

2016 r. nr 9

Maj

Bezpłatny
egzemplarz



*Z okazji święta Dnia Pielęgniarki i Położnej,
dyrekcja Wojewódzkiego Centrum Psychiatrii Długotermini-
nowej w Stroniu Śląskim życzy wszystkim Paniom
i Panom wiele pomyślności i zdrowia na dalsze lata.*

*Jednocześnie pragniemy wyrazić ogromne uznanie
dla Was, za wykonywanie niełatwej pracy, wymagającej
poświęcenia, odpowiedzialności i zaangażowania. Doce-
niamy rolę, jaką spełnia Pielęgniarka, Pielęgniarz i Położ-
na w prawidłowym funkcjonowaniu Centrum świadczące-
go usługi na wysokim poziomie.*

*Dziękujemy, za stwarzanie przyjaznego otoczenia i miłej
atmosfery wokół pacjentów, łagodzącej ich cierpienie
i rozłąkę z najbliższymi.*

*Wasz trud nie jest daremny i przyczynia się do przywróce-
nia zdrowia i radości życia chorym i ich rodzinom.*

*Dyrektor Centrum – Joanna Chromiec
Z-ca Dyrektora ds. Leczniczych
Krzysztof Stasiak*

W tym numerze:

Międzynarodowy dzień Pielęgniarek i Położnych	2
Teatr „Magia Szaleństwa” - „Dla dorosłych”	2-3
Świat bajek - „Nieznana planeta”	4
Warsztaty artystyczne - Wielkanoc	5
Wiosenne spotkanie „Łazików w Strachocinie”	5
Dla Mamy	6
Relaksacja oczu	7
Las źródłem zdrowia	7



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek, ang. International Nurses Day (IND) – święto obchodzone corocznie 12 maja ustanowione przez Międzynarodową Radę Pielęgniarek (ICN) na Kongresie w Meksyku w 1973 roku.

Tego samego dnia przypada rocznica urodzin Florence Nightingale, prekursori nowoczesnego pielęgniarstwa.

Międzynarodowa Rada Pielęgniarek opublikowała hasło przewodnie na Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki w 2016 roku.

Nurses: A Force for Change: Improving health systems' resilience.

Polskie Towarzystwo Pielęgniarskie przedstawia polską wersję hasła ICN

na 2016:

Pielęgniarki są siłą sprawczą zmian – poprzez zwiększenie elastyczności i odporności systemów opieki zdrowotnej.

Również w WCPD ten dzień był bardzo uroczysty. Z życzeniami przybyli do Nas goście: Senator Kazimierz Drożdż, Starosta Kłodzki Maciej Awiżeń oraz Burmistrz Stronia Śląskiego Zbigniew Łopusiewicz.

Redakcja OGNIWO dołącza się do życzeń.

OGNIWO



TEATR „MAGIA SZALŃSTWA” - „DLA DOROSŁYCH”

"Zagraj siebie samego takim, jakim nigdy nie byłeś, tak, byś zaczął być takim, jakim mógłbyś być. Bądź swą własną inspiracją, swym własnym aktorem, swym własnym autorem, swym własnym terapeutą i wreszcie swym własnym Stwórcą."

(Jacob Levy Moreno)

Teatr "Magia szaleństwa" przygotował przedstawienie, oparte na twórczości Agnieszki Osieckiej słynnej poetki, pisarki, reżyserki, dziennikarki. Autorki ponad dwóch tysięcy tekstów piosenek, skeczy i utworów scenicznych.

Rodzaj przygotowanej sztuki to pantomima oparta wyłącznie na geście, mimice, ruchu z wyeliminowanym słowem.

Widowisko jest interpretacją tekstów Osieckiej "Oczy tej małej", "Dobranoc Panowie" i "Wariata tańczy".

Interpretacja powstała na warsztatach teatralnych, uczestnicy słuchając piosenek układali scenariusz, który zawiera opis akcji, postaci, miejsc i czasu. Kolejnym etapem były liczne próby sceniczne.

I efekt końcowy - spektakl pantomimiczny zatytułowany "Dla dorosłych".

Premiera odbyła się 19 maja br. na skwerku przy Centrum.

Teatr to rodzaj sztuki widowiskowej, spektakl teatralny a także budynek.

W naszym Centrum, Teatr to pewnego rodzaju "strefa zapomnienia".

Uczestnicy tworzą fantastyczną atmosferę, która pozwala na rozładowanie tkwiących w nich a wypieranych przez lata emocji. Odchodzą od ciągłego zadawania sobie pytania



"kim jestem? - chorym..."

Wchodzą w pewien proces, który gwarantuje "zapomnienie".

Muszą przygotować ciekawy, niekiedy intrygujący spektakl. Działają na zasadzie misternie przygotowanego "oszustwa". Najpierw aktor oszukuje siebie, że jest daną postacią, w którą się wciela. Następnie oszukuje widza, że jest tym kim jest, a historia wydarzyła się naprawdę.

Udawanie kogoś to rzecz trudna, wcielenie się w rolę nie zawsze jest możliwe. Czasami z wielką trudnością przychodzi zrozumienie faktu "jak można być kimś innym".

I to jest ten moment, kiedy dajemy podopiecznym możliwość poprostu stania się aktorem. Wystąpienia to czynnik najbardziej mobilizujący, wówczas można zasmakować aktorstwa.

Warsztaty teatralne to cały proces terapeutyczny, któremu poddani są uczestnicy, a uczestnikami są nie tylko podopieczni, ale również terapeuci prowadzący warsztaty. Uczymy się od siebie nawzajem podej-

ścia do życia, pewnych zachowań, doświadczamy siebie. To nieustanna wymiana doświadczeń, lekcja nauki zarówno dla podopiecznego jak i terapeuty. Pokonujemy wspólnie nasze bariery i ograniczenia.

Możliwość poruszania niezwykle trudnych kwestii, które potencjalnie mogą bezpośrednio odnieść się do doświadczeń życiowych uczestników gwarantując jednocześnie swoistą ochronę.

Nabyte podczas warsztatów teatralnych umiejętności owocują w codziennym życiu, rozwijają uczestników. Z jednej strony są to ćwiczenia na koncentrację, pamięć, kontakt czy ekspresję, z drugiej-ruchowe i relaksacyjne.

Niezmiernie zadawalające jest wspólne zaangażowania uczestników-aktorów amatorów, pracując dają z siebie wiele, a czasami jeszcze więcej!

Koordynator pracy terapeutów
Anna Such



ŚWIAT BAJEK

„Nieznana planeta” część 1

Światła zgasty. Zrobiło się wokół ciemno, ciemność ogarnęła całą stację.

Nagle zaczęło się odliczanie- 10- ...9...8...7...6...

Serca załogi zaczęły bić coraz szybciej. Czy start rakiety się uda? Ale nie było się co bać. Usłyszeliśmy-1-0- start! Ruszyliśmy w górę, strach minął, wszystko się powiodło. Ziemia stawała się coraz mniejsza i mniejsza. Nagle skończyła się grawitacja.

Kapitan Van wydał rozkaz - włączyć sztuczną grawitację na pokładzie.

Załoga składała się z pięciu osób. Kapitan Van, Emil, Mat, Jon, i ja

Martin.

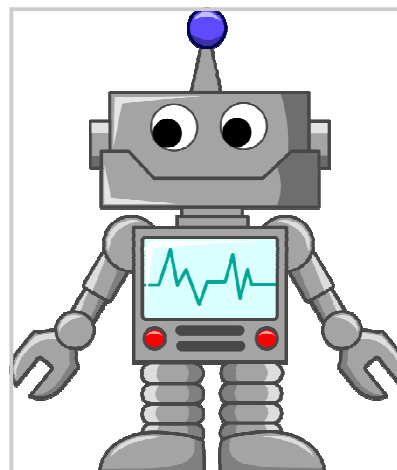
Naszą misją było dotarcie do stacji Merkury II, naszym statkiem Orion.

Silniki statku pracowały maksymalnie. Stacja Merkury II znajdowała się nad Saturnem.

Mieliśmy dużo czasu aby do niej dolecieć. Zapasy żywności zabraliśmy spore, nie można było narzekać.

Lot przebiegał sprawnie a w małych okienkach widać było konstelacje gwiazd i oddalającą się matkę Ziemię.

Oprócz nas na pokładzie znajdował się jeszcze niesamowity robot, nazwany przez załogę Vezyr, który to potrafił wykonywać różnorodne



zadania, między innymi: pilotować statek kosmiczny.

Poculiśmy się senni, Vezyr otrzymał rozkaz przejęcia kontroli nad statkiem i cała załoga mogła odpocząć w swoich kabinach dzięki temu, że był z nami tak niesamowity robot.

Lot nadal przebywał sprawnie, Vezyr wzorowo spełniał swoje zadanie a my obudziliśmy się wypoczęci i pełni sił. Postanowiliśmy nawiązać kontakt ze stacją Merkury II.

- Tu statek Orion, Merkury II – odbiór...

Cisza w eterze...powtarzaliśmy nadawanie:

- Tu Orion, tu Orion...Merkury czy nas słyszycie?

Nagle usłyszeliśmy:

- Orion, Orion – tu Merkury, zawróćcie szybko, cała stacja jest uszkodzona! Opanowała nas jakaś obca cywilizacja, zawróćcie natychmiast! Tu jest gorąco- natychmiast musicie zawrócić!

Ta wiadomość ścięła nas z nóg. Mieliśmy wybór: albo lecieć z pomocą na stację Merkury, albo wracać na Ziemię. Zaledwie chwilę trwało wahanie... postanowiliśmy pomóc kolegom. Kapitan Van wydał rozkaz:

- Włączyć silnik prędkości świetlnej, cała naprzód!

Cdn....

Sebastian Gil
Zol 4



WARSZTATY ARTYSTYCZNE WIELKANOC

15 marca w Galerii odbyły się jedne z wielu tam organizowanych WARSZTATÓW ARTYSTYCZNYCH, tym razem związane tematycznie z Wielkanocą. Za każdym razem pozwalają one odkryć nowe zainteresowania i rozwijać pasję tworzenia, która drzemie w każdym z nas.

Nasi pensjonariusze byli bardzo zadowoleni z możliwości zdobienia wydmuszek a wykonane barwne prace, z dumą zabrali ze sobą, aby stały się wielkanocną ozdobą ich pokoi.



WIOSENNE SPOTKANIE „ŁAZIKÓW W STRACHOCINIE”

Dnia 8.04.2016 o godzinie 9.30 grupa "Łazików" wyjechała do Strachocina na zajęcia w Izbie Edukacji Leśnej w Nadleśnictwie Strachocin. Zajęcia prowadził tym razem Pan Głowacki z Śnieżnickiego Parku Krajobrazowego. Tematem były Sowy- był nawet krótki film. Jest nawet kilka gatunków sów-od największego Puchacza od Sóweczki- najmniejszej z sów. Sowy spotkać można zwykle nocą, a także o o zmierzchu lub o świcie, dniem raczej rzadko, sowy odznaczają się doskonałym wzrokiem, i słuchem, co pomaga im wyszukiwaniu ofiar. Puchacz- największy z gatunku sów potrafi upolować nawet małą sarenkę, a sóweczka- najmniejszą z tego

gatunku-potrafi upolować dzięcioła. Nie bez znaczenia są rozmiary sów a także rozpiętość skrzydeł 2 metry. Wśród sów jest też Puchacz Ural-ski-nie znosi innych sów ,poluje na nie i zabija je.

Sowy mają też ostre pazury co ułatwia im rozszarpanie ofiary.

Sowy są bardzo pożyteczne, gdyż żywią się gryzoniami, płazami i robakami.

Wśród sów są też osobniki leniwe np. sóweczka ,która nie zakłada gniazda tylko szuka "gotowca" np. dziupli po innych ptakach lub dziupli lęgowej przygotowanej przez człowieka

Sowy zamieszkują też na wieżach kościołów. Można je spotkać na

poddaszach lub stodołach.

Potrafią się świetnie maskować zrobić się dwa razy większe niż są i w taki sposób zmylić nieprzyjaciela.

Słuchaliśmy też nagrań głosów różnych sów różnych sów i zgadywaliśmy, które nagranie pasuje do danej sowy.

Na koniec oglądaliśmy kawałek filmu o sóweczkach.

Zajęcia były bardzo ciekawe i sądzę że jeszcze tu wrócimy.

"Rusałka"

DLA MAMY

"KOCHANEJ MAMIE"

"Dałaś mi wszystko,
dałaś mi życie.
To nie jest mało ,
wstawiałaś w nocy ,
gdy jeść mi się chciało ,
tuliłaś do siebie ,
gdy stawiając pierwsze kroki -upadałem .
Dałaś mi wszystko co miałaś cennego ,
nie chciałaś w zamian nic innego.
Dałaś mi miłość i ciepło Twego serca.
Do dziś to czuję i za wszystko dziękuję"

.....

Kto mnie może kochać więcej?
Zmarznę – ogrzewa moje ręce,
Zszywasz spodnie, budzisz rano .
Miód smarujesz mi na chlebek .
Ty mnie kochasz a ja mamu,
tak Bardzo Kocham ,
Kocham ciebie!!!!

"DZIEŃ MAMY"

Mamo kocham Cię niesamowicie ,
i zawsze marze o Tobie skrycie .
Mam do Ciebie zaufanie ,
Jesteś dla mnie jak nadzieja,
która przychodzi i drzwi otwiera .
Tak więc o wszystko Cię proszę ,
i kwiaty w podzięcie przynoszę .
Lubię, gdy jesteś przy mnie ,
wtedy me serce staje się silniejsze ,
wtedy wiem , że zależy Ci na mnie "

"DO MAMY"

Mamo chciałabym Ci przynieść latający dywan ,
i kaczkę, która znosi szarżółte jajka .
Żebyś żyła bez troski – wesoło i szczęśliwie .
Lecz takie dziwy można znaleźć tylko w bajkach .
I dlatego widzę zmęczenie na twojej twarzy .
Myśląc o przyszłości wybiegam marzyć .
Żeby zastąpić Cię w pracy
gdy tylko dorosnę.
Lecz dzisiaj za Twe troski i trudy poświęcenie.
Za Twą miłość matczyną
nigdy niezachwianą . Mogę tylko szyję Twą objąć i
szepnąć do ucha: DZIĘKUJĘ CI MAMO!!!!

Jagoda Drozd

Zol 1



RELAKSACJA OCZU

Oczy są jednym z najważniejszych zmysłów człowieka. Ponadto rogówka, znajdująca się w przedniej części oka stanowi najwrażliwszą część ludzkiego ciała. Warto zadbać o nasz wzrok aby utrzymać go jak najdłużej w jak najlepszej kondycji.

Joga oczu to zbiór najróżniejszych ćwiczeń wzrokowych mających na celu utrzymanie sprawności mięśni oczu jak i ostrości wzroku.

Znajdziemy również ćwiczenia wskazane dla osób cierpiących na wadę refrakcji, jak krótko czy dalekowzroczność.

Stwierdzono, że człowiek jest w stanie sam siebie uzdrowić, choćby poprzez użycie własnego ciepła.

Palming to zestaw ćwiczeń relaksacyjnych, które należy wykonywać 3 razy dziennie, z czego po pierwszym ćwiczeniu można zaobserwować rozluźnienie i delikatną poprawę ostrości wzroku.

Przygotowując się do ćwiczenia należy rozluźnić mięśnie szyi, zajmując wygodną pozycję siedzącą i oprzeć łokcie o oparcie krzesła przed nami lub o kolana, tak by kark i szyja były w wygodnej, napiętej pozycji. Dłonie układamy

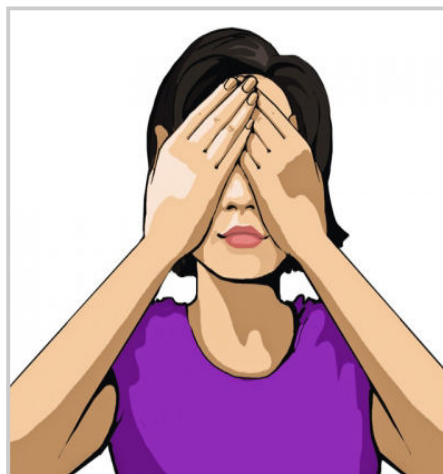
na kształt koszyeczka, krzyżując je, w taki sposób, aby móc założyć je na oczy i nos, tak jak robimy to z okularami. Nie zamykamy oczu i upewniamy się, że nie ma „dziurek w naszych okularach” i nie przedostaje się światło z zewnątrz. Następnie przy otwartych oczach i nałożonych dłoniach na nos poruszamy gałką oczną na prawo i na lewo. Należy pamiętać, aby wszystkie ćwiczenia wykonywać dokładnie i powoli. Powtarzamy każde ćwiczenie dwukrotnie, a między ćwiczeniami szybko i intensywnie mrugamy. Kolejno wykonujemy ruch do góry i do dołu. Następnie patrzymy w prawy górny róg i przenosimy wzrok po przekątnej do lewego dolnego rogu, mrugamy i zmieniamy stronę zaczynając od lewego górnego rogu, na dolnym prawym kończąc. Później wodząc wzrokiem wykonujemy leniwą ósemkę, powtarzamy dwa razy jak każde ćwiczenie, mrugamy, a następnie obrysowujemy wzrokiem idealny kwadrat idąc w jedną i drugą stronę. Następnie ruchami gałki ocznej tworzymy zygzak, poruszając oczyma od strony lewej do prawej i z powrotem.

Te wszystkie ćwiczenia należy następnie wykonać przy zamkniętych powiekach, nie zdejmując dłoni z oczu. Jeżeli odczuwalny jest ból mięśni należy skrócić ćwiczenie.

Po zakończonych ćwiczeniach zdejmujemy dłonie z nosa, nadal nie otwierając oczu. Wykonujemy kilka ruchów w prawo, lewo, góra, dół, mrugamy, po czym otwieramy powoli oczy.

Ćwiczenie nie zajmuje dużo czasu, a działa relaksująco na mięśnie oczu, które w ciągu dnia są mocno napięte i przywraca komfort widzenia.

Angelika Sosińska



„LAS ŹRÓDŁEM ZDROWIA”



10 maja w CETiK-u odbyło się rozstrzygnięcie konkursu plastycznego: „Las źródłem zdrowia”. Organizatorami konkursu byli: Nadleśnictwo Łądek Zdrój, Szkoła Podstawowa nr 1 w Łądku Zdroju,

Fundacja na Rzecz Rozwoju Polskiego Rolnictwa, Śnieżnicki Park Krajobrazowy. Wyróżnieni w konkursach otrzymali atrakcyjne nagrody. Wśród nagrodzonych byli nasi Pensjonariusze.



W kategorii osoby dorosłe I miejsce zajęła Elżbieta Bitner (ZOL A1), II miejsce - Edyta Steckiewicz (ZOL 1). III miejsce - Alicja Srokowska (ZOL 1). Wyróżnienie otrzymał Mariusz Ryżka (ZOL 6).



OGNIWO

Czasopismo
terapeutyczno-integracyjne

WYDAWCA

WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII
DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

Ul. Morawka 1
57-550 Stronie Śląskie

Tel.: (74) 814 14 88
E-mail: ogniwo@wcpd.pl
www.wcpd.pl

Zespół redakcyjny:

Dorota Sosińska
Małgorzata Zajac
Adrian Gancarz

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania drobnych poprawek. Prosimy o przysyłanie artykułów drogą elektroniczną na adres e-mail: ogniwo@wcpd.pl lub dostarczanie do skrzynki OGNIWO zlokalizowanej w punkcie informacyjnym WCPD.

PINEZKA



W związku z prowadzoną na terenie Centrum budową, proszę o zachowanie szczególnej ostrożności. Dyrektor Centrum - Joanna Chromiec



Bardzo serdecznie zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do aktywnego uczestnictwa w warsztatach teatralnych, jeśli chcesz zostać aktorem -amatorem i odegrać wspianą rolę, wstąp do grupy teatralnej „Magia Szaleństwa”. Chętnych prosimy o zgłaszanie



Zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do udziału w warsztatach redakcyjnych, gdzie trwają prace przy redagowaniu czasopisma OGNIWO. Podziel się własną twórczością, przemyśleniami, może masz ciekawe propozycje...?

Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



KRZYŻÓWKA

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI WYTNIJ, PODPISZ I WRZUĆ DO SKRZYNKI KONTAKTOWEJ „OGNIWO” - SPOŚRÓD PRAWDŁOWYCH ROZWIĄZAŃ ROZŁOSUJEMY NAGRODY.

W poprzednim numerze nagrodę wylosowała Jolanta Skiba - ZOL 1

