KURIEREK ŚDS

Kwartalnik **KURIEREK ŚDS** redagowany i wydawany przez uczestników i pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy w Czerminie

2021

Dla stałych i nowych uczestników !

Bo w ŚDS razem możemy wszystko!

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

SPIS TREŚCI:

I. **Zasady przyjęcia do Środowiskowego Domu Samopomocy w Czerminie.**

Jak można zostać uczestnikiem Środowiskowego Domu Samopomocy w Czerminie oraz założenia i cele ŚDS. str.3

II. **Z życia ŚDS**

Trening spędzania czasu wolnego str.5

Relacja z naszych wojaży ☺
Nie ma nudy ….

- stadion Lecha Poznań

- wycieczka rowerowa

- wielkie grzybobranie

- straż pożarna

- wycieczka do Śmiełowa

- Kalisz i Tursko

III. **Kącik smakosza** str.13
- jesienne latte
- zupa grzybowa

IV. **Muzyczne ispiracje** str.17
- Kasztany, kasztany…

ZASADY PRZYJĘCIA DO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERMINIE.

JAK MOŻNA ZOSTAĆ UCZESTNIKIEM ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

Należy złożyć następujące dokumenty:

1. Wniosek o skierowanie do Środowiskowego Domu Samopomocy, który należy złożyć do GOPS w Czerminie
2. Zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub neurologa,
3. 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

telefon 62 741 73 23

lub znajdź nas na facebooku
Środowiskowy Dom Samopomocy Czermin

Trening spędzania czasu wolnego

Jest jednym z wielu treningów oferowanych w ramach terapii zajęciowej.

Trening polega głównie na umożliwieniu uczestnikom rozrywki i rekreacji, a także na poszukiwaniu i rozwijaniu ich zainteresowań, pasji, uzdolnień oraz hobby.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego odbywa się poprzez realizowane cele:

- promowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego takich jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych,

- uświadomienie uczestnikom sposobów zagospodarowania swojego czasu wolnego ze zwróceniem uwagi na to, by nie przeszkadzać w tym czasie innym,

- wyjście do: kina, muzeum , teatru, filharmonii, na wystawy i do innych instytucji kulturalnych-rozwój zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, Internetem,

- rozwijanie zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku.

Celem treningu jest zachęcanie do aktywnego udziału w imprezach kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych, uczenie umiejętnego korzystania ze środków masowego przekazu, rozwijanie indywidualnych zainteresowań oraz pasji życiowych.

W tym sezonie dużo trenowaliśmy i zamiast wyliczać korzyści płynące z tego treningu zachęcamy do oglądania zdjęć z naszych ćwiczeń praktycznych.

Z okazji Dnia chłopca, dnia 30 września 2021, wybraliśmy się z naszymi panami do Poznania na stadion Lecha Poznań.

Wierni kibice

NA PIERWSZEJ STRONIE TEGO NUMERU KURIERKA ZAMIEŚCILIŚMY ZDJĘCIE WARTOŚCI JAKIE SĄ WYPISANE NA ŚCIANIE KLUBU SPORTOWEGO, KTÓRY ODWIEDZILIŚMY, Z NIEMAŁĄ PRZYJEMNOŚCIĄ, WE WRZEŚNIU. PODZIELAMY TE WARTOŚCI I Z NIMI SIĘ IDENTYFIKUJEMY. ZWŁASZCZA WAŻNE JEST W NASZYM DOMU ŚRODOWISKOWYM TO, ŻE TAK SAMO JAK NASI PIŁKARZE

walkę mamy we krwi

i nigdy się nie poddajemy
bo kochamy zwyciężać

bo chcemy być najlepszymi, jakimi potrafimy być

i wierzymy, że najważniejsze jeszcze przed nami
razem jesteśmy siłą

i szanujemy zasady gry, czyli życia
bo ŚDS to nasze życie
razem możemy wszystko!

Wycieczka rowerowa, to kolejny sposób na ciekawe spędzanie wolnego czasu.

Aktywnie propagujemy zdrowy tryb życia i ruch na świeżym powietrzu.

HTTPS://CZERMIN.WLKP.PL/

Wybierając się na wycieczkę rowerową korzystaliśmy z mapki rowerowej stworzonej w naszym urzędzie gminy.

GRZYBOBRANIE

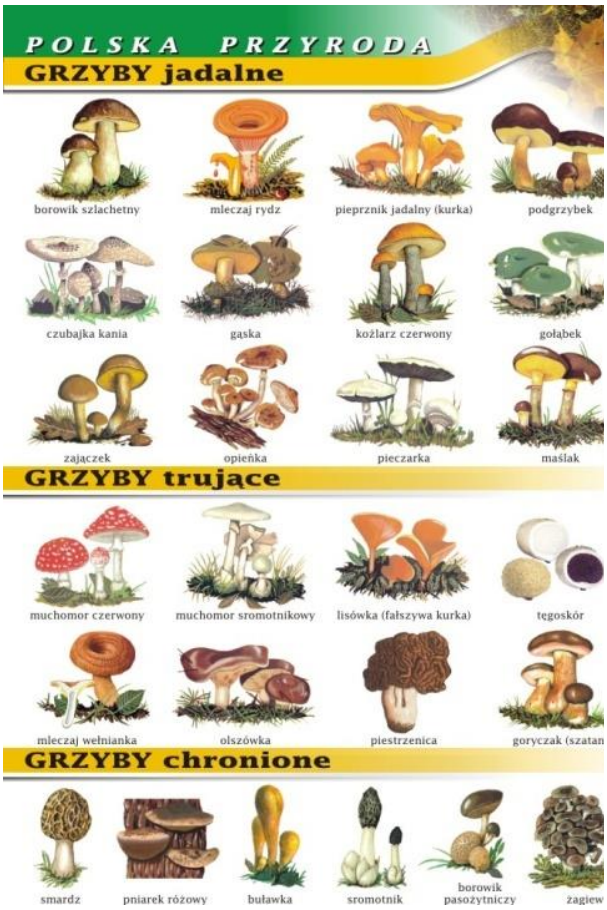
OCZYWIŚCIE STARANNIE PRZYGOTOWALIŚMY SIĘ RÓWNIEŻ DO TEGO WYJAZDU.

PO PIERWSZE KOSZYCZKI NA GRZYBY WYKONANE BYŁY NA ZAJĘCIACH ARTETERAPII W PRACOWNI RĘKODZIEŁA I MALOWANE PRZEZ UCZESTNIKÓW, A TAKŻE OZDABIANE METODA DE COUPAGE.

PO DRUGIE JAK NA GRZYBIARZY PRZYSTAŁO ODŚWIEŻYLIŚMY WIEDZĘ NA TEMAT GRZYBÓW JADALNYCH ORAZ JADALNYCH, ALE TRUJĄCYCH ZA POMOCĄ ATLASÓW I POSTERÓW.

GDYBY KOMUŚ TAKA ŚCIĄGA RÓWNIEŻ SIĘ PRZYDAŁA POLECAMY WERSJĘ PODSTAWOWĄ, NAJBARDZIEJ POPULARNYCH GRZYBÓW, ALE PRZEDE WSZYSTKIM NALEŻY ZAWSZE STOSOWAĆ ZASADĘ, ŻE JEŻELI MAMY WĄTPLIWOŚCI CO DO DANEGO GRZYBA TO GO PO PROSTU NIE ZABIERAMY!

Leśne ścieżki nie miały przed nami tajemnic….



ZAWSZE!

TRZEBA TEŻ PAMIĘTAĆ O BEZPIECZEŃSTWIE W LESIE.

NIE ZAŚMIECAĆ LASU , NIE STRASZYĆ ZWIERZĄT I NIE WYRZUCAĆ NIEDOPAŁKÓW, KTÓRE MOGĄ SPOWODOWAĆ POŻAR LASU.

O POŻARACH ROZMAWIALIŚMY ZE STRAŻAKAMI W MUZEUM REGIONALNYM W PLESZEWIE.

Zwiedziliśmy Muzeum regionalne oraz obejrzeliśmy Muzeum Regionalne w Pleszewie i obejrzeliśmy dwie wystawy "140 lat powstania Ochotniczej Straży Pożarnej w Pleszewie" i "100 hełmów na 100-lecie powstania Głównego Związku Straży Pożarnych RP". Z wielkim zainteresowaniem obejrzeliśmy zgromadzone dokumenty i wyposażenie pożarnicze, tym bardziej, że wśród naszych panów również mamy działaczy w OSP Czermin oraz OSP Strzydzew. Ogromne wrażenie zrobiły na nas zaprezentowane hełmy, ich ilość i różnorodność była imponująca.

Dziękujemy strażakom za ich trud i poświęcenie.

Doskonale rozumieją to nasi strażacy Marek Skiba i Janek Spychaj.

INNY RAZEM WYBRALIŚMY SIĘ DO ŚMIEŁOWA.

Zwiedziliśmy muzeum A. Mickiewicza w Śmiełowie. Popodziwialiśmy ekspozycję prezentująca czasy, osobę i twórczość Adama Mickiewicza. Do Muzeum należy również rozległy park z Ogródkiem Zosi oraz pomnikiem i ławą Mickiewicza.

JAK DOWIADUJEMY SIĘ ZE STRONY MUZEUM mieści się ono w klasycystycznym pałacu z końca XVIII wieku, należącym do pereł polskiej architektury. Jest on dziełem wybitnego architekta Stanisława Zawadzkiego. Zbudowany na planie podkowy, posiada monumentalny portyk joński, neopalladiańskie arkadowe galerie, strojne panoplia oraz charakterystyczne oficyny z łamanymi dachami, będącymi echem wzorów z chińskich pagód. Sztukaterie wykonał Michał Ceptowski, a malowidła we wnętrzach pałacu – Antoni i Franciszek Smuglewiczowie.

Część północną i wschodnią siedziby otoczył ogród krajobrazowy będący miniaturą parku angielskiego. Pałac śmiełowski poza zaletami kompozycji wyróżnia się tym, że został usytuowany w wyjątkowo uroczym miejscu i że walory tego pięknego położenia zostały przez architekta wykorzystane.

Do roku 1784 Śmiełów był częścią dóbr żerkowskich i dzielił ich losy, po czym nabył go Andrzej Gorzeński herbu Nałęcz, sędzia grodzki poznański. Z jego inicjatywy powstał pałac i zespół budynków gospodarczych. Po śmierci Andrzeja majątek odziedziczył syn – Hieronim, który jako oficer napoleoński brał udział w marszu na Moskwę. Po powrocie do Śmiełowa zajął się wraz z żoną prowadzeniem majątku. Podjął też działalność konspiracyjną.

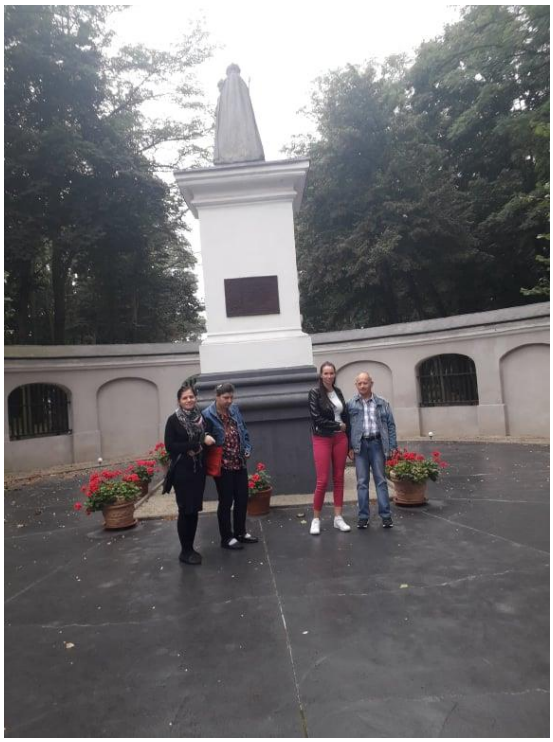
Leżąca wówczas przy granicy Rosji i Prus siedziba, stała się ośrodkiem patriotycznej kontrabandy, a w czasie powstania listopadowego, miejscem przerzutu ochotników do Królestwa. W połowie sierpnia 1831 roku zatrzymał się tu Adam Mickiewicz, który wiózł ze sobą pisma od Legacji Polskiej w Paryżu dla Rządu Narodowego.

W czasie trzytygodniowego pobytu w majętności Gorzeńskich występował pod przybranym nazwiskiem Adama Műhla oraz jako rzekomy kuzyn właścicieli i nauczyciel ich synów. Do powstania próbował przedostać się w nadgranicznej wsi Komorze, ale wobec zbliżającej się klęski zmuszony był do powrotu. W Śmiełowie dotarła do niego wiadomość o upadku obrony Warszawy z czym wiąże się

opowieść o drzewku dębowym, które tego dnia poeta posadził w parku, wygłaszając jednocześnie sentencję o odrodzeniu Polski. Rosnące do lat dwudziestych XX wieku drzewo, otoczone szczególnym kultem stało się symbolem nadziei.

A W WOLNEJ CHWILI LUBIMY PO PROSTU WYSKOCZYĆ NA KAWĘ.

Jak należy zachowywać się w miejscach przestrzeni publicznej, przestrzegając ogólnie przyjętych norm i zasad współżycia społecznego uczyli się Krzysztof i Danuta podczas wizyty w Kaliszu 😊😊. W jednej z kawiarni na Kaliskim rynku popijaliśmy smaczną kawkę i herbatkę 🍵🍵 podziwiając okoliczne kamienice. Nasza wizyta w Kaliszu była dość krótka jednak bardzo udana i na pewno na długo zapadnie w pamięci. Wracając do Czermina postanowiliśmy odwiedzić jeszcze Sanktuarium Maryjne w Tursku.



SAM KALISZ MÓŁBY STAĆ SIĘ NASZYM KOLEJNYM WYZWANIEM GDY PODĄŻAĆ BĘDZIEMY PIASTOWSKIM SZLAKIEM W POSZUKIWANIU PRZYGÓD, ALE TO JUŻ W KOLEJNYM SEZONIE.

KĄCIK SMAKOSZY

FOT. TCHIBOBLOG

JESIENNE LATTE

- podwójne espresso lub mocna kawa
- 50 g dyni
- 200 ml mleka
- 30 g słodzonego mleka skondensowanego
- 30 g wody
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru
- 2 kostki białej czekolady do dekoracji

WYKONANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200 stopni Celsjusza.
2. Dynię obierz, usuń z niej pestki i pokrój na małe kawałki.
3. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i ułóż na niej kawałki dyni.
4. Dynię piecz przez około 15 min.
5. Do blendera przełóż upieczoną dynię, skondensowane mleko, wodę i przyprawy, a następnie wszystko zblenduj.
6. Przygotowany syrop z dyni przełóż do garnka i gotuj przez około 3 minuty, ciągle mieszając, a następnie odstaw na bok.
7. Zaparz espresso.
8. Podgrzej i spień mleko.
9. Do wysokich szklanek wlej kolejno: syrop dyniowy, spienione mleko i na sam koniec, bardzo cienkim strumieniem i po brzegu szklanki, przygotowane espresso.
10. Na sam koniec udekoruj napój startą białą czekoladą i cynamonem.

GRZYBOWA GODNA POLECENIA

Czas przygotowania: 40 minut
Czas gotowania zupy: 50 minut
Liczba porcji: 2500 ml zupy

Kaloryczność kcal: 70 w 100 ml zupy
Dieta: wegetariańska

Składniki:

- 600 g świeżych lub mrożonych grzybów lub też 70-100 g suszonych
- 1 litr bulionu (warzywny, drobiowy, wołowy)
- 1 duża cebula - 240 g
- 4 średnie ziemniaki - 450 g
- 2 średnie marchewki - 220 g
- 3 ząbki czosnku
- garść świeżego koperku
- 2 łyżki oliwy lub oleju np. ryżowego
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżki śmietanki 30 %
- przyprawy i zioła: łyżeczka majeranku, po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Wagę podaje się po to, by łatwiej było zorientować się jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia zupy.Do ugotowania zupy ziemniaczanej polecamy garnek o pojemności minimum 4 l.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną ilość kalorii niż te, których są tutaj użyte. Z podanej ilości składników otrzymamy około 2500 ml zupy grzybowej.

Już na wstępnie zaznaczę, że tę akurat zupę ugotowano na grzybach świeżych. Możesz też śmiało ugotować tę samą zupę na grzybach mrożonych, które przed użyciem wystarczy tylko rozmrozić. Jeśli zaś chcesz użyć grzybów suszonych, to potrzebujesz około 70-100 gramów grzybów suszonych. Takie grzyby należy wcześniej moczyć w wodzie przez 12 godzin (najlepiej całą noc).

Zupa grzybowa przepis

Możesz ugotować tę zupę z grzybów świeżych, mrożonych lub suszonych:

Grzyby świeże: Do zrobienia zupy grzybowej potrzebujesz 600 gramów grzybów leśnych. Mogą to być: borowiki, podgrzybki, maślaki.. Jeśli zamierzasz gotować maślaki, to pamiętaj że kapelusze trzeba obrać ze skórki. Grzyby szybko przepłucz i oczyść. Pokrój je na mniejsze kawałki.

Grzyby mrożone: 600 gramów grzybów mrożonych należy naturalnie rozmrozić a następnie odlać ewentualną glazurę i pokroić grzyby tak samo, jak te świeże.

Grzyby suszone: W przepisie proponuję użyć nawet do 100 gramów grzybów suszonych. Grzyby suszone umieść w wąskim naczyniu i zalej 500 ml zimnej wody. Przykryj przykrywką i odłóż do namoczenia najlepiej na całą noc.

Zacznij nagrzewać średniej wielkości patelnię. Umieść na niej dwie łyżki delikatnej oliwy lub daj olej roślinny (ryżowy lub z pestek winogron) oraz dwie łyżki masła klarowanego (trzecia łyżka zostaje do zasmażki).

Dużą cebulę obierz i posiekaj drobno. Umieść na patelni. Po pięciu minutach podsmażania dodaj też trzy obrane i pokrojone w plasterki ząbki czosnku. Od razu wyłóż też na patelnię wszystkie grzyby pokrojone na mniejsze kawałki. Całość podsmażaj tak 20 minut. Po tym czasie dodaj garść siekanego koperku oraz po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu. Zamieszaj i zdejmij patelnię z ognia.

Porada: W przypadku grzybów suszonych dajesz na patelnię wyłącznie grzyby (bez wody, w której się moczyły. Wodę zachowaj na później). W razie potrzeby grzyby pokrój wcześniej na mniejsze kawałki.

W trakcie podsmażania się na patelni cebuli z grzybkami możesz zacząć szykować zupę w garnku. Do średniej wielkości garnka wlej litr, czyli cztery szklanki bulionu warzywnego. To najczęściej używany przeze mnie bulion do tej właśnie zupy. Jest najmniej tłusty. Warto jednak zaznaczyć, że do zupy grzybowej pasuje też bulion drobiowy a nawet wołowy.

Do gotującego się bulionu dodaj obrane i pokrojone w drobną kostkę marchewki oraz ziemniaki. Zupę gotuj na małej mocy palnika (pod przykrywką) przez 15 minut.

Po tym czasie do garnka dodaj też całą zawartość patelni oraz łyżeczkę majeranku. Po pięciu minutach gotowania przyszła pora na ostatni etap, czyli delikatne zabielenie i zagęszczenie zupy grzybowej.

Porada: Jeśli używane były grzyby suszone, to możesz teraz dodać wodę z moczenia grzybów. Zdecyduj, czy dajesz ją całą, trochę lub może wcale.

Na patelni po grzybkach umieść łyżkę masła oraz dwie łyżki rzadkiej zupy z garnka i łyżkę mąki pszennej. Ustaw małą moc palnika i mieszaj całość, aż do momentu w którym mąka idealnie wymiesza się z masłem i zupą i zacznie się pienić. Dodaj też trzy łyżki śmietanki 30 %. Całość od razu przelej do garnka z lekko gotującą się zupą. Po dwóch minutach gotowania możesz wyłączyć zupę.

Zupę grzybową można też zabielić śmietaną kwaśną 18 %. Należy wówczas bardzo uważać na to, by śmietana się nie zwarzyła. Trzeba ją zahartować przelewając do szklanki ze śmietaną sporą ilość zupy z garnka. Zahartowywaną śmietanę należy bardzo powoli wlewać do garnka z zupą.

Sprawdź smak ugotowanej zupy i zdecyduj, czy chcesz do niej dodać trochę więcej soli lub pieprzu. Ja bardzo często dodaję do mojej zupy grzybowej sok wyciśnięty z połówki cytryny lub dwie łyżki octu spirytusowego.

WIĘCEJ CIEKAWYCH POMYSŁÓW NA STRONIE:

HTTPS://ANIAGOTUJE.PL/PRZEPIS/ZUPA-GRZYBOWA

Grzyby marynowane

Risotto z grzybami

muzyczne inspiracje

Danuta poleca piosenkę

Kasztany

Kochany, kochany
Lecą z drzewa, jak dawniej, kasztany
Wprost pod stopy par roześmianych
Jak cudny, rudy grad
Jak w noc, gdy w alejce
Rudy kasztan ci dałam i serce
A tyś rzekł mi dwa słowa, nic więcej
Że kochasz mnie i wiatr
Mówiłeś: "Włosy masz jak kasztany
I kasztanowy masz oczu blask"
Gdyśmy chodzili razem, kochany
Wśród złotych liści, parku i gwiazd
Wiatr trząsł kasztany pod stopy gradem
Mówiłeś: "Żegnaj" - i drżał ci głos
"Lecz wszędzie, miła, dokąd pojadę
Zabiorę z sobą tę złotą noc"
Już trzecia jesień park nasz wyzłaca
Padają liście z drzew trzeci raz
Lecz twoja miłość do mnie nie wraca
Choć tyle liści w parku i gwiazd
I tylko złoty kasztan mi został
Mały talizman szczęśliwych dni
I ta jesienna piosenka prosta
Którą wiatr może zaniesie ci
Kochany, kochany
Lecą z drzewa, jak dawniej, kasztany
Wprost pod stopy par roześmianych
Jak cudny, rudy grad
Jak w noc, gdy w alejce
Rudy kasztan ci dałam i serce
A tyś rzekł mi dwa słowa, nic więcej
Że kochasz mnie i wiatr

Autor tekstu:	Krystyna Wodnicka
Kompozytor:	Zbigniew Korepta
Wykonanie oryginalne:	Natasza Zylska (1955)

Natasza Zylska (właściwie Natasza Zygelman, urodzona w

1933- polska piosenkarka pochodzenia żydowskiego. Wojnę przeżyła w ukryciu. Mieszkała na Górnym Śląsku (ojciec był dyrektorem banku w Katowicach). Przez rok studiowała w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Warszawie, potem ukończyła technikum, uzyskując zawód technika górnika. Zadebiutowała w 1954 r. w zespole estradowym, działającym przy Wojewódzkim Domu Kultury w Katowicach. Występowała z licznymi orkiestrami tanecznymi. W roku 1963 wyemigrowała do Izraela gdzie początkowo występowała jako piosenkarka, a po wycofaniu się z zawodu w latach siedemdziesiątych poświęciła się plastyce. Pochowana została prawdopodobnie na cmentarzu Kirjat Shaul w Tel Awiwie pod nazwiskiem Natalia Weisberg. Była jedną z najpopularniejszych piosenkarek lat 50. XX wieku w Polsce.

Jeśli już jesteśmy przy kasztanach to one niektórym kojarzą się z maturami, innym z nieuchronnie nadchodzącą jesienią, jeszcze inni wyciągi lecznicze z kasztanowca znają z etykiet różnych preparatów leczniczych. Wedle zwolenników medycyny naturalnej kasztany pomagają na bezsenność i żylaki, niwelują skutki promieniowania elektromagnetycznego, ale jeśli w domu jest ich zbyt dużo, mogą wywoływać migreny i nudności.

Kasztany, czyli owoce i nasiona kasztanowca, to obok wrzosów, żołędzi, jarzębiny i chłodnych poranków oznaka tego, że powoli nadchodzi jesień. Dobrze zna je każdy z nas: to zielone z zewnątrz, a białe w środku, kolczaste i mięsiste łupinki, które - gdy są już dojrzałe - rozchylają się i uwalniają jedną lub kilka twardych kulek, pokrytych błyszczącą brązową skórką.

Ale nie tylko przedszkolaki i uczniowie pierwszych klas podstawówek schylają się po nie podczas spaceru: wiele osób przekonanych jest, że ze względu na właściwości kasztanów dobrze jest zawsze nosić kilka kasztanów w kieszeni, lub położyć je pod poduszką czy gdzieś blisko telewizora.

Dojrzałe owoce kasztana chętnie jedzą również niektóre zwierzęta

leśne, a wedle osób, parających się medycyną ludową lub naturoterapią kasztany mają również szereg właściwości leczniczych. Właściwości owoców i nasion kasztana - zwłaszcza tych zbieranych jesienią, gdy spadną już na ziemię - są o wiele słabsze; dużo silniejsze właściwości lecznicze mają te niedojrzałe, ukryte jeszcze w łupinach. Nieprzetworzone są jednak silnie trujące, dlatego też rzadko wykorzystywane są w domowych miksturach leczniczych - stosowane są przede wszystkim w przemyśle farmaceutycznym. W nasionach kasztanowca obecne są liczne - choć nie tak liczne, jak w korze czy liściach - cenne dla zdrowia związki, m.in. kumaryny, flawonoidy, saponiny, fenolokwasy i garbniki. Właściwości lecznicze kasztanów.Kasztany - przede wszystkim ich kwiaty, kora i liście, w mniejszym stopniu owoce i nasiona - mają szereg właściwości leczniczych.

- Wzmacniają naczynia krwionośne i zapobiegają tworzeniu się pajączków - zawarta w nich escyna zmniejsza aktywność enzymów osłabiających ich ścianki, a flawonoidy i kumaryna uszczelniają je i działają przeciwzapalnie.
- Poprawiają krążenie krwi , zmniejszając skłonność do hemoroidów i żylaków . Flawonoidy i escyna zmniejszają bowiem lepkość krwi, usprawniając jej przepływ.
- Łagodzą problemy trawienne.
- Zapobiegają obrzękom, łagodzą cellulit- wyciągi z kasztanowca zawarte np. w preparatach na tzw. ciężkie nogi i na cellulit poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych, zapobiegając przesiąkaniu osocza do sąsiadujących z nimi tkanek.
- są pomocne przy krwiakach, siniakach i odmrożeniach. Zawarte w wyciągach z kasztanowca, a także w naparach i odwarach stosowanych zewnętrznie w formie okładów substancje przyspieszają wchłanianie się krwiaków i poprawiają przepływ krwi.

Polecamy w całości przeczytać artykuł na temat kasztanów na stronie internetowej

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywnekasztany

Zachęcamy również do własnoręcznego wykonania jesiennych wianków z kasztanów, szyszek i orzechów.

PLANY NA NAJBLIŻSZY CZAS;

- Z OKAZJI ŚWIĘTA ZMARŁYCH ODWIEDZAMY GROBY GDZIE SPOCZYWAJĄ NASI UCZESTNICY, ZAPALAMY ZNICZE, MODLIMY SIĘ, PAMIĘTAMY O NICH.

- 11 LISTOPADA ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI . Z TEJ OKAZJI PRZYGOTOWALIŚMY WYSTĘP SŁOWNO- MUZYCZNY DLA WSZYSTKICH . ZAPROSILIŚMY RÓWNIEŻ NASZYCH BLISKICH.

- POWOLI MYŚLIMY O NADCHODZĄCYCH ŚWIĘTACH BOŻONARODZENIOWYCH, Z TEJ OKAZJI ORGANIZUJEMY AKCJĘ, GDZIE KAŻDY UCZESTNIK I PRACOWNIK PRZYGOTOWUJE DLA WYBRANEJ PRZEZ SIEBIE OSOBY WŁASNORĘCZNIE WYKONANY UPOMINEK.

- JUŻ W TEJ CHWILI NIEKTÓRZY Z UCZESTNIKÓW ROBIĄ PIĘKNE WAZONY Z MASY SOLNEJ, ŚWIĄTECZNE OZDOBY. INNI MALUJĄ OBRAZY NA PŁÓTNIE. NIEKTÓRZY KORZYSTAJĄ Z PORADNI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHIATRYCZNEJ DOSTĘPNEJ W RAMACH DODATKOWEGO PROGRAMU.

POZDRAWIAMY SERDECZNIE NASZYCH CZYTELNIKÓW, DO USŁYSZENIA W KOLEJNYM NUMERZE!