

STOKROTKA



NR 30

Gazetka Środowiskowego Domu Samopomocy Typu „A i B”

w Ostrowi Mazowieckiej przy ul. K. Warchalskiego 3, 07-300 Ostrow Mazowiecka

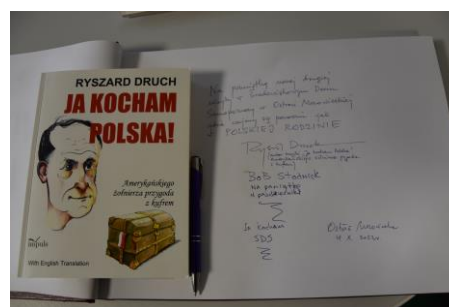
strona internetowa: www.sdsostrow.pl e-mail: sds_ostrowmaz@o2.pl

I.2023 – XII.2023 r.



Drodzy Czytelnicy,

z naszej gazetki dowiedzie się co ciekawego działo się u nas w 2023 r.



W Miejskiej Bibliotece



na spotkaniu pt. „Poszli nasi w bój”



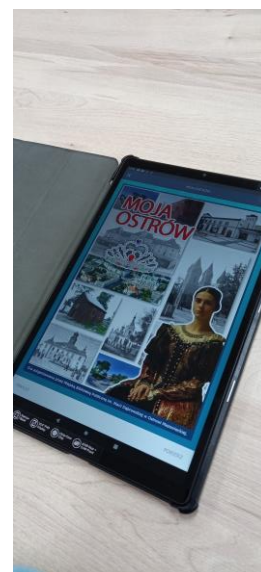
Wręczenie nagród Laureatom konkursu "RAPujemy poezję" z projektu Blisko - "Muzyka łączy - ludzi i książki"



Realizacja zadania pt. „Być jak Matejko” w ramach projektu Blisko – „Muzyka łączy ludzi i książki”



„Roboty i bajkowe zagadki”.



W Galerii Jatki



Wernisaż wystawy pt. „O naturze światła dziennego”.

Na wystawie pt. „Giewont-kolekcja niezwykajna”.

W Muzeum Dom Rodziny Pileckich



Zwiedzanie wystawy stałej



i wystawy „Konie w formacjach Granicznych 1918-1929”.

W ramach zadania publicznego -

VIII Ostrowski Festiwal Piosenki Odczarowanej Osób Niepełnosprawnych



Wycieczki:



do Warszawy do Teatru Kamienica na spektakl pt. „Oskar i Pani Róża”



do Opola w ramach zadania publicznego „Od Ostrowi do Opola”



do Częstochowy do Sanktuarium Matki Boskiej Jasnogórskiej



do Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu

do Ostrołki

na 26 Przegląd Twórczości DPS, WTZ i ŚDS



do Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce



do Hodyszewa na pielgrzymkę





do Makowa Mazowieckiego na XIII Przegląd Kolęd i Pastoralek



do Torunia w ramach zadania publicznego pt. „Śladami Kopernika”



do Jantaru na turnus rehabilitacyjny.

Wizyta gości z USA



4.10.2023 r . Po siedmiu latach odwiedzili nas goście z USA p. Robert Stodnick i p. Ryszard Druch.

Warsztaty:



stolarskie z Fundacją AMF „Nasza Droga”
prowadzone przez „Tatę Stolarza”.





z raperem panem Mateuszem Zalewskim

Hipoterapia



Alpakoterapia





Warsztaty z panem Kacprem Buratyńskim – Twórcą Filmów Animowanych, których celem było nagranie filmiku dla Fundacji AMF „Nasza Droga” z okazji 25-lecia Fundacji.

Rocznice



Uczciliśmy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzach Wyklętych, biorąc udział w Biegu Honorowym.

II Rocznicą otwarcia Ogrodowej Przystani.



Dzień Babci i Dziadka w „Domu z Sercem” w Komorowie .



Walentynki



Tłusty Czwartek



Światowy Dzień Świadomości Autyzmu



Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną



Dzień Matki - III Kram Dla Mam





Uczestniczyliśmy w inauguracji roku stypendialnego i 25-leciu Fundacji AMF „Nasza Droga”

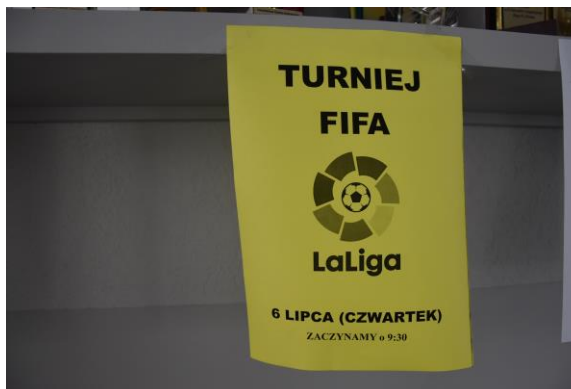


Mikołajki z Fundacją AMF „Nasza Droga”.



Na kręgielni





Turniej Fifa 2023.

W kinie na film pt. "Indiana Jones i artefakt przeznaczenia".



Uczestniczyliśmy w Jarmarkach świątecznych–wielkanocnym i bożonarodzeniowym





Dla chętnych uczestników odbywały się katechezy i msze św.



W Centrum Ewangelizacji w Parafii Chrystusa Dobrego Pasterza uczestniczyliśmy w Dniu Skupienia „W cieniu krzyża”.



Festyn Wędkarski z okazji Dnia Dziecka

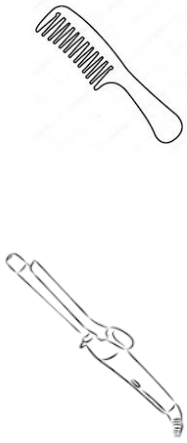


Nowa pomoc terapeutyczna w ŚDS

Sala Doświadczania Świata w ŚDS wzbogaciła się o ścianę wodną z efektem wznoszących się bąbelków powietrza o działaniu terapeutycznym. Dzięki sterowaniu uzyskuje się różnorodne efekty świetlne takie jak: zmiana kolorów wywoływanie bąbelków, wprawianie w ruch elementów znajdujących się w środku. Stosowanie takich efektów wywołuje wysoki poziom koncentracji i motywacji.



W czasie przerwy wakacyjnej w ŚDS utworzono dwie pracownie: krawiecką i wspierająco-aktywizującą.



Zabiegi fryzjerskie z Zespołem Szkół nr 1.

Konferencja



Nagroda główna w konkursie na plakat promujący zdrowie psychiczne.

Wigilia



Zaskakujące ciekawostki o ludzkim ciele.

- W organizmie człowieka powstaje około 2,4 miliona krwinek czerwonych na sekundę.
- Na ciele dorosłego człowieka znajduje się około 5 milionów cebulek włosów.
- Lewe płuco jest mniejsze od prawego, po to aby w klatce piersiowej zmieściło się serce.
 - Włos może utrzymać ciężar o wadze około 3 kg.
 - Małe dzieci mają **300 kości**, dorosły człowiek już „tylko” **206**. Dlaczego? Część kości z czasem się zrasta, tworząc większe, jednorodne elementy naszego szkieletu.
 - Na każdym cm² ludzkiego ciała znajduje się ok. 6 milionów bakterii. Stanowią one warstwę ochronną, stymulują też system odpornościowy oraz chronią przed alergiami.
 - Pojemność mózgu wyrażona w bajtach to ok. **50 TB**, czyli ponad 45 tysięcy gigabajtów. To oznacza, że człowiek mógłby zapamiętać dosłownie wszystkie szczegóły z około 65 000 filmów zapisanych w formacie DivX.
 - Ludzkie serce jest tak silną pompą, że potrafiłoby wyrzucić krew na wysokość trzeciego piętra (ok. 10 m).
 - Łączna długość wszystkich naczyń krwionośnych u człowieka to ok. 100 000 km.

- Człowiek produkuje około 1,5 litra śliny dziennie. W ciągu całego życia daje to ok. 40 000 litrów, czyli mniej więcej tyle, ile może pomieścić cysterna. Ciekawe jest również to, że ślina zawiera środek przeciwbólowy silniejszy od morfiny – opiorfinę.

- Zrobienie jednego kroku wymaga pracy aż **200 mięśni**. W ciągu życia statystyczny mieszkaniec Ziemi robi tyle kroków, że zdołałby obejść cały glob dookoła... dwa razy.

- Nabłonek wyściełający ściany żołądka wymienia się w całości co 5 dni. Ta milimetrowa warstwa śluzu jest niezbędna, ponieważ kwas solny w żołądku jest tak silny, że potrafi rozpuścić np. żyletkę.

- Blondyni mają więcej włosów niż bruneci. Przeciętny człowiek ma na głowie ok. 100 000 mieszków włosowych, które w ciągu życia potrafią „wyprodukować” ok. 20 włosów. Osoby z blond włosami mają średnio ok. 146 tysięcy mieszków, ciemnowłosi przeciętnie 110 tysięcy, zaś najmniejszą ilość posiadają osoby z rudymi włosami – zaledwie 86 tysięcy.

- Pojedynczy ludzki włos jest w stanie wytrzymać obciążenie statyczne **od 150 do nawet 250 gramów**. Oznacza to, że na linie skręconej ze wszystkich włosów jednej blond osoby, można by unieść ponad 20 t, czyli mniej więcej tyle, ile ważą cztery słonie afrykańskie.

- Ludzki organizm jest w stanie wytrzymać dłużej bez jedzenia niż bez snu. Człowiek bez drzemki jest w stanie przeżyć jedynie 10 dni.

- Impuls nerwowy przepływa w ciele człowieka z prędkością bliską 300 km/h. Osiąga więc szybkość, jaką rozwijają na prostej bolidy Formuły 1.

- Żeby się uśmiechnąć, używamy 17 mięśni. Z kolei grymas gniewu wymaga zaangażowania 40.

- Serce przepompowuje przez naczynia krwionośne **ok. 7 200 litrów krwi** w ciągu doby, czyli mniej więcej 50 wanien.

- Mózg, choć sam stanowi zaledwie 2% masy ciała, zużywa prawie 20% całego tlenu, jaki wdychamy.

- Ludzki nos potrafi rozpoznać ok. **50 000 zapachów**.

- Po przekroczeniu 30. roku życia człowiek zaczyna tracić ok. 7 000 komórek mózgowych dziennie. Na szczęście mamy ich ok. tryliona. Tracąc je zatem w tempie 7 000 dziennie, doszedłbyś do zera po 391 389 432 485 latach.

- Gdy patrzysz na kogoś, kogo kochasz, Twoje źrenice się rozszerzają. I to nawet czterokrotnie.

- Jedno mrugnięcie trwa ok. 1/3 sekundy. W ciągu minuty mrugamy przeciętnie od 10 do 20 razy, zatem w ciągu doby oczy mamy zamknięte przez ok. godzinę. Ponadto, kobiety mrugają częściej niż mężczyźni.

- Łza ła chemicznie nierówna. Skład chemiczny łez, wywołanych np. wiatrem i łez emocjonalnych, czyli takich, gdy płaczymy ze smutku, jest inny. W tych emocjonalnych jest więcej magnezu i prolaktyny.

Źródła: Internet

Zainteresowania naszych uczestników



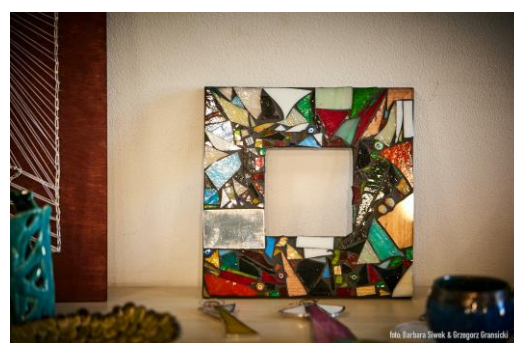
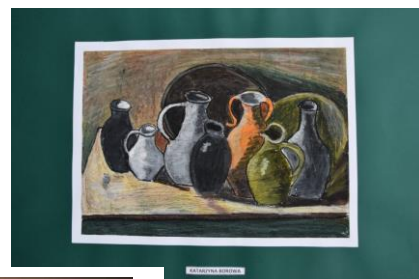
Nasz uczestnik Piotr Parzymięso interesuje się japońskim anime. Ogląda filmy animowane o tej tematyce, rysuje postacie występujące w tych filmach. Dużo też opowiada kolegom o postaciach, które tam występują np. o Naruto. Piotr nosi też koszulki z tymi postaciami aby pokazać jak bardzo one go fascynują. Jego rysunki są prezentowane na gazetce w pracowni artystycznej.



P
R
A
C
E

Ś
D
S





Gazetkę wykonano w pracowni „Zatrzymać czas”.

Redagowanie gazetki: I. Wójcicka przy współpracy Zespołu ŚDS