



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

Kwartalnik, numer 03/2026



„Gdyby rok schowany był w zegarze, jesień byłaby magiczną godziną.”

Victoria Erickson

Jesień życia

Jesień przyszła cicho,
złotem malując drzewa,
a ja przystanęłam na chwilę
i pomyślałam –
ileż to już za mną.

Była wiosna pełna marzeń,
lato pełne pracy i troski,
były dziecięce śmiechy,
miłości, spotkania
i rozstania.

Dziś liście spadają z drzew,
tak jak wspomnienia
spadają wprost do serca.
Jedne są jasne jak słońce,
inne mają kolor smutku,
ale wszystkie są moje.

Nie żał mi minionych lat.
Przecież właśnie z nich
jestem zbudowana.

Z każdej łzy,
z każdego uśmiechu,
z każdego „kocham”,
z każdego pożegnania
i z każdego nowego początku.

Jesień życia
nie jest końcem drogi.
To czas, kiedy można
usiąść spokojniej
i spojrzeć za siebie.

Zobaczyć, jak wiele
udało się przeżyć.

A potem spojrzeć przed siebie
i jeszcze raz się uśmiechnąć.

Bo dopóki serce bije,
dopóty można czekać
na kolejny piękny dzień.

A jesień?

Jesień też potrafi być piękna.
Tylko trzeba nauczyć się
patrzeć na nią
trochę inaczej.



Z kart historii

Historia Obrazu Matki Bożej Świętorodzinnej.



Matka Boża Świętorodzinna. Foto: ks. S. Piekelnik / www.diecezja.radom.pl

Cudowny Obraz Świętej Rodziny (95.5×115.5 cm), malowany jest farbami olejnymi na płótnie i naklejony na deszczułki. Obraz jest prawdopodobnie kopią małego sztychu lotaryńskiego grafika Jana Jakuba Callota z Nancy z XVII w. Na podstawie tej ryciny nieznany, zagraniczny lub polski artysta namalował wizerunek o znacznie większych rozmiarach. Obraz został przyozdobiony w drogocenne sukienki, haftowane złotem i srebrem, wysadzone drogimi kamieniami (obecne sukienki pochodzą z 1968 r.).

Obraz ukazuje Rodzinę Nazaretańską, zebraną przy stole podczas wieczornego posiłku, o czym świadczy paląca się świeca. Matka Boża siedzi po lewej stronie stołu na krześle. Święty Józef stoi nieco przychyłony ku Dzieciątku, które siedzi po prawej stronie na krześle. Najświętsza Panna wpatrzona w Jezusa podaje Mu gruszkę, a święty Józef oparty lewą ręką o krzesło, prawą podaje Dzieciątku kielich, z którego Ono pije, podtrzymując go obu rączkami.

Historia obrazu nie jest dotąd wyjaśniona i istnieje kilka wersji pochodzenia malowidła. Pewne jest, że około 1630-40 r. znajdowało się ono we dworze w Nieznamierowicach. W czasie „potopu” szwedzkiego obraz został przez

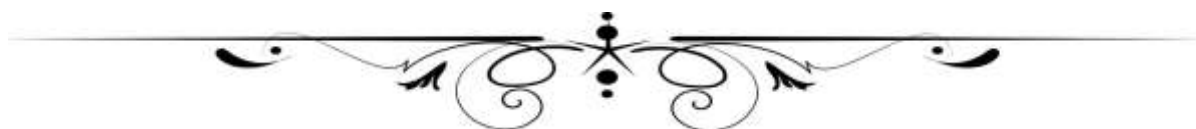
wrogów zrabowany. Po wypędzeniu Szwedów powrócił do zniszczonego domu kasztelana Starołęskiego, a stamtąd został przewieziony do dworu w Studziannie, gdzie go powieszono w stołowym pokoju (około 1657-60 r.). Według tradycji, w połowie grudnia 1664 r., Maryja objawiła się w studziańskim obrazie 64-letniemu murarzowi Wojciechowi, który sprowadzony do naprawy pieców we dworze śmiertelnie zachorował. Obiecała mu zdrowie, ale jednocześnie żądała specjalnej czci dla Swego wizerunku, wybudowania kaplicy we wskazanym miejscu, gdzie zapowiedziała Swą szczególną łaskawość. Tak zrodził się kult Matki Bożej Studziańskiej w wizerunku zwanym wówczas „Obrazem Jezusa Maryi i Józefa” albo „Obrazem Matki Bożej Wieczorzającej” (od końca XIX w. – kiedy papież Leon XIII wprowadził uroczystość Najświętszej Rodziny – również „Obrazem Świętej Rodziny”. Dzisiejszy tytuł „Matka Boża Świątorodzinna” zawdzięcza sugestii kardynała Wyszyńskiego, aby nazwy cudownych wizerunków nawiązywały do ich treści, a nie miejscowości, w których się znajdują). W latach 1671-73 zbudowano kościół, w którym umieszczono święty wizerunek. Od tego czasu zaczęły się pielgrzymki, podczas których ludzie doznawali łask i uzdrowień. W celu zapewnienia opieki nad sanktuarium sprowadzono tu w roku 1673 księży. Filipinów. Wizerunek, znajdujący się w bazylice wybudowanej na wskazanym przez Matkę Bożą miejscu, został 18 sierpnia 1968 r. ukoronowany. Dokonał jej kardynał Stefan Wyszyński w asyście kardynała Karola Wojtyły, przy udziale ponad 200 tysięcy wiernych. W tym czasie wizerunek zaczął być nazywany obrazem Matki Boskiej Świątorodzinnej.



Prymas Wyszyński wołał wówczas: „(...) w życiu całej rodziny ludzkiej, najtrwalszą instytucją jest rodzina domowa. Nie da się ona zniszczyć, jest zawsze potrzebna. Jej trudne zadanie wymaga jednak nie tylko mocy ludzkich, ale i Bożych. Wymaga światła Ewangelii, łaski Sakramentu Małżeństwa, pouczenia Kościoła, ducha chrześcijańskiego, wychowania religijnego w domu, wierności mężów i żon, poszanowania życia tych, którzy już ujrzeli światło dzienne i tych, którzy kierowani Bożym planem, otwierają dopiero oczy swoje z łona matek ziemskich na światło Boże (...)”. I dodawał, jakże aktualne i dziś słowa: „Nieprzyjaciele rodziny są w nas samych! Trudno nam nieraz sprostać zadaniom, w warunkach, w jakich żyjemy, wśród programów politycznych, które niekiedy nie rozumiejąc w pełni sensu i znaczenia moralnego i religijnego i rodziny, usiłują pozbawić ją ducha i moralności chrześcijańskiej. Zagrożenie rodziny w naszej Ojczyźnie jest wielkie, ponieważ nie jest ona doceniona społecznie i ekonomicznie. Nie zawsze posiada warunki, które są jej niezbędne, aby wypełniła doniosłe zadanie wobec Narodu, Państwa i Kościoła. Nie zawsze też docenia się trwałość więzi małżeńskiej, gwarantowanej przez Sakrament Małżeństwa. Niekiedy wydaje się nam, iż nie jest to rzecz wielka. Zapominamy, że rodzina uratowała Naród polski, dlatego, iż była rodziną chrześcijańską, nierozzerwalną (...)”. I kończył: „My, polscy Biskupi, powiemy Ci: Matko, oto dzieci Twoje. Trwałaś pod Krzyżem Twojego Syna – czuwaj pod krzyżem naszych rodzin! Widziałaś chwałę Twojego Syna, prosimy Cię, abyś ujrzała zwycięską chwałę rodzin katolickich w Polsce. Jak czasu niewoli, tak i dziś nie dadzą się one pokonać wrogim siłom, spiskującym przeciwko chrześcijańskiej, zdrowej, nierozzerwalnej, szanującej Boży dar życia – rodzinie”.

Tekst opracowano na podstawie:

Z dawna Polski tyś Królową. Przewodnik po sanktuariach Maryjnych. Koronowane wizerunki Matki Boskiej. Niepokalanów 1990 r., s. 317-318. Przez Ks. Stanisław Piekelnik



Opowiadanie

Kiedyś byłam młoda

Czasami patrzę przez okno i trudno mi uwierzyć, że minęło już tyle lat. Za szybą widzę drzewa, które jesienią powoli tracą liście. Patrzę na nie i myślę o swoim życiu. Ono też przypomina drzewo – najpierw młode i pełne siły, potem coraz bardziej doświadczone, aż w końcu przychodzi czas, kiedy człowiek zaczyna patrzeć na wszystko spokojniej. Kiedy byłam młoda, nie myślałam o starości. Dla młodego człowieka starość jest czymś bardzo odległym. Wydaje się, że dotyczy innych – starszych sąsiadek, dziadków, ludzi spotykanych na ulicy. Ja miałam swoje życie przed sobą. Pamiętam nasz rodzinny dom. Nie był duży, ale zawsze było w nim dużo ludzi i dużo pracy. Pomagało się rodzicom, chodziło do szkoły, a po szkole czekały obowiązki. Nie mieliśmy tylu rzeczy, ile mają dziś młodzi ludzie, ale potrafiliśmy cieszyć się z tego, co było. Latem biegało się z koleżankami po podwórku. Wieczorami długo rozmawiałyśmy. Czasami wystarczyła muzyka z radia i trochę wolnego miejsca, żeby urządzić sobie tańce. Ach, ta młodość... Człowiek wtedy nie zastanawia się, że właśnie przeżywa najpiękniejsze chwile swojego życia. Pamiętam też swoją pierwszą pracę. Byłam dumna, że zarabiam własne pieniądze. Pierwszą wypłatę przyniosłam do domu i długo zastanawiałam się, co sobie kupić. Ostatecznie większość pieniędzy oddałam mamie. Tak wtedy było. Człowiek myślał nie tylko o sobie. Później przyszła miłość. Był mężczyzna, przy którym czułam się bezpiecznie. Były spacer, rozmowy i plany. Pobraliśmy się i zaczęliśmy wspólne życie. Nie zawsze było łatwo. Bywały kłótnie, zmęczenie i troski, ale były też chwile, których nie zamieniłabym na nic innego. Największym szczęściem były dzieci. Kiedy się urodziły, nagle zrozumiałam, że moje życie już nigdy nie będzie takie samo. Od tej pory zawsze ktoś był ważniejszy ode mnie. Praca, dom, gotowanie, pranie, szkoła, choroby dzieci – dni mijały jeden za drugim. Czasami byłam tak zmęczona, że marzyłam tylko o tym, żeby przespać całą noc. Dzisiaj wspominam tamte chwile z uśmiechem. Bo dzieci dorosły. A ja nawet nie zauważyłam, kiedy to się stało. Nagle w domu zrobiło się cicho. Zabawki zniknęły, szkolne zeszyty przestały leżeć na stole, a zamiast „Mamo, gdzie jest...?” coraz częściej słyszałam przez telefon: „Mamo, wpadnę w niedzielę”. I tak płynęły lata. Pojawiały się wnuki. Znowu w domu było więcej śmiechu. Znowu miałam dla kogo piec ciasto i robić pierogi. Wydawało mi się wtedy, że życie zatoczyło koło. Ale czas jest nieubłagany. Odeszli rodzice. Później pożegnałam ludzi, z którymi przeżyłam młodość. Z czasem coraz więcej znajomych zostało tylko we wspomnieniach. Przyszedł również moment, kiedy sama potrzebowałam pomocy. Początki w Domu Pomocy Społecznej nie były dla mnie łatwe. Nowe miejsce, nowe twarze, nowe przyzwyczajenia. Człowiek w pewnym wieku nie lubi zmian. Przyzwyczaiałam się przecież do swojego mieszkania, swoich rzeczy i swojego rytmu dnia. A jednak z czasem zaczęłam

poznać ludzi. Ktoś zaprosił mnie na kawę. Ktoś inny usiadł obok podczas obiadu. Zaczęły się rozmowy. Okazało się, że każdy z nas ma swoją historię. Każdy przyniósł tutaj kawałek swojego życia – swoje radości, smutki, wspomnienia i tęsknoty. I pomyślałam wtedy, że może jesień życia wcale nie musi być samotna. Dziś czasami siedzę przy oknie i oglądam świat. Nie mam już dwudziestu lat. Nie mam też tych samych sił co dawniej. Ale mam coś, czego wtedy nie miałam – doświadczenie. Wiem, że nie warto zbyt długo gniewać się na bliskich. Wiem, że czasami zwykła rozmowa może być ważniejsza niż najdroższy prezent. Wiem, że warto powiedzieć „kocham”, póki jest

komu.

I wiem, że człowiek nigdy nie powinien myśleć, że jego życie nie ma już znaczenia. Bo nawet w jesieni można znaleźć piękne dni. Czasami wystarczy słońce za oknem, kubek herbaty, czyjś uśmiech albo wspomnienie, które nagle wraca. Kiedy patrzę na stare fotografie, widzę tam młodą dziewczynę. Uśmiechniętą, pełną planów i marzeń. Patrzę na nią z czułością. Chciałabym jej powiedzieć:

„Nie martw się. Życie nie zawsze będzie łatwe, ale przeżyjesz wiele pięknych chwil. Pokochasz, będziesz kochać, wychowasz dzieci, poznasz radość i smutek. A kiedy przyjdzie jesień, zrozumiesz, że wszystkie te lata były potrzebne, żebyś stała się właśnie tą osobą, którą jesteś dzisiaj.”

Za oknem spada kolejny liść. Biorę do ręki fotografię i uśmiecham się. To moje życie. Moja wiosna, moje lato i moja jesień. I jestem wdzięczna za każdą z tych pór.



Nasze zdrowie.

Przygotuj się na jesień, aby nie dać się przeziębieniu!

Jesienią jesteśmy bardziej podatni na infekcje. Przyswajamy wówczas mniej witamin i minerałów, co wynika z ograniczonej różnorodności sezonowych warzyw i owoców. Dodatkowo zmiana pogody sprzyja rozwojowi wirusów i bakterii. Wpływ na stan zdrowia mają też mniejsza ekspozycja na promienie słoneczne czy brak aktywności na świeżym powietrzu. Co warto więc wiedzieć, aby zachować dobrą kondycję jesienią?



Witamina A

Powszechnie znaną właściwością witaminy A jest jej korzystny wpływ na proces widzenia. Wpływa ona również na prawidłowy wzrost, przyspiesza regenerację błon śluzowych i korzystnie działa na stan górnych i dolnych dróg oddechowych. W związku z tym warto suplementować witaminę A podczas infekcji, które objawiają się stanem zapalnym gardła i kaszlem. Istnieją również badania, które wskazują na związek między niedoborem tej witaminy a częstymi zakażeniami układu oddechowego.

Witamina C

Witamina C to jeden z najpopularniejszych przeciwutleniaczy. Uczestniczy w wielu reakcjach metabolicznych organizmu. Jest odpowiedzialna za syntezę kolagenu, czyli związku, który jest budulcem tkanek. Dodatkowo ma działanie

immunomodulujące – pobudza komórki układu odpornościowego do działania, a także wspiera procesy mające na celu usunięcie patogenu z organizmu.

Witamina D

Pod wpływem działania promieni słonecznych nasz organizm samodzielnie syntezuje witaminę D3. Jesienią i zimą, gdy dostęp do światła słonecznego jest ograniczony, jesteśmy narażeni na jej niedobór. Witamina D3 odpowiada głównie za:

- polepszenie wchłaniania wapnia w jelicie cienkim,
- regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej,
- udział w procesie tworzenia kości,
- działanie immunomodulujące.

Jest ona także odpowiedzialna za prawidłowe działanie układu odpornościowego. Aktywuje komórki odpornościowe, które zwalczają patogeny w organizmie. Dodatkowo obniżony poziom witaminy D może prowadzić do spadku nastroju, a także wystąpienia depresji.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3

Wpływają one na stan skóry, funkcjonowanie układu nerwowego, a także regulują gospodarkę cholesterolowo-lipidową. Dodatkowo biorą udział w syntezie prostaglandyn, czyli hormonów, które są mediatorami stanu zapalnego.

Cynk

Cynk pełni w organizmie wiele ważnych ról. Wspiera odporność – pomaga naszym komórkom obronnym działać skuteczniej i szybciej dojrzewać. Dzięki niemu trzustka wydziela prawidłową ilość insuliny, a witamina A może przekształcić się w swoją aktywną formę. Cynk pomaga też utrzymać zdrowy poziom cholesterolu. Gdy go brakuje, możemy częściej chorować, czuć się zmęczeni i mieć mniejszy apetyt.

Selen

Selen, podobnie jak witamina C i żelazo, wpływa pozytywnie na komórki układu odpornościowego. Jest silnym przeciwutleniaczem. Chroni komórki układu nerwowego przed stresem oksydacyjnym, a dzięki zdolności do wiązania się z metalami ciężkimi zmniejsza ich toksyczność.

Preparaty roślinne

W tej kategorii na uwagę zasługują:

- dzika róża (np. sok z dzikiej róży);
- acerola,
- jeżówka purpurowa,
- cebula i czosnek.

Owoc dzikiej róży i acerola to doskonałe źródła witaminy C. Dodatkowo owoc dzikiej róży zawiera witaminy: A, B1, B2 E i K. Przetwory z dzikiej róży działają wzmacniająco na nasz organizm. Dobrze sprawdzą się zwłaszcza w sezonie infekcyjnym czy w stanach obniżonej odporności. Cebula i czosnek są określane mianem naturalnych antybiotyków. Przypisuje się im właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Sok z jeżówki pobudza działanie układu odpornościowego poprzez pobudzenie leukocytów do wydzielania substancji przeciwwirusowych oraz zwiększanie odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe.

Tran

Tran to naturalne wsparcie dla odporności. Dzięki dużej zawartości witaminy D pomaga aktywować komórki obronne organizmu, a witamina A wspiera prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych, które stanowią pierwszą barierę ochronną przed drobnoustrojami. Kwasy omega-3 obecne w tranie działają przeciwzapalnie, dzięki czemu organizm łatwiej radzi sobie z infekcjami. Regularne spożywanie tranu może zmniejszyć podatność na przeziębienia i wspomóc szybszy powrót do zdrowia w sezonie zwiększonej zachorowalności.

Źródła:

Farmaceutka - mgr farm. Agnieszka Adamczyk

- ☐ <https://www.mp.pl/pacjent/leki/subst.html?id=2165>.
- ☐ Kowal-Gierczak B., Lamer-Zarawska E., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007

10 produktów, które wzmocnią Twoją odporność

Układ odpornościowy jest naszym naturalnym obrońcą. Pomaga odpierać ataki wirusów i bakterii, a także wrócić do zdrowia po chorobie. Czy wiesz, co warto jeść, by go wzmocnić?



Właściwa dieta jest jednym z lepszych sposobów na wzmocnienie układu immunologicznego. Powinniśmy o nią zadbać nie tylko w czasie wzmożonych zachorowań. Regularne spożywanie odpowiednich produktów zapewni naszemu organizmowi makroskładniki, witaminy i minerały niezbędne do utrzymania równowagi wewnętrznej i wsparcia odporności.

Miód

Wykazuje działanie przeciwzapalne i antybakteryjne. Jest bogaty w mikro- i makroelementy, witaminy i związki polifenolowe, tzw. antyoksydanty. Swoje właściwości antybakteryjne zawdzięcza obecności lizozymu – enzymu, który rozpuszcza ściany komórkowe bakterii Gram-dodatnich. Woda z miodem i cytryną nie tylko nawadnia i zaspokaja pragnienie, ale także uzupełnia składniki mineralne.

Ryby

Ryby, szczególnie te tłuste (sardynki, łosoś, śledź, makrela) są źródłem kwasów omega-3. Ich korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego potwierdza wiele badań naukowych. Badacze potwierdzili m.in. znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3 w funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Aronia

Aronia to roślina o ogromnym potencjale leczniczym. Za te właściwości odpowiadają obecne w jej owocach polifenole: antocyjany, kwasy fenolowe i

flawonoidy, które są najlepszymi „wymiataczami” wolnych rodników. Zawiera także wiele witamin i minerałów. Owoc aronii zawiera 4-krotnie więcej dobroczynnych polifenoli niż inne jagodowe owoce, np. jeżyny, czarne porzeczki czy borówki amerykańskie.

Czosnek

Szczególnie korzystny wpływ na zdrowie ma przyjmowanie wyciągu z fermentowanego czosnku. Suplementacja tego produktu może poprawić funkcje komórek odpornościowych (limfocytów T i NK) i zmniejszyć nasilenie objawów przeziębienia i grypy. Natomiast świeży czosnek (dzięki zawartości allicyny) znany jest przede wszystkim ze swoich właściwości przeciwdrobnoustrojowych. Dzięki temu jest skutecznym środkiem w walce z wirusami, bakteriami i grzybami.

Kiszonki

Kiszonki to naturalny probiotyk, który korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową. Występują w nich bakterie kwasu mlekowego, które zapewniają ochronę przed chorobotwórczymi bakteriami oraz wydzielają związki hamujące wzrost patogenów. Dodatkowo kiszone warzywa są świetnym źródłem witamin i minerałów, m.in. witaminy C. Oprócz kiszonych ogórków i kapusty możesz sięgnąć także po mniej popularne kiszone pomidory, buraki czy czosnek.

Cytrusy

Cytrusy powszechnie kojarzą się z witaminą C, a ta z kolei ze wzmacnianiem odporności. Witamina C koordynuje funkcje naszego układu odpornościowego. Jej duży niedobór prowadzi do upośledzenia odporności i zwiększa podatność na infekcje. Witamina C może również skrócić czas trwania objawów przeziębienia.

Kurkuma

Ta popularna przyprawa wykazuje wiele działań prozdrowotnych za sprawą kurkuminy – substancji czynnej, która m.in. hamuje aktywność białek biorących udział w rozwoju procesu zapalnego. Naukowcy odkryli również, że kurkumina może podnieść poziom katelicyny – peptydu, który pomaga zapobiec infekcjom bakteryjnym, wirusowym i grzybiczym. Dlatego też podczas infekcji sięgaj po potrawy z kurkumą i pij przygotowane z niej napary.

Imbir

Ta niepozorna przyprawa jest domowym sposobem na różne schorzenia, m.in. nudności, bóle brzucha, dolegliwości ze strony układu oddechowego czy przeziębienie. Dzięki właściwościom przeciwutleniającym i przeciwzapalnym imbir może wzmocnić naszą odporność.

Jogurt naturalny

Mleczne produkty fermentowane (jogurty, kefiry) zawierają żywe kultury bakterii. Bakterie probiotyczne (przede wszystkim szczepy *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*) wykazują właściwości stymulujące układ odpornościowy, zapobiegając infekcjom jelitowym i chorobom autoimmunologicznym.

Aloes

Składnikami, które najkorzystniej wpływają na nasz układ odpornościowy, są polisacharydy. Do produkcji preparatów immunostymulujących wykorzystuje się sok ze świeżych liści aloesu.

Co jeść na odporność?

Wybieraj warzywa i owoce bogate w witaminy, kiszonki, czosnek, ryby, orzechy i nasiona. To produkty na odporność, które warto regularnie uwzględniać w codziennym jadłospisie.

Jak powinna wyglądać dieta na odporność?

Postaw na różnorodne, pełnowartościowe produkty, odpowiednią ilość białka, zdrowe tłuszcze, warzywa i owoce. Taka dieta wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Jak poprawić odporność organizmu za pomocą diety?

Jedz regularnie i różnorodnie, ogranicz wysoko przetworzoną żywność oraz zadbaj o produkty dostarczające witamin, minerałów i antyoksydantów.

Co pić na wzmocnienie organizmu?

Przede wszystkim wodę, ale także napary z imbiru, herbatę z dodatkiem cytryny oraz niesłodzone napoje bogate w składniki odżywcze. Najważniejsze jest regularne nawodnienie.

Co jeść na wzmocnienie organizmu w okresie jesienno-zimowym?

Włącz do menu warzywa, owoce, kiszonki, ryby, fermentowane produkty mleczne, orzechy i nasiona. Zbilansowane posiłki pomogą Ci dostarczyć składników potrzebnych do prawidłowego działania organizmu.

Farmaceutka

mgr farm. Hanna Lengiewicz

Jesienna chandra

Jesienna chandra może znacząco osłabić naszą pamięć i koncentrację, ponieważ mniejsza ilość słońca obniża poziom serotoniny i witaminy D, wywołując uczucie apatii, senności i rozkojarzenia. Kiedy brakuje nam energii, mózg potrzebuje ćwiczeń, które nie tylko stymulują neurony, ale też podnoszą poziom endorfin. Aby skutecznie rozruszać umysł i poprawić samopoczucie w szare dni, połącz neurobik (aerobik dla mózgu) z aktywnościami redukującymi jesienny stres:

Ćwiczenia umysłowe (Neurobik i Trening Pamięci)

Łamanie rutyny: Jesienna chandra potęguje uczucie marazmu. Zrób coś inaczej niż zwykle – umyj zęby niedominującą ręką, wróć z pracy nową trasą lub zamień miejscami ikony na pulpicie telefonu. To zmusza mózg do tworzenia nowych połączeń synaptycznych.

Trening sensoryczny w ciemności: Wieczorem spróbuj poruszać się po pokoju lub wykonywać proste czynności (np. składanie ubrań) przy zamkniętych oczach. Wyłączenie wzroku zmusza pamięć przestrzenną i inne zmysły do intensywnej pracy.

Gry stolikowe i łamigłówki: Regularnie graj w szachy, rozwiązuj sudoku lub układaj puzzle. Dobrym ćwiczeniem jest też gra w "państwa-miasta" na czas lub układanie anagramów z długich słów.

Technika łańcuchowa (mnemotechnika): Kiedy robisz listę zakupów, zamiast ją zapisywać, stwórz w głowie zabawną, absurdalną historyjkę łączącą te produkty. Im bardziej niedorzeczne powiązanie, tym łatwiej mózg je zapamięta.

Ćwiczenia pamięci w połączeniu z naturą i ruchem

Spacer uważności (Mindfulness): Krótki spacer na świeżym powietrzu doskonale dotlenia mózg i poprawia pamięć. Podczas marszu skup się na detalach: policz napotkane rude liście, zapamiętaj numery rejestracyjne trzech mijanych aut, a po powrocie do domu spróbuj je odtworzyć z pamięci.

Mapy myśli na jesienne plany: Zamiast tradycyjnych notatek, rozrysuj swoje plany lub listę zadań w formie kolorowych map myśli z rysunkami. Stymulacja

wizualna i angażowanie kreatywności ułatwiają zapamiętywanie w okresach spadku formy intelektualnej.

Trening oddechowy i relaksacja: Stres i napięcie blokują procesy zapamiętywania. Codzienna kilkuminutowa medytacja lub ćwiczenia oddechowe obniżają poziom kortyzolu, robiąc w mózgu przestrzeń na lepszą koncentrację.

Wsparcie diety i stylu życia

Aby ćwiczenia przyniosły skutek, zadbaj o podstawowe "paliwo" dla mózgu:

Dieta na koncentrację: Wzbogać menu o zielone warzywa liściaste (kwas foliowy), tłuste ryby (kwasy omega-3) oraz **gorzką czekoladę** (minimum 70% kakao), która stymuluje wydzielanie endorfin i poprawia pamięć.

Suplementacja i sen: Zadbaj o odpowiednią ilość snu (7-9 godzin) oraz sprawdź poziom **witaminy D oraz witamin z grupy B (szczególnie B12)**, których niedobory jesienią bezpośrednio odpowiadają za luki w pamięci.





ŁAMIGŁÓWKI DLA SENIORÓW

TRENING PAMIĘCI DLA SENIORÓW –

ARKUSZ ZADAŃ

Zestaw ćwiczeń stymulujący koncentrację, logiczne myślenie, pamięć.

Zadanie 1: Rzadkie przysłowia

Dopisz brakujące, tradycyjne zakończenia mniej popularnych polskich przysłów i powiedzeń:

1. Kto pod kim dołki kopie, sam

.....

2. Komu w drogę, temu

.....

3. Gdzie drwa rąbia, tam

.....

4. Pokorne ciele dwie

.....

5. Nie miana baba kłopotu, kupiła

.....

Zadanie 2: Abstrakcyjne myślenie i logika (Zabawa słowami)

Tworzenie anagramów. Przetwórz litery w podanych słowach, aby utworzyć zupełnie nowe, istniejące wyrazy (np. EKRAN -> KARNE):

1. KORAL (ozdoba) → (np. ptak drapieżny)

2. SERCE (narząd) → (np. rodzaj sera)

3. RABAT (zniżka) → (np. stolica państwa)

4. BARKA (łódź) → (np. część ciała)

5. NUTA (dźwięk) → (np. ryba słodkowodna)

1. Nazwy miast w Polsce zaczynające się na literę K:

1.

2.

3.

2. Nazwy leśnych zwierząt składające się z dokładnie 4 liter:

1.

2.

3.

Wypisz z pamięci jak najwięcej słów (na przykład 5 lub więcej) w podanych kategoriach:

Nazwy polskich rzek:

1.

Drzewa rosnące w Polsce:

2.

Rzeczy, które zabierasz na zakupy:

3.



Na wesóło

Humor z naszego domu

Przy kawie

- Pani Zosiu, wypije pani kawę?
- Oczywiście.
- Z cukrem?
- Nie, dziękuję. Jestem wystarczająco słodka.

O wieku

- Ile ma pani lat?
- O wiek się dam nie pyta!
- Aha... To może zapytam inaczej. Jak długo jest pani damą?
- Od urodzenia!

Gdzie są okulary?

- Gdzie ja położyłam okulary? – zastanawia się pani Ania.
- Po chwili koleżanka mówi:
- A nie masz ich przypadkiem na nosie?
 - Mam! To dobrze. Już myślałam, że znowu gdzieś je zgubiłam.

Na podwieczorku

- Czy będzie dzisiaj ciasto?
- Będzie.
- A jakie?
- Niespodzianka.
- To poproszę dwa kawałki. Jeden dla mnie, a drugi dla niespodzianki!

Wieczorem

- Co dzisiaj oglądamy?
- Film.
- A jaki?
- Nie wiem, ale podobno bardzo dobry.
- Skąd wiesz?
- Bo już go trzeci raz oglądam!

O miłości

- Czy pamięta pani swoją pierwszą miłość?
- Oczywiście!
- A drugą?
- Też.
- A trzecią?
- Proszę pani, ja nie jestem od liczenia, tylko od kochania!

Dieta

- Od jutra przechodzę na dietę – oznajmia pani Basia.
- A co będzie pani jadła?
- Wszystko. Tylko mniej.
- A ciasto?
- Oczywiście.
- Ile?
- Całe... ale małe!

Z życia wzięte

- Jak się pani dzisiaj czuje?
- Wspaniale!
- A wczoraj?
- Wczoraj też.
- To skąd taka różnica?

A na koniec...

Lekarz pyta pacjenta:

- Czy pamięta pan, po co pan do mnie przyszedł?
- Oczywiście!
- To świetnie. A po co?
- No właśnie... wiedziałem, że o czymś zapomniałem!



To już za nami:

„Rekreacja z bocianem białym”.

Mieszkańcy naszego domu uczestniczyli w spacerze pod hasłem „Rekreacja z bocianem białym”. Celem wyjścia była aktywizacja ruchowa, 🚴🏻🧘🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻 poprawa samopoczucia oraz obserwacja przyrody 🐦🦋🦋🦋🦋. Podczas spaceru skierowaliśmy nasze kroki w okolice gniazda bociana białego, gdzie z zainteresowaniem obserwowaliśmy ptaki, rozmawiali o ich zwyczajach, życiu oraz znaczeniu w polskiej kulturze i tradycji. Spacer stał się okazją do wspomnień z dzieciństwa, wymiany anegdot i doświadczeń oraz integracji. Mieszkańcy chętnie dzielili się własnymi wspomnieniami związanymi z bocianami i życiem na wsi. Przebywanie na świeżym powietrzu sprzyjało relaksowi, poprawie kondycji fizycznej i psychicznej oraz wzmacnianiu więzi społecznych 🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻. Wszyscy chętnie angażowali się w rozmowy, czerpiąc radość z kontaktu z naturą. Podsumowując niewiele trzeba, aby życie cieszyło.



Wyjazd do Sielpi

Lato w pełni 🌞🌞🌞 więc czas najpiękniej spędzać nad wodą 🌊🌊🌊. Tak właśnie dziś spędziliśmy przedpołudnie wyjeżdżając do Ośrodka Wczasowego w Sielpi. Spacer nad wodą, kontakt z przyrodą oraz aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu to najlepszy ze scenariuszy na gorący dzień. 🐦🐦🐦🐦🐦 Podczas pobytu mieszkańcy spacerowali po okolicy zalewu, podziwiając walory przyrodnicze i wypoczynkowe Sielpi 🌻🌻🌻🌻🌻. Możliwość odpoczynku, rozmów oraz wspólnego spędzenia czasu to doskonała odskocznia od codzienności, gdzie lody smakują inaczej 🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦, a woda całkiem ciepła zachęca do kąpieli



W wakacje „nad wodę”

W dniu 31 lipca 2026 r. na życzenie mieszkańców zorganizowano wyjazd integracyjny nad zalew w Miedznej Murowanej 🌊. Uczestnicy spędzili czas na spacerach, odpoczynku na plaży oraz rozmowach w miłej atmosferze. Pogoda dopisała – było słonecznie i bardzo ciepło, co sprzyjało aktywnościom na świeżym powietrzu. Po pobycie nad wodą grupa udała się do pobliskiego zajazdu „NIVA”, gdzie zjedzono wspólny obiad 🍽️. Menu obejmowało dania domowe, a posiłek przebiegł w przyjaznej i radosnej atmosferze. Wydarzenie sprzyjało integracji i wzmocnieniu więzi między mieszkańcami



Hipoterapia

W piękne wtorkowe przedpołudnie 04.08.2026r.odbył się wyjazd mieszkańców na zajęcia z hipoterapii 🐾🐾🐾. Celem wyjazdu było wspieranie rozwoju psychoruchowego uczestników, poprawa sprawności fizycznej oraz rozwijanie umiejętności społecznych poprzez kontakt z końmi. Podczas zajęć mieszkańcy aktywnie uczestniczyli w ćwiczeniach prowadzonych przez wykwalifikowanego instruktora. Każdy uczestnik miał możliwość bezpiecznej jazdy konnej oraz wykonywania ćwiczeń dostosowanych do swoich indywidualnych możliwości. Kontakt ze zwierzętami wywołał u mieszkańców wiele pozytywnych emocji, zwiększył ich motywację do aktywności oraz sprzyjał budowaniu poczucia własnej wartości. Wyjazd przebiegł w spokojnej i bezpiecznej atmosferze. Hipoterapia🐾🐾🐾 ma pozytywny wpływ na organizm człowieka. Poprawia napięcie osłabionych mięśni, koordynację ciała, posturę, wytrzymałość i siłę. Terapia ta ma również pozytywny wpływ na wrażliwość, empatię, koncentrację, a także samoocenę człowieka.



Spacer w plenerze

12.08.2026r. mieszkańcy wraz z opiekunami udali się na spacer 🧑🧑 w plenerze 🌻🌻🌻. Wyjście miało na celu aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu, poprawę samopoczucia oraz integrację mieszkańców. Podczas spaceru pensjonariusze mieli możliwość obserwowania przyrody, rozmowy oraz wspólnego spędzenia czasu w miłej atmosferze. Spacer przebiegł spokojnie i bezpiecznie, a mieszkańcy chętnie uczestniczyli w zaplanowanej aktywności.



Zajęcia florystyczne

W dniu 13.08.2026 r., w Naszym Domu, zorganizowano zajęcia florystyczne 🌷🌸 z okazji zbliżającego się święta Matki Boskiej Zielnej. Podczas tworzenia pięknych bukietów 🌻🌼, mieszkańcy mieli okazję przywołać miłe wspomnienia z młodości. Aktywizacja miała na celu kultywowanie tradycji, stymulację pamięci długoterminowej, pobudzanie zmysłów węchu, dotyku i wzroku, rozwój sprawności manualnej oraz ekspresji twórczej. Każdy z seniorów miał do dyspozycji bazę ziół 🌿, zbóż 🌾 oraz kwiatów 🌻. Zajęcia umilały piękne pieśni maryjne. Nasi seniorzy wyrazili zadowolenie i z niecierpliwością czekają na nabożeństwo, podczas którego zostaną poświęcone ich piękne prace



„Zdrowie w naszych rękach” – Piknik Zdrowia.

Zdrowie, profilaktyka, aktywność i dobra zabawa towarzyszyły uczestnikom Powiatowego Pikniku Zdrowia, który odbył się 24 sierpnia 2026 roku przed Starostwem Powiatowym w Opocznie. „Zdrowie w naszych rękach” –to hasło tegorocznego pikniku podczas, którego można było skorzystać z porad specjalistów i aktywnie spędzić czas. Wielu wystawców poprzez wystawiane produkty zachęcało do dbania o zdrowie i promowało zdrowy styl życia. Nasz Dom w ramach zdrowej żywności przygotował syropy z kwiatów czarnego bzu i mięty, a porady fizjoterapeutów i zabawy przygotowane dla dzieci cieszyły się wielkim powodzeniem. Weźmy sobie do serca te słowa bo „Zdrowie w naszych rękach”!!!



Przegląd Piosenki Wakacyjnej

28 sierpnia 2026 roku – dzień, który na długo pozostanie w naszej pamięci! ☀️

Tego dnia mieliśmy ogromną przyjemność po raz kolejny uczestniczyć w III Przeglądzie Piosenki Wakacyjnej, zorganizowanym przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Opocznie. 🎵🌞

Podczas wydarzenia każda z zaproszonych placówek miała okazję zaprezentować swoje talenty. Uczestnicy z ogromnym zaangażowaniem i radością przedstawiali swoje umiejętności wokalne i artystyczne, dostarczając wszystkim wielu niezapomnianych wrażeń. Każdy występ spotykał się z gorącym aplauzem publiczności, która chętnie włączała się również do wspólnej zabawy. 🎉🎤 Przegląd był nie tylko pięknym spotkaniem pełnym muzyki, uśmiechu i dobrej energii, ale również doskonałą okazją do integracji, wspólnego spędzenia czasu oraz nawiązania nowych i podtrzymywania już istniejących znajomości. ❤️ Serdecznie gratulujemy wszystkim występującym wspaniałych talentów, odwagi i zaangażowania! 🌞 Organizatorom składamy ogromne podziękowania za zaproszenie, profesjonalną organizację, serdeczną atmosferę, pyszny poczęstunek oraz piękne upominki. 🎁 Dziękujemy za wspólnie spędzony, pełen radości i muzyki dzień! Mamy nadzieję, że spotkamy się ponownie za rok!



XV edycja „Narodowego Czytania” w Niemojowicach

 W dniu 3 września 2026 roku w Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach odbyło się wyjątkowe spotkanie w ramach corocznej akcji „Narodowe Czytanie”. 

 „Narodowe Czytanie” to niezwykła inicjatywa społeczna, zainicjowana w 2012 roku przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Jej celem jest popularyzowanie polskiej literatury klasycznej, pielęgnowanie piękna języka ojczystego oraz budowanie wspólnoty poprzez wspólne czytanie największych dzieł rodzimej literatury.  

 Tegoroczna, jubileuszowa XV edycja „Narodowego Czytania” poświęcona została dramatowi „Dziady” Adama Mickiewicza – dziełu niezwykle ważnemu dla polskiej kultury i tożsamości narodowej. 

 „Dziady” to swoiste narodowe misterium, w którym przeszłość splata się z teraźniejszością i przyszłością, a świat żywych łączy się ze światem duchów.

 W uroczystym spotkaniu udział wzięli zaproszeni Goście:

 Starosta Opoczyński – pan Marcin Baranowski

 Burmistrz Miasta i Gminy Żarnów – pan dr Krzysztof Nawrocki

 Dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Opocznie – pan Stanisław Oleksik

 Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Opocznie – pani Katarzyna Szymczyk

 Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Białaczowie – pani Edyta Siwek

 Dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarnowie – pani Anna Ludwikowska

 Dyrektor Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy – pani Agnieszka Broła oraz Zastępca Dyrektora – pani Monika Staśkiewicz

 Dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Łochyńsku – pani Agnieszka Piwowska

 Kierownik Domu Dziennego Pobytu Senior Wigor w Miedznej Drewnianej – pani Magdalena Pytlos

📖 Do wspólnego czytania „Dziadów” zaproszeni zostali również przedstawiciele zaprzyjaźnionych placówek:

🏠 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 odczytywanie fragmentów dzieła Adama Mickiewicza było nie tylko okazją do spotkania z arcydziełem polskiej literatury, ale również pięknym doświadczeniem integrującym mieszkańców i pracowników różnych placówek.



❤️ „Narodowe Czytanie” stało się przestrzenią do wspólnego przeżywania literatury, rozmów, refleksji oraz budowania i umacniania wzajemnych więzi.

🙏 Serdecznie dziękujemy wszystkim Gościom, Uczestnikom oraz Przyjaciołom naszych placówek za obecność, zaangażowanie i wspólnie spędzony czas. Państwa obecność sprawiła, że tegoroczne „Narodowe Czytanie” miało szczególny i wyjątkowy charakter. 🌷

📖 ❤️ Dziękujemy za piękne spotkanie i wspólne celebrowanie polskiej literatury!





Pielgrzymka autokarowa do Sanktuarium Matki Bożej Świątorodzinnej w Studziannie

W dniu 23.09.2026r. mieszkańcy, pod opieką personelu, odbyli pielgrzymkę autokarową do Sanktuarium Matki Bożej Świątorodzinnej w Studziannie. ❤️🏰 Pierwszym punktem naszej pielgrzymki było Sanktuarium w Studziannie. W czasie pobytu uczestniczyliśmy we Mszy Świętej 🙏, zawierając Maryi wszystkie nasze troski, smutki i radości oraz prosząc o potrzebne łaski. 🌹📖 Z historią Sanktuarium oraz cudownego obrazu Matki Bożej Świątorodzinnej zapoznał nas celebrujący Mszę Świętą ksiądz Włodzimierz. W piękny i pełen ciepła sposób opowiedział nam o obrazie, otoczonym od lat wielką czcią i modlitwą wiernych. 🕯️❤️

🙏Po wspólnej modlitwie oraz zakupie pamiątek 🛒 udaliśmy się do Anielina, gdzie odwiedziliśmy Szaniec Hubala – miejsce upamiętniające majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”, oficera Wojska Polskiego 🇵🇱 i jednego z pierwszych dowódców prowadzących zorganizowaną walkę zbrojną przeciwko okupantowi niemieckiemu podczas II wojny światowej. 🇵🇱 Przy pomniku oddaliśmy hołd poległym żołnierzom, zatrzymując się na chwilę zadumy i refleksji 🕯️ nad ich poświęceniem oraz odwagą. 🧠❤️ Był to dla nas wyjątkowy dzień, pełen modlitwy 🙏, refleksji 🕯️, wspólnoty 🍌 i poznawania historii naszej Ojczyzny 🇵🇱



1 października przypada Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, który został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 14 grudnia 1990 roku.

Dzień ten podkreśla ważną rolę, jaką seniorzy odgrywają w społeczeństwie jako strażnicy tradycji, mądrości i doświadczenia.



Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych składamy wszystkim Naszym Seniorom najserdeczniejsze życzenia. Niech ten wyjątkowy dzień będzie pełen zasłużonego szacunku, miłości oraz wdzięczności za wszelkie dobro, mądrość i doświadczenie, którymi dzielicie się z młodszymi pokoleniami. Życzymy niesłabnącego zdrowia, spokoju, pogody ducha na każdy dzień oraz tego, aby otaczający ludzie zawsze byli źródłem radości i wsparcia.

Warto pamiętać, że jesienią obchodzimy także inne dni dedykowane seniorom:

20 października: Europejski Dzień Seniora

14 listopada: Światowy Dzień Seniora

Jesień seniorów w Naszym Domu

Profilaktyka zdrowotna i odporność

- **Szczepienia ochronne**
- **Suplementacja pod kontrolą lekarza:** Podawanie witaminy D3, która jesienią jest kluczowa dla kości i odporności, a także witaminy C i cynku.
- **Monitorowanie stanu zdrowia:** Szybkie reagowanie na pierwsze objawy przeziębienia (izolacja chorych mieszkańców, aby zapobiec ogniskom zakażeń).

Dieta i nawodnienie

- **Rozgrzewające posiłki:** W jadłospisie ciepłe zupy, kasze oraz napoje z imbirem, cytryną czy miodem.
- **Sezonowe warzywa i owoce:** Bogate w antyoksydanty, marchew, buraki, jabłka i gruszki.
- **Pilnowanie nawodnienia:** Seniorzy rzadziej odczuwają pragnienie, dlatego należy regularnie podawać im wodę, słabą herbatę lub kompoty.

Aktywność fizyczna i ruch

- **Dostosowane spacery:** Korzystanie ze słonecznych, jesiennych dni na świeżym powietrzu (odpowiedni ubiór „na cebulkę”).
- **Gimnastyka wewnątrz budynku:** Ćwiczenia rozciągające, oddechowe oraz zajęcia ogólnousprawniające na sali rehabilitacyjnej
- **Wietrzenie pomieszczeń:** Regularne, krótkie wietrzenie pokoi mieszkańców i przestrzeni wspólnych przy jednoczesnym unikaniu przeciągów.

Zdrowie psychiczne i aktywizacja

- **Zapobieganie depresji sezonowej:** Brak słońca pogarsza nastrój. Warto zadbać o dobre oświetlenie i organizację czasu wolnego.
- **Jesienna arteterapia:** Tworzenie dekoracji z liści, kasztanów czy jarzębiny, wspólne muzykowanie lub wieczory filmowe.



