętnienie ich ważnej roli i wkład w życie społeczne. Podczas takich uroczystości umacniamy przyjaźnie, integrujemy się, nawiązujemy dobre relacje i wesoło spędzamy czas.

Zapraszamy 01.10.2025r o godz. 10.00 na występ grupy teatralnej naszego domu, która w wyjątkowy, humorystyczny sposób przedstawi krótkie widowisko pt: „Senior potrafi".

Z okazji Dnia Seniora wszystkim wciąż młodym duchem Seniorom składamy najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia pozwalającego na aktywne życie i realizację swoich pasji, wszelkiej pomyślności, optymizmu życiowego oraz szczęścia. Niech omijają Państwa troski i smutki dnia codziennego, niech jesień życia będzie najlepszym czasem do spełnienia wszystkich marzeń, a każdy dzień przyniesie dużo uśmiechu i radości, życzymy, byście nie tracili pogody ducha, lecz korzystali i cieszyli się wolnym czasem.

Piękne jest to,
że świat każdego dnia jest inny
inaczej wygląda...
inaczej pachnie ...
inaczej na nas patrzy...
Więc nie zapominajmy,
że każdy nowy dzień
jest dany po to,
abyśmy byli szczęśliwi.