

RAZEM

BIULETYN



6 Klub Seniora przy
ul. św. St. Kostki w Kielcach



10 Godne życie
w Domu Pomocy
Społecznej
przy ul. Jagiellońskiej



16 Rozmowa z prezesem
Stowarzyszenia
„Nadzieja Rodzinie”

9 Najlepszą profilaktyką
są szczepienia

ZYTA TRYCH

Prezes Towarzystwa
Przyjaciół Sztuk Pięknych,
uważa, że po straceniu najbliższych
można ciekawie żyć

czytaj na stronie 5

Tradycje Dnia
Wszystkich Świętych

czytaj na stronie 8

Dom pod Fontanną
ratuje zdrowie

czytaj na stronie 15



W naszym nowym periodyku chcemy zainteresować kielczan problemami, które ich dotyczą, lokalnymi problemami społecznymi i próbami podejmowanymi przez miejski samorząd, aby tym problemom stawić czoła. A w obecnych trudnych czasach tych problemów ciągle przybywa.

Najpoważniejsze z nich wynikają z demografii i są właściwie wspólne dla całej Europy. Niski przyrost naturalny i przedłużający się czas życia, czyli gwałtowne starzenie się społeczeństwa to największe. Ale są oczywiście i inne, takie jak rosnący odsetek osób niepełnosprawnych, w tym upośledzonych umysłowo i chorych psychicznie, położenie rodzin nie radzących sobie z wychowywaniem dzieci i sytuacja takich dzieci, które tej opieki są całkowicie pozbawione. Kolejne to skutki uzależnień. Lista problemów jest bardzo długa.

Pragniemy tę problematykę potraktować na dwa sposoby. Z jednej pokazać rozwiązania instytucjonalne, aby więcej mieszkańców dowiedziało się, gdzie mogą szukać wsparcia w razie potrzeby, ale chcemy także udzielić głosu ludziom, którym pomagamy.

Chcielibyśmy także, aby łamy naszego periodyku posłużyły twórcom, artystom tak licznie gromadzącym się w Klubach Seniora, Środowiskowych Domach Samopomocy, Domach Pomocy Społecznej, świetlicach i klubach młodzieżowych do zaprezentowania swojej twórczości i talentów.

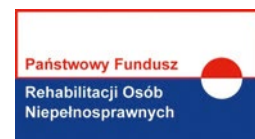
Będziemy również opowiadać o roli, którą w całym systemie odgrywiają organizacje pozarządowe. Poświęcimy też czas pracownikom socjalnym, którzy wykonują ciężką pracę.

Wierzmy, że ta tematyka zainteresuje Kielczan.

Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach



Pomoc z PFRON-u



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych jest funduszem celowym działającym na mocy ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Przychodami PFRON są głównie środki pochodzące z obowiązkowych miesięcznych wpłat pracodawców, którzy zatrudniają co najmniej 25 pracowników w przeliczeniu na pełny wymiar czasu pracy, a wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych w ich zakładzie jest niższy niż 6 %. W przypadku państwowych i niepaństwowych szkół, zakładów kształcenia nauczycieli oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych i resocjalizacyjnych wymagany wskaźnik wynosi 2%.

Z wpłat na Fundusz zwolnieni są pracodawcy, u których wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych wynosi co najmniej 6%. Zwolnione z wpłat są także podmioty, których wyłącznym przedmiotem prowadzonej działalności jest rehabilitacja społeczna i lecznicza osób niepełnosprawnych, zakłady opiekuńczo-lecznicze, domy pomocy społecznej, hospicja oraz pracodawcy, którzy prowadzą zakłady pracy będące w likwidacji albo w stanie upadłości.

Zadania realizowane przez PFRON:

- dofinansowanie do wynagrodzenia pracowników niepełnosprawnych (tzw. otwarty i chroniony rynek pracy)
- refundacja składek na ubezpieczenie społeczne osoby niepełnosprawnej prowadzącej działalność gospodarczą oraz niepełnosprawnemu rolnikowi
- zwrot pracodawcom chronionego rynku pracy dodatkowych kosztów : budowy lub

przebudowy związanej z modernizacją obiektów i pomieszczeń zakładu

- zlecenie zadań organizacjom pozarządowym i fundacjom, w trybie art. 36 ustawy o rehabilitacji
- dofinansowanie kosztów szkoleń języka migowego – na podstawie ustawy o języku migowym

Część zadań wynikających z ustawy o rehabilitacji realizowana jest przez samorządy powiatowe i wojewódzkie, które uzyskują na ten cel środki z PFRON-u.

Zadania samorządów wojewódzkich (art. 35 ust. 1)

- dofinansowanie robót budowlanych w obiektach służących rehabilitacji, w związku z potrzebami osób niepełnosprawnych, z wyjątkiem rozbiórki tych obiektów,
- dofinansowanie kosztów tworzenia i działania zakładów aktywności zawodowej,
- zlecenie zadań organizacjom pozarządowym i fundacjom w trybie art. 36 ustawy o rehabilitacji

W bieżącym roku PFRON przekazał samorządowi województwa świętokrzyskiego

na te zadania 6 100 653 zł. Zadania samorządów powiatowych (art. 35 a ust. 1) w zakresie rehabilitacji społecznej:

- dofinansowanie kosztów tworzenia i działania warsztatów terapii zajęciowej
- zlecenie zadań organizacjom pozarządowym, w trybie art. 36 ustawy o rehabilitacji
- dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne

i środki pomocnicze

- dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
 - dofinansowanie sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych
- Zadania samorządów powiatowych w zakresie rehabilitacji zawodowej (art. 35 a ust. 1)
- zwrot pracodawcom kosztów przystosowania tworzonych lub istniejących stanowisk pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych,
 - zwrot pracodawcom kosztów wyposażenia stanowisk pracy
 - zwrot miesięcznych kosztów zatrudnienia pracowników pomagających pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy
 - refundacja kosztów szkolenia pracowników niepełnosprawnych
 - dotacja przyznawania osobie niepełnosprawnej na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej
 - szkolenia, staże dla niepełnosprawnych

W bieżącym roku PFRON przekazał samorządom naszego województwa na szczeblu powiatów na realizację tych zadań 32 784 341 zł.

Uzupełnieniem działań realizowanych w ramach zadań ustawowych Funduszu są realizowane programy Rady Nadzorczej PFRON m.in. program „ Aktywny samorząd” oraz program „Wyrównywania różnic między regionami.

W ramach realizacji programu „Wyrównywania różnic między regionami” samorządy

oraz organizacji pozarządowego z terenu naszego województwa otrzymały na likwidację barier komunikacyjnych 2256147,30 zł. Środki te przekazano na dofinansowanie zakupu busów do przewozu osób niepełnosprawnych. Na likwidację barier architektonicznych w starostwach, placówkach edukacyjnych lub środowiskowych domach samopomocy w zakresie umożliwienia osobom niepełnosprawnym poruszania się i komunikowania przekazano samorządom 53721,10 zł.

W ramach „Aktywnego samorządu” osoby, które posiadają orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności

mogły skorzystać z pomocy w postaci dofinansowania:

- sprzętu elektronicznego i oprogramowania; również szkoleń w zakresie obsługi sprzętu komputerowego
- oprzyrządowania do samochodu, dofinansowania kursu prawa jazdy kategorii B
- pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym
- w zakupie nowoczesnej protezy kończyny i utrzymaniu jej sprawności technicznej
- do opieki dla osoby zależnej, w tym dziecka, co pomaga w utrzymaniu aktywności

zawodowej osoby niepełnosprawnej.

Dofinansowanie na pokrycie kosztów kształcenia obejmuje naukę w szkole policealnej, kolegium lub w szkole wyższej w zakresie studiów pierwszego stopnia, studiów drugiego stopnia, jednolitych studiów magisterskich, studiów podyplomowych lub doktoranckich prowadzonych przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym/ dziennym lub niestacjonarnym/wieczorowym/zaocznym lub ekster-nistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu.

Andrzej Michalski
p.o. dyrektora Oddziału Świętokrzyskiego PFRON

Leki refundowane dla seniorów

Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że powstał projekt wykazu bezpłatnych leków dla seniorów. Projekt dotyczy leków dla tych chorych osób, które ukończyły 75 rok życia.

W projekcie wykazu znajdują się leki, na które aktualnie obowiązuje odpłatność ryczałtowa w wysokości 30 lub 50 procent. Wykaz obejmuje 68 substancji czynnych pod różnymi postaciami.

Zdaniem przedstawicieli Ministerstwa zniesienie odpłatności za znajdujące się w wykazie lekarstwa umożliwi pacjentom, uprawnionym do ich wykupu, zaoszczędzenie ponad 310 milionów złotych, biorąc pod uwagę aktualne zużycie tych leków. Zgodnie z danymi Ministerstwa lekarstwa wymienione w wykazie pokrywają ponad 81 procent zapotrzebowania na leki refundowane w 30 procentach a przeznaczone dla pacjentów w wieku powyżej 75 roku życia.

Projekt wykazu bezpłatnych leków zawiera głównie medykamenty, które niezbędne są dla chorych osób w podeszłym wieku. Do wystawiania recept na bezpłatne leki zostaną upoważnieni:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej jakiego wpisaliśmy w naszej deklaracji, złożonej w przychodni rejonowej,
- niektóre pielęgniarki POZ,
- lekarze posiadający prawo wykonywania zawodu, którzy zaprzestali wykonywania zawodu i wystawili receptę dla siebie lub członków najbliższej rodziny.

Ministerstwo przewiduje, że w okresie od 2016 roku do 2025 roku kwota wydatków, związanych z projektem wprowadzenia darmowych leków dla seniorów, wyniesie w praktyce około 8,3 miliarda złotych. W bieżącym roku przewiduje się wydatki w granicach 125 mln złotych, które zostaną przeznaczone na

całkowitą refundację leków dla chorych osób mających ukończone 75 lat.

W Polsce z roku na rok wzrasta liczba osób starszych i w związku z tym Ministerstwo Zdrowia planuje poszerzenie wykazu o nowe leki. Będzie również konieczny wzrost kwoty refundacji o około 15 procent rocznie w ciągu następnych 6-7 lat. Proces ten ma zostać spowolniony do wartości około 6 procent po 7 latach.

Ministerstwo zdrowia zamierza korygować wykaz bezpłatnych medykamentów

w sytuacji, gdy wydatki z budżetu państwa przekroczą, po pierwszym kwartale danego roku, 25 procentowy limit przewidziany na dany rok.

Wykaz zwolnionych z opłat lekarstw dla osób chorych w wieku od 75 roku życia został opublikowany 1 września tego roku.

(sza)

Najwyższa podwyżka emerytur od lat

Rząd poinformował o wysokości waloryzacji emerytur w przyszłym roku, będzie to najwyższa podwyżka emerytur od lat. Najniższe świadczenia powinny wzrosnąć w 2017 roku do 1000 zł, zarówno w ZUS jak i KRUS.

Na ostatnim posiedzeniu rządu została podjęta decyzja, że najniższa emerytura, która aktualnie wynosi 882,56 zł, zostanie podniesiona do wysokości 1000 zł. Poinformowała o tym Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbieta Rafalska. KRUS ma wprowadzić gwarancję najniższej emerytury w wysokości 1000 zł. Najwyższa podwyżka emerytur od lat będzie dotyczyła osób uprawnionych do najniższej emerytury. Osoby takie muszą spełniać określone warunki, między innymi stażowe, dotyczące ilości przepracowanych lat. Wśród tych osób są takie, które w tej chwili pobierają drastycznie niskie emerytury w wysokości nawet kilku złotych.

Podwyżka ma obejmować osoby, których świadczenia nie przewyższają 1369,86 zł. Pozostałe osoby otrzymają podwyżki zgodne ze wskaźnikiem waloryzacji.

Rząd zdecydował również o podwyżce rent socjalnych i tych z tytułu częściowej niezdolności do pracy. Renta socjalna ma wzrosnąć z kwoty 741, 35 zł do kwoty 840 zł. Renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy zostanie podwyższona z kwoty 676,75 zł do kwoty 750 zł.

Podwyżki emerytur i rent mają nastąpić w marcu 2017 roku. Zostaną podniesione

o wskaźnik waloryzacji 100,73 % i wyniosą nie mniej niż 10 zł. Kwotę wzrostu emerytury seniorzy mogą obliczyć mnożąc dotychczasową wysokość emerytury przez 1,0073. Przykładowo przy otrzymywanej aktualnie emeryturze w wysokości 1500 zł, po waloryzacji będzie ona wynosiła 1510,95 zł.



Podwyżka znacznie poprawi wysokość świadczeń około 2,1 miliona świadczeniobiorców ZUS i prawie wszystkich świadczeniobiorców KRUS. Ubezpieczenia rolników zostaną zmienione na podobnych zasadach jak świadczenia ZUS, z gwarancją minimalnej emerytury w wysokości 1000 zł.

Koszt waloryzacji emerytur i rent w przyszłym roku wyniesie 2,6 mld złotych. Środki na ten cel, to pieniądze zaplanowane na waloryzację emerytur i rent w budżecie na 2017 rok oraz środki zaplanowane na jednorazowe dodatki do najniższych świadczeń.

(sza)

Śmierć jest etapem życia

- rozmowa z dr Adrianem Kucbartem
psychologiem z Uniwersytetu
Jana Kochanowskiego w Kielcach

Kiedy umiera bliska nam osoba, w nas i wokół nas, odczuwamy pustkę. Rzeczywistość staje się nierealna, pojawiają się setki pytań, nastroje i emocje zmieniają się szybko i niezrozumiale. Jak sobie radzić z tymi uczuciami?

Im bardziej głębokie więzi łączyły nas ze zmarłym, tym większe cierpienie odczuwamy. Brak bólu po starciu ukochanej osoby, może być objawem psychopatologii. Często twierdzi się, że ludziom wierzącym jest łatwiej w żałobie, to nie do końca musi być prawdą. Wszyscy w podobny sposób cierpimy, choć ludzie głęboko wierzący potrafią nadać temu cierpieniu sens.

Jak długo trwa żałoba?

To zależy indywidualnie od każdego człowieka, niepowikłana może trwać 12 miesięcy, ale zdarza się że przeciąga się do 24 miesięcy. Żałobę dzielimy na kilka faz (według psycholog P. Silverman). Pierwszą z nich określa się jako fazę wstrząsu, trwającą zwykle ok. 4 tygodni- długość zależy przede wszystkim od tego czy śmierć przyszła nagle, czy po długiej chorobie. W tej fazie towarzyszy nam niedowierzanie, czekanie na osobą, która odeszła. Nasze myśli nie nadążają za rzeczywistością. Następuje wtedy zamrożenie uczuć, poczucie pustki. Często oceniamy wtedy żałobnika, że "świetnie się trzyma", ale to są tylko pozory.



Wtedy działa się jakby mechanicznie, u niektórych ten okres może być pokryty niepamięcią.

Druga faza to faza kurczenia się w sobie, która trwa ok. 8 miesięcy. Jest to najtrudniejszy okres żałoby. Towarzyszą nam wtedy bardzo różne uczucia: złości, smutku, żalu, tęsknoty, poczucie winy i krzywdy. Wydaje nam się, że za mało kochało się osobę, która odeszła. Mogą pojawić się wtedy także objawy somatyczne – bezsenność, rozkojarzenie, kołatanie serca czy zaburzenia rytmu dobowego.

Trzecią fazą jest stadium akomodacji czyli dostosowania się, które kończy się ok. 12 miesięcy po śmierci osoby bliskiej. W tym czasie uczymy się żyć bez bliskiej osoby. Bardzo spokojnie godzimy się z nową rolą, budujemy relacje w nowych warunkach.

Czy można pomóc osobie przeżywającej żałobę?

Można przede wszystkim pozwolić tej osobie przeżywać uczucia, które są w niej obecne, np. żalu i smutku. Jednak nie ulegać pozorom, że sobie dobrze radzi- trzeba być, towarzyszyć. Jednocześnie nie powinno się pomijać tematu żałoby. Nie powinno dawać się szybkich recept, tylko cierpliwie wysłuchiwać osoby w żałobie. Co ciekawe badania wskazują, że żałobę lepiej przeżywają kobiety, bo łatwiej im organizować sobie grupę wsparcia. Mężczyźni często pozostają sami ze swoimi uczuciami.

A co jeśli żałoba zmieni się w depresję?

Tak też czasami się zdarza, jednym z symptomów są myśli samobójcze. Wtedy należy skłonić tę osobę do odwiedzenia lekarza psychiatry, wskazane jest tu leczenie farmakologiczne, ale też psychoterapia. Najczęściej taka żałoba powikłana pojawia się przy zgonach nagłych, nieoczekiwanych. U części osób w takiej sytuacji rozwinąć się może syndrom stresu pourazowego. To trzeba koniecznie leczyć.

Panie doktorze, jak przygotować siebie i samego chorego do odchodzenia?

To niestety nie jest łatwe. Pomocna jest tu znajomość etapów umierania. Według E. Kübler-Ross proces ten może obejmować pięć stadiów. Każde z nich



może trwać do końca lub przechodzić w kolejny etap. Pierwsze stadium to faza zaprzeczania. Wtedy przeprowadza się kilkakrotnie te same drobiazgowo badania i nie wierzy w ich wyniki. Może pojawić się niepamięć pobytów w szpitalu.

Drugie stadium to faza gniewu – dlaczego ja umieram, dlaczego muszę odejść? Może gdzieś popełniliśmy błędy? Ten gniew często daje energię i siłę do walki z chorobą. Potem pojawia się faza targowania się – jest wiadomo, że śmierć nadchodzi, ale może jeszcze nie teraz – jest tyle spraw do załatwienia. Następnie pojawia się depresja reaktywna – tu pozostaje tylko pocieszanie. I wreszcie depresja przygotowawcza – wiadomo, że śmierć nadchodzi – walka nie ma sensu. Ostatnim stadium jest faza akceptacji, którą przeżywa się już w samotności.

Śmierć jest początkiem nowego życia, dlaczego tak rzadko rozmawiamy ze sobą o odchodzeniu?

Jest to swego rodzaju paradoks, z jednej strony ukrywamy swoje choroby, a drugiej strony chętnie oglądamy filmy, które epatują śmiercią. Poza tym włączamy w siebie mechanizm zaprzeczania czy zwyczajny lęk przed śmiercią. Jest to też objaw kryzysu wiary – wydaje nam się, że będziemy żyli wiecznie, a przecież śmierć jest etapem życia, to nie jest koniec.

(sza)

Po stracie trzeba dalej dobrze żyć

Zyta Trych, prezes Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych, pisarka i poetka, autorka 10 książek, animatorka życia kulturalnego w Kielcach, żona Brunona, emerytowanego pracownika Politechniki Świętokrzyskiej, babcia ukochanego wnuka Dominika, prababcia Laury i Oskara.

Listopad to czas nostalgii, wspomnień o tych, którzy odeszli. Zyta Trych, prezes Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych może być przykładem dla innych kobiet, tego jak dobrze można żyć po poważnej stracie. Pani prezes straciła jedyną córkę Tamarę i malutką wnuczkę Adę, a mimo to nie zatopiła się w cierpieniu, tylko cały czas działa na rzecz innych ludzi. Nigdy nie przestała być piękną, zadbaną kobietą, wspaniałą żoną i babcią.

– Nawet wyrzucić śmieci idę w miarę dobrze ubrana, bo nie wiadomo kogo można spotkać po drodze – śmieje się. A nie chciałabym nikogo straszyć. W Kielcach nazwano mnie Hrabinią Niebieską, chyba z racji mojego niekonwencjonalnego, kolorowego stroju i makijażu. Inni nazywają mnie barwnym ptakiem. .

– Pewnie, że po takich tragediach, jakie były moim udziałem mogłam już do końca życia ubolewać nad tym co mi się przydarzyło, pograć się w bólu i nic nie robić, ale ja wybrałam inną drogę – mówi znana kielczanka z interesującą osobowością, pisarka, malarka, promująca talenty naszych mieszkańców. – Nie chciałam się odosabniać, izolować, wiedziałam, że od przyjaciół można otrzymać wsparcie i razem łatwiej jest coś zdziałać. Dlatego od lat z radością przewodniczy Towarzystwu Przyjaciół Sztuk Pięknych.

Pani prezes radzi, żeby przejawiać takie myślenie, że po deszczu zawsze przychodzi słońce i jej wypadku to się sprawdziło. – Śmierć córki, która zachorowała na bardzo rzadki rodzaj nowotworu, rumień guzowaty była dla niej ciosem. W tym samym roku jej wnuczka Ada zaraziła się w szpitalu bakterią seracją, pojawiło się wodogłowie i niedowład, też odeszła. A żyć trzeba było dalej. – Dla męża, wnuka, który pozostał po córce, a potem jego dzieci. W życiu Zytę bardzo wspiera mąż Bruno, do tej pory nazywa ją pieśczołiwie lalką.

Oboje Zyta i Bruno przyznają, że większość swojego życia spędzają poza domem nim. – Żona często posługuje się żartobliwym powiedzeniem, że w domu ludzie umierają, wciąż ją gdzieś nosi, nie usiedzi w jednym miejscu, jest bardzo aktywna – opowiada Bruno Trych. Zyta zgadza się z tym, w mieszkaniu przebywa jedynie rano i w godzinach popołudniowych. Lubi wtedy, gdy mąż jeszcze śpi napisać kolejny rozdział swojej książki, albo nowy wiersz, zwykle pisze na małych karteluszkach, potem zajmuje się makijażem, nie stroni od żółtych cieni na



powiekach, kompletowaniem stroju na dany dzień, obowiązkowo gotuje świeży obiad i zaraz wychodzi, bo ma na głowie mnóstwo zajęć i spotkań. A w przerwie między kolejnymi obowiązkami pomagają jeszcze razem mężem w wychowywaniu Laurki i Oskara, dzieci wnuka Dominika.

Zyta powtarza, że w życiu zawsze stosuje dwa motta, którymi opatrzona jest książka Zbigniewa Piłsudskiego Skirmunta: „Żyj, aby twoim znajomym zrobiło się nudno kiedy umrzesz i drugie ze szczęściem bywa tak jak z okularami, szuka się ich wszędzie.

Razem spotykają się zwykle dopiero wieczorem i wtedy najchętniej spędzają czas w największym, w tzw. stołowym pokoju. Tutaj wśród kwiatów, pamiątek, medali za wzorowe życie, działalność zawodową i społeczną każdy lubi robić coś innego. Bruno śledzi telewizyjne wiadomości o tym co dzieje się w kraju i na świecie, Zyta czyta, albo przerabia swoje ubrania. Przyznaje, że lubi błyszczeć i zaskakiwać otoczenie nie tylko osobowością, ale też strojem. W mniejszym pokoju urządziła sobie garderobę, a jej mąż cieszy się, że „Lalka” ciągle atrakcyjnie wygląda.

Zyta mówi, że nie usiedzi nas miejscu, organizuje biesiady literackie, pomaga przy wydawaniu książek organizowaniu plenerów malarskich, chodzi do teatru, pisze, posługuje się komputerem. Za swoją działalność została odznaczona medalem Bene Meritus i nagrodą Miasta Kielc. Ciągłe stawia sobie nocele.

Ich mieszkanie to prezent, jaki Bruno dostał za pracę komandora żeglarskiego jacht klubu na Politechnice Świętokrzyskiej. – Jesteśmy niespokojnymi duchami, przeżyliśmy w życiu wiele fascynujących momentów i pamiątki z tych zdarzeń zdobią nasze ściany i półki – opowiada Zyta. – W tym wazonie są prawie wszystkie kwiaty jakimi nagrodzono mnie podczas promocji moich utworów i różnych spotkań literackich. Kocham kwiaty, zwykle dbam o nie na moim balkonie, ale w tym roku miałam tak wiele pracy w związku z 85 leciem naszego Towarzystwa, że nieco je zaniedbałam. To jest srebrna podstawka do szklanki, którą Nenek, tak z kolei Zyta nazywa męża przywiózł z olimpiady w Moskwie. – Mam też dokumenty z autentycznym podpisem Józefa Piłsudskiego i Władysława Andersa – chwali się Bruno. Aż pod sufit sięga kolekcja puszek po piwie, którą przez lata gromadził przywoząc z różnych krajów wnuk Dominik. A na drzwiach prowadzących do pokoju są zdjęcia ich nieżyjącej jedynej córki Tamary i prawnuczki Ady, którą też stracili.

Trychowcy żyją sztuką i widać to w wyglądzie ich mieszkania. Mieszkanie nie jest sterylnym muzeum, tylko przytulnym miejscem, w którym dobrze się czują artystyczne dusze. Pokazali, że po dotkliwych stratach można dalej dobrze żyć.



Jak w rodzinie

– przedstawiamy Klub Seniora przy ul. św. St. Kostki w Kielcach

Niektórzy są skazani na samotność, bo tak ułożyło się ich życie, ale wiele osób godzi się na nią z własnego wyboru. Starsi ludzie z pewnością nie należą do tej drugiej grupy. Osamotnieni po śmierci współmałżonka i odejściu dorosłych dzieci, pogrążają się w marazmie i stagnacji, siedząc w pustym pokoju przed telewizorem. Taka droga życia jest na pewno niezwykle niszcząca dla ludzkiej psychiki.

Brak doznań wizualnych, brak po prostu świeżego powietrza i samotność doprowadzają osoby starsze do braku woli życia. Samotność jest uczuciem bardzo przygnębiającym prowadzącym do głębokiej depresji.

Jak wielkie znaczenie dla starszych osób ma chwila rozmowy z kimkolwiek wie z pewnością każdy, kto ma w rodzinie starszą osobę. Taka rozmowa sprawia, że życie seniora nabiera kolorów.

W Kielcach od 2005 roku powstają Kluby Seniora, gdzie starsze osoby znajdują swój drugi dom, zawierają przyjaźnie i interesująco spędzają swój wolny czas.

Dzisiaj prezentujemy Klub Seniora przy ul. św. St. Kostki 4a w Kielcach, który rozpoczął swoją działalność w dniu 15 lutego 2005 roku. Jest pierwszym klubem seniora w naszym mieście i podlega pod Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach. Kierownikiem klubu jest od ośmiu lat Piotr Chałupka. Klub otwarty jest od poniedziałku do piątku w godz.: 8:00 – 16:00.

Podopiecznymi klubu jest około 300 osób, a codziennie odwiedza placówkę 50 osób. Przy klubie działa Rada Seniorów, która spaja działalność klubowiczów. Jeśli zaś chodzi o wiek osób uczestniczących w zajęciach klubu to najczęściej są to osoby w wieku 70-80 lat.

Budynek klubu otoczony jest pięknym ogrodem, w którym organizowane są różnego rodzaju imprezy okolicznościowe. O ogród dbają oczywiście sami klubowicze.



Piękny ogród wokół Domu Seniora



Dyrektor Klubu Piotr Chałupka

Oferta klubu skierowana jest do wszystkich osób, które wchodzi w wiek senealny, czyli od 55+. Uczestnictwo w zajęciach jest całkowicie bezpłatne. Oferta nie jest objęta rejonizacją, dzięki czemu mogą z niej skorzystać wszyscy zainteresowani seniorzy z Kielc i okolic. Wszystkie zajęcia, prowadzone są przez instruktorów.

Propozycje Klubu Seniora skierowane są do wszystkich osób, które po aktywności zawodowej chcą ciekawie wypełnić swój czas wolny. Wachlarz zajęć stałych jest bardzo bogaty i ciekawy.

Codziennie prowadzone są zajęcia z gimnastyki aż w trzech grupach po 45 minut. Gimnastyka ma na celu poprawę sprawności i kondycji fizycznej. Kolejną propozycją ruchową są zajęcia na basenie (AQUA AEROBIK) dwa razy w tygodniu. Następną propozycją są zajęcia NORDIC WALKING, raz w tygodniu klubowicze spacerują na terenie Stadionu Leśnego w Kielcach.

Na zajęciach w sali rehabilitacyjnej, seniorzy korzystają także z masażu relaksacyjnego, rowerka stacjonarnego, bieżni treningowej, stepera, masażera, orbitreka, ławeczki z ciężarkami oraz porad indywidualnych. Masaż klasyczny pleców to zabieg relaksujący i leczniczy. Tak jak każdy rodzaj

masażu, rozluźnia napięte mięśnie i pozwala ukoić nerwy. Masaż klasyczny pleców działa na wiele sposobów: pobudza krążenie, rozluźnia, łagodzi bóle. Jego główne działania to łagodzenie wielu dolegliwości. Codzienne odbywają się masaże na specjalistycznym łóżku CERAGEM. Co tydzień odbywają się zajęcia z jogi, a także pilates.

W klubie funkcjonuje kącik kosmetyczny, w którym wykonywane są zabiegi pielęgnacyjne oraz porady dotyczące zdrowia i urody. Kącik kosmetyczny oferuje zabiegi pielęgnacyjne takie jak: maseczka odświeżająca z alg, parafina na dłonie, nawilżające maseczki własne, regulacja brwi z henna, pielęgnacja



Ćwiczenia na sali gimnastycznej



Wypełniona seniorkami sala gimnastyczna

dłoni + manicure oraz depilacja woskiem. Jak wiadomo każda kobieta bez względu na wiek chce wyglądać pięknie dlatego zainteresowanie kącikiem jest bardzo duże.

Bardzo prężnie działa pracownia rękodzieła artystycznego, gdzie seniorzy rozwijają swoje zdolności manualne i artystyczne. Zajęcia z rękodzieła artystycznego dają możliwość poznania różnych technik artystycznego zdobienia i tworzenia z przedmiotów powszechnego użytku prawdziwych dzieł sztuki. Używając różnorodnych materiałów i stosując odpowiednie dla nich techniki można wyczarować wspaniałe ozdoby i przedmioty użytkowe. Podczas działań artystycznych zastosowane zostaną techniki decoupage w zdobieniu różnych materiałów, praca z filcem, malowanie na tkaninie, tworzenie biżuterii różnymi technikami, techniki papierowe. Prace senierek można podziwiać, na co dzień w kąciku rękodzieła artystycznego oraz na kiermaszach organizowanych na terenie miasta jak i na Targach Kielce. W klubie działa także pracownia gobelinarska, gdzie tworzone są przepiękne gobeliny.

W klubie działa też kącik komputerowy, z którego korzystają osoby chcące pogłębić swoją wiedzę na temat obsługi komputera. Zajęcia odbywają się w systemie indywidualnym, tak by dostosować program do potrzeb uczestników zajęć. Zajęcia prowadzone są codziennie, zakres zajęć obejmuje: poznawanie podstawowych programów, czyszczenie komputerów, obsługa telefonów komórkowych podpiętych pod komputer, obsługa aparatów



Kącik kosmetyczny

cyfrowych podpiętych pod komputer, obsługa pendrive, obsługa kart pamięci. Prowadzona jest także nauka obsługi Internetu: podstawa obsługi Internetu, obsługa poczty mailowej, przesyłanie i odbieranie załączników, obsługa portali społecznościowych m.in. gg, facebook, nasza klasa, robienie przelewów bankowych, oglądanie filmów Online czy słuchanie audycji radiowych,

Seniorzy uczestniczą w zajęciach nauki języka angielskiego i włoskiego. Chętni do gry w brydża czy w szachy spotykają się regularnie i bardzo chętnie, a dominują tu mężczyźni. Do dyspozycji seniorów jest także ciemnia fotograficzna, gdzie wywoływane są zdjęcia czarno – białe dla potrzeb klubu oraz udzielane są porady.



Zajęcia w pracowni rękodzieła artystycznego

Pracownia modelarska to jedyna tego typu pracownia na terenie Kielc. Seniorzy skleją modele samolotów, czołgów i samochodów, wymieniają się swoimi doświadczeniami, poznają nowe technologie, ucząc się tym samym precyzji i cierpliwości. Klubowicze wystawiają swoje prace w różnego rodzaju konkursach i zawsze zdobywają najwyższe oceny. Natomiast zajęcia w pracowni „Złotej rączki” odbywają się w różnym czasie w zależności od potrzeby naprawiania czegoś na terenie placówki.



Kącik komputerowy

W klubie działa też Stowarzyszenie Osób Chorych na Depresję. Coraz więcej osób z Kielc i z okolic korzysta z porad specjalistów oraz bierze czynny udział w organizowanych zajęciach. Dużo chętnych skupia także Stowarzyszenie Osób Chorych na Epilepsję, mające wspierać osoby cierpiące na padaczkę. Kolejnym stowarzyszeniem działającym w klubie jest Arnika. Jest to stowarzyszenie



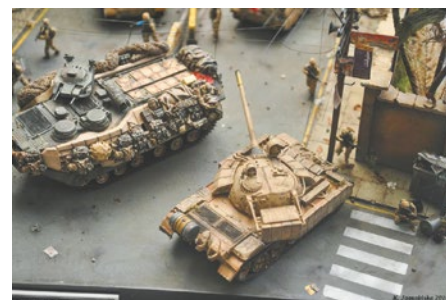
Pracownia modelarska

reumatyków i sympatyków. Spotkania odbywają się raz w miesiącu. Uczestniczą w nich seniorzy oraz lekarze. Ostatnim stowarzyszeniem prężnie działającym w tej placówce jest Świętokrzyskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych. Spotkania odbywają się także raz w miesiącu.

Bardzo popularnymi zajęciami są te w kąciku kulinarnym. Tu seniorki mogą nie tylko gotować, ale również wymieniać się przepisami oraz doświadczeniami kulinarnymi.

Klubowicze powołali też grupę wsparcia, odwiedzają i opiekują się chorymi kolegami. Nie zważając na wiek seniorzy potrafią się doskonale bawić. Wspólnie organizują swoje imieniny czy urodziny. Uczestniczą także w spotkaniach poetyckich. Regularnie w klubie odbywają się również wieczorki taneczne, w których bierze udział około 80 osób. Jak podkreśla kierownik Piotr Chałupka, a klubie panuje prawdziwie rodzinna atmosfera.

Od września 2016 roku klub oferuje seniorom nowe zajęcia w Wideotece Dorosłego Człowieka. Wyświetlane tu są najnowsze bestsellery polskiego i zagranicznego kina. Kolejną nowością są zajęcia taneczne, które



Modele wykonane w pracowni modelarskiej

cieszą się dużym zainteresowaniem.

Seniorzy poza zajęciami w klubie chętnie ruszają w Polskę. W wakacje byli na wczasach rehabilitacyjnych w Jarosławcu. Jeżdżą też na wycieczki np. do Zakopanego czy w Bieszczady.

Od września kontynuowana jest współpraca z przedszkolem nr 4 na ul. Kujawskiej w Kielcach. W ramach tej współpracy seniorzy poświęcają czas wolny milusińskim (czytając bajki), natomiast dzieciaki odwiedzają klub seniora i zarażają seniorów pozytywną energią. Klub współpracuje także ze Spółdzielnią Mieszkaniową KSM, tym samym jest współtwórcą społeczności lokalnej na osiedlu KSM.

(sza)

Tradycje Dnia Wszystkich Świętych

Wszystkich Świętych to dzień, w którym wspomina się zmarłych. Ma ono wymiar powszechny, celebrowane jest w każdym kościele rzymskokatolickim na świecie. Na 1 listopada wyznaczył je papież Grzegorz IV w 837 roku.

Święto męczenników

Wspomnienie wszystkich świętych ma swoje źródło w kulcie męczenników. W rocznicę śmierci odprawiano na ich grobach Eucharystię i czytano opisy męczeńskiej śmierci. Pamięć o tych, którzy oddali życie za wiarę była wówczas pieczołowicie przechowywana i czczona. Każda z lokalnych wspólnot posiadała spis swoich męczenników, którzy oddając życie za wiarę w Boga, stawali się mu bliscy, a ich wstawiennictwo nabierało szczególnej mocy. Wraz z upływem czasu te listy wydłużały się od imion nie tylko męczenników, ale też osób odznaczających się szczególną świętością.

W Rzymie w VIII wieku, w święto Wszystkich Świętych czczono jedynie Maryję i męczenników. W późniejszych wiekach dołączono kult „wszystkich doskonałych Sprawiedliwych”. Obchody przeniesiono z 13 maja na 1 listopada (powodem tej zmiany były trudności z wyżywieniem pielgrzymów, tłumnie przybywających do Rzymu na wiosnę). Dziś teologowie podkreślają, że „uroczystość obejmuje nie tylko świętych kanonizowanych, ale wszystkich zmarłych, którzy osiągnęli doskonałość, a zatem także zmarłych krewnych i przyjaciół”.

Zwyczaje i obrzędy

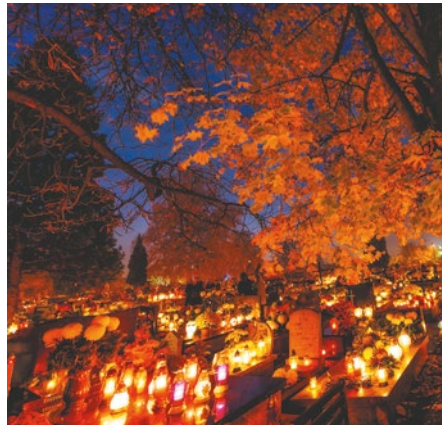
W krajach katolickich w Dniu Wszystkich Świętych odwiedzamy rodzinne groby, by wspomnieć zmarłych najbliższych. W kościele prawosławnym takim dniem jest Niedziela Wielkanocna. W większości religii ze świętem zmarłych związany jest ogień, jest on symbolem pamięci, wdzięczności, modlitwy. Z tradycji pogańskiej ma on także na celu oświetlenie drogi zmarłym, spalenie ich grzechów i odpędzenie demonów.

Z obrzędów ludowych przetrwał jeszcze gdzieś zwyczaj karmienia dusz zmarłych, przybyłych w tym dniu z zaświatów na ziemię. W tym celu zostawiano na stole chleb z masłem lub cały obiad. Specjalnie wypiekanym chlebem dzielono się także z żebrakami modlącymi się za dusze zmarłych. Chleb w zależności od regionu posiadał swoją nazwę np. „Powałka”, „Petryczka”, „Zaduszka” lub „Chleb Umarłych”.

W święto Wszystkich Świętych, a także w następnego dnia (Dzień Zaduszny, 2 listopada) Polacy odwiedzają cmentarze, aby ozdobić groby swoich bliskich kwiatami i zapalić znicze. (Dzień Zaduszny, zwany też Zaduszkami, dla katolików łącińskich i wielu innych chrześcijan, to dzień modlitw za wszystkich wiernych zmarłych.)

Halloween – zwyczaj związany z maskaradą i odnoszący się do święta zmarłych, obchodzony w wielu krajach w wieczór 31 października, czyli przed dniem Wszystkich Świętych. Odniesienia do Halloween są często widoczne w kulturze popularnej, głównie amerykańskiej.

Halloween najhuczniej jest obchodzony w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Irlandii i Wielkiej Brytanii. Mimo że dzień nie jest świętem urzędowym, cieszy się w święcie Bożego Narodzenia największą popularnością. Święto Halloween w Polsce pojawiło się w latach 90.



Głównym symbolem święta jest wydrążona i podświetlona od środka dynia z wyszczerbionymi zębami. Inne popularne motywy to duchy, demony, zombie, wampiry, czarownice, trupie czaszki itp.

Dokładna geneza Halloween nie jest znana. Może nią być rzymskie święto na cześć bóstwa owoców i nasion (Pomony) albo z celtyckiego święta na powitanie zimy. Według tej drugiej teorii Halloween wywodzi się z celtyckiego obrządku Samhain. Ponad 2 tys. lat temu w Anglii, Irlandii, Szkocji, Walii i północnej Francji w ten dzień żegnano lato, witano zimą oraz obchodzono święto zmarłych.

Kościoły chrześcijańskie przeciwstawiły się obchodzeniu Halloween wprowadzając Dzień Zaduszny. Święto w 998 roku wprowadził św. Odylon, francuski benedyktyn i przełożony opactwa w Cluny. W XIV wieku wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych zostało wprowadzone do liturgii rzymskiej i upowszechnione w całym Kościele.

Irlandzcy imigranci sprowadzili tradycję do Ameryki Północnej w latach 40 XIX wieku. 31 października 1920 roku w mieście Anoka w stanie Minnesota odbyła się

pierwsza w Stanach Zjednoczonych parada z okazji Halloween. Uczestnikami parady byli mieszkańcy, przebrani w kolorowe stroje popularnych postaci. W kolejnych latach pochod organizowano corocznie 31 października. W roku 1937 Anokę ogłoszono światową stolicą Halloween.

W drugiej połowie XX wieku święto trafiło do zachodniej Europy, a po upadku żelaznej kurtyny pod koniec XX wieku to święto trafiło do środkowej i wschodniej Europy. W Polsce z tej okazji dla dorosłych organizowane są liczne imprezy kulturalne w nocnych klubach, występy teatralne oraz projekcje filmowe w kinach. Szkoły i przedszkola organizują z tej okazji dodatkowe atrakcje dla swoich wychowanków. W Halloween dzieci przychodzą do szkoły przebrane za straszne postacie filmowe. Chodzenie od domu do domu i zbieranie przez dzieci cukierków zdarza się coraz częściej.

Dzień Zmarłych, Día de Muertos (hiszp.) – najstarsze religijno-etniczne święto meksykańskie, czczące pozagrobowe życie zmarłych i więzy rodzinne. Obchodzone jest w wigilię święta (1 listopada) i 2 listopada w powiązaniu z katolickimi świętami Zaduszek (Día de los Fieles Difuntos) i Wszystkich Świętych (Todos los Santos), jednak wywodzi się w formie pierwotnej z epoki prekolumbijskiej, tradycji o wieku szacowanym na 3000 lat. Święto ma formę wesołej zabawy.

Jest obchodzone głównie w Meksyku i Ameryce Centralnej, lecz zakorzeniło się również w wielu miejscowościach w USA, i gdziekolwiek osiedlili się Meksykanie i emigranci z Ameryki Centralnej. Dodatkowo święto to przeszczepiło się do tak egzotycznych lokalizacji jak Praga czy nowozelandzki Wellington jako alternatywa do miejscowych obchodów świąt o podobnej tematyce (lecz o innym nastroju) lub reakcji na skomercjalizowane Halloween (wywodzące się z tradycji celtyckiej). Obchody poza Meksykiem, szerzej, Ameryką Centralną, niekoniecznie odzwierciedlają tradycyjne elementy; podobnie do sytuacji z Halloween, zachodzi tu sporo dowolnej interpretacji o charakterze artystyczno-rozrywkowym.

W tradycji meksykańskiej, Dzień Zmarłych jest radosną okazją, bowiem zmarli nadal egzystują, a ich dusze, wywołane i naprowadzone pąkami aksamitek, współuczestują, ciesząc się w towarzystwie swoich świętujących rodzin.

(sza)

Najlepszą profilaktyką są szczepienia

– rozmowa z dr Ewą Brumirską specjalistką chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej

Na jakie choroby częściej jesteśmy narażeni jesienią?

Przed wszystkim na infekcje wirusowe atakujące górne drogi oddechowe objawiające się kaszlem, katarą, bólem gardła. Ponadto częściej zdarzają się choroby przewodu pokarmowego – biegunki, wymioty wywołane infekcjami wirusowymi. Nierzadko zdarzają się również zakażenia na rumień wędrujący (boreliozę).

A co z popularnym „łamaniem w kościach”?

Rzeczywiście jesienią częściej występują dolegliwości układu kostno-stawowego. Pacjenci narzekają na bóle kręgosłupa i bóle w stawach.

Czy alergicy częściej chorują?

W okresie jesiennym alergicy częściej narażeni są na zapalenie oskrzeli i zapalenie zatok obocznych nosa.

A jak zachorowania na grypę mają się do aktualnej pory roku?

Grypa atakuje nieco później, najniebezpieczniejsze są powikłania pogrypowe dotyczące układu oddechowego i krążenia. W ubiegłym roku zmarło 140 osób w związku z powikłaniami pogrypowymi.

Jak zapobiegać grypie?



Najlepszą profilaktyką są szczepienia przeciw grypie. Szczepieniami powinny być objęte osoby powyżej 65 roku życia, dzieci, młodzież, ludzie aktywni zawodowo, a pracujący w dużych skupiskach. Ponadto dotyczy to też chorujących na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę i chorych onkologicznie.

Jak wiadomo Polacy niechętnie się szczepią...

...tak w sezonie 2015/2016 przeciw grypie zaszczepiło się 3% populacji. To przerażająco mało, zważywszy na to, że jest to jedyny sposób na uniknięcie powikłań i nieodwracalnego pogorszenia stanu zdrowia. Ponadto leczenie pacjentów z powikłaniami jest bardzo kosztowne.

Czym to jest spowodowane?

Przed wszystkim niską świadomością, a także ruchami antyszczepionkowymi, które wprowadzają ludzi w błąd. Pacjenci nie korzystają nawet z tego, że na przykład w Kielcach szczepienia powyżej 55 roku życia finansowane są przez samorząd.

Czy na rynku są jeszcze dostępne inne szczepionki polecane w sezonie jesienno-zimowym?

Tak, ważnym szczepieniem są też szczepienia przeciwko pneumokokom wywołującym ciężkie zapalenia płuc, oskrzeli, ucha środkowego, opon mózgowych, a także zaostrzenia astmy i POCHP. Szczepienie jest o tyle przyjazne, że jest jednorazowe.

Czy istnieją inne możliwości, aby wzmocnić nasz organizm jesienią?

O tej porze roku cierpimy w 90% na niedobór witaminy D3. Konieczne są długie spacerunki i ewentualna suplementacja witaminy D3, którą można kupić bez recepty. Dzięki temu wzmocnimy kości, zęby i cały nasz układ odpornościowy.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

(sza)

Wyjątkowe właściwości gorzkiej czekolady

Czekolada z reguły nie jest traktowana jako zdrowy produkt, chyba, że bierze się pod uwagę wyjątkowe właściwości gorzkiej czekolady.

Wszelkie diety jakie obowiązują przy różnych schorzeniach i odchudzaniu dopuszczają jednak spożywanie niewielkich ilości czekolady, pod warunkiem, że jest to właśnie gorzka czekolada o jak najwyższej zawartości miazgi z ziaren kakaowca. Czekoladę w postaci utwardzonej znamy dopiero od niespełna dwustu lat. 3000lat temu była już spożywana w postaci płynnej w Ameryce Południowej.

Wyjątkowe właściwości gorzkiej czekolady kryją się w zawartych w niej składnikach. Należy do nich:

- magnez – wspomagający pracę serca i przewodnictwo komórek nerwowych,
- żelazo – niezbędne do produkcji czerwonych krwinek,
- węglowodany – dostarczające energię do organizmu,
- flawonoidy – wzmacniające odporność organizmu, zapobiegające sklejeniu się leukocytów, redukujące zły cholesterol,

- niacyna – potrzebna do uwolnienia energii z pokarmu,
- fenyletylamina – rodzaj endorfiny czyli pochodna hormonu szczęścia.

I tak 1/3 gorzkiej tabliczki czekolady o zawartości powyżej 80% miazgi ziaren kakaowca spożywana codziennie jest niezwykle wartościowa dla naszego organizmu. Dzięki zawartym w gorzkiej czekoladzie przeciwutleniaczom ilość ta zapobiega rozwojowi chorób serca i nowotworom. Antyoksydanty znajdujące się w ziarnach kakaowca działają ochronnie na nasz organizm i zwalniają proces starzenia się.

Kawałek gorzkiej czekolady może mieć zbawienny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale również na kondycję psychiczną dzięki substancjom zwiększającym poziom serotoniny, zawartym w ziarnach kakaowych, a odpowiedzialnym za poprawę naszego nastroju. Gorzka czekolada wpływa również pozytywnie na sprawność naszego umysłu dzięki zawartemu w niej magnezowi.

Osoby będące na diecie, nawet cukrzycowej mogą spokojnie pozwolić sobie na jedzenie



gorzkiej czekolady, pod warunkiem, że ma ona naprawdę wysoką zawartość procentową miazgi ziaren kakaowca.

Prawdziwie wartościowa gorzka czekolada musi mieć powyżej 80% miazgi ziaren kakaowca w swoim składzie. Czekolada o takim składzie doskonale pomaga w odchudzaniu, ponieważ przy małej zawartości tłuszczu daje długotrwałe poczucie sytości i ma niski indeks glikemiczny. Jest doskonała dla diabetyków również dlatego, że przy jej spożyciu trzustka nie produkuje nadmiernej ilości insuliny.

Gorzka czekolada jest najbardziej wskazaną słodką dla osób w starszym wieku. Daje mnóstwo energii i wartościowych witamin i minerałów, wspomaga pracę serca, mięśni i mózgu a co najważniejsze poprawia humor.

(sza)



Godne życie w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Jagiellońskiej

Dom Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II w Kielcach przy ulicy Jagiellońskiej 76 powstał w 1978 roku. Jest jednostką budżetową miasta Kielce przeznaczoną dla osób przewlekle somatycznie chorych. W DPS pracuje 145 osób, a dyrektorem od 2010 roku jest Piotr Piwowarczyk.

Dom jest placówką pobytu stałego, przeznaczoną dla osób wymagających opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych. Podopiecznymi DPS-u są osoby w wieku 70-90 lat.

Dom położony jest w centrum miasta co umożliwia łatwy i szybki dostęp do wszystkich jego obszarów oraz instytucji. W bezpośrednim sąsiedztwie Domu znajdują się wysoko wykwalifikowane instytucje medyczne (szpital z oddziałem ratunkowym oraz przychodnie) z których od wielu lat korzystają mieszkańcy. Dom usytuowany jest w obszarze atrakcyjnym geologicznie, kulturowo i rekreacyjnie. W pobliżu ogrodu botanicznego i u podnóża rezerwatu przyrody „Karczówka” z górą o tej



Sala terapeutyczna

samej nazwie. Na jej szczycie znajdują się powstałe w latach 1624–1631 kościół pw. św. Karola Boromeusza oraz klasztor, którymi obecnie opiekują się księża pallotyni.

W Domu przebywa aktualnie 170 pensjonariuszy, z czego 76 to osoby w najcięższych stanach zdrowotnych, na stałe leżące. W domu świadczona jest całodobowa, specjalistyczna opieka dla 66 osób u których zdiagnozowano chorobę Alzheimera.

Jako jedyny w Polsce DPS prowadzi 20 lokali aktywizujących dostosowanych do indywidualnych potrzeb kierowanych tam osób starszych i niepełnosprawnych. Dnia 9 września 2014 r. odbyło się uroczyste otwarcie lokali aktywizujących.



Uroczyste otwarcie lokali aktywizujących

Lokale Aktywizujące powstały w ramach projektu Gminy Kielce pn. „Poprawa jakości usług opieki społecznej poprzez utworzenie lokali aktywizujących dla osób starszych i niepełnosprawnych oraz podniesienie kwalifikacji zawodowych personelu Domu Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II w Kielcach.” realizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach. Pieniądze na utworzenie lokali w 85% gmina pozyskała ze Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Brakujące 15% to wkład miasta. Szwajcarsko-Polski Program Współpracy, czyli tzw. Fundusz Szwajcarski, jest formą bezzwrotnej pomocy zagranicznej przyznanej przez Szwajcarię Polsce i 9 innym państwom członkowskim Unii Europejskiej, które przystąpiły do niej 1 maja 2004 r. Jego celem jest zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych pomiędzy Polską a bardziej rozwiniętymi państwami Unii Europejskiej.



Sala rehabilitacyjna



Łazienka w lokalu aktywizującym

Na III piętrze budynku powstało 20 lokali aktywizujących dla 30 osób starszych i niepełnosprawnych, które są w stanie samodzielnie funkcjonować. 10 mieszkań jest dwuosobowych i 10 jednoosobowych. Przy lokalach aktywizujących powstała zmodernizowana sala do terapii zajęciowej, gdzie terapeuci będą prowadzić zajęcia, których celem będzie jak najdłuższe utrzymanie, zachowanie lub przywrócenie sprawności narządu ruchu, zwiększenie ogólnej sprawności, a także usamodzielnienie chorego i przystosowanie go do życia w warunkach, jakie powstały w związku z niepełnosprawnością.

We wszystkich mieszkaniach zastosowane są uniwersalne rozwiązania dostosowujące je na potrzeby osób starszych i niepełnosprawnych. Są to przede wszystkim uchwyty w łazienkach przy prysznicach, umywalkach i wc, osłony na grzejnikach, płytki antypoślizgowe z czytelnym wypukłym wzorem w łazienkach, baterie bezdotykowe przy



Kuchnia w lokalu aktywizującym

zlewach, światło w strefie wejściowej i łazienkowej sprzężone z czujnikiem ruchu oraz dzwonki przyzywowe w każdym z lokali. Mieszkania są w pełni wyposażone (łazienka, kuchnia) i umeblowane.

Aktualnie w Domu funkcjonuje już następne 9 mieszkań chronionych, a w budowie jest kolejnych 18. Wszystkie te lokale budowane są ze środków własnych gminy Kielce.

Placówka zapewnia dostęp do bazy rehabilitacyjno-terapeutycznej i socjalnej oraz medycznej. DPS dysponuje pokojami 2, 3 osobowymi w których znajdują się łazienki. Każde z pomieszczeń wyposażone jest w system wczesnego wykrywania pożaru oraz radiowęzeł.

Od 2007 roku z myślą o chorych leżących zainstalowano w Domu telewizję internetową. Dzięki niej mieszkańcy ciężko chorzy, przebywający w pokojach mają możliwość oglądania transmisji z wydarzeń kulturalno – oświatowych odbywających się w Klubie Domu oraz Mszy Św. w Kaplicy.

Otoczenie placówki to ponad dwuhektarowy piękny teren pozbawiony barier architektonicznych. Dom świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających.



Ogród wokół Domu

Organizacja Domu, zakres i poziom świadczonych usług uwzględnia w szczególności wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa oraz stopień fizycznej i psychicznej sprawności mieszkańców. Każdy z mieszkańców otoczony jest indywidualną troską, dzięki czemu czuje się ważny i potrzebny.

(sza)

Rozmowa z księdzem Andrzejem Drapałą, prezesem Stowarzyszenia „Nadzieja Rodzinie”

Dzięki księdzu powstało na terenie województwa świętokrzyskiego ponad dwadzieścia klubów „Wolna strefa”, które stały się drugim domem dla wielu pogruchotanych przez los nastolatków czy dzieci. Dlaczego ksiądz zajął się tego typu działalnością?

Wyjaśniając najprościej popchnęła mnie do tego moja wrażliwość i spotkanie na drodze życiowej szesnastu lat temu 21 letniego Piotra, czynnego narkomana, którego z błahych powodów zamordował drugi narkoman. Piotr przyszedł do Caritas po pomoc, przez jakiś czas pracował przy budowie schroniska przy ul. Żelaznej, a potem zniknął. Gdy dowiedziałem się o jego nagłym odejściu bardzo przeżyłem to, że nie udało mu się pomóc. Również w mojej rodzinie były osoby mające problem alkoholowy i ja nie godziłem się na to, aby takich uzależnionych zmierzających do śmierci pozostawić samych sobie. Chciałem wszelkimi sposobami ich ratować.

Na początku razem z dr Haliną Olendzką założyliście w Kielcach Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych, później Poradnię Rodzinną, ale też nie przetrwała. Dlaczego?

Po pewnym czasie doszliśmy do wniosku, że tego typu działania, kilkugodzinna terapia w tygodniu nie przynosi efektów, bo narkomanów, alkoholików wciąż przybywało. Potrzebne były całkiem inne rozwiązania. Wpadliśmy na pomysł, że trzeba stworzyć miejsca, w których dzieci, młodzi ludzie mogliby uczyć się zasad, kształtować swoją osobowość, gdzie spotkaliby się z serdecznym, ciepłym zainteresowaniem. Bo to porzucenie emocjonalne, brak poczucia własnej wartości, miłości najbliższych, ich opieki prowadzi najczęściej do uciekania od problemów w narkotyki czy alkohol. Po to, żeby szybko poprawić swoje samopoczucie nie bacząc na tragiczne konsekwencje.

A skąd taka nazwa placówek „Wolna strefa”?

Wymyśliła ją sama młodzież. Wszyscy chcieliśmy, aby były to ośrodki wolne od nałogów, przykrych spraw, za to takie, w których można by było swobodnie pogadać o wszystkim, rozwijać swoje pasje, spędzić czas. I udało się. W każdej placówce działa kilkanaście sekcji, są grupy kulinarne, sportowe, teatralne, plastyczne, muzyczne, można zjeść posiłek czy dostać pomoc w nauce. Ale przede wszystkim ukształtować moralny kręgosłup, przekonać się, że można być nie uzależnionym i szczęśliwym.

To rozwiązanie unikalne na skalę kraju, nigdzie w Polsce nie ma takich klubów, teraz stoi też za nim Stowarzyszenie „Nadzieja Rodzinie”, której ksiądz jest prezesem?

Tak po pewnym czasie, żeby placówki mogły funkcjonować i rozwijać się powołaliśmy Stowarzyszenie, którym kieruję. W Kielcach istnieje już osiem klubów, kolejne pojawiają się w mniejszych miejscowościach i wszędzie są bardzo potrzebne. Bo największym sprzymierzeńcem nałogów jest nuda i bezczynność. My staramy się zagospodarować naszym podopiecznym atrakcyjnie czas, wskazać jakieś życiowe cele. Wszystkie kluby są w połowie finansowane przez fundacje, a drugą część dokładają gminy.

Kto przychodzi do klubów?

Ten, kto ma na to ochotę. Młodzi ludzie, dzieci zarówno z rodzin biednych i bogatych, patologicznych i dobrze funkcjonujących. Nie chcieliśmy wprowadzać w tym względzie żadnych reguł, żeby nikt nie poczuł się stygmatyzowany. W każdym klubie dziennie przebywa kilkudziesięciu podopiecznych i czują się tak dobrze, że nie chcą z nich



wychodzić. Ale prawda jest taka, że większość tych dzieciaków ma jakieś problemy rodzinne.

Ludzie nie dziwią się temu, że ksiądz zamiast nauczać w kościele przewodzi fundacji i prowadzi działalność, żeby pomóc naszym mieszkańcom lepiej żyć?

Czasami się dziwią, ale udaje mi się godzić jedno z drugim. Uważam, że obie działalności są równie ważne, a czasy są tak trudne, że mnóstwo ludzi czuje się zagubionych. Nie wiedzą po co żyją i jak mogą pokonywać codzienne problemy. Wiara w Boga, która często jest bardzo powierzchowna nie daje im wytchnienia, nie pomaga w rozwiązywaniu problemów. W tej dziedzinie też staram się sporo zmieniać.

Dlaczego ksiądz został kapłanem, kto miał na to największy wpływ, mama czy ojciec?

Żaden z rodziców, tylko inny niezwykle ksiądz. Mama była i jest do dzisiaj wielkim społecznikiem, żyje i działa w Olszynie. To dzięki niej łatwiej mi jest zauważyć drugiego człowieka. A do posługi zachęcił mnie swoim przykładem ksiądz proboszcz Stanisław Malec, który odwiedzał często nasz dom, gdy byłem jeszcze dzieckiem.

Oprócz klubów wymyśliście inne przedsięwzięcia, które pomagają żyć?

Wiele choćby Zakład Aktywności Zawodowej, którego pracownicy pomagają znaleźć zatrudnienie osobom niepełnosprawnym, a najbardziej potrzebnych wspierają finansowo. Myślę, że w Kielcach istnieje wiele unikalnych rozwiązań pracy zarówno z młodymi jak i starszymi ludźmi. Inni mogą brać z nas przykład.

Zdaniem księdza w jakiej kondycji znajduje się rodzina, interesująca jest opinia prezesa stowarzyszenia „Nadzieja Rodzinie”?

W dość kiepskiej. Małżonkowie za szybko się rozwodzą. Emancypacja kobiet poszła w złą stronę, ludźmi kieruje głównie zachłanność i egoizm. A to dobrze nie wróży.

Dziękuję za rozmowę

Rozmawiała
Julita Błoniarz

Epidemia choroby Alzheimera

Dobra pamięć to cenna rzecz

Gdy dowiedziałam się, że moja mama zachorowała na chorobę Alzheimera przeżyłam szok – mówi pani Małgorzata z Kielc. – Jej zachowania wydawały mi się niezrozumiałe, przerażające, musiało upłynąć sporo czasu zanim zdobyłam wiedzę na temat choroby.

Na chorobę Alzheimera choruje już ponad 250 tysięcy Polaków, na świecie ponad 11 milionów osób. Schorzenie dotyka najczęściej osoby po 60 roku życia a istotne jest to, że tylko 10 proc. obecnie chorujących ma świadomość swojej choroby i korzystają z odpowiedniego leczenia. Pozostali uważają swoje codzienne niedomagania za objaw starzenia się a nie choroby. A pierwszą i najbardziej charakterystyczną oznaką choroby Alzheimera są właśnie kłopoty z pamięcią.

Choroba trwa do 10 lat

Zdaniem lekarzy narastające problemy z pamięcią są często trudne do zauważenia. Łatwo je przeoczyć i przypisywać innym przyczynom np. zmęczeniu, stresowi, lub procesowi starzenia się. Najczęściej to właśnie członek rodziny, lub przyjaciel dostrzega takie objawy jako problem i zachęca bliskiego do pójścia do lekarza. Pierwsze symptomy mogą wystąpić na kilka lat przed zdiagnozowaniem choroby.

- W czasie jej trwania następuje stopniowa degradacja komórek mózgu, niedobór substancji zwanej Acetylocholiną, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania komórek mózgowych – tłumaczy Jan Latała, lekarz specjalista psychiatra. – Największemu spustoszeniu ulegają obszary odpowiedzialne za pamięć i zdolność myślenia. We wczesnym stadium choroby dotyka komórki istotne dla uczuć, wywołując zmiany osobowości. W kolejnych latach chory może chodzić, mówić i jeść, nie ma jednak kontaktu intelektualnego z otaczającym go światem. W ostatnim stadium może już nie rozpoznawać swoich najbliższych.

Objawy choroby są różne, czasami chorzy odczuwają przymus chodzenia albo siedzą nieruchomo przez wiele godzin, niekiedy powtarzają pewne słowa albo mają urojenia. Mimo, że nie ma jeszcze możliwości wyleczenia choroby Alzheimera można znacznie poprawić stan chorego. Leki pomagają złagodzić objawy utrudniające życie pacjentom oraz ich opiekunom.

Dbać o zachowanie godności

Zdaniem dr Latały najistotniejszą potrzebą ludzi cierpiących na którąś z rodzajów otępienia jest zachowanie godności i szacunku dla samego siebie. Niejeden chory pograża się w apatii i najchętniej siedziałby beczynnymie całymi dniami. Trzeba starać się go aktywizować i wyszukiwać zajęcia, w których mógłby uczestniczyć. Psychologowie radzą aby nigdy nie rozmawiać o chorych tak jakby ich nie było. Nawet jeśli nie pojmują sensu mogą wyczuwać, że pod jakimś względem są stawiani poza nawiasem i doznawać upokorzenia. Na pewno osoba chora będzie



Ćwiczenia poznawcze pacjentów oddziału z zaburzeniami pamięci w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Jagiellońskiej w Kielcach

potrzebowała wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności. Można pomóc jej prowadzić korespondencję, razem z nią wycierać naczynia czy sprzątać mieszkanie a dla relaksu posłuchać muzyki, pójść na spacer czy pooglądać zdjęcia. Wielu chorych chętnie wspomina dawne zdarzenia ze swego życia. W miarę postępu choroby należy udzielać chorym prostych wskazówek. Prośba o ubranie się może być zbyt trudna. Dobrze jest ułożyć rzeczy w odpowiedniej kolejności i pomóc choremu przy wkładaniu każdej z nich z osobna.

Może się zdarzyć, że pacjenci z chorobą Alzheimera będą nieraz tracić kontakt z rzeczywistością. Mogą twierdzić, że czekają na jakiegoś krewnego, który od lat nie żyje, albo, że szukają klucza od domu, którego nie mają. Zdarza im się widzieć coś, czego nie dostrzegają inni. Specjaliści uważają, że nie w każdym wypadku należy prostować wypowiedzi chorych, czasem aby nie rozjątrzać sytuacji można im przyznać rację. Mimo utraty zdolności intelektualnych chorzy dobrze reagują na miłość i czułość. Porozumiewać się można nie tylko za pomocą słów, nieraz pomaga serdeczny, przyjacielski uścisk, uśmiech czy miły ton głosu. Istotny jest także kontakt wzrokowy, wyraźny sposób mówienia i częste używanie imienia pacjenta.

Trzeba szukać wsparcia

Opieka nad pacjentem chorym na Alzheimera wymaga ogromnej wiedzy o chorobie, niezwykłego poświęcenia, cierpliwości i sił. Zdaniem psychiatrów opiekun osoby chorej mieszkający z nią w jednym domu powinien jak najczęściej zwracać się o pomoc do innych osób. W Kielcach jakiś czas temu powstało Stowarzyszenie dla Rodzin Chorych na Alzheimera (tel. 041 36-76-528), gdzie można znaleźć niezbędne wsparcie. Planowane jest otwarcie ośrodka dziennego pobytu, w którym pod fachową opieką będzie można na kilka godzin zostawić chorego. Codzienne zajęcia może też ułatwić planowanie zadań na każdy dzień i wykonywanie czynności według tego samego schematu. Dobre zaplanowanie czasu pozwoli opiekunowi na wykrojenie czasu na odpoczynek. Aby uczynić mieszkanie chorego bezpiecznym i przyjaznym należy usunąć przeszkody na drodze, trzymać pod kluczem ostre przedmioty, zapałki, klucze, dokumenty, w wannie położyć maty przeciwpoślizgowe, w łazience zastosować uchwyty, przy telefonie umieścić wykaz ważnych numerów telefonicznych a w zasięgu wzroku zegar ścienny.

- Dobrze jest opóźnić moment wystąpienia choroby Alzheimera – podkreśla dr Jan Latała. – Aby to było możliwe trzeba jak najwcześniej zgłosić się do specjalisty. To powód naszej akcji. Jak najwięcej ludzi powinno przebadać swoją pamięć i ewentualne zagrożenie chorobą. Istnieje bowiem wiele leków wspomagających pamięć, poprawiających codzienne funkcjonowanie oraz jakość życia chorego i jego rodziny.

Julita Błoniarz



Oddział dla chorych z zaburzeniami pamięci w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Jagiellońskiej w Kielcach

Otwarte drzwi

– prezentacja Klubu „Wolna Strefa” przy ul. G. Naruszewicza w Kielcach

Klub przy ul. G. Naruszewicza to pierwsza taka placówka w Kielcach, która powstała 14 grudnia 2004 roku. Początkowo nosiła nazwę „Świetlica środowiskowa 4 kąty” i była placówką Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. Aktualną nazwę nadano 1 marca 2005 roku i wtedy klub przeszedł w ręce Stowarzyszenia „Nadzieja Rodzinie”. Stowarzyszenie wtedy zaczęło tworzyć całą sieć klubów „Wolnych Stref” na terenie Kielc i województwa świętokrzyskiego.

Przez wiele lat siedzibą klubu było Gimnazjum nr 9 przy ul. G. Naruszewicza. Natomiast w 2014 roku klub przeniósł się do nowego budynku po drugiej stronie ulicy, który został wybudowany przez władze miasta Kielc. Obecnie klub mieści się w nowoczesnych i pięknych wnętrzach.

Od początku istnienia klubu jego kierownikiem jest Piotr Krzemiński, który prowadzi sekcję muzyczną. Pracownikami placówki są też Dorota Samburska, Diana Włodarczyk i Marcin Wojciechowski.

Młodzież, która uczestniczy w pracach klubu to uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i liceów z terenu osiedli Czarnów, Pod Dalią i Ślichowice. Tu może przyjść każdy młody człowiek, tu drzwi są otwarte dla każdego ucznia. Codziennie w zajęciach klubu uczestniczy 60 osób. Klub jest dla nich drugim domem, tu mogą spędzać czas codziennie w godzinach od 13.00 do 19.00, a w soboty od 10.00 do 14.00. Mogą tu porozmawiać o swoich problemach i otrzymać pomoc psychologiczną. Jak podkreśla kierownik Piotr Krzemiński *„klub jest jakby przedłużeniem*



Zajęcia w sekcji plastycznej

ulicy”, tu młodzież może realizować swoje zainteresowania, poszukiwać nowego hobby i po prostu bezpiecznie spędzać wolny czas.

W klubie działa wiele sekcji, w których uczestnictwo młodzież wybiera dobrowolnie. Jest więc sekcja sportowo-rekreacyjna, muzyczna, plastyczna, teatralna, kulinarna oraz radiowo-komputerowa. Do dyspozycji klubowiczów jest bardzo dobrze wyposażona siłownia.

W placówce znajduje się profesjonalna sala muzyczna dostosowana do prowadzenia zajęć z zakresu gry na gitarze, perkusji, a także śpiewu. W sali znajduje się odpowiedni sprzęt muzyczny, który pozwala na prowadzenie zajęć z zakresu nauki gry na gitarze klasycznej, akustycznej, elektrycznej oraz perkusji. W sekcji muzycznej uczestniczą między innymi uczniowie trzeciej klasy gimnazjum Arek Wąsik i Ernest Jagieła. W założonym klubowym zespole Arek gra na gitarze, a Ernest na perkusji. Jak obaj podkreślają ich zainteresowania rozwinął u nich Piotr Krzemiński, to on nauczył ich grać i już od trzech lat uczestniczą w zajęciach sekcji muzycznej.

Podczas zajęć w sekcji plastycznej młodzież wykonuje różnego rodzaju dzieła artystyczne.



Zajęcia w pracowni muzycznej

Ozdabiają i odnawiają stare meble, wykonują według własnego pomysłu i wyobraźni biżuterię, robią przeróżne ozdoby z filcu, a także uczą się szyć na maszynie.

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia w sekcji teatralnej, młodzież przygotowuje tu specjalne przedstawienia. W pracach tej sekcji uczestniczą uczennice klasy szóstej Roksana Kołodziejczyk i Maja Radzińska. Do klubu przychodzą od trzech lat i jak mówią jest to najlepsza forma spędzania wolnego czasu po zajęciach szkolnych.

Dużo chętnych skupia sekcja sportowa. Na co dzień bardzo popularna jest gra w ping-ponga. W każde wakacje rusza Liga Wolnych Stref, gdzie w rozgrywkach piłki nożnej uczestniczą podopieczni wszystkich klubów.

Warto podkreślić, że w klubie młodzież może liczyć na pomoc w nauce i w odrobinie



Liga Wolnych Stref



Popularnością cieszy się gra w ping-ponga

lekcji. Większość uczniów korzysta z tej oferty, mając do dyspozycji specjalną salę przeznaczoną do nauki.

Wychowankowie klubu organizują festyny, pikniki i koncerty. Bardzo mocno wpisują się w tworzenie lokalnej społeczności. Klubowicze aktywnie uczestniczą w Świętokrzyskich Dniach Profilaktyki organizowanych przez

kielecki MOPR. Młodzież bierze także udział w Dniach Kielc czy w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy.

Co najważniejsze pracownicy klubu pracują z młodzieżą mając przede wszystkim na uwadze problemy na jakie napotykają młodzi ludzie i starają się im pomóc.

(sza)

Dom pod Fontanną ratuje zdrowie

– Z czym kojarzy się panu Dom pod Fontanną? – pytamy pana Marka Jarząbka, kielczanina. – Dom pod Fontanną – pyta zdziwiony. – Chyba z kieleckim rynkiem, bo tam jest fontanna. Inni kielczanie reagują podobnie, coś słyszeli, ale ta fontanna do niczego im nie pasuje.

A Kielecki Dom pod Fontanną istnieje naprawdę. Od 2006 roku mieści się obok klubu Sabat, przy ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 75. Stworzono go z myślą o osobach, które przeżyły kryzys psychiczny, cierpiały na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, są po terapii i chciałyby z powrotem dobrze się poczuć w społeczeństwie, a przede wszystkim zdobyć pracę. Jest to tym bardziej istotne, że w naszych realiach osoba, która miała epizod choroby psychicznej często się czuje gorsza, zagubiona, odrzucona i napiętnowana przez innych. Wariat, czubek, psychol to określenia, które nadal funkcjonują w naszym społeczeństwie, tak mówi się o ludziach, którzy przeżyli załamanie nerwowe.

Nowatorskie rozwiązanie

Kielecki Dom jest drugą taką niezwykłą placówką w Polsce, pierwsza istnieje w Warszawie. Dla ludzi z zaburzeniami psychicznymi jest ogromną szansą na normalne życie. Szczególnie jesienią, kiedy za oknem szaro, mało

słońca i zaburzenia psychiczne typu depresja, lęki nasilają się. Dom jest miejscem, w którym można podratować swoje siły psychiczne. A skąd wzięła się ta tajemnicza nazwa? – Pierwsza taka placówka na świecie powstała

w 1948 roku w Nowym Jorku – tłumaczy Julia Piotrowicz, kierownik placówki. – Właśnie tam grupa byłych pacjentów szpitali psychiatrycznych powołała do życia wspólnotę służącą rozwojowi ich umiejętności i możliwości, bo



chcieli na nowo zaistnieć w społeczeństwie. Spotkania początkowo odbywające się na schodach jednej z nowojorskich kamienic przeniosły się wkrótce do mieszkania w pobliżu fontanny. Od tego miejsca wzięła się nazwa Dom pod Fontanną – Fountain House. Obecnie na świecie istnieje ponad 400 takich placówek, nazwanych Domami-Klubami, w tym 60 w Europie. Działają w oparciu o międzynarodowe standardy, stworzenie takiego ośrodka u nas było etapem wdrażania projektu realizowanego przy udziale środków z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach inicjatywy Wspólnotowej Equal.

W recepcji Domu wita nas przemiła pani Agata, która podobnie jak inni członkowie uczy się tu nowych rzeczy, które pozwolą jej radzić sobie w życiu. Dzięki Domowi pracowała w Miejskim Ośrodku Pomocy w Rodzinie Kielcach w ramach zatrudnienia przejściowego i wreszcie mogła się poczuć jak pełnowartościowy człowiek.

Agata tak jak większość członków Domu-Klubu przeżywała wcześniej horror. – Z tej racji, że zachorowałam psychicznie i wiele razy byłam hospitalizowana, bardzo źle traktowała mnie matka – opowiada. – Miałam poczucie beznadziei, odrzucenia, chcieli mnie wyrzucić na margines społeczny, mimo, że skończyłam studia. Dopiero jak zaczęłam przychodzić do Domu pod Fontanną, zdobyłam pracę, stosunek matki do mnie zmienił się. Teraz bardziej mnie szanuje i już tak nie ingeruje w moje życie.

Zasada, która obowiązuje w Domu pod Fontanną jest taka, że nikt tu nie opowiada o swoich zaburzeniach psychicznych, nie nazywa ich po imieniu, a pozostali nie dopytują się na co kto się leczył. To sprawa osobista i nie ma powodu, aby obnosić się z takimi informacjami do wszystkich. Jak ktoś chce, to może się zwierzyć ze swoich problemów psychicznych, ale wcale nie musi. Obecnie każdego dnia Dom odwiedza ponad 50 osób. Dojeżdżają z różnych zakątków Kielc, a nawet spoza miasta, z Miedzianej Góry, Końskich, Zagnańska.

Nauczyć się samodzielności

– Obecnie w kieleckim Domu-Klubie działają sekcje członkowska, informatyki, kultury i sztuki, języka angielskiego, techniczno-zaopatrzeniowa, higieny, rynku pracy i umiejętności społecznych – wyliczają pracownicy.

W woj. świętokrzyskim leczy się i korzysta z porad lekarzy psychiatrów ponad 50 tys. mieszkańców. Często doświadczają wyobcowania, wrogości, zamykają się w czterech ścianach, a w Domu pod Fontanną mogą znowu zostać przywrócenia do życia w społeczeństwie. Kontakt z placówką można uzyskać pod numerem 41 331 77 86



Julia Piotrowicz, kierownik placówki

– Przygotowujemy się do stworzenia sekcji kulinarnej. Podopieczni uczą się dysponowania budżetem, obsługi komputera, poruszania się na rynku pracy, szukania jej, m.in. przez Internet, współżycia w grupie.

Nasza codzienna działalność adresowana jest do osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym, które teraz dotyczą mnóstwo osób. Tempo życia jest coraz większe, społeczeństwo coraz słabsze, więc i psychika potrafi zaszwankować. Jeśli w takim momencie nie dostanie się wsparcia, to ciężko się będzie pozbierać. Julia Piotrowicz podkreśla, że taka placówka tym różni się od innych, że tutaj nikt nie prowadzi terapii zajęciowej, nie zatrudnia terapeutów, lekarzy, pielęgniarek, personelu pomocniczego (np. sprzątaczek). Dzień pracy kieleckiego Domu pod Fontanną odwzorowuje normalny dzień pracy lub nauki.

– U nas nikt nie wycina, nie klei, nie haftuje, nie maluje, za to można spotkać ludzi uczących się języka angielskiego, obsługi nowych programów czy radzenia sobie ze stresem w pracy – mówią podopieczni Domu. – Chodzą nam o to, żeby tak wzmocnić osoby doświadczające zaburzeń zdrowia psychicznego, aby mogły podejmować jak najlepsze, ważne dla siebie decyzje, angażować się w rozmaite działania i wypełniać różne role społeczne i zawodowe. Najważniejsze jest to, że członkowie Domu-Klubu mieli lub mają u nas między innymi możliwość nabycia lub sprawdzenia umiejętności zawodowych w instytucjach i firmach, które zgodziły się przetestować Model Zatrudnienia Przejściowego. Należą do nich takie firmy jak Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Urząd Miasta Kielce,

Powiatowy Urząd Pracy w Kielcach, Biuro Turystyczne „Abex” oraz Świętokrzyskie Biuro Brokerskie. Warto wiedzieć, że inicjatorem powstania kieleckiego Domu pod Fontanną

jest Świętokrzyski Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego. A pracodawcy dowiadują się o nowatorskim modelu zatrudnienia osób po kryzysach psychicznych dzięki działaniom Staropolskiej Izby Przemysłowo – Handlowej. Chcielibyśmy, żeby jeszcze więcej firm dało szansę naszym podopiecznym i zorganizowało miejsca zatrudnienia przejściowego, a wielkie korzyści będą dla obu stron. Pracodawcy mają szansę pokazać ludzką twarz, a chorzy psychicznie poczuć się tak jak ludzie zdrowi, nabrać pewności siebie, otrzymywać wynagrodzenie i godnie żyć. Pracownicy kieleckiego Domu wyjaśniają, że program zatrudnienia przejściowego jest integralną częścią modelu Domu-Klubu. Dom-Klub wspólnie z pracodawcami organizuje miejsca zatrudnienia przejściowego pod kątem członków, którzy z racji przebytej choroby nie są jeszcze gotowi na podjęcie docelowego pełnowymiarowego zatrudnienia. Zatrudnienie członka trwa optymalnie od 3 do 9 miesięcy, odbywa się w niepełnym wymiarze czasu pracy, od 15 do 20 godzin tygodniowo. Przed przystąpieniem do pracy każdy członek odbywa trening przygotowujący u pracodawcy. Po zakończeniu jednej pracy można starać się o drugą. Wiele relacji z przebiegu zatrudnienia przejściowego przeczytać można na współredagowanej przez członków stronie internetowej www.kdpf.kielce.pl.

Jedną z podopiecznych Sylwia cieszy się, że może uczestniczyć w zajęciach. Żali się, że z powodu zaburzeń psychicznych była dyskryminowana, w szkole, w najbliższej rodzinie i w sąsiedztwie. – W szkole traktowano mnie jak oferme, ośmieszano mnie – wspomina. – W rodzinie nie było lepiej. Tu traktują mnie całkiem inaczej, czuję się bezpiecznie, uczę się nowych rzeczy, przygotowuję do pierwszej pracy. Z powrotem uwierzyłam w ludzi.

Martyna Kupiecka, specjalista psychiatra, kierownik Działu Psychiatrycznego w Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii, która regularnie udziela porad osobom mającym problemy ze zdrowiem psychicznym i ich rodzinom w czasie Dnia Otwartego Domu pod Fontanną uważa, że takie miejsce jest wspaniałym pomysłem, mobilizuje do wyjścia na zewnątrz, spotkań z innymi ludźmi, pokonywania wstydu i stygmatyzacji, pozwala ponownie nabrać wiary w siebie, w to, że jest się zdolnym, przydatnym i potrzebnym.

Właśnie Sławek, który przychodzi do Domu pod Fontanną razem z żoną Bożeną cieszy się, że kroi mu się praca w biurze brokerskim. Uczą się języka angielskiego, działają w sekcji komputerowej, przygotowują spektakle teatralne. Podkreślają, że tu są traktowani tak jak inni, bo przecież to, że ktoś ma problemy psychiczne nie świadczy o tym, że jest gorszy. Wszyscy członkowie Domu mają nadzieję, że świat ich wreszcie zaakceptuje.

Julita Błoniarz

Makaron z sosem mięsnym zapiekany pod beszamelem

Starszym osobom nie powodzi się zbyt dobrze, więc nadszedł czas na tanie danie seniora. Ceny żywności są dosyć wysokie na polskim rynku, ale wciąż można tak dobrać produkty, by wyszedł tani, ale obfity i pożywny posiłek. Dla starszej osoby lub jej opiekuna ważny jest również czas jaki trzeba poświęcić na przygotowanie posiłku. Ważne jest więc, by posiłek był mało kosztowny, łatwy w przyrządzeniu i nie czasochłonny.

Dzisiejsze tanie danie seniora to makaron z pysznym sosem mięsnym zapiekany pod beszamelem.

Potrzebne składniki do wykonania potrawy to:

- Makaron, najlepiej pene, jedno opakowanie,
- Mięso mielone około ½ kg (w zależności od smaku drobiowe, indycze, wieprzowe czy wołowe),
- Włoszczyzna krojona w paski mrożona (pół opakowania),
- Przecier pomidorowy (w pudełku kartonowym) 1 opakowanie,
- Oliwa lub olej,
- Pieprz, sól, liście laurowe, ziele angielskie,
- Cebula-2 małe sztuki,
- Mąka, masło, mleko, do wykonania sosu beszamelowego,

- Ser żółty, twardy (smak według uznania) około 20 dkg w kawałku do starcia.

I zaczynamy gotowanie. Najpierw w osolonej wodzie gotujemy makaron, ale do stanu lekkiej twardości. Makaron odcedzamy i dodajemy do niego łyżkę oliwy lub oleju, po czym mieszamy, by się nie sklejał.

Na patelni rozgrzewamy dwie łyżki oliwy/oleju i przesmażamy na nim drobno posiekaną cebulę do momentu aż się zeszkli. Przesmażoną cebulę zdejmujemy z patelni na talerzyk.

Na gorącą patelnię, z rozgrzanymi dwoma łyżkami oleju, wykładamy mięso mielone i przesmażamy je. Do przesmażonego mięsa dodajemy cebulę, połowę opakowania mrożonej włoszczyzny, krojonej w paski, solimy i pieprzymy, dodajemy dwa liście laurowe i kilka ziarenek ziela angielskiego, a następnie wszystko razem smażymy mieszając łyżką. Najlepiej jest, gdy możemy całość podduścić przez 10-15 minut, na małym ogniu, pod przykrywką.

Do masy dodajemy opakowanie przecieru pomidorowego i dobrze mieszamy całość, po czym dusimy znowu przez 10-15 minut. Dla smaku i zapachu można do sosu dodać łyżeczkę oregano i bazylii. Warto sprawdzić

smak sosu, czy nie brakuje mu słoności lub słodkości – według gustu.

Do przygotowanej dużej miski lub garnka wsypujemy uprzednio ugotowany makaron i wylewamy na niego przygotowany sos, całość następnie dobrze mieszając. Do zapieczania całości możemy wykorzystać naczynie żaroodporne, albo kamienne lub nawet zwykłą formę metalową do ciasta. Warto dno naczynia posmarować niewielką ilością masła lub margaryny, by nic nie przywarło w czasie pieczenia.

Wymieszaną masę przekładamy do wyżej wymienionego naczynia i zabieramy się za szykowanie beszamelowego sosu, a jest to nic innego jak po prostu klasyczna zasmażka rozprowadzona mlekiem do konsystencji kremowej.

Sos beszamelowy wylewamy na wierzch masy a następnie ścieramy jeszcze na niego żółty ser, tak by pokrył równo cały wierzch dania. Tak przygotowaną potrawę wkładamy do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika na około 30 minut.

Podajemy, gdy się zrumieni na wierzchu, z surówką ze świeżych sezonowych warzyw.

(sza)

Topinambur czyli zdrowie na talerzu

Zanim Kolumb odkrył Amerykę Indianie uprawiali topinambur wykorzystując zarówno jego podziemną jak i nadziemną część. Ta bulwiasta roślina znana jest teraz na całym świecie jako składnik zdrowej diety. Dolna jej część spożywana jest przez ludzi i zwierzęta. Liście i łodygi służą za paszę dla zwierząt. Roślina ta pięknie prezentuje się również wazonie jako ozdoba wnętrza.

Topinambur czyli zdrowie na talerzu, zwany jest inaczej słonecznikiem bulwiastym i przypomina wyglądem pospolity słonecznik. Bulwy Topinambura przypominają zaś korzenie żeńszenia. Są również pokręcone i pofałdowane i mają różne kolory.

Gotowane bulwy posiadają specyficzny słodkawy smak, przypominający połączenie smaku ziemniaka i orzechów włoskich. Topinambur można spożywać w wersji gotowanej w osolonej wodzie, przygotowanego na parze albo pieczonego na grillu. Bulwy są doskonałym składnikiem zup, można je również faszerować, dusić a nawet można podawać w postaci frytek.

Roślina ta jest bogata w wiele wartościowych składników. Najwięcej cennych związków znajduje się pod skórką, więc nie należy zbyt grubo obierać bulw. Najlepiej je po prostu dobrze wyszorować. Właściwości odżywcze słonecznika bulwiastego mają ogromne znaczenie dla osób po chemioterapii lub diabetyków. Topinambur pobudza organizm do oczyszczania się z toksyn.

Roślina działa skutecznie na :

- zaparcia,
- wątrobę,
- drogi moczowe,
- zaburzenia trawienne,
- problemy sercowo naczyniowe,
- choroby jelita grubego,
- układ nerwowy,
- fenyloketonurię,
- hemoroidy i łuszczycę.

Słonecznik bulwiasty pomaga w oddychaniu oraz obniża poziom cukru we krwi, ponieważ zawiera inulinę, która w organizmie przekształca się we fruktozę. Inulina wspiera

proces normalizowania poziomu cukru we krwi w przypadku cukrzycy typu 2 i zmniejsza insulinooporność. Inulina obniża również poziom złego cholesterolu HDL w organizmie i zapobiega miażdżycy.

Jednocześnie topinambur reguluje poziom ciśnienia tętniczego dzięki potasowi, który zawiera. Ta cudowna roślina pomaga również w leczeniu raka. Seskwiterpeny laktonowe wyizolowane ze słonecznika bulwiastego mają działanie cytotoksyczne na dwie linie komórkowe raka sutka. Białka wyizolowane z bulw rośliny wykazują również działanie przeciwnowotworowe.

Topinambur nadaje się do hodowania w polskich warunkach klimatycznych. To dobra informacja dla tych seniorów, którzy chcą się zdrowo odżywiać i mają ogródki działkowe. Zła wiadomość jest taka, że roślina ta rozprzestrzenia się szybko po ogrodzie i jest wieloletnia, więc zawsze należy ją dokładnie wykopywać w całości, by w następnym roku dziko nie odrastała po całej działce.

(sza)

Wszystkie miłości Małgorzaty

Kanada jest piękna, ale Polska i Kielce piękniejsze – uważa kielecka piosenkarka Małgorzata Biesaga. Obejrzała wodospad Niagara, ale z chęcią wróciła nad kielecki zalew. Opowiedziała nam o swoich największych miłościach i tęsknocie za Kielcami.

Małgorzata Biesaga, znana piosenkarka, autorka tekstów i wierszy, instruktorka muzykoterapii, za którą przepadają wszyscy seniorzy, prowadzi zajęcia w Klubach Seniora mogła ostatnio zostać w Kanadzie, tam zamieszkała jej córka Karolina i urodziła się wnuczka Jenny, ale wybrała Kielce. Bo Kielce to jej druga po muzyce wielka miłość.

– Zobaczyłam Toronto, zobaczyłam Ottawę i w galerii z Rubensem wypiliśmy trzecią kawę, zobaczyłam Niagarę i lodową krainę i na wieży pod niebem nietęgą miałam minę, wszystko piękne i jasne kolorami się mieni, ale z całej Kanady najpiękniejsza mała Jenny – tak napisała o swoim wyjeździe do Kanady. A za jakiś czas tak bardzo zatęskniła za Polską, że zdecydowała się na powrót do Kielc.

Stęsknieni za polskością

Piosenkarka, która prowadzi też zajęcia z osobami chorymi na Parkinsona opowiada, że w Kanadzie zrobiła furorę swoją gra na gitarze i śpiewem, bo wielu naszych rodaków jest stęsknionych za polskością, są bardzo spragnieni polskiej muzyki.

– Jak tylko wylądowałam na kanadyjskiej ziemi, to po dotarciu do domu zięcia i mojej córki Karoliny, która jest tancerką i wyszła za mąż za Polaka urodzonego w Kanadzie już czekała na mnie gitara – śmieje się Małgosia. – Bez mojej wiedzy zorganizowali mi koncerty, w ośrodkach polonijnych, śpiewałam nawet w Domu Kultury w Toronto i wielokrotnie bisowałam. Nie dano mi zejść ze sceny. Małgosia przyznaje, że bardzo boi się latać samolotem, ale czego się nie robi dla nowo narodzonej wnuczki. – Żeby ją zobaczyć i pomóc córce w wychowaniu małej, przełamałam nawet swój wielki lęk przez lataniem – opowiada.

– Wcześniej, zanim córka wyemigrowała pomagałam jej w wychowaniu pierwszego dziecka, a mojego wnuczka Patryka, nie było nam łatwo. Związek córki rozpadł się, radziłyśmy sobie z pracą i zawodową i opieką nad małym same. Karolina ma wielkie zamiłowanie do tańca, tańczyła w Kieleckim Teatrze Tańca, a ostatnio jej los po potoczył się w zupełnie nieoczekiwany sposób. Córka wyjechała na występy do Kanady i tam koło Toronto znalazła miłość. Postanowiła ułożyć sobie życie w Kanadzie i chętnie widziałaby mnie przy sobie. Kiedy urodziła jej się córeczka Jenny poprosiła mnie, żebym przyjechała i pomieszkała jakiś czas z nią.



Dzwonili żebym wracała

– Mój pobyt przedłużał się, zaczęli do mnie wydzwaniać przyjaciele, seniorzy, a nawet Piotr Chałupka, kierownik Klubu Seniora z prośbą, żebym jak najszybciej wracała, bo Kluby beze mnie są puste, jakoś nie ma w nich życia – opowiada piosenkarka. – Bardzo lubię starszych ludzi – przyznaje Małgosia Biesaga. – Jak są zadowoleni, to ja się cieszę razem z nimi, a jak mają problemy i płaczą, to mnie też jest ciężko. Odejście każdej osoby chorej na Parkinsona okropnie przeżywam, jestem z nimi bardzo zżyta. Dlatego po paru miesiącach pobytu w Kanadzie zdecydowałam się na powrót do moich ukochanych Kielc, w których znam każdy zakątek. Tu pochowana jest moja mama, z którą łączyła mnie niezwykła więź. – Mama była wyjątkowa, delikatna, krucha, a jednocześnie miała silną osobowość, była wspaniałym dyrygentem w naszej rodzinie, wszystko trzymała w garści, wspierała nas – wspomina. – Bardzo nam jej brakuje. Małgosia cieszy się z tego, że mieszka w Kielcach, które uważa za piękne miasto i wiele swoich piosenek poświęciła jego urokom, w tym ulicy Sienkiewicza.

– Po głębszym przemyśleniu sprawy emigracji doszłam do wniosku, że w gruncie rzeczy chcę żyć w Kielcach, dalej tu tworzyć i sprawiać swoim śpiewaniem radość tym, którzy lubią ją słuchać. – Myślę, że może dlatego ludzie mają do mnie dużo sympatii, bo ja zawsze ich pocieszam i zachęcam do tego, żeby się nie poddawali, mimo upływu czasu i problemów. Nie tak dawno napisałam dla nich wiersz. „Chociaż

coraz bliżej końca, chociaż częściej bolą kości, idźmy zawsze w stronę słońca i trzymajmy się miłości, jeszcze nie jest za późno, nie mów, że to na próżno, jeszcze nie umieramy jeszcze coś z siebie damy, jeszcze zielono w głowie, przecież serce ci rośnie, kiedy myślisz o lecie i wiosnie”. Seniorzy zrobili z tych słów piosenkę i bardzo lubią ją śpiewać.

Małgosia mówi, że jej dzieci odziedziczyły po niej talenty artystyczne. – Córka od dziecka tańczy, występowała w Kieleckim Teatrze Tańca, w rewii rosyjskiej, a teraz w Kanadzie jest nauczycielem tańca. Syn Bartek ma pseudonim Bartazz i jest w światowej czołówce tancerzy break dance, pracuje w szkole Augustina Egurroli, występował po całej Europie, obecnie mieszka w Warszawie, sędziuje w zawodach tanecznych i też tworzy muzykę.

Kocha muzykę

Ona sama miłość do muzyki przejawiała od dziecka. Najpierw grała na skrzypcach, występowała już w szkole podstawowej nr 16 na różnych akademiach, potem, gdy była nastolatką bardziej przypadła jej do gustu gitara. Nauczył ją na niej grać brat. Bardzo muzykalny był jej dziadek. Ale to swojemu tacie zawdzięcza to, że zajęła się muzyką i śpiewaniem. Świetnie grał na skrzypcach, śpiewał w chórze katedralnym. – Ja występowałam w zespole Pieśni i Tańca Marianny Kiszkurko, potem w zespole „Jagiellonka”, następnie zaczęłam komponować, pisać- wymienia.- Najbardziej lubiłam piosenki Agnieszki Osieckiej, Jonasza Kofty, Grzegorza Turnau i Leonarda Coehna. Razem

z Krzysztofem Nawrotem stworzyliśmy duet i śpiewamy jego piosenki. – A teraz ta miłość do muzyki i tańca przeszła na kolejne pokolenia, wnuczek gra na perkusji, a mała wnuczka Jenny już podryguje do tańca. Staliśmy się taką rodziną rozproszoną po świecie, bo ojciec Patryka zamieszkał z kolei w Stanach Zjednoczonych i mały też jeździ do niego.

Bardzo lubię ludzi

Po powrocie z Kanady na honorowym miejscu w mieszkaniu Małgosi leży gitara, wokoło pełno jest kwiatów, które otrzymała po koncertach od kanadyjskiej publiczności. Nawiązała tam wiele przyjaźni. Już do niej dzwonią, kiedy znów odwiedzi Kanadę.

– W życiu stosuję zasadę, którą wpoili mi rodzice, żeby pomagać nie tylko najbliższym, ale też innym ludziom, którzy potrzebują pomocy – mówi. – Podobnie jak mnie wspierali rodzice tak ja pomagam córce, wnuczce i synowi. Ale dostrzegam też innych ludzi, bo pełno jest samotnych, chorych, zagubionych. Poetkę Romę Kuźbę, która z powodu Parkinsona trafiła do Domu Pomocy Społecznej odwiedzam bardzo często.

Piosenkarka przyznaje, że ma artystyczną duszę, żyje z głową w chmurach i nie przywiązuje zbyt dużej wagi do spraw materialnych. – Nie należę do kobiet, które wciąż coś urządzają, przestawiają w domu i biegają ze ścierką – mówi szczerze. – Porządk

robię, kiedy trzeba, za gotowaniem też nie przepadam, choć wnuczek chwali, że moja zupa pomidorowa i biszkopty z owocami są najlepsze na świecie. Wiem, że pieniądze są ważne i potrzebne, ale ja, jak to większość artystów, nie mam głowy do ich zarabiania. Zadowolam się skromnym życiem. Artystka podkreśla, że w jej życiu najważniejsze są dzieci, wnuki, miłość i muzyka. Po rozstaniu z mężem długo szukała prawdziwej miłości. I wreszcie się pojawiła. Cieszy się z tego, że po wylądowaniu na polskiej ziemi ktoś na nią czekał z kwiatami. – Nic na to nie poradzę, że jestem taka romantyczna. – Chyba jest mi dobrze z tym.

Julita Błoniarz

Prace seniorów wykonane w pracowniach rękodzieła artystycznego w Klubach Seniora przy ul. Św. St. Kostki i ul Żeromskiego

Prezentujemy dziś prace seniorów wykonane w pracowniach rękodzieła artystycznego w Klubach Seniora przy ul. Św. St. Kostki i ul Żeromskiego. Zajęcia w tych sekcjach prowadzi instruktor Urszula Hajduk. Autorki seniorki: Weronika Magdziarz, Elżbieta Bodzioch, Danuta Pytel, Teresa Machocka, Krystyna Nogowska, Krystyna Musiał



Wydawca:
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach,
Kielce ul. Studzienna 2

Skład i druk:
Kielecka Drukarnia,
Kielce ul. Wesoła 51,
tel. 41 33 00000
www.kieleckadrukarnia.pl

RAZEM
BIULETYN



W I E R S Z E

Marzena Kasprovicz
„Szukam miłości”

Szukam miłości
W szumie drzew
I pośród kwiatów
A także w głębi ...
Twojego spojrzenia, lecz nic nie znajduję
tam jej nie ma
nie bacząc na porażki
na losu drwinę
na złe doświadczenia
wiem, że nie zginę
że ona istnieje
i że się ukaże
i wypełni ma pustkę
i wyrwie mnie z krainy marzeń

Zyta Trych
„Korzenie”

A choćbym i ja się zażegnrywała
Od korzeni jak od błota żaba
To ja jestem z Kielc
Z Sienkiewicza, Małej, Dużej
Ze wszystkich tych miejsc
W których życie moje nabijało
Sobie siniaki, a serce
Przywiązywało się trwale
I jest we mnie syndrom kieleckiego dzieciństwa
Zauroczenia młodości
I tak już pozostanie
I choćbym opuszczała to miejsce
Dla innych łaskawszych
To tęsknię ogromnie
Do widoku Karczówki
Kadzielni, do zapachu
Macierzanki i liliowych
W ogrodach bzów
Znów rzucam wszystko
I wracam, bo tu jest moje miasto

Anna Lachnik
Spacer po Kielcach

Pędzła dotykem
Utrwalam naturę
W zieleni i kwiatach
Lsnia skwery i deptak
W słońcu uśmiechu
Koje zmęczenie
Przyjemność wielka
Pałac wiekowy
Muzyka rozbrzmiewa
Ukołysana melodii słowami
Zamykam oczy
Miasto jest moje
Na zawsze tu pozostanę

Lidia Jędrocha – Kubicka
„Mozolna pogoń”

Przez całe życie za czymś goni
za karierą, sławą, rozgłosem
pieniędzmi, zyskiem, rozrywkami, sukcesami,
zaszczytem, triumfami
oryginalnością

pragnie tego
co maja inni
nienawidzi czyichś osiągnięć
skrywa żądę odwetu
pogardę i wyniosłość
szuka sensacji
wyolbrzymia pewne fakty
w zwykłych wydarzeniach
doszukuje się czegoś niezwykłego
ogarnia go gonitwa myśli
które błędzą
snują się i płaczą
towarzyszy mu nieustanny niepokój
ściga się
jego pogoń jest długotrwała i mozolna
musi uważać, żeby nie spaść w przepaść