

ŻYCIE NA ROMERA

Miesięcznik Mieszkańców i Pracowników Domu Pomocy Społecznej Domu Kombatanta i Pioniera Ziemi Szczecińskiej

Nr 3

Styczeń 2009

*Marzeń o które warto walczyć.
Radości, którymi warto się
dzielić,
przyjaciół z którymi warto być
i nadziei bez której nie da się
żyć.*

*Wszystkiego najlepszego w
Nowym Roku 2009
oby nie był gorszy od minionego
ale zdecydowanie lepszy
w sprawach finansowych i
osobistych*

Życzy REDAKCJA



Sylwestrowa noc jest jedyna i niepowtarzalna, bez względu na to, czy spędzimy ją we własnym domu, czy udamy się na prywatkę albo wielki bal, nie da się ukryć, że tej nocy coś się kończy... ale i coś się zaczyna! Nowy Rok, kolejne 12 miesięcy, 365 dni z którymi wiążemy nasze plany, nadzieje i marzenia. Jest coś magicznego w tej Sylwestrowej Nocy, bo chociaż nic oprócz daty się nie zmienia, to każdy z nas chce zamknąć za sobą pewien etap życia i rozpocząć nowy, jak wierzymy lepszy czas. Już kilka tygodni wcześniej słyszymy od znajomych, że postanowili w Nowym Roku schudnąć, rzucić palenie albo nauczyć się włoskiego, i wtedy sami zaczynamy się zastanawiać - a co ja zrobię dla siebie? Takie noworoczne postanowienia powinny być dla nas dopingiem do pracy - zarówno tej zawodowej, jak i tej nad samym sobą. Małymi kroczkami - ale systematycznie, bez spektakularnego sukcesu - ale i bez dramatycznej porażki! Niech nasze postanowienia trwają tak długo, aż zostaną spełnione, one na prawdę nie są opatrzone datą ważności!

(red.)

KALENDARIUM STYCZNIA

- 1- stycznia NOWY ROK**
- 6- stycznia Trzech Króli, Początek Karnawału**
- 21- stycznia Dzień Babci**
- 22- stycznia Dzień Dziadka**

STAROŚĆ JEST PIĘKNA MANIFEST PRZECIWKO KULTOWI MŁODOŚCI FRAGMENT I.

Chcemy Państwu przedstawić fragmenty MANIFESTU opracowanego przez Esther Vilar urodzoną w 1935 roku w Buenos Aires. Znaną światową lekarzkę i pisarkę. Autorkę dzieł z pogranicza filozofii, socjologii oraz etyki. W kolejnych numerach naszej gazetki, przedstawimy Wam kolejne sześć fragmentów tego Manifestu.

Mamy dość reklam młodości, kremów balsamów przeciw starzeniu się. Nie chcemy się odmładzać ! Jesteśmy starzy. Zmienimy świat, by słowo STARY znaczyło PIĘKNY.

Mamy tego wszystkiego dość !

Mamy tego dość, dość, dość !

Zrozumieliście ?

Już nie jesteśmy waszymi seniorami,

Mamy dość bycia nimi.

Miłymi osobami w zaawansowanym wieku.

Cudownymi ludźmi wkraczającymi w trzeci wiek życia.

Hołubionym przez was „złotym pokoleniem”.

Nie będziemy dłużej tolerować tego waszego zakłamania.

Nie będziemy dłużej tolerować waszych propozycji jak mamy dalej układać sobie życie.

Wasze kłamstwa przyprawiają nas o mdłości.

Przyprawiają nas o wymioty.

Od zaraz macie zaakceptować, że jesteśmy po prostu starymi ludźmi.

ROLA I ZADANIA SAMORZĄDU MIESZKAŃCÓW

Oceniając pierwszy numer naszej gazetki proponowaliście Państwo tematy jakie chcecie w niej przeczytać. Między innymi chcieliście dowiedzieć się o roli i zadaniach Samorządu Mieszkańców. Postaram się Państwu bardzo skrótowo ten temat przybliżyć.

Samorząd jest Państwa przedstawicielem i wyrazicielem Waszych oczekiwań i potrzeb. Równocześnie jest z Państwa upoważnienia samodzielnym, niezależnym, opiniodawczym i doradczym organem dla Dyrektora Domu. Może być również z Waszego upoważnienia rzecznikiem Państwa interesów wobec innych instytucji i organizacji. Samorząd prawnie i statutowo zobowiązany do wyrażania opinii i wniosków na takie tematy jak: opieka i opieka zdrowotna nad Państwem, wyżywienia i jego jakości oraz ilości, organizacji czasu wolnego, zagospodarowanie Domu oraz terenu wokół, uczestniczenia w procesie przyjmowania nowego mieszkańca, udział Przedstawicieli Samorządu w innych ważnych decyzjach dotyczących Domu i jego mieszkańców, rozpatrywanie i regulowanie spraw osobistych mieszkańców. W swej pracy Samorząd musi opierać się na Regulaminie Organizacyjnym Domu, Regulaminie dla Mieszkańców oraz Regulaminie Pracy Samorządu. Podstawowym warunkiem dobrej realizacji w/w zadań jest wybór odpowiednich ludzi w skład Samorządu, ludzi, którzy poświęcą się społecznemu działaniu na rzecz innych mieszkańców, mających wyobraźnię, trochę wiedzy i doświadczenia życiowego, opracują realny program swej pracy i będą mieli silną wolę jego realizacji. Gwarancją dobrej realizacji w/w zadań jest prawidłowo przygotowany Regulamin Pracy Samorządu z dokładnym określeniem zadań, podziału pracy między poszczególnych członków Rady oraz systemu kontaktów z mieszkańcami.

Podstawowymi błędami w pracach Samorządów jest

- oddzielanie się wybranych Rad od i ich wyborców.
- nie informowanie systematyczne wyborców o realizacji Programu działania i Regulaminu Pracy.
- nie prowadzenie podstawowej dokumentacji pracy Rad a w związku z tym trudności w rozliczeniu swej pracy.
- zapominanie o podstawowej zasadzie dobrego zarządzania, że odpowiedzialność za jakość pracy Rady ponosi jej Przewodniczący a w związku z tym musi mieć przywilej decydowania.

Przypomniałem Państwu tylko cztery podstawowe element wg których jest oceniana praca Rady i jej Przewodniczącego. Nasza Rada posiada jak Państwo pamiętają uchwalony przez Was dobry Regulamin Samorządu i jej Rady. Jak mi wiadomo Rada Mieszkańców naszego Domu ma opublikować w tym numerze naszego miesięcznika informację o swych osiągnięciach. Jestem głęboko przekonany, że ten materiał ułatwi Państwu prawidłową ocenę informacji Rady. Jak mi wiadomo w niedługim okresie czasu Rada planuje spotkanie z mieszkańcami. Myślę, że zainteresowanie tym tematem wynika właśnie z tego projektu. Chcę wierzyć, że ten materiał pomoże Państwu w przygotowaniu się do tego zebrania i aktywnym udziale w nim.

Starymi ludźmi.

Ludźmi u schyłku życia, jeżeli już tak potrzebujecie synonimów.

Pokoleniem umierających. Bo przecież jesteśmy starzy.

A stary nie znaczy od tej chwili nic więcej niż stary.

(M.G.)

(M.G.)

Samorząd Mieszkańców

Dnia 15 MAJA 2006 odbyły się wybory do nowego samorządu tutejszego Domu Pomocy Społecznej. W wyniku głosowania powstał samorząd w składzie (po ukonstytuowaniu)

PRZEWODNICZĄCY – MIROSLAW GALCZAK
VICE PRZEWODNICZĄCY – STANISLAW CZARNOWSKI
VICE PRZEWODNICZĄCY DRUGI – HALINA TELICZKA
SEKRETARZ – MIROSLAWA NASARZEWSKA
CZŁONKOWIE – WITOLD CZARNECKI, ALEKSANDRA ŁUKÓW, URSZULA MEJSYK

Po dwóch miesiącach działalności rezygnację złożyli Pan Mirosław Galczak i Pani Urszula Mejsyk. Funkcję przewodniczącego powierzono Panu Stanisławowi Czarnowskiemu, a do Samorządu dołączyła Pani Elżbieta Jankowska. Skład ten utrzymuje się do chwili obecnej.

W programie nowego samorządu przyjęto, że będzie on reprezentantem wszystkich mieszkańców, a będzie równocześnie pomostem pomiędzy kierownictwem Domu Pomocy Społecznej a mieszkańcami.

Ustalono co środowe dyżury gdzie mieszkańcy mogli przekazywać swoje uwagi, kłopoty i wnioski. Sprawy mniejszej wagi załatwiane są odręcznie przy pomocy kierowników działów, a sprawy trudne przekazywane Dyrekcji.

Współpracę z Dyrekcją należy ocenić bardzo pozytywnie, również wg oceny Dyrekcji. Samorząd spełniał dobrze przyjęte na siebie obowiązki.

Obecny Samorząd Mieszkańców może pochwalić się:

- Reprezentowaniem mieszkańców i Domu we wszelkiego rodzaju spotkaniach (imprezy, Akademii i inne uroczystości)
- Pomocą mieszkańcom w sprawach mieszkaniowych
- Udziałem członków Samorządu w chórze, dekadówkach żywieniowych, pomocy dla kuchni pomocy dla cukrzyków
- Bezpartonowym sprzeciwem działalności grupie alkoholowo-awanturycznej, co w efekcie spowodowało relegowanie dwóch alkoholików Naszego domu i spokój mieszkańcom.

Według oceny przewodniczącego najbardziej aktywne były Pani sekretarz Mirosława Nasarzewska i Pani vice przewodnicząca Halina Teliczka.

Szanowni Mieszkańcy – jesteśmy jako Samorząd zawsze do Waszej dyspozycji i do czasu wyborów prosimy o dalszy kredyt zaufania....

SAMORZĄD

Podpisano:
Stanisław Czarnowski
Halina Teliczka
Elżbieta Jankowska
Mirosława Nasarzewska
Witold Czarnecki

POZNAJMY SIĘ

Od numeru styczniowego rozpoczynamy nowy cykl w naszej Gazetce, który ma na celu przybliżenie nam sylwetek osób, które widzimy na co dzień, które bardzo często udzielają się. Są również osoby, które przeżyły wiele ciekawych historii lub mają się czym pochwalić. Zachęcamy do nakreślanie nam swoich sylwetek lub propozycji osób o których chcielibyście Państwo dowiedzieć się czegoś więcej.

Danuta Krawczyk. Pochodzę z miasta powiatowego Krasnystaw dawne woj. Lublin.

Jestem osobą zdecydowaną, odważną, bez nalogów, uczciwą i szczerą. W Domu Pomocy Społecznej mieszkam od 6 stycznia 1998 i przez 10 lat udzielałam się społecznie.

W 1961 ukończyłam półroczny kurs dla kierowców „kobiet”. Kurs organizował Urząd Pracy. Po ukończeniu otrzymałam prawo jazdy z kat. III A, B, C. Po otrzymaniu prawa jazdy zatrudniłam się do pracy, pracowałam trzy lata w Budowlance w Dąbiu. Aby ukończyć II kat. prawa jazdy: wymagania były aby kursant posiadał 5 tyś. kilometrów, a ponieważ przejechałam tyle na samochodzie Warszawa, zapisałam się na kurs II stopnia. Kurs trwał 3-mce przy ul. Tkackiej. Kursantów było 40-tu w tym ja (1 kobieta). Jakie było zdziwienie, że kobieta chce zdać na wyższą kategorię. Patrzyli na mnie i podziwiali – co ona potrafi. Na kursie byłam najlepsza dużo się uczyłam i pilnie słuchałam wykładowców. Po skończeniu kursu z wynikiem bardzo dobrym zaangażowałam się do pracy w Miejskim Przedsiębiorstwie Komunikacji w charakterze kierowcy taksówki nr boczny 328. Kierowców taksówek było 30-tu mężczyzn i ja jedna kobieta. Pracę swoją wykonywałam solidnie i uczciwie. Potrafiłam sobie sama naprawić wszystkie drobne usterki. Żadnej pracy się nie bałam i nie boję.

Jestem szczerą, lubię pomagać ludziom, którzy mnie o coś poproszą.

Nie lubię fałszu, lizusów, donosicieli, zazdrośników oraz ludzi którzy piją i palą.

Moje hobby turystyka, spacer, jazda rowerem, fotografia, pisanie fraszek, a także recytowanie wierszy, rozwiązywanie krzyżówek i oglądanie telewizji.

Interesuję się także polityką.

WAŻNE WYDARZENIA GRUDNIA

6 GRUDNIA

Kiermasz ozdób bożonarodzeniowych w Urzędzie Miasta. Terapeutki z obecnym Dyrektorem zebrały sporo darowizny na rzecz terapii zajęciowej. Kiermasz i nasze stoisko cieszyły się sporym zainteresowaniem wśród

<p>1. Nazwisko Krawczyk</p> <p>2. Imię Danuta</p> <p>3. Data i miejsce urodzenia 1930.03.26.</p> <p>4. Miejsce stałego zamieszkania Szczecin ul. Produkcyjna 27/2</p> <div style="text-align: center;">  <p>posiadał</p> </div> <p>5. Wydane przez URZĄD MIEJSKI Szczecin Wydział Komunikacji</p> <p>6. Szczecin dnia 7.10.1985</p> <p>7. Ważna do REZERMINOWO</p> <p>8. 117916/85</p> <p>9. 117916/85</p>	<p>Kategoria pojazdów, na której prawo jazdy jest ważne:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">A</td> <td style="width: 70%;">Motocykla, motocykla o trzech kołach i podobne im pojazdy samochodowe o ciężarze własnym do 400 kg</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">odciśnięty pieczęć</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">B</td> <td>Samochody osobowe i samochody ciężarowe o dopuszczalnym ciężarze całkowitym do 3500 kg</td> <td style="text-align: center;">odciśnięty pieczęć</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">C</td> <td>Pojazdy samochodowe o dopuszczalnym ciężarze całkowitym powyżej 3500 kg z wyjątkiem autobusów</td> <td style="text-align: center;">odciśnięty pieczęć</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">D</td> <td>Autobusy</td> <td style="text-align: center;">odciśnięty pieczęć</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">E</td> <td>Pojazdy wymienione w poprzednim paragrafie oraz pojazdy kategorii B, C lub D z przyczepą o dopuszczalnym ciężarze całkowitym powyżej 750 kg</td> <td style="text-align: center;">odciśnięty pieczęć</td> </tr> </table>	A	Motocykla, motocykla o trzech kołach i podobne im pojazdy samochodowe o ciężarze własnym do 400 kg	odciśnięty pieczęć	B	Samochody osobowe i samochody ciężarowe o dopuszczalnym ciężarze całkowitym do 3500 kg	odciśnięty pieczęć	C	Pojazdy samochodowe o dopuszczalnym ciężarze całkowitym powyżej 3500 kg z wyjątkiem autobusów	odciśnięty pieczęć	D	Autobusy	odciśnięty pieczęć	E	Pojazdy wymienione w poprzednim paragrafie oraz pojazdy kategorii B, C lub D z przyczepą o dopuszczalnym ciężarze całkowitym powyżej 750 kg	odciśnięty pieczęć
A	Motocykla, motocykla o trzech kołach i podobne im pojazdy samochodowe o ciężarze własnym do 400 kg	odciśnięty pieczęć														
B	Samochody osobowe i samochody ciężarowe o dopuszczalnym ciężarze całkowitym do 3500 kg	odciśnięty pieczęć														
C	Pojazdy samochodowe o dopuszczalnym ciężarze całkowitym powyżej 3500 kg z wyjątkiem autobusów	odciśnięty pieczęć														
D	Autobusy	odciśnięty pieczęć														
E	Pojazdy wymienione w poprzednim paragrafie oraz pojazdy kategorii B, C lub D z przyczepą o dopuszczalnym ciężarze całkowitym powyżej 750 kg	odciśnięty pieczęć														

Seria: II Nf 923939

urzędników.

9 GRUDNIA

W Naszym Domu odbył się kiermasz ozdób bożonarodzeniowych i dekoracji wykonanych przez nasze kochane terapeutki i mieszkańców podczas terapii zajęciowej. Kiermasz cieszył się powodzeniem zarówno wśród mieszkańców jak i pracowników. Sporo osób kupiło drobne upominki.

W tym samym dniu odbył się występ pieśni ludowych i kolęd w wykonaniu chóru Rapsodia Zamku Książąt Pomorskich pod dyrygentem pana Buczkowskiego. Mieszkańcy naszego Domu byli zachwyceni. Bardzo nam mieszkańcom umilili swoimi występami śpiewu ten czas przedświąteczny.

(F.B.)



16 GRUDNIA

Odbyło się ciekawe zebranie Dyrekcji z mieszkańcami. Na wstępie pan Dyrektor omówił zbliżające się uroczystości wigilijne. Na uroczystość tą zaproszono ważnych gości, a Dyrektor poprosił o liczne przybycie mieszkańców aby wspólnie w gronie rodzinnym spożyć tradycyjną wieczerzę. Przy okazji spotkania omówione zostały także sprawy remontowe Domu, zarówno zakończone jak i te zaplanowane. Zebranie odbyło się na świeżo odnowionej stolówce, gdzie pojawił się pierwszy symbol świąteczny w postaci choinki. Dyrektor zapowiedział rok 2009 rokiem kuchni, dlatego też już zakupiono nowoczesny sprzęt, który ma za zadanie podnieść jakość podawanych potraw.

Nowy sprzęt otrzymają również rehabilitantki. Poza tym w nowym roku wymienione mają zostać 2 windy, powstać mają również podręczne pralnie na segmentach a także otwarty zostanie tak upragniony kiosk. Kolejną niespodzianką będzie przekazanie białego służbowego Fiata na rzecz Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Szczecinie i zakup nowego vana 5-osobowego na rzecz naszego Domu.

Serdeczne podziękowania na ręce Dyrekcji złożył w imieniu Mieszkańców i Samorządu sam przewodniczący Stanisław Czarnowski.

Jak mówią mieszkańcy: „Dyrektor obiecuje i zwykle słowa dotrzymuje”.

(D.K.)

24 GRUDNIA

Wigilia Bożego Narodzenia jest to dzień refleksji i rozważania Narodzenia Dzieciątka Jezus niech ta wyjątkowa noc trwałym blaskiem opromieni. W tym wielkim dniu przybyli do naszego Domu zaproszeni ważni goście na wspólną wieczerzę Wigilii Bożego Narodzenia. Pan Dyrektor gorąco, serdecznie przywitał gości, mieszkańców i pracowników, wprowadzając miłą rodzinną atmosferę. Dzieląc się wspólnie opłatkiem składając sobie życzenia świąteczne. Staropolskim obyczajem stoly były suto zastawione przez nasze miłe, pracowite kucharki. Dania przyrządzone wykwintne i pięknie przystrojone. Zasiadając przy Wigilijnym stole i zapachu świerkowej choinki zającując wspólnie z gośćmi, mieszkańcami i pracownikami potrawy świąteczne. Kolędy śpiewał chór Srebrna Młodość naszego Domu z akompaniamentem pana Bogdana. Chór w prezencie od Dyrekcji otrzymał nowy akordeon. Wszyscy cieszyli się w gronie najbliższych, atmosfera radosna trwała do samego końca.

W tych pięknych dniach pełnych nadziei i życzliwości Dyrekcji, Mieszkańcom i pracownikom, życzę dużo zdrowia oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i zawodowym. Niechaj serdeczna atmosfera chwil spędzonych w naszym kręgu z dała od codziennych zmagani i trosk zaowocuje pełnią sił i pogody ducha w nadchodzącym Nowym 2009 Roku.



Wspomnienia czar...

Dnia 17 listopada wyjechaliśmy na obóz rehabilitacyjny do Międzywodzia, tam przyjęto nas z życzliwością i bardzo szybko. Razem ze współlokatorką panią Henią już pół godziny później byliśmy nad morzem. Obiady podawane były w jadalni trzystu osobowej w której panował ład i porządek, a posiłki były gorące, ładnie podane przez miłą obsługę. Po obiedzie udaliśmy się do lekarza, który przepisał każdemu wiele potrzebnych zabiegów. Zabiegi były wykonywane szybko i sprawnie, więc mieliśmy dużo czasu na spacery nad morzem.

Wieczorem drugiego dnia odbył się wieczorek taneczny. Następne wieczory umiły gry, zabawy, wideoteka dorosłego człowieka, kawały, zagadki i potańcówki.

Po południu chodziliśmy na długie spacery nad morze. Za kilka dni spadł śnieg i było bardzo białe i ładnie. Po tygodniu pobytu przyjechał do nas w odwiedziny Dyrektor z Kadrą Zarządzającą, przywieźli ciasta i kawę, pytali o nasze zdrowie i samopoczucie. Niedługo potem wróciliśmy wypoczęci i zadowoleni do Domu. Wszystkim polecamy takie wyjazdy.



przyjacielem



Być

Aniela Wiśniewska
NASZA TWÓRCZOŚĆ

*to umieć patrzeć na drugiego
w chwilach radości i smutku
i potrafić się dzielić z nim.*

*Być przyjacielem
to umieć dostrzegać dobro i piękno,
które posiada każda istota.*

*Być przyjacielem
to znaczy stanąć u boku tego
kto stracił wszelką nadzieję
i darzyć go szacunkiem i miłością.
Dla przyjaciół.*

(F. B.)

*Sam, tylko sam, usiadłem gdzieś na stronie...
Wspominam dni i marzę o przyszłości.
Oczyrna zwinną jaskółeczkę gonię,
jej wolnym lotem serce me zazdrości.
Ach, gdybym mógł z jaskółką iść w
konkury i przy jej boku w świat beztrosko płynąć...
Albo, jak jastrząb, przedrzeć się przez chmury*

*I w lazurowej toni nieba zginąć.
Lecz jestem sam, ach sam, aż do rozpaczy...
Tęsknota wielka serce mi rozdziera.
Kiedy nareszcie los mi dzień wyznaczy?*

Kiedy nareszcie słowik mi zaśpiewa?

(D.K.)

KĄCIK PLASTYCZNY

Kącik medyczny



Cukrzyca (*diabetes mellitus*) jest przewlekłą chorobą, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Niedobór insuliny prowadzi do zaburzeń w zakresie wykorzystania glukozy przez komórki organizmu, co powoduje zwiększenie stężenia glukozy we krwi (hiperglikemię) oraz wydalanie glukozy wraz z moczem. Cukrzyca charakteryzuje się także zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek. U ludzi młodych cukrzyca spowodowana jest zniszczeniem lub niewydolnością komórek trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy nazywany jest cukrzycą insulinozależną, typu 1 lub cukrzycą wieku młodzieńczego. U ludzi starszych, na ogół otyłych i z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycę wywołuje oporność na działanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy nazywany jest typem 2 i wymaga ciągłego przyjmowania odpowiednich leków doustnych. Często, z czasem, potrzebne jest także przejście na zastrzyki z insuliną.

Cukrzyca nieleczona lub niewłaściwie leczona jest jedną z głównych bezpośrednich i pośrednich przyczyn inwalidztwa oraz wczesnej umieralności. Długotrwały wpływ hiperglikemii jest przyczyną przewlekłych powikłań cukrzycy.

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), w 1985 r. było na świecie 30 mln diabetyków, zaś w 1998 roku już 140 mln. Szacuje się, że obecnie choruje ok. 175 milionów ludzi na całym świecie. Prawie 160 milionów choruje na cukrzycę typu 2. Wiąże się to z coraz powszechniejszą otyłością, która może nawet w 80% przyczynić się do powstania i rozwoju choroby.

Obecnie na cukrzycę cierpi w Polsce ponad 2 miliony Polaków. Szacuje się, że ok. 40% chorych w Polsce w ogóle nie wie o swojej chorobie. Pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy jest ona już bardzo zaawansowana. U 25% pacjentów stwierdza się powikłania cukrzycowe.

<http://www.cukrzyca.akejasos.pl/?a=text&id=14>

PEJZAŻ ZIMOWY
AUTORKA Pani
LUCYNA CHOJNACKA

PRZEMIANY w NASZYM DOMU



HOL PRZY WEJŚCIU GŁÓWNYM c.d.





STOŁÓWKA



Horoskop na styczeń



BARAN - Mars zapewni Ci wysoki poziom energii i przebojowości. Otrzymasz dowody sympatii, zainteresowania i podziwu od otoczenia. Nie lekceważ nawet drobnych przeziębień, unikaj dużych skupisk ludzi, stosuj sprawdzoną profilaktykę zdrowotną.



BYK - Korzystna aura w zawodowej i finansowej sferze życia, pojawią się nowe propozycje finansowe. Ten miesiąc sprzyja przyjaźni i miłości. Przestań się trapić tym, jak zapewnić sobie i bliskim bezpieczeństwo finansowe, a zwróć większą uwagę na ich potrzeby uczuciowe i emocje.



BLIŹNIĘTA - Może Ci dokuczyć poczucie niezrozumienia lub samotności. Zastanów się też, czy nie pozwalasz się wykorzystywać rodzinie biorąc na swoje barki zbyt dużo obowiązków. Oczywiście dbaj także o zdrowie. Uważaj przede wszystkim na infekcje dróg oddechowych.



RAK - W tym miesiącu, częściej niż zazwyczaj będziesz się spotykać z dawnymi znajomymi z ławy szkolnej albo nawet ze wczesnego dzieciństwa. Dopisze Ci doskonała forma fizyczna i psychiczna. Jedynie końcówka miesiąca będzie wymagać od Ciebie większej troski o zdrowie - Twoje i domowników.



LEW - Twoja siła i skuteczność wywierac będą duże wrażenie. Niewykluczone, że spadnie na Ciebie większa odpowiedzialność albo zostaniesz obarczony dodatkowymi zadaniami, ale będą się z tym faktem wiązały pewne korzyści, jak wzrost prestiżu czy większe pieniądze.



stroną życia.

PANNA - Planety podarują Ci wiele optymizmu, poczucia humoru, a także znakomitą pamięć. Spokojnie uporządkuj sprawy, które wymknęły się spod kontroli. Bez większych problemów poradzisz sobie teraz z tzw. praktyczną



WAGA - Dopisze Ci dobra kondycja fizyczna. Czasami będzie wprost rozpierać Cię energia. Chętnie będziesz teraz uprawiać ulubione sporty, być może zainteresujesz się zdobyciami nowoczesnej diety i skutecznie powalczysz ze stresem. Przydadzą Ci się też długie spaceru na powietrzu.



SKORPION - Pojawią się przed Tobą nowe szanse i możliwości. Być może ktoś obieca Ci nawet jakieś stanowisko. W pracy nie zabraknie Ci teraz dobrych pomysłów. W ich realizacji musisz jednak zwracać uwagę na szczegóły. To także bardzo dobry czas w relacjach partnerskich i uczuciowych.



STRZELEC - W tym miesiącu możliwy przyływ gotówki. Promieniować będziesz ciepłem i zmysłową radością życia. Zrobisz, więc z pewnością korzystne wrażenie na płci przeciwnej. Styczeń będzie obfitował w okazje do miłego spędzenia czasu, liczne atrakcje towarzyskie, wyjazdy.



KOZIOROŻEC - Dla wielu zodiakalnych Strzelców pisane są awanse, atrakcyjne wyjazdy i duże ułatwienia na drodze kariery. Wykorzystaj swoją wrodzoną odwagę i umiejętność pokonywania przeszkód, a osiągniesz bardzo wiele. Gwiazdy zapewnią Ci powodzenie w sprawach finansowych.



WODNIK - To czas, który wymaga od Ciebie dużego skupienia i absolutnego wyciszenia się. Twoje sukcesy w dużym stopniu zależeć będą od tego, czy pójdziesz na jakiś kompromis, czy raczej uprzesz się, by postawić na swoim za wszelką cenę. Nie powinieneś czuć się teraz samotny ani opuszczony.



RYBY - Doświadczysz w tym miesiącu awansów i korzystnych zmian. Powinieneś walczyć o awans, planety są po Twojej stronie. Nowy rok zmusi Cię do zastanowienia się nad tym, dokąd zmierza Twoje życie, co tak naprawdę chcesz robić.

KRZYŻÓWKA

	biła niekiedy na przed zadanie		dotyczy na poczęła słowa		in miejscu, tytuł ekonomicz	manafki, napisać	wyraz odbiła Bogu	bufet pracowni czy		gracje w kaszynie	najbliższ na z zastępstw	ożyczenia Odyseus za	miny z wodą
busola					wysoko topnie ... Einar Bjornstad				głot z chlewu				
		operator telefonicz konsekwent	okaza wypocznik	rodziny producent laków					do zapalenia w faktorem na 27 kolętyrów				
grana w filosofii				... Robert, suzanna się na wielkość numerów e napisania maja									
przypadek									pot. o wzięciu				
pryzmat owa w fizyce					nie kopie								
mój oca Luka's skrywane ra					piąg				Agona pieniaka	możemy je z perdu i z rudy	do odwiera na płyt wielkości		
	wielkie opieki w filosofii	wśród wielkiej wielkości					tytuł główny narysów składowa					inhalacja	
skok z kumpot am			harcerski zjazd	wig Bibli zmał na górze Hor		z dżewami zwocowa wyni	święta świętą bogini Higijie	mały gawilonek handlowy			mała Adriana		
		kąpiele w kąpielni do wody			tu konieczne jeżeliby zapisa wycpa skórych data, kolonosy						w portfelu Taja		
element współ											partia Gierzycha		
legendar na kraina złota							na niej satelita						
uczy języka obcego						material na świeżo					skóły do młodzi		
Główny k., skłoni			liczba w kolejce				bez nich nie trzebały żaden						

Humor

Panie Kierowniku z wielką radością pragnę zakomunikować, że właśnie wczoraj wstąpiłem w związek małżeński.

To doprawdy wspaniale. Za całego serca gratuluję, panie Malinowski! Bardzo sobie cenię żonatyh pracowników. Zawsze chętnie zostają w biurze po godzinach pracy.

(D.K.)



Spotyka się rudy z łysym, rudy mówi:

- nie dała Bozia włosków, nie dała

Na co łysy:

- dawała tylko rude, dlatego zrezygnowałem.

Spotyka się dwóch gości, pierwszy pyta:

- czy pan się stale jąka?

Ten odpowiada.

- tylko wtedy kiedy mówię.

W biurze rozwiązują krzyżówki, hasło brzmi „weranda inaczej”, na co jeden pan odpowiada taaaaras.

Kaziu pasuje tylko o cztery a za dużo.

(humor samorządu)

W AMBULATORIUM
PRZYJMUJĄ:



Lek. med. Ewa Jendrzejczak

PONIEDZIAŁEK – ŚRODA OD 13.30

Lek. med. Dorota Mikołajczak

WTOREK OD 14.00
PIĄTEK OD 9.00

Lek. med. Wojciech Just
PONIEDZIAŁEK – ŚRODA OD 9.00

Wszystkich
zainteresowanych
informujemy iż kawiarenka
internetowa dla
mieszkańców jest dostępna
tylko w piątki w godzinach
10.00 – 12.30.

Pomoc w obsłudze zawsze
dostępna u terapeutek
zajęciowych i Pana
Mirosława Galczaka,
chętnych zapraszamy.

Serdeczne podziękowania dla
Dyrekcji i całego personelu Domu
W związku z przychylnym i bardzo
dobrym traktowaniem mnie
(otrzymanie własnego pokoju). Tak
dobrej i sympatycznej opieki nie
miałem w żadnym innym domu...

Ignacy Hajduś

Wielkie podziękowania dla całego
personelu i pana Dyrektora Ryszarda
Budzisz za remont i ogromne serce dla
Naszego Domu.

Zwracam się z prośbą otrzymania
samodzielnego mieszkania.
Dziękuję również współpracownikom ze
swojego zakładu pracy, którzy nauczyli
mnie zawodu i zawsze służą mi pomocą.
Wszystkim bardzo dziękuję!

Krzysztof Sokołowski

OGŁOSZENIA

KĄCIK KULTURALNY

W miesiącu styczniu powracają cykliczne wyjazdy
chętnych Mieszkańców do Gryfina na basen.
Zaplanowane są różne występy okolicznych
przedszkoli, a także zabawa karnawałowa.

Serdecznie zapraszamy.