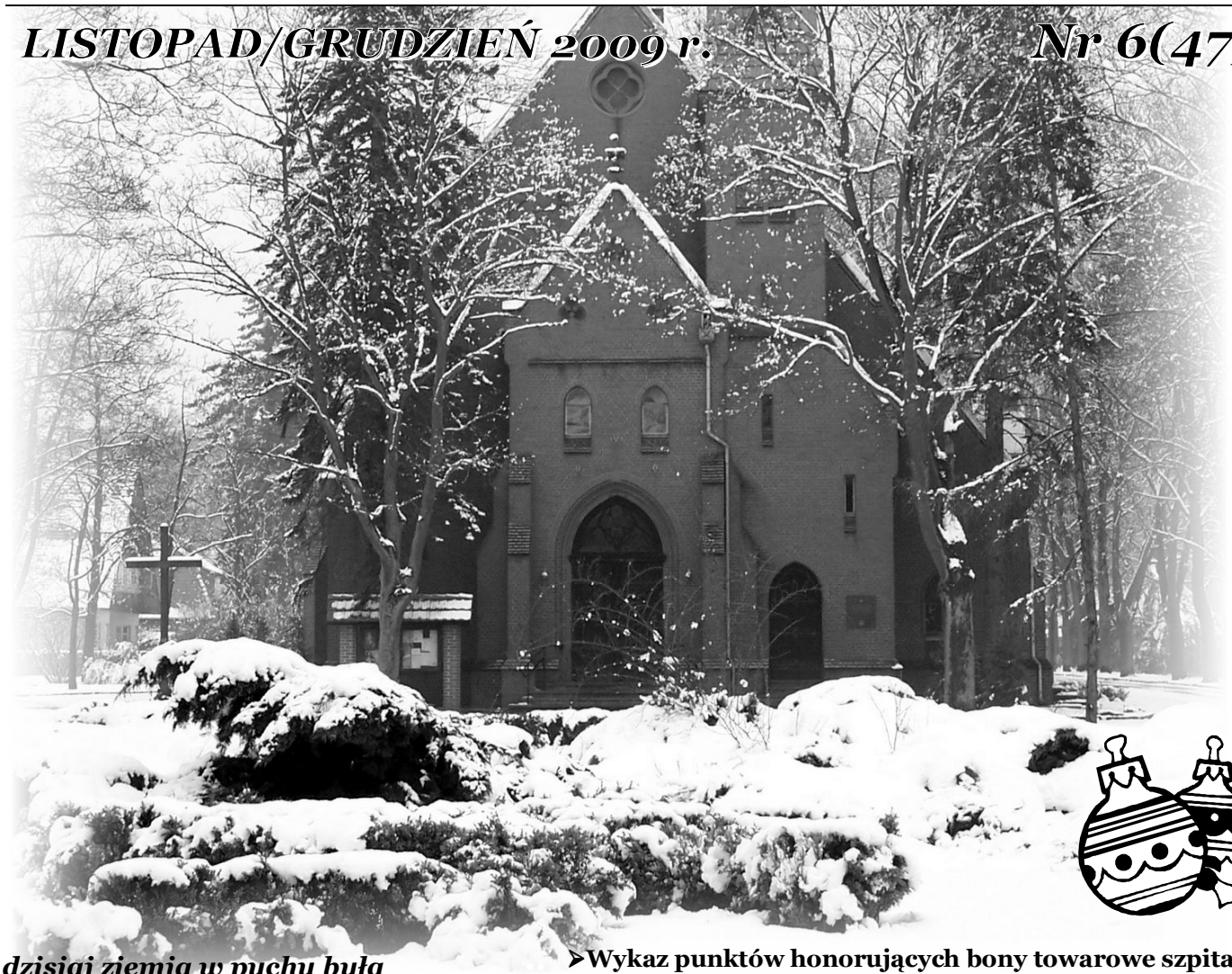
OBRZYCE

BEZPŁATNY DWUMIESIĘCZNIK INFORMACYJNY SZPITALA

LISTOPAD/GRUDZIEŃ 2009 r. *Nr 6(47)*



dzisiaj ziemia w puchu była
zima jeszcze się zbliżyła

oprószyła śniegiem drzewa
ptak w gałęziach o niej śpiewał

że jest taka śnieżnobiała
że pierzynkę usypała

że w tym puchu bielusieńkim
On ukryje się maleńki...

Kasia Kędzierska

W NUMERZE

- **Wykaz punktów honorujących bony towarowe szpitala**
- **Termomodernizacja –umowa podpisana**
- **Kronika szkolnych wydarzeń**
- **Adwentowe oczekiwanie**
- **Wieczór seniora, Bezinteresownie dla innych**
- **Społeczność terapeutyczna**
- **c.d. rozważań o współuzależnionych i nie tylko...**
- **Opłatek 2009**
- **W Dziale Rehabilitacji**





Z okazji Świąt Bożego Narodzenia wszystkim naszym czytelnikom życzymy pełnych pokoju i rodzinnej atmosfery świątecznych dni oraz radości i szczęścia w nadchodzącym Nowym Roku A.D. 2010
Redakcja i współpracownicy gazety „Obrzyce”

SERWIS INFORMACYJNY

Dział Rehabilitacji Psychiatrycznej serdecznie dziękuje:
panu Radnemu Powiatowemu ***Zbigniewowi Smejlisowi***,
panu ***Zbigniewowi Mazurze*** -firma Europejskie Centrum Odszkodowań EUCO, pani ***Halinie Janorzkiej***,
panu ***Danielowi Zglinieckiemu*** za ufundowanie słodyczy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych w czasie organizowanych przez nas imprez klubowych.

Ruch Chorych informuje, że Szpital wykonał w miesiącach:

Osobodni	*Przyjęto*	*Wypisano*
PAŹDZIERNIK 2009 r.		
16 087	268 osób	277 osób
LISTOPAD 2009 r.		
15 872	245 osób	241 osób

W dniu 12 stycznia 2010 roku o godz. 11:00 w sali kinowej naszego szpitala odbędzie się kolejny występ między parafialnego Chóru z Międzyrzecza.

Do wysłuchania przygotowanego koncertu, zapraszamy chorych, pracowników szpitala i mieszkańców Obrzyc oraz wszystkie zainteresowane osoby.

NOWY PRZYSTANEK



Po interpelacji Radnego Powiatowego Zbigniewa Smejlisa na przystanku autobusowym przy ulicy Poznańskiej (obok bloków) pojawiła się estetyczna wiata dla oczekujących. Bardzo ułatwi to oczekiwanie na autobus – zwłaszcza w okresie zimowym. W dalszej kolejności w wyniku interwencji radnego, pojawią się pasy na wysokości ul. Słonecznej oraz kładka łącząca pasy ze ścieżką rowerową.

Z okazji Świat Bożego Narodzenia wszystkim mieszkańcom i pracownikom Obrzyc składam życzenia radości, szczęścia i wszelkiej pomyślności
Radny Powiatowy Zbigniew Smejlis





Wszystkim pracownikom i współpracownikom naszego obrzyckiego szpitala oraz mieszkańcom Obrzyc, życzenia spokojnych, radosnych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia składa Dyrekcja Szpitala.



WYKAZ PUNKTÓW HONORUJĄCYCH BONY TOWAROWE SODEXO

Lp.	Nazwa punktu	Ulica	Miejscowość
	AGD - RTV		
1.	OKMEL	ul. 30-go Stycznia 19	Międzyrzecz
	HIPERMARKETY I SUPERMARKETY:		
2.	TESCO	ul. Konstytucji 3-go Maja 2	Międzyrzecz
3.	LIDL	ul. Świerczewskiego	Międzyrzecz
4.	INTERMARCHE	os. Kasztelańskie 3	Międzyrzecz
	INNE HANDLOWE:		
5.	JOKER	ul. 30-go Stycznia 7b	Międzyrzecz
6.	JOKER	ul. Głowackiego 1	Międzyrzecz
7.	ŚWIAT DZIECKA	ul. Garncarska 12	Międzyrzecz
8.	OKMEL	ul. 30-go Stycznia 19	Międzyrzecz
9.	ZUH Tomasz Świątkowski	ul. 30-go Stycznia 15	Międzyrzecz
	OBUWIE I GALANTERIA SKÓRZANA:		
10.	CCC	ul. Świerczewskiego 7	Międzyrzecz
11.	SKLEP OBUWNICZY	ul. 30-go Stycznia 8	Międzyrzecz
12.	SKLEP OBUWNICZY	ul. Świerczewskiego 1	Międzyrzecz
13.	SKLEP OBUWNICZY SLIVA	ul. 30-go Stycznia 16	Międzyrzecz
	PERFUMERIE I DROGERIE:		
14.	PERFUMERIA MIRAMAR	ul. Garncarska 18	Międzyrzecz
15.	PERFUMERIA MIRAMAR	ul. 30-go Stycznia 7	Międzyrzecz
	SKLEPY JUBILERSKIE:		
16.	SKLEP ALEKSANDRA	ul. Garncarska 12	Międzyrzecz
17.	SKLEP JUBILERSKI TIMEX	ul. 30- go Stycznia 6	Międzyrzecz
	SKLEPY ODZIEŻOWE:		
18.	NEO SPORT	ul. Waszkiewicza 8	Międzyrzecz
19.	SKLEP ODZIEŻOWY ATLANTIC	ul. 30-go Stycznia 6	Międzyrzecz
20.	5-10-15	ul. Wesoła 5	Międzyrzecz
	SKLEPY SPORTOWE:		
21.	NEO SPORT	ul. Waszkiewicza 8	Międzyrzecz
	SKLEPY SPOŻYWCZO - PRZEMYSŁOWE:		
22.	MARKET GROSIK	ul. Z. Krasińskiego 3	Międzyrzecz
23.	SPOŁEM PSS SKLEP NR 33	os. A. Mickiewicza	Międzyrzecz
24.	SKLEP FIRMOWY SMAKOSZ	ul. 30-go Stycznia 15	Międzyrzecz
25.	BOCER NR 5	ul. Zachodnia 1	Międzyrzecz
26.	BOCER NR 6	ul. Waszkiewicza 27	Międzyrzecz
27.	ABC	ul. Z. Krasińskiego 5	Międzyrzecz
28.	ABC	ul. 30-go Stycznia 72	Międzyrzecz
29.	ABC	ul. B. Chrobrego 2	Międzyrzecz
30.	ABC	ul. Garncarska 20	Międzyrzecz
31.	ABC	ul. Poznańska 109	Międzyrzecz
32.	ABC	Głębokie	Głębokie
33.	HURTOWNIA RUCH	ul. B. Chrobrego 1	Międzyrzecz
34.	SKLEP mięsno-wędliniarski SOBKOWIAK	ul. 30-go Stycznia 5	Międzyrzecz
35.	SKLEP MIĘSNY	ul. Spokojna	Międzyrzecz
36.	SKLEP FIRMOWY SZAJEK	ul. 30-go Stycznia 15	Międzyrzecz
37.	MONIA	ul. Krasińskiego 9	Międzyrzecz
38.	SKLEPY FIRMOWE ZYGUŁA	ul. 30-go Stycznia 12	Międzyrzecz
39.	SKLEPY FIRMOWE ZYGUŁA	ul. Waszkiewicza 35a	Międzyrzecz
40.	SKLEPY FIRMOWE ZYGUŁA	ul. Piastowska 23	Międzyrzecz
41.	MARKET GROSIK	ul. Międzyrzecka	Bobowicko
42	Sklep spożywczy Danuta Kempińska	ul. Poznańska	Obrzyce
	USŁUGI:		
43.	Gabinet Stomatologiczny	ul. 30-go Stycznia	Międzyrzecz

UMOWA NA ROBOTY BUDOWLANE W ZAKRESIE TERMOMODERNIZACJA PODPISANA

15 grudnia br. Dyrekcja Szpitala podpisała, z Konsorcjum firm: **ENVIROTECH Sp. z o.o. z siedzibą w Poznaniu przy ul. Jana Kochanowskiego i Przedsiębiorstwo Remontowo- Budowlane AGAD Sp. z o.o. z siedzibą w Toruniu przy ul. Chrzanowskiego**, umowę na wykonanie zadania pn.
„Termomodernizacja budynków szpitalnych wraz z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii w zakresie:
- wymiany okien,
- ocieplenia stropu ostatniej kondygnacji,
- modernizacji węzłów cieplnych,
- montażu solarów dla potrzeb c.w. użytkowej”.

Termomodernizacja obejmuje pawilony Nr: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 12B, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 19C, 20 i 40.

Roboty budowlane rozpoczną się najprawdopodobniej w styczniu 2010 r., natomiast w myśl umowy inwestycja ma być ukończona do 30.11.2010.

Umowa zawarta została w wyniku postępowania o zamówienie publiczne w trybie przetargu nieograniczonego. Zainteresowanie było duże, ponieważ w wyznaczonym terminie, tj. do 26.11.2009 godz. 9:00, wpłynęły 4 oferty:

1. ECO- THERM Sp. z o.o.
ul. Jana Pawła II 177/179
99-400 Łowicz

2. Zakład Instalacyjno-Budowlany WIELĄDEK
ul. Słowackiego 4b/6
64-800 Chodzież

3. ENVIROTECH Sp. z o.o.
ul. Jana Kochanowskiego 7
60-845 Poznań

4. **Przedsiębiorstwo Budowlano-Montażowe BUD-POL Sp. z o.o.**
ul. Poznańska 106
66-300 Międzyrzecz.

Nie wszyscy jednak spełnili wymagania zawarte w specyfikacji istotnych warunków zamówienia i dlatego dwóch wykonawców zostało z postępowania wykluczonych a ich oferty odrzucone. Zatem ocenie ostatecznej poddano oferty złożone przez „ENVIROTECH” i „BUD-POL”. Korzystniejsza, gdyż tańsza o ponad 1.700.000,- zł., okazała się oferta złożona przez poznańską firmę „ENVIROTECH”, która wystąpiła jako lider w konsorcjum z firmą „AGAD”.

Projekt „Termomodernizacji budynków szpitalnych wraz z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii” realizowany będzie w 85% ze środków unijnych, natomiast udział Szpitala w realizacji zadania wynosi 15%.

Ewa Nowak



Przebudowa ulic Mickiewicza i Słowackiego w Międzyrzeczu

W dniu 11 grudnia br. Burmistrz Komisarz Rządowy Marian Sierpatowski dokonał odbioru końcowego zadania pod nazwą „Przebudowa ulic Słowackiego i Mickiewicza w Międzyrzeczu wraz z odwodnieniem i oświetleniem oraz wykonaniem oświetlenia tych ulic wraz z budową nowego parkingu przy ul. Mickiewicza".

W I etapie wykonano nawierzchnię jezdni i chodników wraz z budową kanalizacji deszczowej, wymianą oświetlenia i ogrodzenia przy Przedszkolu nr 6.



Wartość robót zgodnie z umową - **1.764.638,79 zł.**

Wykonawca robót P.P.H.U. Niewiadomski (jako lider), partner - firma BRUBET.

W II etapie zleconym przez Burmistrza Komisarza Rządowego zaistniała konieczność budowy parkingu na 35 miejsc postojowych, w tym na 3 miejsca dla osób niepełnosprawnych przy Szkole Podstawowej nr 3 oraz oświetlenia obu ulic. Wartość robót na realizację II etapu **- 172.046,72 zł.**

Dodatkowo w ramach tych prac wykonano roboty nie ujęte w projekcie budowlanym, za które Gmina nie poniosła żadnych kosztów:

1. Wymieniono 31 nowych przyłączy wodociągowych – wykonawca MPWiK
2. Zlikwidowano linie telefoniczne napowietrzne – wykonawca Telekomunikacja Zielona Góra.
3. Zlikwidowano linie energetyczne napowietrzne przy ulicy Mickiewicza – Rejon Energetyczny Międzychód
4. Oświetlono parkingi
5. Wymieniono ogrodzenie Przedszkola Nr 6.

Uroczyste otwarcie „Kasztelanki"

Dzień otwarcia Pływalni „Kasztelanka" był długo oczekiwany przez mieszkańców naszego miasta!

22 października 2007r. podpisana została umowa z firmą San-Bud na wykonanie tej inwestycji. W dniu 5 grudnia 2009r. nastąpiło ukoronowanie wielomiesięcznych wysiłków następujących po sobie władz samorządowych, radnych międzyrzeckich oraz prac wykonawców. Na uroczystym otwarciu swą obecnością zaszczycili nas Marszałek Województwa Lubuskiego Marcin Jabłoński, przedstawiciel Wojewody Lubuskiego Ewa Dudek, posłowie, senatorowie, radni Sejmiku Wojewódzkiego, Burmistrzowie i Wójtowie zaprzyjaźnionych gmin oraz wielu innych gości.

Całkowity koszt budowy wyniósł ponad 22 mln zł. Dzięki współpracy z Marszałkiem oraz Wojewodą Województwa Lubuskiego otrzymaliśmy dofinansowanie do naszej inwestycji:

- z Lubuskiego Regionalnego Programu Operacyjnego otrzymaliśmy 11 mln zł,
- z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej – 2 mln 200 tys. zł
- z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych 50 tys zł – gdyż obiekt w pełni dostosowany jest do korzystania przez osoby niepełnosprawne.

Władze samorządowe dziękują wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę do budowy basenu, którzy pomagali i życzliwie kibicowali tej budowie. Wyrażamy nadzieję, że to dopiero początek serii inwestycji, które na trwale zmienią nasze miasto i gminę.



Dni Honorowego Krwiodawstwa

28 listopada w internacie Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bobowicku uczczono 35 rocznicę powstania Klubu Honorowego Krwiodawstwa. Była to okazja do wyrażenia szacunku i uznania wszystkim bezinteresownym dawcom krwi za ich wkład w realizację

CENNIK USŁUG PŁYWALNI MIEJSKIEJ „KASZTELANKA" W MIĘDZYRZECZU

Kategoria	*Dni tygodnia*	*Godziny korzystania*	*Cena za 1 godzinę*	*Dopłata za każde rozpoczęte 6 minut*
Szkoły podstawowe i gimnazja gminy Międzyrzecz	Poniedziałek - Piątek	8^{00}-11^{00}	1 zł	0,10 zł
Dzieci, młodzież szkolna, studenci do 26 roku życia	Poniedziałek - Piątek	11^{00}-22^{00}	5 zł	0,50 zł
	Sobota, niedziela, święta	8^{00}-22^{00}	6 zł	0,60 zł
Dorośli	Poniedziałek - Piątek	11^{00}-22^{00}	7 zł	0,70 zł
	Sobota, niedziela, święta	8^{00}-22^{00}	8 zł	0,80 zł

* dzieci do lat 4 bezpłatnie pod opieką rodziców

KARNETY

(przy pierwszym zakupie doliczana jest kwota 15 zł za wydanie karnetu, który przechodzi na własność klienta i może być dowolnie „ładowany")

Kwota do wykorzystania	*Cena karnetu*	*Czas na wykorzystanie*
Złota karta 500	420 zł*	150 dni
100 zł	90 zł*	45 dni
50 zł	45 zł*	30 dni

*Wstęp ulgowy przysługuje za okazaniem ważnej legitymacji.

Sauna przeznaczona dla osób dorosłych w cenie biletu wstępu.

Grupy powyżej 30 osób – 10% zniżki.
Nie dotyczy szkół podstawowych i gimnazjów Gminy Międzyrzecz



humanitarnych idei. Burmistrz Komisarz Rządowy Marian Sierpatowski wręczył ryngrafy, które symbolizują wdzięczność mieszkańców gminy za działalność na rzecz propagowania krwiodawstwa wśród społeczności lokalnej. Prezes międzyrzeckiego Klubu Honorowego Krwiodawstwa otrzymał medal Zasłużonych dla Zdrowia Narodu nadany przez Minister Zdrowia Ewę Kopacz.

Kolejny sukces Gminy Międzyrzecz!

W dniu 2 grudnia br. otrzymaliśmy informację o pozytywnym rozpatrzeniu wniosku złożonego w ramach działania „Podstawowe usługi dla gospodarki i ludności wiejskiej" objętego w PROW na lata 2007 – 2013 o dofinansowanie inwestycji pn. „Budowa kanalizacji sanitarnej w miejscowości Święty Wojciech, Wojciechówek, Gorzyca". W dniu 10 grudnia br. w Urzędzie Marszałkowskim Burmistrz Komisarz Rządowy Marian Sierpatowski podpisał umowę dot. przyznania pomocy finansowej w kwocie 1.923.372,00 zł. Już w przyszłym roku sołectwa będą posiadać kanalizację.

Konferencja w międzyrzeckim muzeum

Ten dzień był okazją do przekazania prof. dr. hab. Stanisławowi Kurnatowskiemu wyrazów uznania za wkład w prace badawcze prowadzone na terenie naszej gminy. Na konferencji poświęconej archeologii ziemi międzyrzeckiej, w osiemdziesiątą rocznicę urodzin profesora spotkały się osoby, które doceniają zasługi wybitnego naukowca. Profesor w swym przemówieniu wspomniał o Alfie Kowalskim, dzięki któremu możliwe było przeprowadzenie badań na naszych terenach. Goście mieli okazję wysłuchać również wspomnień Profesora z okresu prac prowadzonych na międzyrzeckim zamku.

Anna Chudzińska
p.o. Kierownika Referatu
Promocji Gospodarczej



Bezinteresownie dla innych



Według licznych doniesień prasowych, coraz więcej młodych ludzi decyduje się obecnie na pomaganie potrzebującym poprzez bezinteresowne oddawanie krwi. Wśród międzyrzeczan są jednak również tacy krwiodawcy, którzy do grona Honorowych Dawców Krwi należą od wielu lat. Część z nich, swój dzień obchodziła 28 listopada w Bobowicku, świętując 35-lecie Klubu, który przy ówczesnym Technikum Hodowlanym założył mjr. Czesław Mikołajczyk. W uroczystościach, obok krwiodawców, wzięły udział ich rodziny, przedstawiciele samorządów oraz zaproszeni goście. Przy tej okazji warto wspomnieć, że obecnie Klub liczy ok. 380 członków (w tym sporą cześć stanowią ludzie młodzi), aktywnie uczestniczy we wszystkich akcjach krwiodawstwa, inicjuje i organizuje liczne działania na rzecz społeczności lokalnej. Aktualnie, na czele Klubu Honorowych Krwiodawców stoi znany międzyrzecki policjant i dzielnicowy, przyjaciel naszej Gazety, Zbigniew Smejlis – członek Klubu od 28 lat. Za swoje zasługi na polu Honorowego krwiodawstwa został on odznaczony medalem „Honorowy Dawca Krwi Zasłużony dla Zdrowia Narodu".





Wszystkim członkom Klubu Honorowych Dawców Krwi, składamy najlepsze życzenia z okazji ich jubileuszu oraz dziękujemy za zaangażowanie w bezinteresowne działanie na rzecz innych ludzi.

Redakcja „Obrzyc"

KRONIKA SZKOLNYCH WYDARZEŃ

Minęły trzy miesiące od rozpoczęcia nowego roku szkolnego. Był to czas zwyczajnej szkolnej nauki, ale też wielu wyjątkowych wydarzeń, które urozmaicają niełatwy uczniowski żywot. Co się działo ostatnio w „Czwórce"? O tym w naszej reporterskiej relacji.

● Dnia 26 października b.r. odbył się **Jesienny Konkurs Głośnego Czytania**. Cieszy się on dużym zainteresowaniem uczniów i ma w naszej szkole liczne grono autentycznych wielbicieli. Tym razem uczniowie musieli przygotować do pięknego głośnego czytania tekst ze swojej ulubionej książki. Niektórzy wybrali baśnie, inni znane wszystkim dzieciom książki, ale pojawiły się też teksty nowe, szczególnie ciekawe dla słuchaczy.

Uznanie jury zyskali w szczególności nagrodzeni książkami uczniowie:
Kacper Fiałka z klasy II, Oliwia Piętoń z klasy III, Mateusz Pisera z klasy IV, Alexandra Harnacke z klasy V, Klaudia Masiewicz z klasy V, Marika Szlachtycz z klasy V, Maja Matla z klasy VI.

Słuchacze także przyznali nagrody książkowe następującym uczniom: Klaudia Sima z klasy II, Klaudia Masiewicz z klasy V.

● Z uwagi na okres zwiększonego zagrożenia grypowego we wszystkich klasach odbyły się pogadanki na temat zachorowań na grypę, w tym tę wywoływaną wirusem AH1N1. Pani pielęgniarka przypomniała nam o potrzebie przestrzegania higieny i zasadach właściwego mycia rąk.

W szkole i przedszkolu zakupiono i zawieszono w toaletach dozowniki z płynem dezynfekującym, a dzieci zostały pouczone, jak z nich korzystać w bezpieczny sposób.

● Samorząd Szkolny ogłosił w ostatnim tygodniu października z okazji **Halloween** konkurs na najciekawszą dynię. Zrobiono wiele ciekawych prac, ale najładniejszą dynię zrobili Bartek Duda i Daniel Byk.



● Z okazji **Dnia Papieskiego** klasa VI przygotowała piękną prezentację poświęconą Janowi Pawłowi II. Uczniowie w skupieniu i powadze wysłuchali wzruszających tekstów, obejrzeli liczne zdjęcia i wspólnie zaśpiewali ukochaną pieśń papieża.

● Z okazji obchodów **Święta Niepodległości** uczniowie wzięli udział w uroczystym apelu. W podniosłej atmosferze wysłuchaliśmy informacji i wierszy związanych z obchodzonym świętem, z naszą Ojczyzną i jej historią.

● W listopadzie w naszej szkole odbył się konkurs języka polskiego **„Słowo dają"**. Jego celem jest upowszechnianie kultury słowa i podnoszenie świadomości językowej. Najpierw uczestnicy pisali test językowy, a w kolejnym terminie przystąpili do etapu ustnego i mieli opowiedzieć historię na wylosowany przez siebie temat. Na przygotowanie prezentacji było pół godziny. Można było robić notatki, jednak nie można było z nich korzystać podczas występu. Każda prezentacja trwała około trzech minut. Wszyscy bardzo przeżywali swój występ. Jednak nie trzeba było się obawiać… Jury bardzo spodobały się wypowiedzi! Pochwalono bogaty język młodych oratorów, pomysłowość, umiejętność komponowania wypowiedzi ustnej, sposób mówienia i inne walory. Gratulujemy wszystkim uczestnikom udziału i chęci zaprezentowania się w tym konkursie!



Wiadomość z ostatniej chwili! Spośród osób zgłoszonych do rejonowego etapu konkursu komisja Wojewódzkiego Ośrodka Metodycznego w Gorzowie Wlkp. zakwalifikowała następujących uczniów: Maja Matla, Katarzyna Strusińska, Bartłomiej Duda, Klaudia Masiewicz, Alexandra Harnacke, Magdalena Mikołajczak.

● W listopadzie odbyły się zawody szkolne w ramach konkursów przedmiotowych. W **Konkursie Humanistycznym** do etapu rejonowego dostali się uczniowie: Klaudia Masiewicz, Katarzyna Strusińska, Maja Matla, Bartlomiej Duda. W **Konkursie Matematyczno-Przyrodniczym** najlepiej spisali się i przeszli do etapu rejonowego: Bartłomiej Duda, Jakub Handszuh, Bartłomiej Ogonowski, Maja Matla, Barbara Terejko. Powodzenia!

● Samorząd Szkolny ogłosił i przeprowadził akcję charytatywną **„Góra grosza"**. Jak co roku otrzymaliśmy wsparcie ze strony uczniów, rodziców i nauczycieli, którzy chętnie oddawali wiele groszówek, aby wesprzeć potrzeby dzieci z domów dziecka.

● Jeszcze w kwestii konkursów: duży sukces osiągnęła szkolna drużyna w składzie: Klaudia Masiewicz, Maciej Duda, Bartłomiej Duda w konkursie **„W Europie jeździmy bezpiecznie"**. W etapie rejonowym, który miał miejsce 5 grudnia b.r. w Byczynie nasz zespół zajął II miejsce i będzie po raz kolejny reprezentował naszą szkołę w konkursie wojewódzkim. Gratulujemy!

● W ramach akcji „Cała Polska czyta dzieciom" zaproszono uczniów klas młodszych na **WIECZÓR BAŚNI**. Dnia 25 listopada b.r. zebrało się w szkolnej świetlicy niezwykłe towarzystwo: wróżki, królowie, czarownice, kot w butach, księżniczki, piraci i całe mnóstwo innych fantastycznych postaci z bajek i baśni. Czas upłynął przyjemnie na czytaniu baśni, odgadywaniu ich tytułów i rozpoznawaniu baśniowych postaci. Dla urozmaicenia dzieci pod kierunkiem żwawej Baby Jagi czarowały i tańczyły, a na koniec każdy otrzymał (po przekłuciu balonika) andrzejkową wróżbę.

● W piątek 27 listopada odbył się **rajd harcerski** pod hasłem „Historia wyryta w kamieniu". Dużą atrakcją był dla zuchów i harcerzy nocleg w szkole, a wcześniej projekcja filmu, wróżenie z kart i dat – przecież to czas katarzynkowo-andrzejkowy! Wcześniej było także spotkanie z panią pielęgniarką i ćwiczenie zasad udzielania pierwszej pomocy. Następnego dnia o godzinie 6:00 pobudka, a potem wędrówka szlakiem pomników. Jednym z nich był pomnik pomordowanych w czasie II wojny światowej pacjentów szpitala w Obrzycach. Pod każdym z pomników zapaliliśmy znicze. W dalszej



części dnia poszliśmy na strzelnicę, gdzie strzelaliśmy z wiatrówki i pistoletu. Następnie na zamku zjedliśmy ciepły obiad i pomaszerowaliśmy na cmentarz w Międzyrzeczu. Przeszliśmy Aleją Zasłużonych, zapaliliśmy tam znicze na grobie Wirgiliusza Szuby, patrona naszej drużyny.

- Do szkolnej tradycji należą **dyskoteki andrzejkowe** organizowane przez Samorząd Szkolny. Tegoroczna zabawa zaplanowana została na 24 listopada, jak zwykle w Klubie Chorych. Stawili się licznie wszyscy chętni do tańca, hulanek i swawoli. Rolę wodzireja przejęła pani Bożena Perdon, która ze swadą przeprowadziła wszystkie konkursy i jeszcze z ochotą zatańczyła niejeden skoczny taniec. Ale i uczniom nie brakowało energii. Pląsali, skakali, tańczyli jak kto potrafił. W trakcie zabawy przeprowadzano konkursy i wróżby m.in. wróżenie z butów, taniec na gazecie. Samorząd Szkolny ufundował napoje, a uczestnicy zabawy przynieśli ciasta i ciasteczka, jedzenia więc nie brakowało. Niemało osób przystąpiło do wspaniałych zabaw i wróżb. Taniec na gazecie wygrał Łukasz Laskowski i Patrycja Szerszeniów, natomiast wróżenie z butów wygrał Maciej Duda i Natalia Kaspryszyn. Te pary jako pierwsze wstąpiły na parkiet. Przy tanecznej muzyce bawiliśmy się świetnie. Puszczano znane utwory, które wszystkim przypadły do gustu. Wiele osób przyniosło własne nagrania. Dyskoteka udała się wspaniale, wszyscy dobrze się bawili i wrócili do domu z niezapomnianymi wrażeniami.

Zespół gazetki szkolnej

„TĘSKNOTA ZA SZCZĘŚCIEM"

Przemyśleń ciąg dalszy

Agnieszka Kunicka

Panie Boże! Dlaczego szczęście należy do tak niewielu? Raczej: dlaczego tak niewielu posiada los wygrany na loterii życia? Kogo można nazwać człowiekiem szczęśliwym; czy tego, co wszystko ma, obraca się w tzw. dobrym towarzystwie, jada w najlepszych i najdroższych restauracjach? Czy może ten jest szczęśliwy, kto ma tylko siebie i swoje życie, i wie co z nim zrobić i tak nim pokierować, by osiągnąć cel, jakim jest właśnie szczęście.
Zresztą, gdzie go szukać?

Prosty człowiek może go znaleźć wszędzie. Podczas zwykłych, codziennych czynności, ale co ma powiedzieć ten prosty człowiek, który szczęścia nie potrafi znaleźć? Skąd to kalectwo? Czy z tego, że nie wierzymy w życie, w jego urok i nie umiemy dostrzec jego pięknych stron. A może jesteśmy tak przepełnieni szczęściem, że już nie chcemy, a nawet nie umiemy go dostrzec. Raczej w to nie wierzę. Kto w obecnych czasach poczuł urok upojenia życiem, ten zawsze go znajdzie i pozna, choćby był bardzo zakamuflowany i niejasny. Poza tym, szczęście trwa czasem kilka sekund i jest to takie uczucie, które wyzwala w człowieku piękno jego duszy, która otwiera swe powoje na uroki świata. Człowiek wówczas chce tańczyć i śpiewać z radości. Ale ta chwila mija, a to co było, wyzwoliło się w nas samych niezależnie od tego, czy chcielibyśmy tego czy nie.

Trudno z powrotem takie uczucie w sobie uaktywnić. Jest to prawie nierealne. Być może los zlituje się kiedyś i będę czuła szczęście prawie zawsze i gdziekolwiek będę oraz dokądkolwiek pójdę.

Na razie muszę zadowolić się tym, co mam, a więc sobą i celem, jakim jest poszukiwanie szczęścia!

AKCJA NAKRĘTKI

Nasza wspólna AKCJA NAKRĘTKOWA zapoczątkowana przez Weronikę Skręty wciąż spotyka się z dużym odzewem ze strony czytelników „Obrzyc". Szczególne podziękowania należą się Panu Dariuszowi Łebkowi, który nadal zbiera nakrętki wśród pacjentów naszego szpitala. Nasza akcja rozszerza się ostatnio również na Międzyrzecz – za sprawą pani Moniki, która pilotuje ją wśród swoich znajomych. Ogromna liczba nakrętek czeka na odbiór przez zainteresowane osoby. Będziemy informować państwa o dalszych losach naszej akcji.



Przedruk z **MAGAZYNU DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ**
INTEGRACJA Nr 3/2009 (96)

Małymi krokami

Tekst i zdjęcia
Damian Szymczak

Program „Trener pracy osoby niepełnosprawnej" funkcjonuje w Polsce od ośmiu lat. Jako pierwsi wprowadzali go wrocławianie, którzy nauczyli już kilkadziesiąt osób z niepełnosprawnością, jak radzić sobie na rynku pracy i w codziennym życiu.

Partnerskim miastem Wrocławia jest m.in. amerykańskie Charlotte. Osiem lat temu pojechali tam: Sławomir Piechota, dzisiaj poseł, a wówczas prezes Wrocławskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, oraz Małgorzata Gorący, prezes Dolnośląskiego Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Ostoja" i wiceprezes Sejmiku.

Zetknęli się z programem opracowanym w Stanach Zjednoczonych i prowadzonym tam od ponad 20 lat. Pomysł spodobał się, więc postanowili przenieść go na polski grunt. Amerykańscy gospodarze deklarowali pomoc - trzech tamtejszych trenerów przyjechało do Wrocławia, i to na własny koszt, by szkolić Polaków. Przez tydzień przeszkolili 20 osób. Z tej grupy wytypowano dwie osoby, pierwszych polskich trenerów pracy.

Miejsce dla siebie

Jednym z nich jest psycholog Piotr Piechaczyk. Do dziś wprowadził na rynek pracy 15 osób z niepełnosprawnością. Chętnie rozmawia o kulisach:

- *Jako trener pracy jestem osobistym asystentem osoby niepełnosprawnej. Czasem proponuję pomoc któremuś z podopiecznych naszego stowarzyszenia, czasem sami się zgłaszają.*

Trener zaczyna pracę od dokładnego poznania osoby, którą ma się opiekować. Musi poznać historię choroby podopiecznego, stopień jego niepełnosprawności, warunki domowe, wrodzone umiejętności i wiele innych cech.

Wrocławianie najpierw objęli programem osoby z upośledzeniem umysłowym i zaburzeniami psychicznymi. Teraz rozszerzają pomoc o kolejne grupy, m.in. osoby z porażeniem mózgowym i sprzężoną niepełnosprawnością.

- Gdy kogoś lepiej poznam i sporo się o nim dowiem, proponuję udział w warsztatach terapii zajęciowej lub młodzieżowym centrum terapeutycznym - opowiada Piotr Piechaczyk.

Tam uczy się podstawowych rzeczy, jak zmywanie czy gotowanie. Wszystkiego po trochu, żeby móc poprawić umiejętności manualne i społeczne. Następnie proponuje się praktyki zawodowe, po miesiącu w różnych miejscach: restauracji, firmie zajmującej się terenami zielonymi, cateringowej, domu pomocy społecznej. Sam zainteresowany może ocenić, gdzie dobrze się czuje i do jakiej pracy się nadaje. Wtedy zaczyna się też praca trenera.

- *Mój pierwszy podopieczny postanowił pracować w McDonald's* - wspomina Piotr Piechaczyk. - *Szef restauracji obiecał go zatrudnić. Najpierw jednak w tej restauracji... pracowałem ja, i to przez dwa miesiące. Musiałem poznać warunki na różnych stanowiskach. Za każdym razem muszę to robić, by wiedzieć, czy np. chłopak poradzi sobie z obsługą maszyny myjącej i wyparzającej naczynia, czy tempo pracy nie będzie dla niego zbyt szybkie albo nie narazi się na kontuzje.*

Trener musi też przygotować pracowników firmy do tego, że będą pracowali z osobą z niepełnosprawnością, która może czasem zachowywać się w nietypowy sposób.

- *Obowiązuje żelazna zasada: jeśli ktoś sobie w danym miejscu nie radzi, to nie jego wina, tylko niewłaściwego doboru stanowiska pracy przez trenera* - uznaje.

Indywidualna praca

Pan Piotr na podstawie własnych doświadczeń wie, że trener w danym momencie powinien zajmować się tylko jedną osobą.

Ciąg dalszy w następnym numerze







ADWENTOWE OCZEKIWANIE

29 listopada 2009 roku w Liturgii Kościoła Katolickiego weszliśmy w nowy okres. Rozpoczął się Adwent, który przygotowuje nas na spotkanie z Jezusem Chrystusem podczas Paruzji – czyli ponownego przyjścia oraz do świąt Bożego Narodzenia, w których wspominamy Pierwsze przyjście Jezusa na ziemię.

W trosce o głębsze przeżywanie obecności chrześcijan w życiu wiary ale i Kościoła proponuje zadania, które są zaproszeniem do ich realizacji.

W ostatnich latach przeżywaliśmy czas refleksji nad życiem z zadaniem większej o troski o to właśnie życie. Z nowym Rokiem Kościelnym, czyli z Pierwszą Niedzielą Adwentu, rozpoczął się czas świadectwa. Chrześcijanie zaproszeni są do dawania świadectwa o Miłości. Każdego dnia i w każdym czasie i miejscu dajemy świadectwo. Nie zawsze się nad tym zastanawiamy i pamiętamy. W roku, który przed nami otwiera się więc zadanie związane z konkretną postawą życiową. Zbliżają się kolejne święta Bożego Narodzenia.

Święta rodzinne, kiedy zasiądziemy przy wspólnym stole w gronie rodziny i bliskich. To czas szczególnie ukazujący potrzebę bycia ze sobą jak i obecności Tego, który jest Miłością. Przychodzi do nas aby być EMMANUELEM – Bogiem z nami. To my Go potrzebujemy, ale i On nas potrzebuje bo pragnie być obecny przez naszą codzienność, chrześcijańskie relacje i świadectwo. Przyjedzie tak, jak każdego roku i będzie pukał do naszych serc, zagród, mieszkań, podobnie jak wtedy, w Beltejem. Zamknięte drzwi sprawiły, że musiał się narodzić w stajni. Niech ten czas zbliżających się świąt sprawi, że otworzymy na Jego przyjście drzwi naszych serc, domów i całego życia, a wtedy świat stanie się lepszy i cieplejszy bo zapanuje Jego Miłość i pokój.

Wszystkim Czytelnikom Gazetki Obrzyce składam serdeczne życzenia świąteczne, aby Nowonarodzony Pan i Zbawiciel umacniał i prowadził we wszystkie dni Nowego 2010 roku, umacniał swoimi łaskami i błogosławił.

Ks. Andrzej Kugielski

Wieczór Seniora

„Chrześcijańska wspólnota może wiele skorzystać dzięki obecności osób w podeszłym wieku". Tak napisał Papież Jan Paweł II w swoim Liście do osób w podeszłym wieku w 1999 roku.

Mając świadomość obecność wielu osób starszych w naszej Parafii, Parafialnego Zespołu Caritas, który istniej przy Parafii Miłosierdzia Bożego w Bobowicku, podjął inicjatywę zorganizowania wieczoru dla osób starszych i samotnych. Przygotowano zaproszenia, które zostały doręczone osobiście przez Zespół Caritas. W większości osoby, które odwiedzono wyraziły zadowolenie z pomysłu i potwierdziły obecność.

Pomyślano o samotnych, a więc tych osobach, które są starsze i zamieszkują same. Wieczór zaplanowano na 22 dzień listopada w Klubie Chorych na terenie Obrzyc. W tym miejscu pragnę złożyć serdeczne podziękowanie Kierownictwu i Pracownikom Klubu Chorych za przychylenie się do naszej propozycji i umożliwienie zorganizowania tego wieczoru. Przygotowano salę na spotkanie. Ku naszej wielkiej radości na ten pierwszy Wieczór przybyło 46 osób. Przy lekkiej i muzyce spędziło wiele osób bardzo mile cały wieczór, który wspominają Seniorzy naszej wspólnoty parafialnej do dzisiaj. Wspominano wiele wydarzeń z minionych lat, piękna całego kompleksu szpitala, jaki te osoby zastały przybywając do pracy. Wspólne spotkanie pokazał także ile w naszej maleńkiej Parafii jest osób samotnych, a które tak wiele mogą jeszcze ukazać kolejnym, młodym pokoleniom.

Mamy nadzieję, że kolejne podobne spotkania pozwolą budować jeszcze większą solidarność i więź między sobą, a szczególnie tymi, którzy razem pracowali i są obecni ale nie zawsze się spotykają.

Bardzo dziękuję Paniom z Parafialnego Zespołu, za przygotowanie i pomoc w realizacji tego spotkania; podziękowanie kieruję także do wszystkich osób, które uczestniczyły w tym Wieczorze i ufam, że przy kolejnej propozycji spotkamy się w jeszcze liczniejszym gronie.







„MY, Z DRUGIEGO BRZEGU"

Pozdrawiam serdecznie.
Przesyłam kilka jesiennych przemyśleń

cokolwiek się zdarzy
wierzę w siłę marzeń

wierzę że los nam sprzyja
że jeszcze trochę zadziwia

że zastanawiasz się nad biegiem życia
że może to tajemnica
że jeszcze nie wiesz do końca
czy zmierzasz w stronę słońca
że jeszcze niepewność w Tobie
że ją głęboko kryjesz w sobie...

podążajmy razem ku przestworzom
ku odległym morzom
ku górom
chmurom
rzekom
nadziejom

ku sobie....

Czy wiesz jak pachnie deszcz?
Jak w powietrzu unosi się mgła?
Jak otula sobą Twą twarz?
Zatrzymaj się...
Patrz!
Cudowny ten świat!
Poczuj zmysłami swemi
przecudne zwiastuny jesieni

W cudownych barwach jesieni
niech serce nimi się mieni.
Niechaj przemienia nasze spojrzenia,
niechaj budzi westchnienia.
Niechaj otoczy nas błogością,
zachwyci barw rozległością...
Niechaj zatrzyma te chwile
tak by nam było milej.

zadumał się motyl nad światem...
skrzydełka przez wiatr miał rozdarte

rozchylił lekko subtelnie
wystawił do słońca promieni

ogrzej mnie proszę -rzekł cicho
chciałbym zatańczyć ze świtem
chciałbym o poranku
pokazać me skrzydła kochankom

zachwycić ich jeszcze miłością
delikatnością i subtelnością

barwami któremi się mienią
me skrzydła wczesną jesienią...

i trochę świątecznego nastroju.

przy choineczce anioł usiadł
światełka blask swój jemu dały
zawitał do mnie choć nie musiał
z obłoków nieba sfrunął mały

cieszy mnie jego trzepot skrzydeł
tak delikatny i subtelny
ten anioł taki mały
dziś mój niedzielny

dziękuję żeś jest przy mnie
że podmuch skrzydeł czuję blisko
że tym podmuchem mnie dotykasz
że słyszę widzę czuję wszystko...

przyjdź do mnie tego wieczoru
z obłoków nieba sfruń na ziemię
dodaj memu życiu kolorów
niechaj się zmienię

niechaj barwy Twoje mnie otoczą
niechaj przenikną moją duszę
tak delikatnie we mnie wkroczą
ostrożnie je poruszę

niech sie roztoczą dalej wokół
niech promienieją tuż przede mną
niechaj przynoszą błogi spokój
i moc tajemną

bądź blisko mój Aniele
życie me z Tobą dzielę

Zdrowych, Wesołych Świąt dla wszystkich czytelników Obrzyc - dołącza Kasia Kędzierska

Piękny wierszyk – życzenia dla wszystkich czytelników „Obrzyc" przysłała nasza wierna czytelniczka pani Aniela Hanke.

Boże Narodzenie to najpiękniejsze święto.
Czekamy na pierwszą gwiazdę na niebie,
Zwiastującą Twoje, Jezu narodzenie.
Modlimy się, dzielimy opłatkiem
i spożywamy pokarmów pod dostatkiem.
Dzieci czekają na gwiazdora,
który rozdaje niespodzianki z wora.
Potem piękne, świąteczne obrzędy
pastorałka, kolędy, prezenty.
Niech panuje radość w waszych domach.
Niech spełnią się wszelkie życzenia
w Dniu Bożego Narodzenia.

SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA

Od pewnego czasu, w pracy terapeutycznej oddziałów psychiatrycznych oraz innych oddziałów i placówek świadczących pomoc w dziedzinie zdrowia psychicznego, do łask wraca idea społeczności terapeutycznej. Podejmowane są rożne próby włączania jej do oferowanych pacjentom programów oddziaływań terapeutycznych, a czasem nawet próbuje się opierać owe programy właśnie na założeniach i zasadach funkcjonowania społeczności terapeutycznej. Także w oddziałach obrzyckiego szpitala ta idea jest realizowana, choć trzeba przyznać, że odbywa się to w rożnym zakresie i rożnej formule.

Początki idei społeczności Terapeutycznej

Idea społeczności terapeutycznych narodziła się w Wielkiej Brytanii w 1940 rok jako efekt prób zastosowania technik psychoterapii grupowej do większej zbiorowości pacjentów całego oddziału psychiatrycznego. Był to czas II wojny światowej i do szpitali psychiatrycznych trafiały ogromne rzesze żołnierzy z przeżyciami frontowymi prezentujących objawy zaburzeń depresyjnych, nerwicowych i reaktywnych. Mieli oni otrzymać możliwie najszybszą pomoc, tak aby szybko powrócić na linie frontu. Zmusiło to psychiatrów i psychoterapeutów do większego niż dotychczas zainteresowania się metodami psychoterapii grupowej oraz możliwościami wykorzystania w procesie terapeutycznym całokształtu zachodzących na oddziale zjawisk i relacji (między pacjentami, między pacjentami a personelem). Próby takie podjęli pierwsi terapeuci grupowi – psychoanalitycy Bion, Foilkes i Main w szpitalu Northfield w Londynie oraz psychiatra Maxwell Jones w oddziale dla żołnierzy w Mill-Hill. Terminu „społeczność terapeutyczna" po raz pierwszy użył Main w 1946 roku. Największe zasługi w spopularyzowaniu i rozwinięciu koncepcji społeczności terapeutycznej położył jednak Jones który w 1952 roku opublikował swoje spostrzeżenia i założenia teoretyczne w tym zakresie. Od tego czasu nastąpił szybki rozwój idei społeczności terapeutycznej, jej rozpowszechnienie oraz ewoluowanie w rożne warianty uzależnione od specyfiki danego miejsca oraz od włączanych w jej obręb oddziaływań leczniczych.

Czy jest społeczność Terapeutyczna

Na przestrzeni lat podejmowano liczne próby zdefiniowania społeczności terapeutycznej. Problemy jakie towarzysza próba zbudowania takiej definicji najlepiej spuentował sam Jones pisząc, że „nie ma dwóch takich samych społeczności terapeutycznych". On sam rozumiał społeczność terapeutyczna jako określony styl pracy całego oddziału (lub szpitala), polegający na wprowadzeniu zasady otwartej komunikacji i w miarę możliwości, demokratycznych stosunków na wszystkich jego poziomach, z wykorzystaniem terapeutycznego potencjału tkwiącego w osobach wszystkich członków zespołu terapeutycznego, pacjentów oraz ich wzajemnych relacji. W latach następnych jego propozycja rozumienia społeczności terapeutycznej była wielokrotnie dyskutowana a nawet kwestionowana. Szczególne dyskusje wzbudzało (i wzbudza nadal) rozumienie granic i zakresu owej zasady demokratyczności jaka według Jonesa i wielu jego następców powinna obowiązywać w ramach społeczności. Rozwój wiedzy psychiatrycznej i psychopatologicznej kazał zweryfikować zarówno zbyt optymistyczne tendencje do poszerzania tych granic do maksimum jak i próby negowania w ogóle sensu takiej zasady w relacjach w obrębie zespołu terapeutycznego i między zespołem a pacjentami. Wydaje się, ze najlepsza definicję społeczności terapeutycznej zaproponował Martin, który pisał, że: „przez społeczność terapeutyczną można najogólniej rozumieć taką społeczność, w której podejmuje się świadomy wysiłek na rzecz wykorzystania wszystkich potencjalnych możliwości personelu i pacjentów w całościowym programie leczenia, odpowiednio do zdolności i wyszkolenia każdego z jej członków".

Cele społeczności terapeutycznej

Podstawowym celem społeczności terapeutycznej jest stworzenie jak najbardziej optymalnych warunków do tego, by odział lub inna instytucja/placówka lecznicza mógł spełniać swoje lecznicze zadania. Chodzi między innymi o to, aby nie zachodziła rozbieżność między uznanymi i deklarowanymi celami leczenia a sposobami ich realizacji oraz o to, aby te cele leczenia były zgodne z indywidualnymi, realnymi i konkretnymi potrzebami pacjentów. Kolejnym ważnym celem społeczności terapeutycznej jest stwarzanie warunków do poszerzania i pomnażania arsenału środków i możliwości terapeutycznego oddziaływania oraz wykorzystywanie w procesie terapeutycznym wszystkich dostępnych zasobów w zakresie metod, ludzi i sytuacji. Trzecim istotnym celem funkcjonowania społeczności terapeutycznych jest tworzenie optymalnych warunków społecznego uczenia się, czyli dostarczanie pacjentom doświadczeń umożliwiających im modyfikowanie swoich chorobliwych postaw, zachowań i relacji, poprzez uczenie się kompetencji interpersonalnych które w przyszłości mogą być przez nich z powodzeniem wykorzystywane po opuszczeniu placówki leczniczej.

Dalsza część naszego tekstu ukaże się w kolejnym numerze „Obrzyc" - będziemy chcieli zwrócić w niej uwagę na najczęstsze wypaczenia w funkcjonowaniu idei społeczności terapeutycznej (tzw. „pseudospołeczność") oraz rozważyć najważniejsze ograniczenia i przeszkody w wdrażaniu tej idei we współczesnych programach leczenia.

Mirosława Czerepińska - Piela
Robert Krzysztof Piela

C.D. ROZWAŻAŃ O WSPÓŁUZALEŻNIONYCH I NIE TYLKO...

„Kołysanka z Betlejem”

„Jak ty chcesz dotrzeć do sedna
i coś zrozumieć
skoro nigdy nie byłeś skazany
ani odrzucony
nie paliło się przed tobą powietrze
nie rozstępowała woda
nie rozpadała ziemia
nie zostałeś wygnany
nie zabijano twych dzieci i owiec
nie doświadczyłeś czym jest
uścisk Boga żywego
czy kiedyś zmiażdżyło cię niebo
sądzisz że kołysanka z Betlejem
to cała ewangelia
czy usłyszałeś tamten krzyk
czy sam krzyczałeś”

x. J.S. Pasierb

Dla wielu kołysanka z Betlejem to nie cała ewangelia. A jednak właśnie ci, których „miażdży niebo” pod którym „pali się powietrze”, „rozstępuje woda” i „rozpada ziemia” - docierają do sedna życia i – paradoksalnie – są najszczęśliwsi. Są jak kamienie strawieni żywiołem oceanu – jednak wygładzeni i „pełni”. Receptą na szczęście dla wielu jest posiadać, osiągać, nie doznawać cierpień. Oznacza to, iż posiadanie bez wyrzeczeń, ograniczeń i cierpień powinno zawsze w efekcie dawać wewnętrzne poczucie szczęścia.

Stąd we współczesnym świecie dążymy do tak rozumianego szczęścia – uciekając od cierpienia, znieczulając cierpienie, zaspakajając potrzeby i dążąc w szybkim tempie do osiągnięcia przyjemności. Dla laika oznacza to – im więcej osiągnę i im bardziej się znieczulę – tym bardziej będę szczęśliwy.

To koncentracja na „kołysance z Betlejem” - na etapie, w którym wszystko jest beztroskie i możliwe. Jednak x. Pasierb w swoim wierszu wskazuje na całkowicie odmienny sposób docierania do „sedna życia”, do zrozumienia go i szczęścia. Aby szczęście osiągnąć, należy nie tylko dotknąć cierpienia, ale pozwolić mu „przejść przez nasze życie”. Nie bez przyczyny niektórzy twierdzą, iż w historii świata najbardziej zranione osoby stają się naszymi największymi nauczycielami (oczywiście jeśli to zranienie przepracują, wykorzystają i przemienią). Cierpienie, od którego uciekamy, jest jak nieporozumienie z bliską nam osobą – unikamy go a nie uczymy się w sposób konstruktywny rozwiązywać konflikt. A przecież - nieporozumienie, konflikt czy kłótnia – choć wielu kojarzy je z wrogością, sporami i zranieniem, może stać się czymś konstruktywnym, czymś, co może stać się podstawą do większego zbliżenia.

Podobnie z cierpieniem współuzależnionych – jeśli go unikamy, wypieramy bądź znieczulamy poprzez używki i nałogowe zachowania, tak naprawdę nie doznamy szczęścia.

Cierpienie, schowane w ciemny kąt pokoju naszego życia urasta do większych rozmiarów, wybuchając z o wiele większą siłą.

Wg Anny Wobiz to właśnie cierpienie, które określa „silnym bólem”, budzi uczucia, rodzi bunt i sprzeciw. Dopiero cierpienie (dno) powoduje, że jest się od czego odbić i człowiek uświadamia sobie, czego nie chce. I tak zaczyna się powrót do normalności - od określenia, czego na pewno się nie chce.

„Czy usłyszałeś tamten krzyk / czy sam krzyczałeś”- pisze x. Pasierb. Tylko w subiektywnie odczuwanym „dnie” krzyczy się o pomoc?... Po co?... Dlaczego jest tak ważne „krzyczeć”, „opłakiwać” straty spowodowane nałogami, obsesjami, straty przeszłe czy obecne. Można opłakiwać miłość i czułość, której się nie doświadczyło, radość, której się nie miało, można opłakiwać pracę, małżeństwo, awans, prawo jazdy, czas, którego nie poświęciło się rodzinie, itd. Dla każdego strata jest subiektywną oceną (bez względu na wartość przypisywaną przez świat - jeśli dla mnie strata jest znacząca-jest to prawdziwa strata).

Dla osób współuzależnionych (oraz wszystkich, którzy doznali straty) ważne jest „opłakiwanie strat”, zbawienny proces żałoby, uświadomienie sobie „zmiażdżenia przez niebo”.

Wg autorów „Miłość to wybór” istnieją cztery pola, na których osoby współuzależnione powinny przeżyć żałobę. Jedno z tych pól to żal nad bólem pierwotnej rodziny, jeśli była dysfunkcyjna bądź nadużywano w niej siły. Drugie to płacz nad powiedzeniem „do widzenia” rodzicom, które dla większości współuzależnionych dzieci było opóźnione bądź odroczone. Trzecie pole to płacz nad nałogami, współuzależnieniami i innymi mechanizmami radzenia sobie w dotychczasowym życiu, pole czwarte to straty narosłe przez lata jako uboczne efekty współuzależnienia (cierpienie, popełnione błędy, łzy, bóle, kłótnie). Proces żałoby to etapy, przez które przechodzi „opłakująca osoba” - szok i zaprzeczanie, gniew, depresja, negocjacje i – akceptacja. W procesie żałoby przechodzi się przez wszystkie jej etapy, często bez pomocy terapeuty, ale często jest tak, iż współuzależniony zatrzymuje się na pewnym etapie żałoby i nie rusza się z miejsca. Osoba współuzależniona zachowuje się tak, jak gdyby „paliło się przed nią powietrze” a ona nie ruszała z miejsca, pozwalając na trwanie w tym stanie. Stąd „ruszanie z miejsca” i pójście naprzód jest tak szalenie ważne, aby cierpienie nie złamało nas a stało się rozrusznikiem do rozwoju.

Chciało by się trwać w jednej części ewangelii – słuchając kołysanki z Betlejem – odnosić sukcesy, doświadczać dobra i radości, i trwać w udanych związkach z innymi. Ale prawdziwy rozwój rozpocznie się dopiero wtedy, kiedy odważymy się na usłyszenie „własnego krzyku”, przejście przez własny ból, spojrzenie prosto w oczy cierpieniu i przeobrażenie go w dobro. Nawet, jeśli nie będzie to łatwe, nawet, jeśli wielokrotnie ma się ochotę schować głowę w piasek... Bez bólu nie ma rozwoju. Bo jak powiada Proust: „to troska rozwija siłę ducha” i „praca postępuje tylko w cierpieniu”. W nieszczęściu poznajemy świat, samych siebie, zdobywamy się na wysiłek i pogłębienie życia, a więc na to wszystko, dla czego warto żyć najbardziej. Idąc za tym tokiem rozumowania można przyjąć, iż kto chce koniecznie uszczęśliwić siebie, rzadko osiąga swój cel. Może się jednak uszczęśliwić będąc dobrym - niejako mimochodem, choć sobie tego za główny cel nie stawia a każde „dobro” nierozerwalnie wiąże się z wyrzeczeniem (ograniczeniem) ofiarą czy bólem. W Betlejem też tak było... Więc jeśli chcemy być szczęśliwi... Jeśli chcemy „dotrzeć do sedna i coś zrozumieć”…

Marta Minta

Opłatek 2009

W dniu 9 grudnia personel Całodobowego Oddziału Terapii Uzależnienia od Alkoholu jak co roku zorganizował spotkanie opłatkowe, które odbyło się w Klubie Chorych.

Uroczysty mitting rozpoczął się Mszą Świętą w obrzyckim kościele, po czym uczestnicy udali się do klubu, aby razem przeżywać ten czas. Wśród zaproszonych gości znaleźli się: Pan Czesław Domalewski przedstawiciel Urzędu Miasta I Gminy Międzyrzecz, głównego sponsora imprezy, Panie przełożone naszego szpitala, Maja Rutkowska i Ewa Judek, oraz Iwona Jackowska – kierownik poradni uzależnienia w Międzychodzie. Na początku kierownik oddziału pani Zosia Klimczuk wygłosiła jeden ze swoich słynnych wykładów, ten dotyczył 12 kroku, który mówi: „Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom I stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach."



Po wykładzie wszyscy dzielili się opłatkiem, choć pora jeszcze nie ta i nie było śniegu, to atmosfera była gorąca i całkiem świąteczna. Od kilkunastu lat uczestniczę w mittingach, ale te grudniowe mają w sobie jakąś magię. Kto nigdy nie był, na takim spotkaniu, może tego nie zrozumieć. Ale jest w tych spotkaniach tyle dobrych emocji, że każdy może naładować akumulatory. Sam widok ponad dwustu trzeźwych osób, absolwentów oddziału, zapiera dech w piersiach. To największy świąteczny prezent jaki dostajemy – widzieć uśmiechniętych, szczęśliwych ludzi, którzy wyszli na prostą drogę, którzy cieszą się z każdego przeżytego dnia, a jeżeli płaczą, to tylko z radości. Tu chce jeszcze raz podkreślić, alkoholicy to naprawdę wrażliwi i wspaniali ludzie, tylko gdzieś na pewnym etapie życia gubią się i potrzebują drogowskazu, aby odnaleźć się na nowo. Zawsze potrzebny jest czas i cierpliwość, i ciężka praca nad zmianą samego siebie. Było warto!

Mitting zakończył się, ludzie rozjechali się do domów, ale zostały piękne wspomnienia, dobre słowa, zostały nam w głowach składane życzenia, nadzieja.

Kończąc pragnę podziękować wszystkim, którzy wnieśli choćby najmniejszy wkład w organizację tego spotkania, naszym pacjentom i wspaniałemu personelowi. Szczególne podziękowania dla terapeutów Lidii Klimczuk i Janusza Wagnera, oraz Pani Justyny Gielniewskiej którzy nadzorowali przygotowania, pracując na jego specyficzny klimat.

Imiennie chcę podziękować także „naszym pacjentkom" Heni, Ewelinie i Marzenie, cudownym dziewczynom, które włożyły całe swoje serce i umiejętności. Jesteście wspaniałe!

Chcę jeszcze tylko przypomnieć, że w sali kinowej naszego szpitala COTUA nr 7, organizuje Sylwestra 20-09/2010! Oczywiście impreza jest bezalkoholowa, zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby rozpocząć Nowy Rok na trzeźwo.

Dzień wczorajszy jest już sennym wspomnieniem
dzień jutrzejszy jest jedynie wyobrażeniem
ale dobrze przeżyty dzień dzisiejszy uczyni,
każde wczoraj snem o szczęściu
a każde jutro wyobrażeniem pełnym nadziei.

Ze świątecznymi życzeniami,
dla wszystkich którzy będą to czytali,
niepoprawna optymistka Beata Wagner.

W DZIALE RE

9.10.2009r.
Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

Jak co roku obchodziliśmy w naszym szpitalu Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Z tej okazji odbyła się Masz Św., którą ks. Proboszcz – kapelan szpitala odprawił w intencji pacjentów i pracowników. Po jej zakończeniu, w sali kinowej, miał miejsce występ Chóru Międzyparafialnego z Międzyrzecza poprzedzony wystąpieniem Pana Dyrektora oraz wstępem Pani Dyrektor ds. Lecznictwa. Występ chóru bardzo spodobał się naszym pacjentom, liczymy więc na kolejne odwiedziny w naszym szpitalu.

Dzień przed obchodami w Klubie Chorych odbyła się zabawa taneczna z okazji Dnia Zdrowia Psychicznego. Pan Rysiu ze swoimi instrumentami jak zwykle nas nie zawiódł. Było dużo świetnej zabawy przy dobrej muzyce. Parkiet taneczny ani przez chwilę nie pozostawał pusty. Trudno wręcz było zakończyć tę imprezę i wracać na oddziały.



30.10.2009r.
Wspólne wyjście na cmentarz

29 października pacjenci naszego szpitala uczestniczyli w porządkowaniu tutejszych grobów. Pracy było sporo, jednak dzięki licznie przybyłej grupie prace poszły bardzo sprawnie.

Następnego dnia tj. 30 października, wraz z ks. Proboszczem odwiedziliśmy ponownie cmentarz, aby w chwili skupienia i modlitwy objąć ich swoją pamięcią.

3.11.2009r.
Karaoke dla oddziałów opiekuńczo-leczniczych

Prawdą jest, iż naszych podopiecznych z oddziałów opiekuńczo – leczniczych nie trzeba namawiać do śpiewania. Było tak i tym razem. Kolejka do mikrofonu wydłużała się z minuty na minutę i każdy z naszych artystów mógł zaprezentować swoje zdolności wokalne. Zabawa, jak zawsze była przednia.





Monika Czerniecka

HABILITACJI

20.11.2009r. Quiz dla oddziałów przyjęciowych

Quiz wiedzy o otaczającym nas świecie jak zwykle elektryzował oddziały przyjęciowe już kilka dni przed spotkaniem w Klubie. Jak się okazało nie bez przyczyny. Wiedza poszczególnych uczestników mogłaby zawstydzić niejednego licealistę. Po wyrównanym pojedynku na wiedzę zwyciężył oddział 5, który w pokonanym polu zostawił kolejno: oddziały dwudziesty, osiemnasty, dziewiętnasty i drugi.

30.11.2009r. Zabawa andrzejkowa

Zabawa andrzejkowa nie różniła się specjalnie od imprez z poprzednich lat. Ale nie jest to w tym przypadku zarzut. Pełna sala, muzyka „na żywo", wróżby i znakomity humor naszych podopiecznych. To wszystko sprawiło, że andrzejkowe spotkanie pamiętać będziemy jako bardzo udane.

16.11.2009r. Gry i zabawy zręcznościowe dla oddziałów opiekuńczo- leczniczych

W poniedziałkowe przedpołudnie pacjenci oddziałów opiekuńczo – leczniczych wystartowali w turnieju zręcznościowym. Konkurencje rozegrano w dwóch grupach: kobiety i mężczyźni, a wyniki przedstawiają się następująco. Wśród pań I miejsce zajęła Irena Radziewicz z oddziału 17a, II miejsce Irena Jaroszewska z oddziału 1 – go, a miejsce III Helena Dembińska z oddziału 17a. Natomiast w grupie panów I miejsce zajął Władysław Koprowski z oddziału 13 – go, miejsce II Andrzej Paluszkiewicz z oddziału 9 – go, zaś miejsce III Kazimierz Borowy z 16b. Zwycięzcy otrzymali dyplomy z nagrodami, a na wszystkich uczestników czekał słodki wafelek. Wszystkim serdecznie gratulujemy!



PORADNIK ŻYCIA

Kiedy Adam pakował walizki, udając się na uniwersytet, jego ojciec H. Jackson Brown, usiadł i napisał dla syna 511 rad, spostrzeżeń i przypomnień.

Oto kolejnych dziesięć:

Nie obarczaj nowych przyjaciół swoimi kłopotami. Zostaw je dla starych przyjaciół.

Bez względu na okoliczności bądź zawsze tym, który jest pogodny i optymistyczny.

Kiedy ktoś cię obejmuje, poczekaj, aż on pierwszy puści.

Nigdy nie ignoruj zła.

Pamiętaj, że każdy ma gorsze dni.

Nie oszukuj się. Jeżeli uważasz, że muzyka jest zbyt głośna, to najlepszy dowód, że jesteś zbyt stary, by być tam, gdzie jesteś.

Codziennie zrób coś dla zdrowia.

Niezależnie od sytuacji, reaguj z klasą.

Rzadziej oglądaj telewizję.

Miej mocny uścisk dłoni.

Wybrał Jacek Paluch

Grudzień i styczeń w przysłowiach polskich

wybrała Monika Czerniecka

Gdy Makary(20.12) pogodny,
cały styczeń chłodny.

Jaka pogoda Tomaszowa (21.12),
taka będzie i majowa.

Jak w Wigilie z dachu ciecze (24.12),
to się zima długo wlecze.

Gdy w Boże Narodzenie (25.12)pogodnie,
będzie tak przez cztery tygodnie.

Boże Narodzenie (26.12) po lodzie,
Wielkanoc po wodzie.

Na święty Sylwester (31.12) mroźno,
zapowiedź na zimę mroźną.

Nowy Rok (1.01) pogodny,
zbiór będzie dorodny.

Na Trzech Króli (6.01) słońce świeci,
wiosna do nas pędem leci.

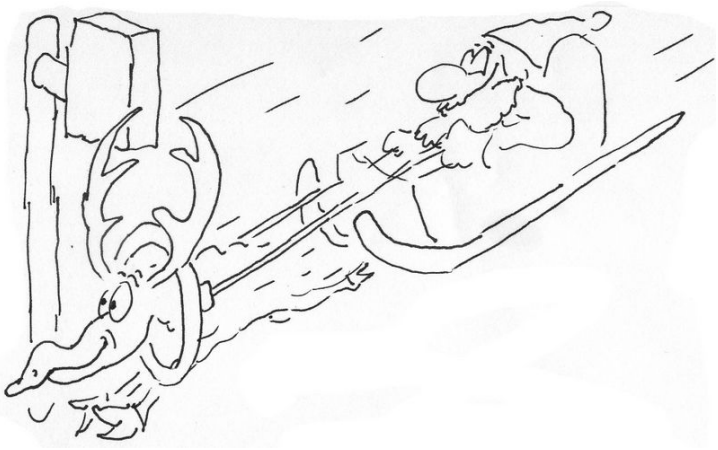
Styczeń mrozi,
lipiec skwarem grozi.

Świętej Agnieszki (21.01) -
mróz nie na śmieszki.

Gdy na Pawła (25.01) jest pogoda,
to we żniwo jest pogoda.

Święty Marcin (30.01) lody gładzi,
gdy ich nie ma, to je sadzi.







rys. J. Grochocki



STOPKA REDAKCYJNA
Redaguje zespół w składzie: *Jacek Paluch, Ewa Nowak, Łukasz Paczkowski, Dariusz Nowak, Łukasz Środa, Robert Piela, Monika Czerniecka*
Kontakt z redakcją: Klub Chorych; Dział Organizacji, Zamówień Publicznych, Promocji i Informatyzacji tel.: 095 7428 750; 095 7428 715; 095 7428 727
e-mail: gazetka@obrzyce.eu strona intern.: www.obrzyce.eu
nakład: 450 egzemplarzy