

2016 r. nr 11

Październik

Bezpłatny
egzemplarz



WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE

Wojewódzkie Centrum Psychiatrii Długoterminowej
w Stroniu Śląskim

ZAPRASZA

na obchody

Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

20 października 2016

godzina 10:00

**Centrum Edukacji, Turystyki i Kultury
w Stroniu Śląskim
(sala widowiskowa)**

Program artystyczny

Spektakl pantomimiczny "Dla dorosłych"
na podstawie twórczości Agnieszki Osieckiej
Teatr Magia Szaleństwa

Występ taneczny pensjonariuszy WCPD
"Laser dance"

Projekcja filmu "Drogowskaz – Odnaleść siebie"
~~ Specjalistyczne usługi opiekuńcze ~~



**ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

10 PAŹDZIERNIKA 2016

W tym numerze:

Szachy „królewska gra”	2
Łaziki odkrywają świat gór	3
Ruch na powietrzu i w wodzie to zdrowie	3
Świat bajek – "Nieznana planeta" część 3	4
Higiena rąk	4
Rehabilitacja osób z zaburzeniami psychicznymi	5
VI Forum Psychiatrii Środowiskowej	6
Trening funkcji poznawczych	7

*Rok rocznie Światowa Organizacja
Zdrowia Psychicznego WFMH
ogłasza hasło mające podkreślić
szczególnie istotny problem z ob-
szaru zdrowia psychicznego na
Świecie.*

*W roku 2016 hasło brzmi:
**Godność a zdrowie psychiczne:
Pierwsza pomoc psychologiczno-
psychiatryczna dla wszystkich.***

SZACHY „KRÓLEWSKA GRA”



Szachy są planszową grą strategiczną znaną na całym świecie, w każdej kulturze i cywilizacji.

Nie ma kontynentu czy kraju, w którym ta gra nie byłaby znana. Niezwykle mądra i ucząca gra.

Szachy to najbardziej popularna gra planszowa na świecie.

W szachy grają kilkuletnie dzieci, grają dorośli, grają całe rodziny. Królewska gra w sposób niesamowity rozwija umysł.

Szachy to nie tylko zabawa, to przede wszystkim nauka przez zabawę.

Trening szachowy wpływa na rozwój psychiczny i intelektualny, trening którego istotą jest samodzielne, logiczne rozumowanie.. Taki rodzaj intelektualnej aktywności pozytywnie wpływa nie tylko na rozwój umysłowy, ale także osobowościowy.

Gracze-szachiści muszą przestrzegać pewnych reguł i zasad, uczą się tym samym zdyscyplinowania i systematyczności. Ćwiczą swoją pamięć, wyobraźnię przestrzenną, rozwijają zdolność koncentracji. Szachownica często przeradza się w pole bitwy, a figury szachowe stają się baśniowymi rycerzami. Naukę gry zaczynamy od zabawy, „szachowe wojska” stają naprzeciwko siebie. Gracze zbijają kolejne figury „szachowych rycerzy”. Każda kolejna gra jest coraz bardziej logiczna, uczestnik gry zaczyna lepiej planować, coraz skuteczniej osiąga cel, jakim jest zła-

panie króla przeciwnika.

Taki rodzaj myślenia logiczno-wyobraźniowego wyzwala wśród graczy chęć do nauki i zdrowej rywalizacji z innymi zawodnikami.

Specyfika gry w szachy polega na tym że, sam gracz kreuje wydarzenia na szachownicy i ponosi odpowiedzialność swoich decyzji w postaci wyniku rozgrywki.

W szachach gracze doświadczają przegranych walk, co uczy ich trudnej sztuki przegrywania, tolerancji oraz wytrwałości w dążeniu do celu.

Aspekt wychowawczy można rozpatrywać w kategoriach nagrody i kary. Nagrodą jest zwycięstwo osiągnięte dzięki sile własnego

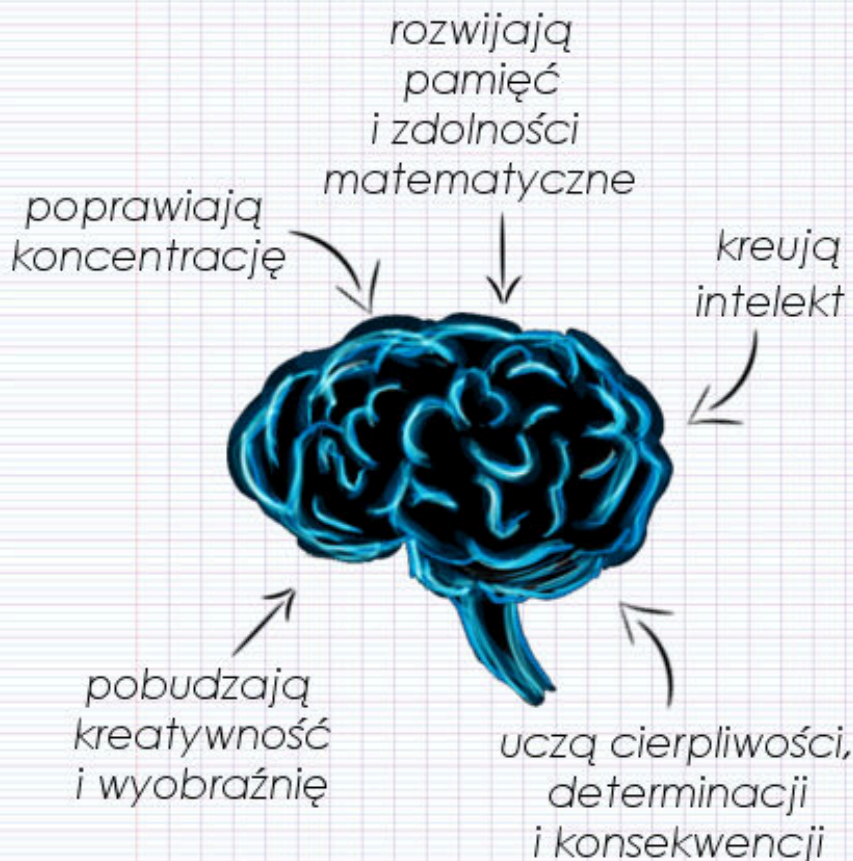
umysłu. Karą jest przegrana, jednak mobilizująca do analizy przyczyn porażki i dalszej pracy. Gra uczy radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem, skutecznego działania pod presją, nie poddawania się nawet w najtrudniejszej sytuacji.

Warto pamiętać, że oprócz tych wszystkich walorów edukacyjnych i wychowawczych, szachy są również grą, rozrywką, świetną zabawą i mogą stać się dla nas pasją i sposobem na życie.

Zasady gry w szachy można poznać w krótkim czasie, a korzyści jakie wynikają z treningu gry w szachy są długotrwałe.

Dariusz Stefanowski
Terapeuta zajęciowy

Korzyści płynące z gry w szachy



CIEKAWE JEST ŻYCIE „ŁAZIKI” ŁAZIKI ODKRYWAJĄ ŚWIAT GÓR



27.09.2016 grupa „ŁAZIKI SU-DECKIE” wybrała się w góry – tym razem trasa prowadziła przez Goszów na „Sowią Kopę” (729 m n.p.m.). Trasa piesza (6,5 km) o nazwie „Obejdziemy Stronie dookoła” była bardzo urozmaicona. Znaleźliśmy się w Sudetach Wschodnich między Górami Żłotymi a Bialskimi, tam były urwiska gnejsowe o nazwie „Sowie

Stopnie”. Gnejs jest jeszcze wydobywany w kamieniołomie a przetwarzany na kostkę brukową w Goszowie. Jest tam też coś w rodzaju wieży widokowej z poręczami (stąd nazwa PORECZÓWKA). Widoki wprost zapierają dech w piersiach, widać „jak na dłoni całe – góry Krzyżnik, Śnieżnik, Łysiec, no i całe Stronie Śl. Trasa co prawda jest długa, no i ścieżki strome, ale jest co oglądać – różne „tajemnicze” kamienie no i można podziwiać piękno górskiej przyrody. Byliśmy bardzo zadowoleni z wycieczki mamy sporo wrażeń i zdjęć. Sądzymy że świat widziany z „góry” jest bardzo ciekawy, no i piękniejszy, niż widziany z dołu. Czekamy na następną wyprawę, może znów zobaczymy coś ciekawego .

„Rusalka”



RUCH NA POWIETRZU I WODZIE TO ZDROWIE



Dnia 02.09.2016 o godz. 8.45 wybraliśmy się nad zalew na Starej Morawie – wakacje nad zalewem. Przewidziano gry w badminton, rzut do kosza i pingpong. Pogoda była wspaniała słońce grzało mocno – było nawet 29 C. Część naszych wycieczkowiczów wybrała się nad wodę, część próbowała swych sił w rzutach piłką do kosza (mnie udało się nareszcie zrobić 10 rzutów). Inni grali w badminton, a kto nie miał ochoty na gry został na ławkach jako kibic. Nad zalewem byliśmy do 11.30, aby zdążyć na obiad. Przy okazji mogliśmy podziwiać piękno gór i lasów,

no i wypocząć nerwowo i fizycznie. Wracając „zaliczyliśmy” jedną małą jaszczurkę – świnkę, no i jedną żmiję (w prawdzie przejechałą). Spacer nad Zalew i z powrotem zrobił wszystkim dobrze a przede wszystkim zaostrzył apetyt na obiad. :)

Wróciliśmy w dobrych humorach i wypoczęci, marząc o takiej wycieczce w przyszłości. W każdym razie wycieczka nad Zalew była udana i czekamy na „powtórkę” w najbliższym czasie (o ile pogoda będzie dobra).

„Rusalka”



ŚWIAT BAJEK

„Nieznana planeta” część 3

W tym pojeździe obcej cywilizacji, było wszystko nowoczesne. Jeszcze nie widzieliśmy, takiej techniki. Na kopicie palił się czerwony guzik. Ja Etos, Fenek, Matur i Guz postanowiliśmy, włączyć guzik. Przed naszymi oczami wysunął się monitor i wyświetlił się obraz, na którym jeden z naszych przekazał nam informację – oto przekaz – Musicie szybko wrócić na statek i wrócić na Ziemię. Oni szykują inwazję na naszą planetę, śpieszcie się. Jeżeli chcecie nas uratować, to lepiej ruszajcie się na waszą planetę my sobie poradzimy.

Przez nadajnik w kabinie wezwałem kapitana.

- Kapitanie załoga z Merurego została uprowadzona, twierdzą, że sobie poradzą.
- Proszę o pozwolenie na pokład naszego statku

- Zezwalam rzekł kapitan Van.

Po powrocie na statek przekazaliśmy, Kapitanowi informacje o załodze z Merkurego.

Kapitan postanowił wysłać wiadomość o niebezpieczeństwie zagrażającym naszej planecie, przez nadajnik. Na ziemi myśleliśmy, długo jak pomóc załodze z Merkurego. Nagle jeden z załogi wpadł na pomysł:

- Wyślijmy na ten obcy statek na Saturnie naszego robota Vezyra
- To świetny pomysł, rzekł Kapitan
- Nasz robot znajdzie się na statku obcych i jak wystartuje doprowadzi nas do celu, do naszej uprowadzonej załogi.....

cdn.
Sebastian Gil



HIGIENA RĄK

Wiele zarazków wywołujących biegunkę, zapalenia dróg oddechowych i inne choroby zakaźne jest przenoszonych na rękach. To najczęstsza droga szerzenia się zakażeń. Z rąk zarazki mogą się przedostać do przewodu pokarmowego (bezpośrednio, np. w wyniku oblizywania lub wkładania palców do ust, albo pośrednio, np. poprzez skażone pożywienie) lub do dróg oddechowych (bezpośrednio przez usta lub nos).

Myj dokładnie ręce mydłem i ciepłą wodą zawsze:

- ⇒ przed przygotowaniem posiłków i po zakończeniu tej czynności
- ⇒ przed jedzeniem
- ⇒ przed higieną jamy ustnej
- ⇒ po wyjściu z ubikacji
- ⇒ po zakrywaniu ust podczas kaszlu lub kichania
- ⇒ po kontakcie ze zwierzętami domowymi (np. psem lub kotem).
- ⇒ Dlatego dbajmy o siebie ale również o wszystko i wszystkich wokół nas.

Katarzyna Romanów
Pielęgniarka epidemiologiczna



REHABILITACJA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Postępowanie rehabilitacyjne obejmuje osoby z zaburzeniami psychicznymi nastawione jest na realizację konkretnych celów z zakresu zarówno usprawniania w aspekcie psychicznym, emocjonalnym, intelektualnym, jak i fizycznym. Wszelkie działania terapeutyczne służą poprawie funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi w życiu rodzinnym, zawodowym oraz społecznym. Dążenia te mają na celu uniezależnianie osób chorych od pomocy ze strony otoczenia, z uwzględnieniem wszelkich barier psychofizycznych ograniczających możliwość uzyskania pełnej autonomii osobistej. Hospitalizacja chorych niejednokrotnie wiąże się z nasileniem objawów wynikających z pierwotnych zaburzeń o charakterze psychicznym, często również powodując zaburzenia oraz zmiany somatyczne upośledzające możliwości fizyczne pacjentów psychiatrycznych.

Rehabilitacja powinna być indywidualnie dostosowana do możliwości oraz potrzeb chorego, umożliwiając realizację wszelkich form terapii, w oparciu o ogólnie przyjęte metody i zasady postępowania, dążąc do optymalnej stymulacji w warunkach jak najbardziej sprzyjających dla chorego. Jest to proces o wysokim stopniu złożoności, który wymaga indywidualnego podejścia. Wykorzystywane w tym procesie metody oddziałują na stan psychiczny, jak i somatyczny pacjentów.

Istotną rolę w rehabilitacji psychiatrycznej odgrywa fizjoterapia. Postępowanie fizjoterapeutyczne w oparciu o właściwie realizowaną diagnostykę, przy udziale innych form terapii oraz stosowanego leczenia przyczynia się do poprawy siły, wydolności oraz sprawności chorych, zwiększając ich aktywność i samodzielność. Postępowanie rehabilitacyjne powinno być

ściśle zindywidualizowane, oparte na określeniu stopnia zaburzeń oraz dostosowane do możliwości chorego. Niezwykle ważne jest ujęcie aktualnej jednostki chorobowej chorego, jego dysfunkcji oraz istniejących dolegliwości.

Forma leczenia i wybrane metody mają na celu usprawnianie w zakresie istniejącej niepełnosprawności, poprawę funkcji psychofizycznych pacjenta, jak i działania profilaktyczne. To także działania mające na celu reedukację w zakresie podstawowych czynności życia codziennego. Powyższe cele realizowane są poprzez stosowanie zindywidualizowanych programów ćwiczeń- kinezyterapii, terapii manualnej, zabiegów z zakresu fizykoterapii, masażu. Ćwiczenia mogą mieć charakter ćwiczeń czynnych wolnych, ćwiczeń biernych, wspomaganych, prowadzonych, rozluźniających, równoważnych, koordynacyjnych, proprioceptywnych, synergistycznych, kontr- i ipsilateralnych, a także treningów marszowych, treningów na rowerze stacjonarnym i innych. Wybór określonego postępowania fizjoterapeutycznego wynika z aktualnego stanu pacjenta, jego

wydolności, możliwości fizycznych oraz psychicznych. Leczenie ściśle opiera się na podstawowych zasadach rehabilitacji psychiatrycznej, do których należą: zasada optymalnej stymulacji, wynikająca z możliwości adaptacyjnych chorego, która zakłada dostosowanie natężenia bodźców do stanu chorego, zasada partnerstwa, z której wynika poszanowanie praw i godności osobistej pacjenta: zasada wielostronności oddziaływań, obejmujące wszelkie sfery życia chorego; zasada stopniowania trudności, powtarzalności oddziaływań oraz jedności metod, która obejmuje kompleksowe postępowanie terapeutyczne.

Stosowana fizjoterapia umożliwia przełamywanie barier zarówno fizycznych, jak i psychicznych chorego. Wpływa nie tylko na minimalizację istniejących dolegliwości, ale również w połączeniu z innymi metodami terapeutycznymi, właściwą pielęgnacją poprawia możliwości funkcjonalne chorych, a co za tym idzie –jakość życia.

Joanna Puch
mgr fizjoterapii



STOWARZYSZENIE CHORYCH NA SCHIZOFRENIĘ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

BYŁ ZAPLANOWANY WYJAZD CZŁONKÓW STOWARZYSZENIA CHORYCH NA SCHIZOFRENIĘ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ NA VI FORUM PSYCHIATRII ŚRODOWISKOWEJ WE WROCŁAWIU.

W dniu 13 października 2016 roku po raz kolejny odbyło się Forum Psychiatrii Środowiskowej we Wrocławiu, na Uniwersytecie SWPS w ramach Dni Solidarności z Osobami z Doświadczeniem Choroby Psychiczej „Umacnianie i zdrowienie. Dać nadzieję”. Członkowie naszego „Stowarzyszenia” wykazali duże zainteresowanie tą problematyką.

Psychiatria środowiskowa to nowoczesne podejście do leczenia zaburzeń psychicznych, w którym przykładą się szczególną wagę do leczenia ich w ramach opieki środowiskowej opartej na lokalnych, mniejszych ośrodkach pomocy medycznej zapewniających opiekę psychiatryczną w środowisku rodzinnym, społecznym i zawodowym, w którym na co dzień funkcjonują osoby z doświadczeniami choroby psychicznej. Psychiatria ta akcentuje znaczenie podtrzymywania i wspierania ich w pełnieniu różnych ról społecznych właściwych osobom zdrowym, dlatego też jest naszemu „Stowarzyszeniu” szczególnie bliska. Chcielibyśmy coraz lepiej poznawać i ulepszać nasze działania w oparciu o jej wypracowane naukowo zasady.

Skrócony program Forum:

„Czy może coś pozytywnego wyniknąć z choroby psychicznej?”, „Piramida potrzeb pacjenta - możliwości realizacji”, „Co ma piernik do wiatraka, higiena jamy ustnej osób z doświadczeniem choroby psychicznej”, „Na drodze do ochrony zdrowia psychicznego-

kompleksowo, profesjonalnie, ze zrozumieniem - otwarte drzwi dla osób doświadczających choroby psychicznej”.

„Kultura winy i kultura wstydu a zdrowie psychiczne”, „Psychodrama w psychoterapii osób z zaburzeniami psychicznymi”, „Wykorzystanie maski w terapii pacjenta z przewlekłymi halucynacjami słuchowymi”
Warsztat dla specjalistów: „Psychodrama - metoda terapii, która działa”.

Przypominam najciekawsze tezy, które moim zdaniem zostały przedstawione na Forum Psychiatrii Środowiskowej w ubiegłym roku

1. Podejście kreatywne, robienie czegoś dla innych, podjęcie pracy czy innych form aktywności, uświadomienie sobie odpowiedzialności za swój los i proces zdrowienia, zdyscyplinowanie, podtrzymywanie kontaktów, szybkie reagowanie na objawy choroby w celu niedopuszczenia do ich rozwoju to podstawowe czynniki ułatwiające proces zdrowienia (Liliana Borycka).

2. Zmiany nieadekwatnych postaw i wartości, przyjęcie satysfakcjonującego sposobu życia, wybór nowych, realistycznych celów życiowych, w których choroba nie stanowi głównego ogniwa, wokół którego toczy się życie, przebudowa wewnętrzna, wzrastanie i rozwój w różnych dziedzinach, kształtowanie nadziei na poprawę zdrowia psychicznego, to niezbędne elementy wartościowego programu terapeutycznego. Nie należy zrywać kontaktów, tracić nadziei, zamykać się w sobie, tracić zaufania do ludzi, nie prowadzić walk „bezsensownych” z wiatrakami”, nie rezygnować z procesu kształcenia i pomocnej wiedzy, zabiegać o kogoś lub o coś, szukać sensu życia w oparciu o sprawdzone wzorce, szukać w sobie zasobów (prof. dr Jacek Wciórka).

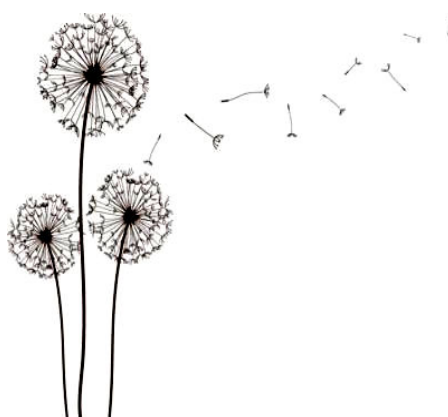
3. Rozpoznano na podstawie badań kilkudziesięciu tysięcy chorych na schizofrenię 128 genów związa-

nych ze schizofrenią. Schizofrenia ma związek z odpornością psychiczną, zwłaszcza z odpornością na stres. Jest związana z tymi obszarami mózgu, które odpowiadają za kreatywność, wyższe procesy poznawcze, funkcje językowe w korze przedczołowej. Terapia powinna wspierać rozwijanie komunikacji, więzi, kontaktów społecznych (dr Jan Aleksander Beszlej).

4. Jakość związków międzyludzkich jest istotnym czynnikiem wchodzenia w psychozę schizofreniczną i wyzdrowienia z tej psychozy.

Szczególnie ważne jest wyjście z pozycji monologu, w którym myśli powodują życie we własnym świecie i rozpoczęcie prawdziwego dialogu na płaszczyźnie nie tylko werbalnej, lecz także emocjonalnej. Należy słuchać sercem drugiego człowieka, dzielić się własnymi emocjami, kształtować zdolność do miłości w stosunkach z innymi. Użyj swoich oczu, uszu i serca, by poczuć obecność innych osób w sobie, dziel się z innymi swoją emocjonalną odpowiedzią, nie neguj i nie osądzaj innych ludzi, próbuj razem z innymi odkrywać własną siłę, kreuj życie razem w każdym dostępnym momencie, bądź z tą osobą, nie rozpoczynaj kontaktu od korygowania innych, przyznaj, że czegoś nie wiesz i poproś o pomoc i współpracę, próbuj tworzyć nowe związki przez dialog emocjonalny (dr Daniel Fisher).

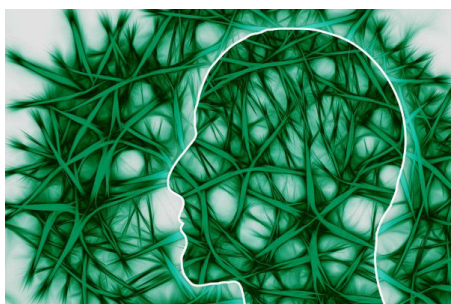
Adam Koziarski
Psycholog



Co to miało być? Czy zdarza się nam zapomnieć nazwiska lub pozycję z listy zakupów? Czy znamy z własnego doświadczenia uczucie pustki, jak nie możemy przypomnieć konkretnego wyrazu. Najlepszym sposobem na zachowanie sprawności w każdej dziedzinie są ćwiczenia. Od tej reguły nie ma żadnych wyjątków i stąd - jeśli chcemy być sprawni, nie tylko fizycznie, lecz i umysłowo, warto zadbać o kondycję umysłu. Najprzyjemniejszą odmianą gimnastyki dla szarych komórek jest rozwiązywanie zadań umysłowych, poprawiających koncentrację, pamięć, orientację, szybkość liczenia i inne aktywności ludzkiego mózgu.

Przybliżę do pojęć, które są określane w treningu pamięci.

Pojęcie „pamięć” określa zdolność mózgu do przechowywania informacji odbieranych przez zmysły; są to: obrazy odbierane przez wzrok, słowa i dźwięki odbierane przez słuch, wrażenia dotykowe odczuwane przez skórę, zapachy odczuwane przez powonienie, smak wyczuwany w ustach. Ciekawostka - w ludzkim mózgu jest około 10-15mld neuronów (komórek nerwowych) połączonych dziesiątkami tysięcy łączy tworzących wysoce skomplikowaną sieć. Jednak do zapamiętywania informacji wykorzystujemy zaledwie 12% wszystkich komórek nerwowych, pozostałe stanowią rezerwę. Kilka są rodzajów pamięci – sensoryczna, robocza, długotrwała; te trzy rodzaje pamięci są wzajemnie powiązane i spozstrzega się je jako elementy jednego systemu, inaczej trudno by było zrozumieć działanie pamięci.

[illegible]

Ogólnie mówiąc pamięć pozwala kodować, przechowywać i wydobywać informacje.

„Koncentracja i uwaga” – zdolność do skupienia uwagi, długa koncentracja na zadaniu, zdolność elastycznego przechodzenia z wykonywania jednego zadania na drugie, szybkie dobieranie wyrazów.

„Szybkość” – szybkie podejmowanie decyzji, szybkie reakcje, szybkie przetwarzanie informacji.

„Logika”– wyobrażenia przestrzenna,
logiczne myślenie, rozwiązywanie
problemów.

Brak aktywności powoduje kurczenie się mózgu i obniżenie jego sprawności. Płaty przedczołowe, które odpowiadają za wyższe czynności umysłowe (jak planowanie czy podejmowanie decyzji) mogą się skurczyć nawet o 1/3. A to oznacza kłopoty z pamięcią, koncentracją, a nawet codziennym funkcjonowaniem. Organ nie używany zanika. Dosłownie i w przenośni. Mózg do

życia potrzebuje tlenu, węglowodanów i pobudzenia. MÓZG jest jak mięsień – odpowiednie stymulowany, zachowa dłużej sprawność.

Ćwiczenia w treningu funkcji poznawczych mają szeroki spektrum: zadania językowe, matematyczne, pamięciowe i wymagające kombinowania.

W zależności od sprawności umysłowej naszych pacjentów dobierane są ćwiczenia różnego stopnia trudności.

Ćwiczenia m. in. pomagają po pierwsze, jak pisałam wyżej, usprawnić funkcje poznawcze mózgu, a też, oderwać się od trosk dnia codziennego i przypomnieć radość płynącą z podejmowania wyzwań intelektualnych. Przede wszystkim lepsza sprawność umysłowa podwyższa standard życia i satysfakcję.

Specjalista psycholog kliniczny
mgr Natalia Kociołek

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:

Anna Such
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 -amateorem i odegrać wspaniałą rolę, wstąp do grupy teatralnej „Magia Szaleństwa”. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



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.



Tworzymy Klub Szachisty
Zapraszamy na zajęcia szachowe.
Zajęcia odbywać się będą w **poniedziałki** (pierwsze zajęcia 07.11.2016) w godzinach **12:30 – 14:30**
miejsce zajęć: **Galeria „Integracja”** przy Wojewódzkim Centrum Psychiatrii Długoterminowej w Stroniu Śląskim



24.11.2016 w pensjonacie „Górski Poranek” odbędzie się zabawa andrzejkowa dla pensjonariuszy Centrum. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych

KRZYŻÓWKA

ROZWIĄZANĄ KRZYŻÓWKĘ WYTNIJ, PODPISZ I WRZUĆ DO SKRZYNKI KONTAKTOWEJ „OGNIWO” - SPOŚRÓD PRAWIDŁOWYCH ROZWIĄZAŃ ROZŁOSUJEMY NAGRODY.

Otrzymaliśmy dwa prawidłowe rozwiązania. Nagrody otrzymują: Elżbieta Bitner Zol A1, Emanuel Dylewski Zol A2

