Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach

D o P i S z

- to i owo

Kwartalnik, numer 04/2023

Świeciła gwiazdka na niebie
Srebrna i staroświecka,
Świeciła wigilijnie
Każdy zna ją od dziecka

A C B

ZDROWIA

JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ? PORADY DLA SENIORÓW

Procesy związane ze starzeniem się organizmu oraz spowolnienie metabolizmu i choroby przewlekłe to główne czynniki, które mają wpływ na obniżenie odporności seniorów. Jednak – niezależnie od wieku i stanu zdrowia – budowanie lepszej odporności!

CO TO JEST UKŁAD IMMUNOLOGICZNY?

Układ immunologiczny to system narządów umożliwiających działanie mechanizmom odporności w naszym organizmie. W jego skład wchodzą: narządy limfatyczne, naczynie chłonne, komórki uczestniczące w reakcjach odpornościowych oraz przeciwciała, cytokiny i tym podobne.

Zadaniem układu immunologicznego jest ochrona organizmu przed wieloma chorobami, poprzez identyfikację i likwidowanie patogenów (np. wirusów, bakterii, grzybów, pierwotniaków i pasożytów) oraz komórek nowotworowych.

Na działanie naszego układu immunologicznego ma wpływ wiele czynników: począwszy od kwestii związanych z genetyką a skończywszy istnieje sporo

sposobów na to aby wzmocnić swoją odporność. Warto je znać i stosować, poznajcie siedem zasad budowanie odporności, które warto stosować dla zdrowia.

PO PIERWSZE: DIETA

warto stosować się do kilku zasad dotyczących naszej diety:

• Dieta powinna być dostosowana do naszego stanu zdrowia i zapotrzebowania kalorycznego organizmu.
• Osoby chore powinny zawsze konsultować sposób swojego żywienia z lekarzem, dieta może bowiem mieć znaczenie na przebieg leczenia oraz działanie stosowanych środków farmakologicznych.

• Posiłki powinno się spożywać regularnie: 5-6 razy dziennie w równych odstępach co 2-3 godziny. Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeże. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
• 2 litry dziennie, to minimalna ilość płynów, jakie powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi. Należy unikać picia napojów słodzonych. By zapobiec odwodnieniu pijemy często i małymi łykami, nawet gdy nie odczuwamy pragnienia.
• Warzywa i owoce powinny stanowić połowę spożywanych przez nas produktów. Warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo: rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków. Wybierajmy produkty sezonowe, w miarę możliwości poddawajmy je jak najmniejszej obróbce termicznej, aby nie pozbawiać ich ważnych składników odżywczych, które zawierają.
• Najlepsze dla seniorów są wieloziarniste produkty zbożowe, wybierajmy te o prostym składzie, bez zbędnych dodatków smakowych i jak najmniej przetworzone.
• Trzy duże szklanki naturalnego kefiru lub jogurtu to nabiał, który seniorzy powinni włączyć do swojej codziennej diety. Częściowo można je zastąpić serami, najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczów, cukrów i soli.
• Warto jeść ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych.

PO DRUGIE: RUCH

Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ codzienna aktywność fizyczna seniorów powinna trwać co najmniej 30-45 minut. Życie w ruchu to nie tylko sposób na utrzymanie lepszej sprawności fizycznej, ale Zgodnie również na pobudzenie do działania makrofagów i limfocytów T, które są niezwykle ważne dla naszej odporności.

Aktywność ruchowa nie powinna być dla seniora zbyt męcząca, ponieważ za duży wysiłek może spowodować nagły spadek odporności. Jaki zatem ruch jest wskazany? Umiarkowany, ale systematyczny! Nie bez znaczenia są również ćwiczenia, powinny być one dopasowane do naszych o nasze możliwości, potrzeb i preferencji.

Bycie seniorem nie wyklucza z aktywnego uprawiania sportów. I to nie tylko tych, które towarzyszą naszej codziennej rutynie od lat, ale również tych, których dotąd nie uprawialiśmy. Warto więc spróbować przygody z jazdą na rolkach, nauczyć się pływać czy podjąć praktykę jogi

Jakąkolwiek aktywność fizyczną podejmiemy trzeba jednak pamiętać o dwóch ważnych kwestiach: rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej zawsze konsultujemy z lekarzem rodzinnym i w miarę możliwości fizjoterapeutą lub trenerem oraz stale obserwujemy swój organizm i zwracamy uwagę na to, jak się czujemy w trakcie ćwiczeń i po nich.

PO TRZECIE: HIGIENA

Zachowanie zasad higieny osobistej jest podstawą zdrowia dla każdego, nie tylko dla seniorów. Jednak, o ile w przypadku zdrowej osoby w sile wieku czynności higieniczne nie stwarzają jakiś wielkich trudności, to w przypadku seniorów mogą czasami stanowić wyzwanie.

W przypadku osób, które nie są w stanie samodzielnie zadbać o swoją higienę osobistą konieczne jest zapewnienie im pomocy (np. osoby z rodziny lub profesjonalnych usług) oraz dostosowanie wyposażenia łazienki do ich potrzeb (specjalne meble, uchwyty do podtrzymywania, antypoślizgowe powierzchnie itp.).

W przypadku higieny osobistej seniorów niezwykle ważna jest ciągła dbałość o czystość skóry, jamy ustnej, włosów i paznokci. Równie ważna jest również pielęgnacja i odpowiedni dobór kosmetyków.

Do mycia i pielęgnacji skóry najlepiej używać kosmetyków bez zawartości SLS czy SLES. Skórę seniora łatwo podrażnić, dlatego nie najlepszym wyborem są kosmetyki sztucznie barwione oraz perfumowane. Przed zakupem płynu, kremu, pasty czy balsamu warto skorzystać z usługi konsultacji w punkcie sprzedaży dermokosmetyków, dzięki temu kosmetyki będą dobrze dopasowane do naszych potrzeb.

Bardzo ważną kwestią w higienie osobistej seniorów jest czystość rąk. Stosowanie się do zasad dotyczących częstotliwości, sposobu mycia rąk i ich dezynfekcji jest kluczowe w celu ograniczania zakażenia patogenami.

Niemniej ważną kwestią dotyczącą higieny jest utrzymywanie czystości w domu. Należy dbać o regularne sprzątanie, odkurzanie i mycie przedmiotów oraz powierzchni. Trzeba również zadbać o dezynfekcję niektórych miejsc w mieszkaniu: np. klamek, blatów kuchennych oraz sprzętów i powierzchni w łazienkach oraz pamiętać o częstym wietrzeniu wszystkich pomieszczeń. Ważną kwestia jest również dbałość o czystość odzieży, bielizny pościelowej i ręczników, trzeba zadbać o ich regularną wymianę oraz sposób prania.

PO CZWARTE: KONTROLA STANU ZDROWIA

Osoby starsze powinny szczególnie dbać o swój stan zdrowia i kontrolować je regularnie: samodzielnie oraz podczas wizyt lekarskich.

W ramach samodzielnej kontroli zdrowia seniorzy powinni zwracać baczną uwagę na swoje samopoczucie, jakość snu, apetyt, pragnienie, występujące dolegliwości i ogólną sprawność organizmu. Minimum raz na miesiąc osoby starsze powinny wykonać pomiar masy ciała oraz pomiar ciśnienia tętniczego. W razie zaobserwowania niepokojących dolegliwości oraz w przypadku wystąpienia wyników samobadania wskazujących na szybki wzrost lub utratę masy ciała lub nieprawidłowe wartości ciśnienia konieczna jest szybka konsultacja z lekarzem.

W przypadku zdiagnozowania przez lekarza jakiejkolwiek choroby lub dolegliwości bardzo ważne jest skrupulatne stosowanie się do jego wskazówek oraz zalecanego planu leczenia i kalendarza kontroli stanu zdrowia (również w poradniach specjalistycznych, jeżeli zachodzi taka konieczność.

Aby właściwie monitorować stan zdrowia seniora warto raz na jakiś czas zgłosić się do właściwej przychodni i wykonać niezbędne badania diagnostyczne:

• Raz na pół roku należy odbyć wizytę u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej oraz stomatologa.
• Raz do roku należy wykonać podstawowe badanie diagnostyczne krwi i moczu oraz EKG serca.
• Raz na dwa lata powinno wykonywać się badanie kolonoskopii.
• Raz na trzy lata należy zbadać wzrok u okulisty i słuch u laryngologa.
• Raz na trzy lata zaleca się diagnostykę poziomu elektrolitów w organizmie, wykonanie badania RTG płuc i gęstości kości.
• Seniorki powinny regularnie zgłaszać się na kontrolę do ginekologa i co najmniej raz do roku wykonać badanie cytologiczne i mammograficzne. O ile lekarz nie zaleci inaczej panie powinny regularnie raz w miesiącu wykonywać samobadanie piersi, zaś jakiekolwiek wątpliwości związane z zaobserwowanymi zmianami powinny być niezwłocznie konsultowane u lekarza.

PO PIĄTE: SUPLEMENTY I LEKI

Dobrym sposobem na budowanie odporności jest także codzienna dawka odpowiednich leków lub suplementów. Trzeba jednak pamiętać, że zanim cokolwiek zażyjemy – konieczna jest konsultacja z lekarzem. Nie należy na własną rękę rozpoczynać jakiejkolwiek terapii, bo może ona przynieść skutek odwrotny od zamierzonego i zamiast przysłużyć się naszemu zdrowiu, zaszkodzi.

Jakie składniki leków i suplementów są pomocne w budowaniu odporności?

- Żelazo, magnez i cynk.
- Witamina D, C i A.
- Tran i olej z wątroby rekina.
- Echinacea, dzika róża, czarny bez, czosnek, acerola, acai.
- Colostrum (tzw. siara bydlęca).
- Beta glukan.
- Propolis i inne preparaty na bazie produktów pszczelarskich.
- Oleje konopne.
- Pranobeks inozyny.

PO SZÓSTE: SZCZEPIENIA

Choć szczepienia kojarzą się głównie z wiekiem dziecięcym, to istnieją również szczepionki dla dorosłych, które mogą ochronić organizm przed bardzo poważnymi chorobami. Dlatego szczepienia ochronne seniorów stanowią ważny aspekt w kwestii budowania ich odporności.
Z jakich szczepień warto skorzystać?

- Szczepionka przeciwko pneumokokom i meningokokom. Dzięki niej możemy uniknąć infekcji bakteryjnych, które wywołują m.in. zapalenia płuc, opon mózgowych, a także ciężkie zakażenia krwi, które wymagają hospitalizacji i mogą prowadzić nawet do śmierci.
- Szczepionka przeciwko grypie. Zmniejsza ona ryzyko zakażenia wirusem grypy oraz może zapobiegać groźnym powikłaniom po tej chorobie.
- Szczepionka Di-Per-Te. Buduje ona odporność na zachorowanie na tężec, krztusiec (tzw. koklusz) i błonicę.
- Szczepionka przeciwko półpaścowi.
- Szczepionka przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

PO SIÓDME: RELACJE

Utrzymywanie stałych i dobrych relacji z otoczeniem: rodziną, przyjaciółmi, znajomymi czy sąsiadami jest niezwykle ważnym czynnikiem budujący nie tylko nasze samopoczucie ale również odporność. Nie przez przypadek człowiek jest nazywany istotą społeczną – utrzymywanie więzi międzyludzkich jest dla nas potrzebą wręcz fizjologiczną!

Osoby długotrwale samotne cierpią nie tylko psychicznie (obniżenie nastroju, spadek samooceny, stany depresyjne, skłonność do popadania w nałogi itp.), ale również fizycznie – zwiększa się ich ryzyko zapadalności na choroby serca i otyłości, zaś podwyższony poziom kortyzolu może skutkować niechęcią do dbania o siebie.

Dbajmy więc o relacje: w miarę możliwości spotykajmy się z ludźmi: rozmawiajmy, aktywnie spędzajmy razem czas, wypoczywajmy. Jeżeli nie mamy możliwości nawiązania osobistego kontaktu, skorzystajmy z rozmów telefonicznych czy kontaktu za pośrednictwem Internetu.

ANDRZEJKOWO

Andrzejki to pogańskie święto, które mocno wpisało się w naszą kulturę. Andrzejkowy wieczór kojarzy się z laniem gorącego wosku przez dziurkę od klucza i innymi wróżbami.
Historia andrzejek sięga starożytności, choć w polskiej literaturze po raz pierwszy andrzejki zostały opisane w XVI wieku. Wieczór wróżb przypada w nocy z 29 na 30 listopada, w wigilię św. Andrzeja.

Andrzejki to ostatni przed adwentem wieczór, w którym można było organizować huczne imprezy. Najbardziej znaną andrzejkową tradycją są wróżby andrzejkowe, których zwyczaj prawdopodobnie sięga starożytnej Grecji.

Andrzejki znane jako jędrzejki lub jędrzejówki odprawiano w przeddzień św. Andrzeja, w nocy z 29 na 30 listopada. Dlaczego akurat wtedy?

Przypuszcza się, że wg wierzeń pogańskich to właśnie w okresie przedadwentowym na ziemi miały pojawiać się pozaziemskie istoty, zjawy, dusze zmarłych. Ich obecność miała wzmacniać siłę wróżb, które traktowano wtedy bardzo poważnie.

fot. Adobe Stocn

Andrzej, jeden z apostołów. Dziś uważany jest m.in. za opiekuna panien na wydaniu, w Cerkwi prawosławnej obdarzany taką czcią jak w Kościele rzymskokatolickim św. Piotr. To właśnie powierzając się opiece św. Andrzeja, niezamężne kobiety wierzyły, że wskaże im kandydata na męża. Stąd wróżby andrzejkowe początkowo mogły praktykować wyłącznie panny.

fot. Adobe Stocn

Dawne wróżby andrzejkowe

Tradycyjną wróżbą andrzejkową, która przetrwała do dziś jest lanie wosku, czyli ceromancja. Wzory, jakie tworzył zastygający w zimnej wodzie wosk, były interpretowane pod kątem podobieństwa do sylwetki przyszłego męża lub akcesoriów związanych z wykonywanym przez niego zawodem.

Na Kujawach i w Małopolsce panny ustawiały się w okręgu, a do środka wpuszczały gąsiora z przewiązanymi chustką oczami. Ta, do której ptak podszedł jako pierwszy, pierwsza miała wyjść za mąż.

Na Mazowszu pieczono placki i kładziono na ławie, by później nakarmić nimi psa. Ta, której placek został zjedzony jako pierwszy, miała spotkać ukochanego.

Wierzono również, że w wigilię św. Andrzeja znaczenie ma także to, z której strony usłyszy się szczekanie psa. To właśnie stamtąd miał pochodzić przyszły mąż.

Lanie wosku i inne wróżby andrzejkowe

Najważniejszą częścią każdego wieczoru andrzejkowego są wróżby. Z biegiem czasu wiele z nich zanikło lub pojawiły się ich współcześniejsze wersje. Trudno oczekiwać dziś, aby panny siały nasiona lnu czy konopi, a ziemię zagrabiały męskimi spodniami, co miałoby przyspieszyć pojawienie się odpowiedniego kandydata na męża. Trudno byłoby też akurat w ostatnią listopadową noc znaleźć drzewo wiśni lub czereśni, aby uciąć z niego gałązkę i czekać do Bożego Narodzenia, aby sprawdzić, czy zakwitnie, co oznaczałoby rychły ożenek lub zamążpójście. We współczesnym świecie, w którym wyjście za mąż lub znalezienie odpowiedniej żony nie jest już jedyną ambicją młodych ludzi, częściej wróżymy sobie także w innych sprawach – tego, czy czeka nas szczęśliwy, czy pechowy rok, czy spełnią się nasze marzenia, czy czekają nas sukcesy w nauce lub w pracy. Często próbujemy także przewidzieć przyszłość dla zabawy, by miło spędzić czas w gronie znajomych. Ponadto dziś wróżą sobie nie tylko panny i kawalerowie, ale także kobiety zamężne i żonaci mężczyźni. Andrzejkowe przyjęcia organizuje się także w przedszkolach i szkołach, dla zabawy wróżą sobie więc także dzieci i młodzież.

Pomimo tych zmian, niektóre tradycje andrzejkowe utrzymują się do dziś. Jak już widzieliśmy, wciąż popularne dziś lanie wosku ma wielowiekową tradycję. W zależności od lokalnej tradycji, dawniej wylewano wosk wprost na wodę lub przelewano go przez ucho klucza. W pewnych zwyczajach za najbardziej skuteczny do tego rodzaju wróżby uważano klucz od bramy cmentarnej. Dziś jednak o tym artefakcie, ze względu na wyjątkowo utrudniony do niego dostęp, mało kto już pamięta. Wosk wylewa się najczęściej wprost na wodę lub przelewa przez ucho starego lub postarzanego, dekoracyjnego klucza. Poza tym nadal kultywuje się zapamiętywanie snów w nocy z 29 na 30 listopada, który według tradycji jest zawsze snem proroczym. Często pojawiają się także różne wersje wróżenia sobie przy pomocy karteczek wkładanych pod poduszkę wieczorem 29 listopada. Można wykorzystać tu karteczki z imionami potencjalnych wybranków, pozostawiając także pustą karteczkę, która będzie oznaczała jeszcze nieznanego przyszłego męża. Istnieje także wersja, w której pod poduszkę wkłada się karteczki z pojedynczymi literami alfabetu. O poranku dnia świętego Andrzeja należy wyjąć, w zależności od wybranego sposobu wróżenia, jedną karteczkę z imieniem przyszłego męża lub cztery karteczki z literami. Litery te powinny znaleźć się w imieniu przeznaczonego nam przez los wybranka.

Wciąż popularna jest także wróżba, do której wykonania potrzebujemy różańca, obrączki i listka lub kwiatka. Na przestrzeni wieków, do tych trzech

symboli, oznaczających kolejno życie zakonne, małżeństwo lub staropanieństwo, dodawano kolejne możliwości. Moneta mogła oznaczać bogactwo, kawałek chleba – dobrobyt, a cukier słodką przyszłość. Jedyne ograniczenie stanowi tutaj wyobraźnia osoby organizującej zabawę – możemy wykorzystać niezliczoną ilość symboli o różnym, bardziej lub mniej arbitralnym znaczeniu. Jak wróżyć sobie przy pomocy tych wszystkich przedmiotów? Będziemy potrzebować takiej liczby kubeczków, ile przedmiotów zamierzamy w naszej wróżbie wykorzystać. Następnie, po wymieszaniu kubeczków, osoba, której dotyczyć będzie wróżba, wybiera jeden z nich. Jej przyszłość symbolizuje przedmiot, który znajduje się pod wybranym kubeczkiem.

Początkowo andrzejki traktowano bardzo poważnie. Panny i kawalerowie wróżyli sobie w odosobnieniu, a wynik wróżb zachowywano w tajemnicy. Z czasem święto przekształciło się w okazję do wspólnej zabawy, choć nadal wierzono, że wróżby z nocy andrzejkowej lub, w przypadku kawalerów, katarzynkowej, na pewno się spełnią. Dziś noce wróżb z końca listopada stanowią raczej niezobowiązującą okazję do wspólnej zabawy. Wróżby stały się raczej rozrywką niż wiarygodną informacją o tym, co spotka nas w przyszłości. Jednak podobnie jak z innymi sposobami przewidywania przyszłości, na przykład tarotem czy horoskopami, to, jak bardzo dopasujemy znaczenie wróżb do swojego życia zależy od tego, jak bardzo chcemy to zrobić. Może to ujawnić nasze ukryte potrzeby i pragnienia, bo jeśli przelewając wosk, będziemy z całego serca liczyć na ujrzenie określonego kształtu, zrozumiemy, co jest naszym najważniejszym marzeniem w danym momencie. A choćby kształt, który ulał się z wosku, był tylko minimalnie podobny do tego, na co liczyliśmy, otrzymamy swego rodzaju zapewnienie, że osiągniemy nasz cel. Dzięki temu będziemy mieli więcej zapału do działania i nie zniechęcimy się pierwszymi niepowodzeniami. Teoretycznie to tylko zabawa, ale przecież od wieków mówiono, że andrzejkowe wróżby muszą się sprawdzić, prawda?

ROZRYWKOWO

Wigilijne spotkanie

Pewnej bardzo mroźnej zimy, gdzieś w jednej z zapomnianych lapońskich wiosek, uboga kobieta, z troską pielęgnowała chore niemowlę. Była to wigilia Bożego Narodzenia i choć większość ludzi jest wtedy wesoła i radosna, kobieta czuła się samotna i opuszczona, a w jej skromnej chacie próżno by szukać świątecznego nastroju. Jej mąż zmarł niedawno, nie doczekawszy narodzin dziecka, więc teraz nie mogła liczyć na niczyją pomoc. Z niepokojem patrzyła na rozpalone gorączką policzki dziecka. Nawet jeśli byłoby ja stać na wezwanie lekarza, ten nie zdołałby dotrzeć do tej zasypanej śniegiem wioski. W pewnym momencie, nie wiadomo skąd, w niebieskawej poświacie pojawił się obok niej Anioł. Oszołomiona jego obecnością, nie wierząc własnym oczom, kobieta zapytała łamiącym się głosem.: "Skąd się wziąłeś i po co przyszedłeś?" Nie śmiała głośno wypowiedzieć strasznej myśli jaka powstała w jej głowie, że być może przyszedł on po duszę jej maleńkiego synka. Spojrzała szybko na niemowlę, które spało niespokojnym snem, lecz z wolna zdawało się oddychać coraz równiej. "Jestem Aniołem, chcę zanieść Mikołajowi nową parę rękawic, by nie marzły mu dłonie, gdy powozi reniferami. Miał być w tej okolicy. Niestety pobłądziłem, dlatego pytam, czy nie wie Pani, gdzie go znajdę?" "Od dawna nie wierzę w Świętego Mikołaja. - odrzekła kobieta - Spójrz, jest Boże Narodzenie, a nie ma tu ani zastawionego stołu, ani świątecznej atmosfery. Jestem smutna, bo niedawno pochowałam męża, a odkąd go zabrakło ja i mój synek niemal nie mamy z czego żyć. Staram się utrzymywać z krawiectwa, ale ciężko mi połączyć pracę z opieką nad maleństwem. Dlatego nie stać mnie nawet na lekarstwo dla mojego chorego dziecka. Czy dziwisz się, że nie wierzę w Świętego Mikołaja, kiedy nawet ludzie z wioski niechętnie przychodzą mi z pomocą? Ale jeśli zdarzają się takie cuda, że Ty zjawiasz się tu nagle, Aniele, to może jestem w błędzie, a Mikołaj jednak istnieje. Jeśli go znajdziesz, opowiedz mu o moim chorym synku i poproś by podarował mu zdrowie, a ja będę wszystkim opowiadać o jego istnieniu i cudach jakich dokonuje."

Anioł wysłuchał spokojnie skargi kobiety. W końcu powiedział: "My Anioły, także potrafimy czynić cuda, dlatego sam uzdrowię Twoje dziecko, zwłaszcza, że dziś już nie znajdę Mikołaja. Stare rękawice będą musiały mu jeszcze wystarczyć. Te zostawię dla twojego synka, gdy dorośnie. Będzie mógł wtedy łatwiej Ci pomagać." Nim kobieta się spostrzegła, Anioł ucałował czoło maleństwa i zniknął. Na poduszce obok dziecka leżała para czerwonych rękawic. Niezdrowe rumieńce powoli schodziły z twarzy niemowlęcia, a kaszel przestał wstrząsać jego malutką piersią i dziecko spokojnie spało. Uradowana kobieta nie mogła uwierzyć swym oczom. "Nie zdążyłam mu nawet podziękować." - mówiła do siebie. "Kiedy mały będzie na tyle duży, by zrozumieć, opowiem mu tę niezwykłą, cudowną historię. Mam przecież dowód." - pomyślała biorąc do ręki czerwone rękawice.

Minęło Boże Narodzenie, mijały też kolejne zimy i święta, a mały synek ubogiej kobiety stawał się coraz większy. W każdą wigilię matka opowiadała mu przed snem historię jego cudownego uzdrowienia. W końcu malec uznał ją za jedną z wielu bajek, jakie opowiadała mu na dobranoc. Czerwone rękawice leżały na dnie starego kufra, w którym kobieta przechowywała pamiątki. Chłopiec rósł i pomagał swojej mamie. Przynosił z lasu chrust na opał i wodę ze studni.

Nie skarżył się, ale czasem z zazdrością patrzył na inne dzieci, które beztrosko lepiły bałwana, zjeżdżały na sankach lub nartach, ale czuł, że musi być wsparciem dla swojej mamy, której bardzo brakowało jego ojca. Żałował, że on sam zna go tylko z opowiadań. Znowu zbliżało się Boże Narodzenie. Chłopiec miał już dwanaście lat i postanowił wybrać się do lasu po choinkę. Wiedział, że święta, jak co roku będą ubogie, ale postanowił, że przynajmniej drzewko będzie okazałe. Dlatego zapowiedział mamie, że poszukiwania odpowiedniej choinki mogą mu zabrać dużo czasu. Mama trochę oponowała, pamiętając, że jej mąż, zginął w lesie, pracując jako drwal. Ponieważ pogoda była mroźna, matka wyciągnęła z kufra czerwone rękawice i wręczyła synowi. "Tyle razy Ci o nich opowiadałam. Przyszła pora byś je założył. Będę spokojniejsza, gdy będziesz je miał ze sobą." - rzekła kobieta i ucałowała syna na drogę. Chłopiec ucieszył się bardzo, teraz już nie musiał obawiać się, że przemarznął mu dłonie. Idąc zastanawiał się, czy rzeczywiście były to anielskie rękawice? Do tej pory myślał, że ta opowieść była wymyślona. Czyżby mama mówiła prawdę? - zastanawiał się. Tak czy inaczej, dzięki tym rękawicom będzie mu łatwiej znaleźć i ściąć odpowiednie drzewko.

Już długo chodził po lesie, a jednak każda choinka wydawała się nie dość dobra. Ta była za rzadka, tamta za wysoka, jeszcze inna zbyt mała. Powoli zapadał zmrok. "Muszę się pospieszyć, bo wkrótce nie będę mógł trafić do domu, a wtedy żadne rękawice mi nie pomogą." - myślał chłopiec. Robiło się coraz zimniej, zmęczony usiadł na jakimś pniu i przymknął oczy. Naraz zdało mu się,

że słyszy jakiś szelest i pobrzękiwanie dzwonków. Otwierał i zamykał oczy, nie wierząc w to co widzi. Oto na leśnej ścieżce niemal zupełnie ginącej w mroku, ujrzał zaprzężone w renifery sanie, na których siedział najprawdziwszy Święty Mikołaj. "Chyba śnię." - myślał chłopiec. Jednak Mikołaj nie pozostawił mu wiele czasu do namysłu, przywołał go do sań i zaczął rozpytywać, co też robi sam w ciemnym lesie. "Szukałem pięknej choinki, która mógłbym ubrać z mamą na święta, jednak na żadną nie mogłem się zdecydować. Teraz jest już zbyt ciemno i na szukanie i na powrót. Nie wiem co robić. Przecież nie mogę tak siedzieć całą noc, bo zamarznę." - odpowiedział chłopiec. "Masz rację. - zgodził się Mikołaj - Wskakuj na sanie, odwiozę cię do domu, pod warunkiem, że pomożesz mi porozwozić resztę prezentów. Okazało się, że muszę uzupełnić zapasy w fabryce prezentów. To nie potrwa długo." Czy można odmówić Mikołajowi? Nie namyślając się wiele, chłopiec usadowił się obok Mikołaja i ruszyli. Od razu zrobiło mu się cieplej i lżej na duchu. Mikołaj co chwilę żartował i zaśmiewał się do łez. Dzwoneczki podzwaniały wesoło, a renifery raźno uderzały kopytami o ubity śnieg. Chłopcu zdawało się, że sanie unoszą się w powietrzu. Jakiś czas później zatrzymali się przed pięknie oświetloną fabryką, w której aż huczało od gwaru. W obszernej hali uwijały się w pośpiechu Anioły, które pakowały w różnokolorowe paczki najrozmaitsze prezenty. Były tam lalki w przeróżnych sukienkach i fryzurach, pluszowe misie, nakręcane kolejki i klocki. Słowem wszystko o czym tylko marzą dzieci. Całą salę wypełniał śmiech i szelest skrzydeł małych Aniołków, które w locie zawiązywały na paczkach barwne kokardy. Chłopiec mógłby stać i patrzeć w nieskończoność, ale Mikołaj już uzupełnił zapas prezentów i śpieszył się w powrotną drogę. Na próżno chłopiec starał się odgadnąć, gdzie znajduje się ta bajkowa, czarodziejska fabryka. Zupełnie nie wiedział jak i którędy się tam dostali. Wiedział tylko, że działo się to wszystko bardzo szybko, a może tylko z emocji stracił rachubę czasu. Nie wiadomo jak i kiedy znaleźli się w jakiejś wiosce, nie znanej wcześniej chłopcu. Sanie zatrzymały się przed którąś z chat. Mikołaj wygramolił się z sań, sięgnął do przepastnego wora z prezentami, wybrał odpowiednie podarki i poprosił chłopca, by wślizgnął się przez komin i podrzucił upominki pod choinkę. "Zazwyczaj robię to sam, ale ostatnio nieco przytyłem i mógłbym się nie zmieścić." - usprawiedliwił się Mikołaj. Chłopiec był bardzo podekscytowany, czuł, że przeżywa najlepszą przygodę, jaką mógłby sobie wymarzyć. Mikołaj podrzucił go na dach, a dalej poszło mu już całkiem sprawnie. Jakoś nikt z mieszkańców chaty nie zorientował się, gdy podkładał prezenty. Sytuacja powtórzyła się jeszcze parokrotnie. Z początku chłopiec czmychał, gdy tylko dokonał dzieła. Później jednak nabrał odwagi i przyczajony za choinką patrzył jak w różnych domach odbywają się ostatnie przygotowania do wigilii. Ludzie krzątali się, ustawiali na białym obrusie kolejne potrawy,

a dzieci podgryzały wiszące na choinkach pierniki. Nagle przypomniało mu się, że przecież mama czeka na niego i pewnie umiera z niepokoju. Wymknął się w pośpiechu z ostatniego domu i nieśmiało poprosił Mikołaja o spełnienie obietnicy. "Nic się nie martw. Zaraz będziemy z powrotem." - pocieszył go Mikołaj. I rzeczywiście, ani się obejrzeli, a już byli na miejscu. "Och, przecież nie mam choinki!" - wykrzyknął chłopiec. "Zostaw to mnie, a sam idź przywitać się z mamą." - powiedział Mikołaj. Z bijącym sercem przekroczył próg domu, gotowy wysłuchać wymówek mamy, na przemian z okrzykami radości.
Nic takiego jednak nie nastąpiło. Mama, nucąc, kolędę wieszała na pięknie oświetlonej choince kolorowe cukierki i orzechy. Roześmiała się na widok jego przestraszonej miny. "Nic nie mów, synku. Ja wszystko wiem. Ten sam Anioł, który tu był dwanaście lat temu i pomógł ci wrócić do zdrowia, dziś odwiedził mnie znowu przynosząc tę choinkę i parę innych rzeczy. Powiedział, żebym się nie martwiła, choć wrócisz nieco później." - wyjaśniła mama. "Opowiedz mi o swoim spotkaniu, bo KOGOŚ spotkałeś, prawda?" - uśmiechnęła się mama. "Mamo, nie uwierzysz..." - zaczął chłopiec. "Ja nie uwierzę? - zachichotała mama - To przecież ty myślałeś, że co roku opowiadam ci w święta zmyśloną historię. Nawet czerwone rękawiczki nie do końca cię przekonały. Dopiero gdy osobiście zetknąłeś się ze Świętym Mikołajem, przekonałeś się o jego istnieniu. A teraz siadajmy do kolacji." "Wiesz, mamo, - po skończonej wieczerzy zaczął opowiadać chłopiec - pomagałem dziś Mikołajowi roznosić ostatnie prezenty, patrzyłem, jak inni ludzie radośnie obchodzą święta, ile u nich gwaru i śmiechu. Wydawało mi się, że my dwoje nie mamy nikogo, teraz wiem, że razem z nami są Anioły." "I Święty Mikołaj" - dodała mama, przytulając syna.

Wigilijne spotkanie – opowiadanie z dialogami - Opowiadania - Bryk.pl

TO JUŻ ZA NAMI…

Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych obchodzimy 1 października. Jest to święto wyjątkowe, podkreślające znaczenie osób starszych w społeczeństwie. Warto pamiętać o osobach starszych w naszych rodzinach, środowisku dbając o to, by nie czuły się osamotnione i wyobcowane. Z tej oto okazji 2 października 2023r. grupa teatralna ,, Czarno To widzę" przygotowała montaż słowno-muzyczny dedykując go Naszym Seniorom. Życzymy wszystkim osobom starszym, by każdy nadchodzący dzień był naznaczony troską i szacunkiem od wszystkich, którzy Was otaczają. Wszystkiego Najlepszego!!!

Spacer po okolicy

Korzystając z piękniej jesiennej pogody mieszkańcy wraz z opiekunami wybrali się na spacer po okolicy. Podziwiali piękno otaczającej przyrody, a część z nich uczestniczyła w gimnastyce na świeżym powietrzu. Mieszkańcy wrócili zadowoleni ze spaceru i czekają na następną aktywność fizyczną.

Odwiedziny gości

W dniu 03.10.2023r. odwiedzili nas goście z Biura Poselskiego pana Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Roberta Telusa, na czele z panem Dyrektorem Rafałem Skoczylasem. Z okazji minionego, Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, nasi seniorzy zostali obdarowaniu pięknymi prezentami w postaci kosmetyków pielęgnacyjnych oraz zdrowych musów owocowych. Pan Dyrektor Rafał Skoczylas przekazał życzenia zdrowia i radości dla wszystkich mieszkańców i pracowników Powiatowego DPS w Niemojowicach i zapewnił, że w każdej sytuacji możemy liczyć na wsparcie ze strony Biura.

Dziękujemy Ci Ojcze Święty

W dniu 16 października 2023r. mija 45 lat od chwili wyboru kardynała Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową🌺💮🌷. Jan Paweł II był pierwszym Papieżem z Polski i pierwszym po 455 latach następcą św Piotra niebędącym Włochem oraz najmłodszym zwierzchnikiem Kościoła katolickiego od 1984r. Grupa teatralna naszego Domu przedstawiła montaż słowno – muzyczny pt. ”Dziękujemy Ci Ojcze św.” 🌹🌺💮

Gimnastyka-zajęcia grupowe

W dniu 24.10.2023r. w Powiatowym DPS w Niemojowicach odbyły się zajęcia grupowe – gimnastyka na materacach z wykorzystaniem przyrządów. Mieszkańcy chętnie wzięli udział w zaproponowanej formie usprawniania ruchowego. Wykonywali ćwiczenia indywidualne i w parach z piłką, kijkiem i ringiem. Pensjonariusze zmęczeni, ale naładowani dawką pozytywnej energii zadeklarowali chęć systematycznego udziału w tego typu aktywności fizycznej, która wywiera korzystny wpływ na nasze zdrowie i skutecznie opóźnia procesy starzenia się organizmu.

,,Ruch to zdrowie’’

„Ruch to zdrowie” – pod tym hasłem, w dniu 08.11.2023r, mieszkańcy Naszego Domu czynnie uczestniczyli w grach i zabawach poprowadzonych przez personel. Nie tylko osoby sprawne mogą być aktywne fizycznie, czego przykładem są nasi mieszkańcy. Aktywność fizyczna wzmacnia sprawność całego organizmy oraz poprawia ogólne samopoczucie.

II edycja Przeglądu Twórczości Patriotycznej ,,Świadek dziejów''

09.11.2023r. w Regionalnym Centrum w Drzewicy odbyła się II edycja Przeglądu Twórczości Patriotycznej ,,Świadek dziejów". W wydarzeniu wzięły udział placówki działające na rzecz osób starszych, w tym również Nasz Dom prezentując utwory poetyckie i pieśni patriotyczne. Atmosfera była bardzo podniosła, wszyscy występujący przygotowali wzruszające, pełne powagi i wspomnień przekazy, które były dedykowane walczącym o wolność bohaterom. Przypomniały również, że wolność nie jest dana na zawsze.
Dziękujemy wszystkim organizatorom za zaproszenie i przygotowanie tak wspaniałego przedsięwzięcia.

Niepodległa-wymarzona, wytęskniona, wywalczona

Wymarzona, wytęskniona, wywalczona… Niepodległość 1918.
105 lat temu nasi przodkowie wywalczyli niepodległość dla Polski. Lata niewoli odeszły w cień, dziś mamy wolną i niepodległą ojczyznę-Polskę. Żyjemy w demokratycznym kraju, a dzień 11 listopada jest świętem narodowym. 105 lat temu odzyskaliśmy niepodległość, ale pamiętajmy, że raz dana wolność nie jest na zawsze i obowiązkiem każdego pokolenia jest stać na straży wolności. Dziś w Powiatowym DPS w Niemojowicach upamiętniliśmy to święto, uczestnicząc w występie przygotowanym przez grupę teatralną działającą w naszym domu, przypominając czasy zmagań w walce o niepodległość. Bo jak mówił Józef Piłsudski „Naród, który nie zna swojej przeszłości, umiera i nie buduje swojej przyszłości".

„Sposób na zdrowe życie- dobre praktyki’’

Seniorzy seniorom „Sposób na zdrowe życie- dobre praktyki” pod takim hasłem w dniu 16.11.2023r. w Starostwie Powiatowym w Opocznie odbyło się spotkanie dla seniorów, na które zaproszeni zostali również mieszkańcy Naszego Domu. Spotkanie dotyczyło zdrowia i bezpieczeństwa, podczas którego seniorzy m. in. mogli wziąć udział w różnego rodzaju warsztatach, konsultacjach z dietetykiem, badaniach poziomu cukru, a także zagrać w grę polecaną dla osób w każdym wieku tj. speed - ball . Miłym akcentem spotkania była również degustacja zdrowych przekąsek i świeżo wyciśniętych soków warzywno-owocowych.
Serdeczne podziękowania dla Starosty Opoczyńskiego pana Marcina Baranowskiego oraz Wicestarosty pani Marii Barbary Chomicz za zaproszenie na tak wspaniałe wydarzenie.

Zabiegi parafinowe

W dniu 22.11.2023r. nasi mieszkańcy rozpoczęli serię zabiegów z wykorzystaniem borowiny, powszechnie stosowanej w warunkach leczenia uzdrowiskowego. Borowina jest wykorzystywana do zabiegów ciepłoleczniczych, ale oprócz jej działania termicznego, wykorzystuje również działanie chemiczne z uwagi na zawartość w niej cennych związków i hormonów. Szczególnie polecana jest w chorobach zwyrodnieniowych i reumatoidalnych, które często występują u naszych podopiecznych. Zabiegi zostały bardzo pozytywnie odebrane przez mieszkańców, którzy z niecierpliwością oczekują na kolejne spotkania.

Andrzejki

W imieniny Andrzeja w Naszym Domu odbyła się wspólna Zabawa Andrzejkowa z Warsztatami Terapii Zajęciowej z Żarnowa. Swoją obecnością zaszczycili nas Starosta Opoczyński pan Marcin Baranowski i Wójt Gminy Żarnów dr Krzysztof Nawrocki. Zabawa andrzejkowa przebiegła w miłej atmosferze. Uczestnicy spotkania mieli możliwość skorzystania z różnych wróżb andrzejkowych, nie zabrakło karaoke. Andrzejki są specjalną okazją do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem. Dziękujemy za wspólnie spędzony czas.

Święty Mikołaj w Powiatowym DPS w Niemojowicach

W tym roku również nie zapomniał o nas Święty Mikołaj . Odwiedził nasz Dom z uśmiechem na twarzy i workiem prezentów. Każdy z mieszkańców otrzymał słodki upominek, co wywołało wiele radości. Osoby chętne w podzięce dla Mikołaja zaśpiewały kolędę lub powiedziały wiersz. Kochany Mikołaju zapraszamy Cię za rok!

Serdecznie dziękujemy Staroście panu Marcinowi Baranowskiemu i Wicestaroście pani Marii Barbarze Chomicz za życzliwość, codzienne wsparcie i rozwój Naszego Domu.

Zdrowych, Wesołych Świąt

Placówki pomocy społecznej Powiatu Opoczyńskiego reprezentowane przez panią Katarzynę Szymczyk Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Opocznie, panią Renatę Konecką Dyrektor Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach oraz panią Agnieszkę Brolę Dyrektor Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy, na ręce pani Dyrektor Dagmary Junknikiel – Rosiak przekazały dary w postaci kocyków, prześcieradeł, poduszek oraz zabawek na rzecz oddziału dziecięcego Szpitala Powiatowego w Opocznie, które zakupione zostały ze środków zebranych przez mieszkańców i pracowników wszystkich tych jednostek. Mamy nadzieję, że przekazane rzeczy choć trochę umilą dzieciom ten trudny czas spędzony w placówce.
Życzymy zdrowia i Wesołych Świąt 🎄🎄🎄

Warsztaty świąteczne

Warsztaty świąteczne 🎄🍭🎁to wyjątkowy czas, który przenosi nas do czasów dzieciństwa. Jak co roku oczekując na Święta Bożego Narodzenia przez szereg dni tworzyliśmy dekoracje, ozdoby, kartki okolicznościowe i pakowaliśmy prezenty. Przy dźwiękach pastorałek ubieraliśmy choinki i piekliśmy aromatyczne pierniczki. Czas wspólnie spędzony przy dzieleniu się swoimi przemyśleniami, wspomnieniami jest bezcenny, wyjątkowy i niezapomniany, a efekty pracy zaskoczyły samych uczestników, ponieważ zobaczyli jak wiele mogą sami stworzyć.

Prezenty dla Mieszkańców od Fundacji Biedronka

Święty Mikołaj odwiedził naszych seniorów!
Fundacja Biedronki podarowała nam produkty, z których stworzyliśmy przepiękne prezenty dla naszych podopiecznych. Dzięki udziałowi w programie „Radosne Święta z Fundacją Biedronki" Święty Mikołaj odwiedził 99 seniorów, którzy pod choinką znaleźli słodycze i kosmetyki. W skład paczek weszły: śliwki w czekoladzie, ptasie mleczko, miód, żel pod prysznic, herbata, kawa i ciastka. Serdecznie dziękujemy!

Spotkanie wigilijne

W dniu 22.12.2023r. w Naszym Domu odbyło się spotkanie wigilijne, które rozpoczęła Dyrektor Domu pani Renata Konecka przekazując życzenia świąteczne od władz powiatu opoczyńskiego i włodarza gminy Żarnów. Ponadto przekazała prezent dla mieszkańców i pracowników Naszego Domu od Starosty Opoczyńskiego pana Marcina Baranowskiego oraz Wicestarosty pani Marii Barbary Chomicz. Następnie mogliśmy obejrzeć specjalnie przygotowaną, niezwykłą, świąteczną opowieść, która wprawiła nas w uroczysty nastrój. Po przedstawieniu odczytana została ewangelia, wszyscy podzieli się opłatkiem i zasiedli do uroczystej wieczerzy wigilijnej.
W tym dniu obdarowano mieszkańców paczkami świątecznymi, które po raz kolejny zostały przekazane przez Fundację Biedronki. Za ten dar serca oraz nieustanną pamięć o mieszkańcach Naszej placówki serdecznie dziękujemy.

Spotkanie w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Drzewicy

W dniu 28.12.2023r. mieszkańcy oraz pracownicy Naszego Domu, na zaproszenie pana Ryszarda Janusza Jabłońskiego – mieszkańca Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Drzewicy, mieli zaszczyt uczestniczyć w spotkaniu autorskim, które miało miejsce w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Drzewicy. Uczestnicy spotkania mogli wysłuchać oraz odczytać wybrane utwory pana Ryszarda, który przedstawił również prezentację na temat dobroczynnego wpływu biblioterapii na życie seniorów. Serdecznie gratulujemy organizatorom za przygotowanie tak wspaniałego wydarzenia, a panu Ryszardowi życzymy dalszego rozwoju w sferze literackiej.

Zabawa sylwestrowa

Zgodnie z tradycją rok 2023 zakończyliśmy huczną zabawą sylwestrową, podczas której nie zabrakło życzeń od Dyrekcji Domu dla wszystkich mieszkańców i pracowników. Imprezę umiliły konkursy, zabawy tematyczne, słodkiego poczęstunku oraz postanowień noworocznych. Wszystkim życzymy Do siego Roku 2024.

WAŻNE INFORMACJE…

Okres jesienno-zimowy jest czasem zwiększonych infekcji dróg oddechowych. Prosimy o przestrzeganie zasad higieny oraz korzystania z środków ochrony osobistej.

Wszystkich mieszkańców zachęcamy do czynnego udziału w terapii zajęciowej, rehabilitacji, aktywizacjach organizowanych przez panie opiekunki oddziału I i II oraz korzystania z księgozbioru bibliotecznego znajdującego się w bibliotece na terenie naszej placówki.

Pamiętajmy o segregacji odpadów. Pojemniki do segregacji ustawione są na I i II patio zaś pojemnik na plastikowe zakrętki znajduje się w holu domu.