KURIEREK 2024

Środowiskowy Dom Samopomocy
Czermin 1
63-304 Czermin
Tel. 62 741 73 23
E- mail sdsczermin@o2.pl

„Dom – to nie miejsce, gdzie mieszkasz,
ale miejsce, gdzie cię rozumieją.”

Christian Morgenstern

Spis treści

1. Zasady przyjęcia do ŚDS w Czerminie- s. 3
2. Założenia i cele ŚDS- s. 3
3. Punkt biblioteczny ŚDS- s. 5
4. Włoski tydzień- s. 6
5. Tłusty czwartek- s. 9
6. Walentynki- s. 10
7. Muzeum regionalne w Pleszewie- s. 11
8. Filmoterapia- Sami swoi- s. 12
9. Ogólnopolski dzień walki z depresją- s. 12
10. Kąpiele solne- s. 16
11. Tydzień indyjski- s. 17
12. Biblioterapia- s. 20
13. Dzień Kobiet i Mężczyzn- s. 21
14. Zapraszamy na kiermasz!- s. 23

ZASADY PRZYJĘCIA DO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERMINIE.

JAK MOŻNA ZOSTAĆ UCZESTNIKIEM ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY?

Należy złożyć następujące dokumenty:

Wniosek o skierowanie do Środowiskowego Domu Samopomocy, który należy złożyć do GOPS w Czerminie.

Zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub neurologa.

Zaświadczenie od lekarza rodzinnego o stanie zdrowia oraz o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach Domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie.

ZAŁOŻENIA I CELE ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

Środowiskowy Dom Samopomocy jest ośrodkiem wsparcia to znaczy placówką pobytu dziennego o zasięgu lokalnym, służącą utrzymaniu osoby w jej naturalnym środowisku i przeciwdziałaniu, instytucjonalizacji.

Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką organizacyjną gminy Czermin.

Środowiskowy Dom Samopomocy świadczy usługi dla uczestników z terenu Gminy Czermin oraz w uzasadnionych przypadkach dla potrzebujących takiej formy wsparcia z innych gmin lub powiatów na podstawie porozumienia Gminy Czermin z właściwą jednostką samorządu terytorialnego. Takie porozumienie jest zawarte z gminą Chocz.

Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnia uczestnikom spożywanie jednego ciepłego posiłku w ciągu dnia.

Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnia uczestnikom dojazd na zajęcia.

Do Środowiskowego Domu Samopomocy mogą być kierowane osoby, które:

a) nie zagrażają własnemu życiu i zdrowiu oraz życiu i zdrowiu innych osób
b) samodzielnie wykonują podstawowe czynności życiowe związane z samoobsługą
c) nie są obłożnie chore

Celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest podnoszenie, jakości życia oraz zapewnienie oparcia osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem, polegające między innymi na:

a) kształtowaniu samodzielności działania dla opiekunów i uczestników

b) opiece oraz wsparciu psychicznemu dla opiekunów uczestników

c) wspieraniu poczucia własnej wartości, pewności siebie, odwagi, odnajdywaniu sensu życia, rozwijaniu sprawności psychosomatycznej

d) rozwijaniu umiejętności społecznych, interpersonalnych, samoobsługowych zaradności życiowej oraz doradztwo zawodowe

e) umożliwieniu uczestnikom kontaktu z psychiatrą i innymi specjalistami.

https://czermin.naszsds.pl/kontakt

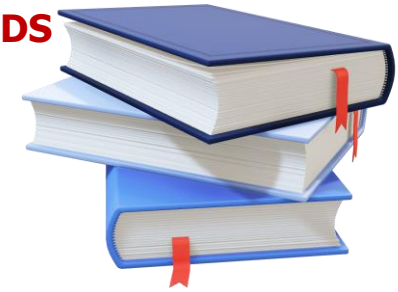
to nasza strona internetowa

lub znajdź nas na facebooku

Środowiskowy Dom Samopomocy Czermin

telefon 62 741 73 23

Biblioteka ŚDS



W styczniu 2024 otworzyliśmy własny punkt biblioteczny. Na obecną chwilę nasz zbiór liczy około 160 pozycji do wypożyczenia. Są to kryminały, książki historyczne, encyklopedie, romanse oraz książki przygodowe podarowane nam przez zaprzyjaźnione osoby. Chcemy w ten sposób ułatwić naszym uczestnikom kkontakt z literaturą, rozwijać ich zainteresowania i aktywnie spędzać z nimi czas na konstruktywnych dyskusjach.

Włoski tydzień

Włochy

Państwo leżące w Europie Południowej, posiadające na swoim terytorium dwie enklawy: San Marino na północy i Watykan na terenie stolicy kraju, Rzymu. Włochy cech uje wyżynny i górzysty krajobraz. Praktycznie cały kraj reprezentuje klimat podzwrotnikowy i roślinność śródziemnomorska.

Dowiedzieliśmy się różnych ciekawych rzeczy o tym kraju.

- W hymnie włoskim jest wzmianka o Polsce
- Najemne miecze
- Jak cienkie trzciny
- Już Austriacki orzeł stracił swe pióra
- Krew włoską
- Krew polską pił wraz z Kozakiem

Lecz wypaliła mu serce

- Sama forma WŁOCH powstała jako wynik przestawki w formie (dziś już nieistniejącej) *Wołch. W znacznej części języków funkcjonuje nazwa Italia, przejęta najczęściej bezpośrednio z łaciny lub później z włoskiego.
- We Włoszech nie ma przedszkoli
- Dzieci mieszkają z rodzicami do lat 40

Flaga Włoch – jeden z symboli państwowych Republiki Włoskiej, który jest w kształcie prostokąta podzielonego na trzy pionowe pasy w barwach: zielona, biała, czerwona.

Popularna pizza Margherita swoją nazwę zawdzięcza włoskiej królowej Margherycie, która w 1889 roku odwiedziła pizzerię Brandi w Neapolu. Pizzaiolo Rafaele Esposito, stworzył pizzę dla królowej, która zawierała trzy kolory nowej włoskiej flagi. Czerwień pomidora, biel mozzarelli i zieleń świeżej bazylii.

Miejsca które warto odwiedzić we Włoszech:

- Florencja: Dom wielu włoskich artystów, takich jak Michał Anioł, z wieloma słynnymi muzeami
- Piza: Znajdziemy tutaj krzywą wieżę.
- Wenecja: Miasto z wieloma kanałami po których można pływać
- Rzym: Koloseum i wspaniałe miejsce do poznania starożytnej historii.
- Toskania: wspaniałe miejsce na wędrówki po wsi z wspaniałymi miastami i wioskami.
- Alpy: Świetna dla narciarstwa

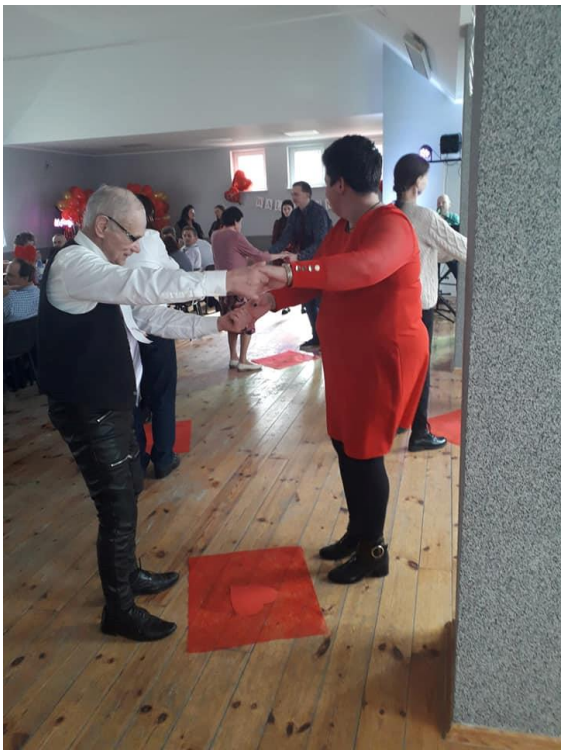
Polecamy…

Smacznego

Tłusty czwartek

Walentynki

Walentynki w Dobieszczyźnie



Muzeum regionalne w Pleszewie

W 1976 roku do organizacji muzeum przystąpiły władze miejskie Pleszewa. W tym celu zakupiono położony przy ul. Poznańskiej 34 budynek dawnego zajazdu pocztowego, pochodzący z lat 30. XIX wieku. Organizację placówki powierzono powołanemu w 1980 roku Pleszewskiemu Towarzystwu Kulturalnemu. Towarzystwo rozpoczęło akcję gromadzenia eksponatów oraz organizowanie wystaw w Pleszewskim Domu Kultury.

Muzeum regionalne

Tym razem, ciekawa wystawa rowerów.

12 luty 2024

SAMI SWOI

Filmoterapia

Sami swoi – polski film komediowy z 1967 roku w reżyserii Sylwestra Chęcińskiego, powstały na podstawie scenariusza Andrzeja Mularczyka. Film śledzi losy skonfliktowanych ze sobą rodzin Pawlaków i Karguli, które zmuszone są wyjechać z Kresów Wschodnich i osiedlić się na Ziemiach Odzyskanych.

23 luty

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja

Depresja to nie tylko problem jesienno-zimowy. Często przychodzi lub nasila się wiosną. Dotyka 14 proc. światowej populacji.

Rodzaje depresji

Badacze wprowadzili podział na kilka typów depresji.

Depresja duża
jest stanem, w którym osoba ciągle czuje się przygnębiona, nic jej nie interesuje, ma zaburzenia apetytu, cierpi na bezsenność, trapią ją niepokój, osłabienie,

wątpliwości oraz miewa skłonności samobójcze.

Depresja przewlekła
jest rozciągnięta w czasie (trwa przez co najmniej dwa lata u dorosłych i jeden rok u dzieci/młodzieży) i ma takie same objawy jak depresja duża, jednak o mniejszej intensywności.

Depresja dwubiegunowa
jest stanem, który wyróżnia się występowaniem dużej depresji oraz okresowymi epizodami maniakalnymi. W tym czasie, który może trwać nawet tydzień, umysł jest w nienaturalnym stanie — osoba taka jest albo nadmiernie wylewna, albo nadmiernie drażliwa, może mieć złudzenie wielkości, problemy ze snem, problem z zebraniem myśli, być nadmiernie rozmowna i aktywna, a także może doświadczać psychomotorycznych wzburzeń.

Cyklofrenia
jest podobna do zaburzeń dwubiegunowych, jednak charakteryzuje się dłuższym czasem trwania i mniejszą intensywnością.

Dekalog antydepresyjny

Dwoma podstawowymi metodami zwalczania depresji są psychoterapia i leczenie farmakologiczne. To ostatnie musi być poprzedzone konsultacją z psychiatrą, który zaproponuje odpowiednią terapię. Najbardziej skuteczną psychoterapią jest terapia poznawczo-behawioralna, która pomaga pacjentom zyskać umiejętności innego podchodzenia do pewnych spraw, rozumienia i radzenia sobie z problemami, których doświadczają, co daje perspektywę zmniejszenia natężenia i czasu trwania choroby.

Świadomie zwalczaj pesymistyczne myśli.

Przerwij błędny krąg negatywnych myśli.

Unikaj myśli absolutnych w stylu: wszystko albo nic.

Nie karz się i nie krytykuj.

Uwolnij się od jarzma słowa „powinienem".

Unikaj nieprzyjemnych i stresujących sytuacji.

Doceń swoje wartości i zalety.

Naucz się czerpać radość i satysfakcję z tego, co robisz.

Umacniaj swoją nadzieję.

Zaufaj Bogu.

https://sprawyzdrowia.pl/category/home-najnowsze/

Depresja to jedna z najczęściej występujących chorób psychicznych, która może dotknąć każdego z nas. Choroba ta ma różne oblicza, dlatego tak ważne jest to, aby mieć oczy szeroko otwarte. Być może w naszym najbliższym otoczeniu również znajduje się osoba, która potrzebuje wsparcia i fachowej pomocy. Nie zawsze jednak jest to oczywiste. Depresja może spotkać zarówno osobę bogatą, jak i biedną; zdrową i chorą; uśmiechniętą i ponurą – choroba nie wybiera.

Jak rozmawiać?

- Przede wszystkim powiedz wprost, o tym, że jesteś tu dla tej osoby i będziesz ją wspierać. To ważne, żeby miała poczucie, że nie jest sama w tym trudnym dla niej czasie. Możesz jej powiedzieć: *„jesteś dla mnie ważna/ważny", „jestem tutaj żeby Cię wspierać", „pamiętaj, że nie jesteś sama/sam", „możesz liczyć na mnie".*
- Słuchaj tego, co bliski mówi i nie przerywaj. Może będzie chciał opowiedzieć o terapii, swoich postępach lub o problemach z jakimi się zmaga. Daj mu możliwość do swobodnego wypowiedzenia się.
- Okaż zainteresowanie tym, co mówi bliski, dopytuj o to czego nie jesteś pewien lub nie rozumiesz, utrzymuj kontakt wzrokowy. W ten sposób pokarzesz bliskiemu, że zależy Ci na zrozumieniu jego sytuacji oraz emocji, które mu towarzyszą.
- Pozostań naturalny, żartuj z tych samych rzeczy oraz poruszaj te same tematy jak przed chorobą aby bliska Ci osoba nadal mogła uczestniczyć w dotychczasowym życiu i oderwać uwagę z negatywnych myśli, które jej teraz towarzyszą.
- Oczywiście nie oznacza to, że należy unikać rozmowy o samopoczuciu bliskiego – wręcz przeciwnie. To ważne, żeby pytać bliską osobę o to jak się czuje, czy czegoś potrzebuje, czy możemy jej pomóc. W ten sposób okazujemy nasze zaangażowanie i troskę o tą osobę.
- Wspieraj w regularnym kontynuowaniu leczenia. Pamiętaj, że depresję można wyleczyć tylko trzeba ją leczyć. Może się zdarzyć, że z jakiegoś powodu Twój bliski nie będzie chciał kontynuować leczenia. Porozmawiaj z bliskim o tym dlaczego chce przerwać leczenie, podkreśl

ile już wysiłku włożył w proces leczenia i ile już osiągnął.

- Wyjdź z inicjatywą. Osoby z depresją, szczególnie na początku leczenia, raczej nie proponują spotkania, nawet jeśli czują, że potrzebują porozmawiać. Nawet zwykłe czynności, takie jak zrobienie kawy, są dla nich trudne. Dlatego sam zaproponuj spotkanie, albo rozmowę przez telefon.
- Zauważ jego starania – to ważne, żeby docenić nawet te najmniejsze postępy. Może po raz pierwszy od dawna to bliski zadzwonił do Ciebie, albo zaproponował spotkanie. Nie bagatelizuj tego, pokaż, że dostrzegasz wszystkie postępy. Jest to motywujące i zachęcające do kontynuowania leczenia i robienia kolejnych postępów.
- Bądź, po prostu. Twoja sama obecność jest ważna, bo dzięki niej Twój bliski nie jest sam, ma koło siebie bliską osobę, która go wspiera i może na nią liczyć.

Jak nie rozmawiać?

- Pamiętaj, że depresja to choroba. Dlatego nie bagatelizuj tego i NIE mów *„inni mają gorzej”, „wyolbrzymiasz”, „to Twoja wina”, „samo przejdzie”.*
- NIE porównuj osoby bliskiej do innych, nawet do osób chorych ze zdiagnozowaną depresją. Każdy jest inny i jego choroba może przebiegać w indywidualny sposób. Dlatego należy skupić się na tym jak czuje się ta konkretna osoba i jakie przeszkody ona napotyka w procesie leczenia.
- NIE bądź natarczywy – bliski nie musi chcieć rozmawiać, słyszeć jakichkowiek porad. Czasem wystarczy być obok i w ten sposób okazać wsparcie.
- NIE zniechęcaj się. Osoby w depresji nie wykazują takiego zainteresowania rozmową czy wspólnym spędzenie czasu jak przed zachorowaniem. Nie oznacza to, że nie potrzebują kontaktu z bliskimi osobami. Osoby, które wyleczyły się z depresji [2] mówią, że rozmowa, czy odwiedziny bliskiej osoby pomagały im w walce z chorobą.
- Jeśli w którymś momencie chory wspomina o chęci popełnienia samobójstwa NIE wolno tego bagatelizować! Koniecznie skontaktuj się z

jego lekarzem w tej sprawie.

Podsumowując

W rozmowie z bliskim, który ma zdiagnozowaną depresję ważne jest okazanie mu wsparcia, aby miał poczucie, że nie jest sam w tym trudnym czasie, okazanie zainteresowania poprze z
uważne słuchanie go, wspieranie w regularnym kontynuowaniu leczenia, docenianie postępów i starań bliskiej osoby. Warto również wyjść z inicjatywą spotkania się lub porozmawiania oraz pamiętaj, że już sama Twoja obecność jest ważna, bo dzięki niej Twój bliski nie jest sam, ma koło siebie osobę, która go wspiera i może na nią liczyć.

https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje

W walce z depresją stosuje się najróżniejsze formy leczenia – od leków i psychoterapii, przez leczenie poprzez ruch, aromaterapię, muzykoterapię, a nawet przez odpowiednią dietę, ruch, czy jogę. Łączenie farmakologii z psychoterapią i innymi formami terapii mogą przynieść naprawdę dobre rezultaty.

W niedawno opublikowanym artykule znanej na świecie [Mayo Clinic] czytamy: „Eksperci są przekonani, że podatność genetyczna w połączeniu z czynnikami środowiska, takimi jak stres czy choroba, może wywołać w mózgu nierównowagę substancji zwanych neurotransmiterami, co powoduje depresję. Brak równowagi między serotoniną, norepinefryną i dopaminą wydaje się być powiązany z depresją”.

Zażywanie przepisanych leków w połączeniu z naturalnymi metodami terapii, takimi jak ćwiczenia fizyczne i poświęcanie czasu na rozwój duchowy, może pomóc we wzroście poziomu tych neurotransmiterów. Jednak nadal będziesz musiał uporać się z takimi problemami, jak strata kogoś bliskiego czy to przez śmierć, czy przez rozwód, niski obraz siebie samego, poczucie winy, uraz, gniew, czy przeszłe doświadczenie wykorzystania

seksualnego. Nie da się zignorować tych kryzysowych sytuacji lub strat, ale trzeba się nimi zająć w zdrowy sposób.

Jeśli potrzebujesz pomocy zadzwoń na numer

116 111 (dla dzieci i młodzieży) lub 800 70 2222 (dla dorosłych)

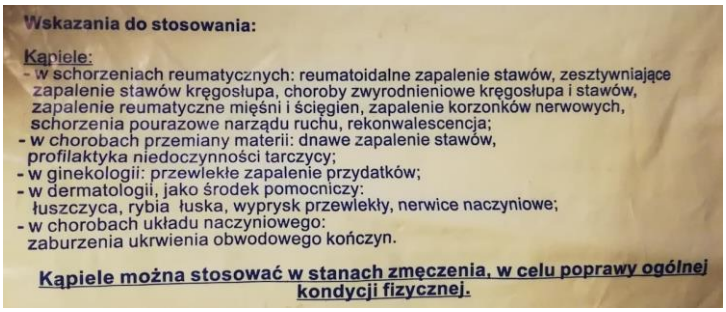
Na dobry początek

Domowa Kąpiel w Soli i Od Razu Mniej Boli – Czyści się Ciało, Umysł i Emocje, a Duch pracuje na pełnych obrotach

Kąpiele w naturalnych solach skutecznie leczą na wielu poziomach.

Regularne kąpiele w solach to nie tylko oczyszczenie fizyczne, lecz także prosta i skuteczna medytacja.

Sole są różne, możesz trafić na różne ich odmiany w internecie, sklepie, czy aptece.


Wskazania do stosowania:

Kąpiele:
- w schorzeniach reumatycznych: reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów, zapalenie reumatyczne mięśni i ścięgien, zapalenie korzonków nerwowych, schorzenia pourazowe narządu ruchu, rekonwalescencja;
- w chorobach przemiany materii: dnawe zapalenie stawów, profilaktyka niedoczynności tarczycy;
- w ginekologii: przewlekłe zapalenie przydatków;
- w dermatologii, jako środek pomocniczy: łuszczyca, rybia łuska, wyprysk przewlekły, nerwice naczyniowe;
- w chorobach układu naczyniowego: zaburzenia ukrwienia obwodowego kończyn.

Kąpiele można stosować w stanach zmęczenia, w celu poprawy ogólnej kondycji fizycznej.

Kąpiele w solach są świetne z trzech powodów – po pierwsze jesteś w ciepłej wodzie i już sam ten fakt ma na nas zbawienny wpływ.

Po drugie, jesteś w słonej wodzie – w roztworze leczniczej solanki, która leczy twoją skórę i przenika głębiej do ciała.

Po trzecie – mimochodem stosujesz haloterapię, czyli inhalacje tą właśnie solanką.

(Haloterapię stosuje się przecież w tężniach i grotach solnych – pomocnych w leczeniu górnych dróg oddechowych, schorzeń naczyniowo-sercowych, alergii, nerwicy wegetatywnej, depresji, bezsenności, migren, stanów wyczerpania i spadku odporności).

Co ciekawe skuteczności haloterapii dowiódł w 1843 r. polski doktor nauk Feliks Boczkowski, który jako pierwszy

na świecie potwierdził pozytywny wpływ soli na zdrowie.

https://jasnapolska.pl/dlaczego-mi-tak-smutno-jeszcze-dwie-przyczyny-smutku-tylko-dla-zaawansowanych/

Pamiętajmy o innych…

Ciąg dalszych naszych przygód kulturalnych….

W tym miesiącu odwiedzamy dalekie i ciepłe Indie…. Fotorelacja

28 luty tydzień indyjski

Witamy w kulturze indyjskiej…

Namaste….

MANDALA

- Mandala – motyw artystyczny występujący głównie w sztuce buddyzmu tantrycznego, gdzie jego tworzenie, a następnie niszczenie– jako droga transformacji praktykującego, jest uważane za rodzaj medytacji i ma duże znaczenie religijne.
- Kolor czarny symbolizuje śmierć, żałobę, ciemność.
- Indyjskie linie lotnicze zatrudniają jako pracowników pokładowych wyłącznie kobiety dlatego, że są lżejsze od mężczyzn. Dzięki temu oszczędzają na paliwie nawet 500 tyś. Dolarów rocznie
- charakterystycznym napojem jest herbata–čai bardzo słodka z mlekiem
- Chai Tea to najczęściej czarna herbata, mieszanka przypraw (cynamon, kardamon, goździki), miód i mleko.Często dodawany jest też cukier. To bardzo energetyzujący napój, który potrafi dać energię na dobrych kilka godzin!

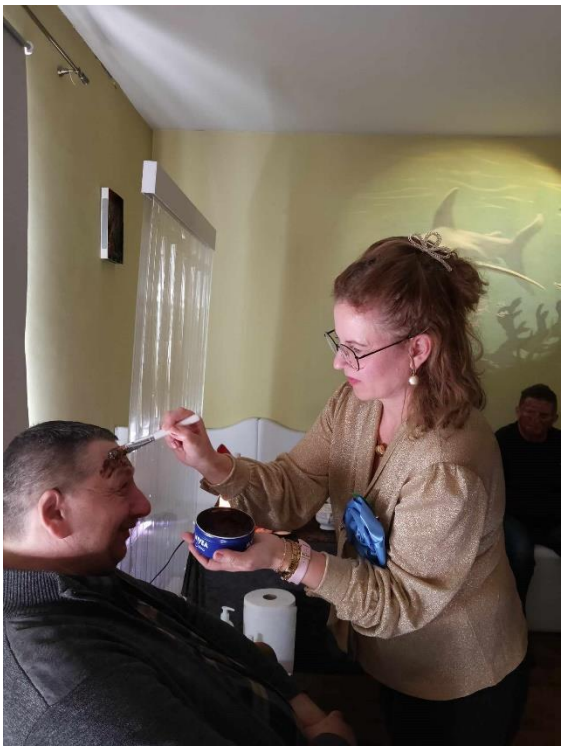
BIBLIOTERAPIA

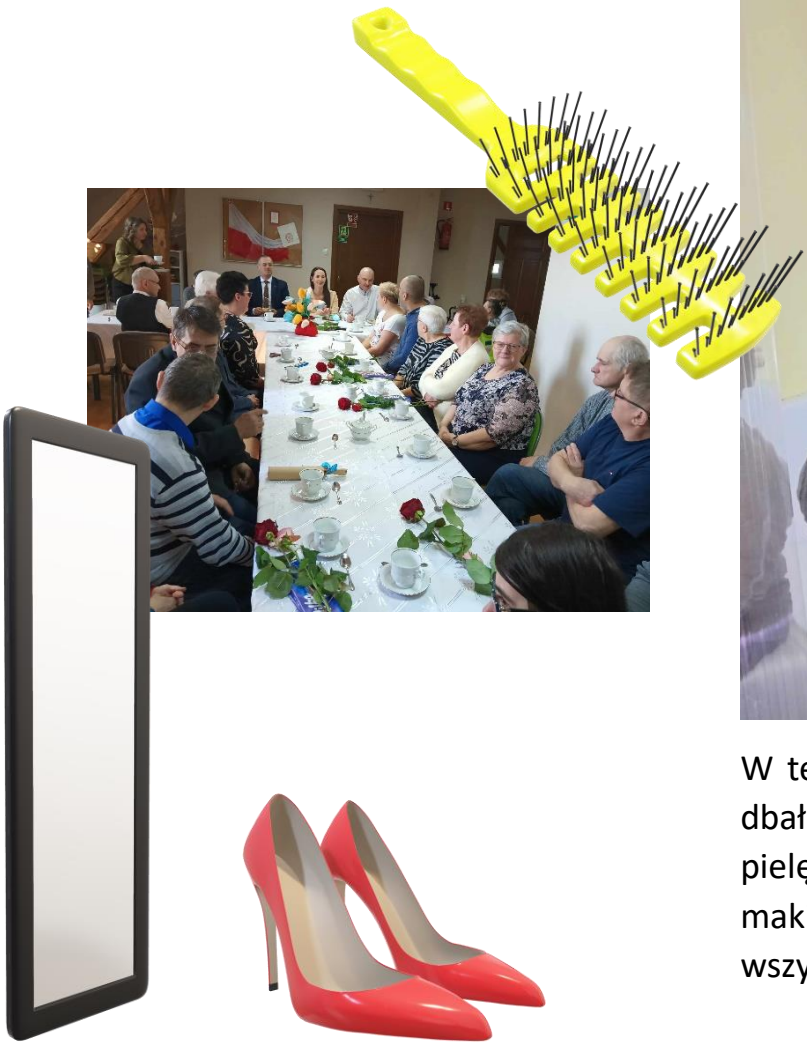
1 marca podczas zajęć z biblioterapii mieliśmy specjalnego gościa panią Zofię Straszewską- kierownika Biblioteki Publicznej Gminy Czermin.
Spotkanie było okazją do przybliżenia uczestnikom zawodu bibliotekarza, dowiedzieliśmy się jak wygląda praca naszego gościa. Bardzo dziękujemy za miłe i interesujące spotkanie oraz za podarowaną książkę, która wzbogaci nasz kącik biblioteczny.

Za początek tego święta uznaje się rok 1857, kiedy to kobiety pracujące w fabryce bawełny, zorganizowały strajk, domagając się krótszego dnia pracy oraz takiego samego wynagrodzenia, jakie otrzymywali mężczyźni. Pierwsze obchody Narodowego święta odbyły się 28 lutego 1909 r. w Stanach Zjednoczonych.

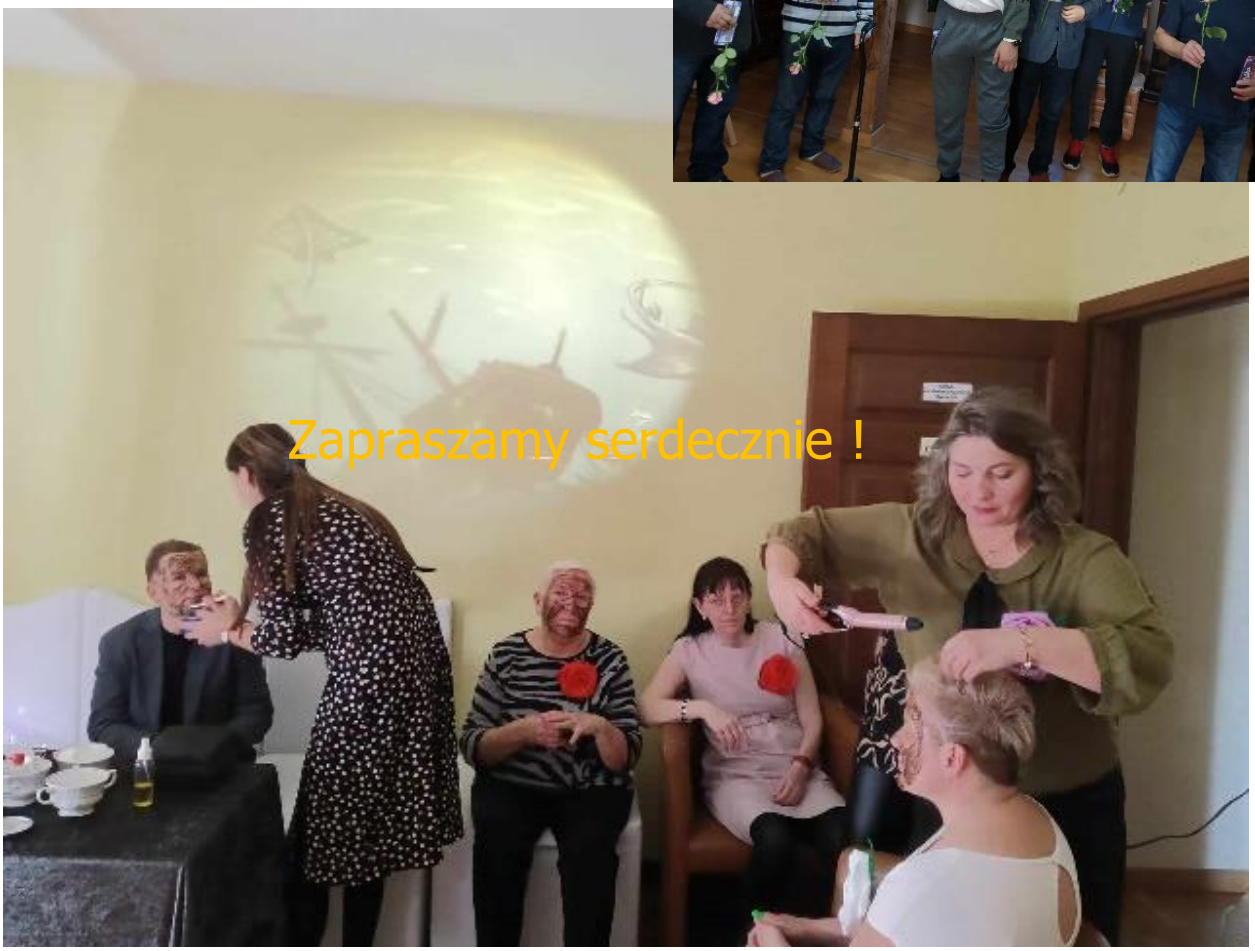
8 Marzec 2024

Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn





W ten dzień nie szczędziliśmy sobie dbałości o ducha i ciało …. Zabiegi pielęgnacyjne, relaksacyjne masaże, makijaże i nie tylko były dostępne dla wszystkich chętnych…

Przed nami kolejne wyzwania….kiermasz wielkanocny, konkurs poezji, turniej tańca i wiele innych atrakcji, których nie możemy się już doczekać….

chętnych nie brakowało… 😊