

Aktywna rekreacja

Głównym celem dnia rekreacji jest kształtowanie umiejętności społecznych u naszych podopiecznych i organizacji czasu wolnego poprzez różne aktywności: organizowanie wycieczek, wyjść do kina, teatru, muzeum, kawiarni, restauracji. Istotnym elementem jest również uczestnictwo podopiecznych w imprezach kulturalnych i sportowych, rozwijanie zainteresowań literaturą, czasopismami, filmem, sztuką, audycjami radiowymi i telewizyjnymi.

Ponadto w „Centrum” prowadzona jest muzykoterapia, doterapia, hipoterapia, rehabilitacja indywidualna i grupowa, zajęcia teatralne (grupa „Jestem”), treningi judo z kompetentnymi trenerami, organizowane są wycieczki rowerowe (klub rowerowy „Śprycha”), zajęcia sportowe (grupa „Uderzenie”) oraz wyjścia do profesjonalnej kręgielni i na pływalnię.

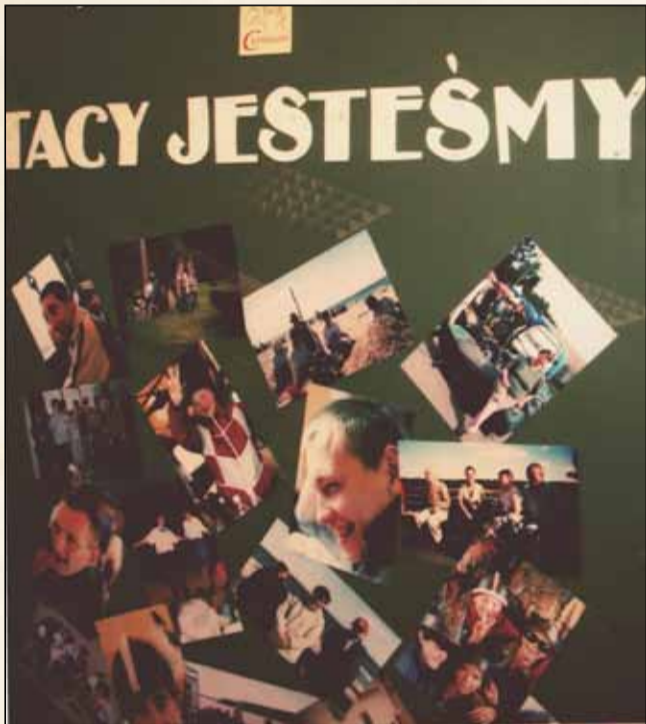
(sw)



Integracja w społeczności lokalnej

Od wielu lat „Centrum” ŚDS – Filia II w ramach integracji lokalnej ściśle współpracuje w różnych obszarach z Gminną Biblioteką Publiczną w Bestwinie. Od początku współpracy dyrektorem biblioteki była Pani Teresa Lewczak, która zorganizowała wiele interesujących imprez.

Główne działania integracyjne opierały się na spotkaniach z miejscowym gimnazjum pod opieką nauczycielki mgr Kazimiery Wojtyły. Odbywały się między innymi spotkania mikołajowe i noworoczne. Gimnazjaliści gościli zarówno w „Centrum” – Filia II, jak i podopieczni „Centrum” oraz uczniowie zaprzyjaźniali się w bibliotece prezentując swoje zdolności artystyczne.



Z kolei interesującym doświadczeniem mikołajkowym w minionym roku było uczestnictwo podopiecznych „Centrum” – Filia II w warsztatach z profesjonalnym rysownikiem.

W bibliotece miały miejsce również comiesięczne spotkania filmowe, które w znaczący sposób wpłynęły na poszerzenie zainteresowań naszych podopiecznych dotyczących sztuki i filmu. Ciekawym odkryciem była także wizyta w kole łowieckim „Bażant” w Bestwinie z okazji święta św. Huberta. Natomiast nietuzinkowym wydarzeniem były Integracyjne Warsztaty Decoupage, na których spotkali się nasi podopieczni z członkiniami Kół Gospodyń Wiejskich z terenu całej gminy.

W ramach integracji lokalnej odbyła się również wyjątkowa wystawa prac artystycznych naszych podopiecznych pt: „Tworzymy. Istniejemy. Tacy jesteśmy” zorganizowana w bibliotece w Bestwinie. Na wspomnianej wystawie prezentowane były m.in. prace, które wcześniej eksponowano



w Strasburgu we Francji na wystawie „Europa to również my – budujemy mosty dla Europy”. Osoby odwiedzające wystawę mogły podziwiać prace artystyczne naszych podopiecznych wykonywane w poszczególnych pracowniach oraz zapoznać się z szeroką rozumianą działalnością „Centrum”.

Mamy nadzieję, że nasza współpraca z biblioteką w Bestwinie nadal będzie wszechstronna i owocna.

Dziękujemy Pani Dyrektor Teresie Lewczak za wieloletnie działania na rzecz naszego ośrodka. (sw)

BIBLIOTERAPIA w Wapienicy

Współpraca z Książnicą Beskidzką (Filia w Wapienicy) oraz z bibliotekarzem – Panią Bożeną Mleczek, rozpoczęła się w okresie wakacyjnym w 2019 roku. Biblioterapia, czyli lekcje biblioteczne były prowadzone dla grupy podopiecznych „Centrum” w każdy wtorek. Wyselekcjonowany materiał dydaktyczny m.in.: odpowiednia literatura, drama, techniki audiowizualne, techniki plastyczne stanowił formę terapii zajęciowej.

Na zajęciach poznaliśmy sylwetki i twórczość wielu znanych postaci m.in.: Stani-

sława Moniuszki, Marii Skłodowskiej-Curie, Zofii Stryjeńskiej i cykl historyczny „Rycerstwo w Polsce i na świecie”. Rok 2019 był poświęcony 200. rocznicy urodzin Stanisława Moniuszki, okazją do poznania najwybitniejszego kompozytora polskiej opery i muzyki ludowej, jego biografii i bardzo bogatej twórczości. Okres kwarantanny zawiesił biblioteczne zajęcia na które podopieczni bardzo czekają.

Sabina Dutka: Bardzo miło wspominałam zajęcia biblioteczne, które z powodu koronawirusa zostały zawieszono. Pani Bożenka świetnie prowadzi zajęcia, poznałam wiele ciekawych postaci. Moja ulubiona to Zofia Stryjeńska, była malarzką, która pięknie utrwaliła świat folkloru i bóstw słowiańskich.

Artur Rakotny: Wtorki zarezerwowane były dla biblioteki. Pani Bożenka opowiadała w bardzo ciekawy i interesujący sposób, przygotowywała zawsze dużo materiałów związanych z bohaterem każdego spotkania. Ogromne wrażenie wywarła na



mnie polska noblistka Maria Skłodowska-Curie.

Tomasz Kozik: Pomysł z rycerstwem na zajęciach bibliotecznych był mój, bardzo się cieszę, bo poznałem historię rycerstwa w średniowieczu, słuchaliśmy fragmentów czytanych z książek: „Pieśń o Rolandzie” i „O królu Arturze i rycerzach okrągłego stołu” przez Panią Bożenkę, oglądaliśmy fragment bitwy pod Grunwaldem, słuchaliśmy pieśni rycerskich i przebraliśmy się za legionistów z Mateuszem i Januszem.

(ez)



Gazetka „Słońce” - jak długo to trwa?

Gazetka „Słońce” redagowana jest przy „Centrum” Środowiskowym Domu Samopomocy w Bielsku-Białej w pracowniach komputerowych i ukazuje się od kwietnia 1998 roku. Do dnia dzisiejszego wydano pięć numerów specjalnych (numer 26 z okazji 10-lecia „Centrum”, numer 31 – tablo ze zdjęciami młodzieży i wszystkich pracowników „Centrum”, numer 61 – tablo z okazji 15-lecia „Centrum”, numer 92 – tablo z okazji 20-lecia istnienia „Centrum” i numer 120 – tablo z okazji 25-lecia istnienia „Centrum”) oraz 141 numerów zwykłych. Początkowo czasopismo mieściło się na dwóch stronach formatu A4 i nosiło nazwę „Gazetka Samorządu „Centrum”. W numerze 11 gazetki (kwiecień 1998 roku) ogłoszony został konkurs na nową nazwę gazetki. Spośród kilku propozycji przyjęto jedną „Słońce” autorstwa Ireny Molendy i już od 13-go numeru gazetka nosi taką właśnie nazwę. Z kolei od numeru 11-go format został rozszerzony do czterech stron, a obecnie gazetka rozpisywana jest na 12 i więcej stronach. Wydawana jest średnio co dwa miesiące w nakładzie ok. 180 szt. Gazetka „Słońce” zawiera informacje dotyczące wszystkich ważnych wydarzeń z życia ośrodka. Treści zawarte w gazetce można zakwalifikować do grupy elementów stałych i do grupy elementów zmiennych. Do rubryk stałych należą m.in.: lista nowych

uczestników, pracowników, ogłoszenia, relacje z Klubu Rzecznika, krzyżówka, sponsorzy, relacje z wydarzeń, wiadomości sportowe, solenizanci, kącik modowy, samochodowy, kulinarny. Natomiast do elementów zmiennych należą: wiadomości teatralne, informacje od Dyrektora, informacje od psychologów, wywiady, kącik filmowy, muzyczny, książkowy, sentencje, humor oraz „napisali o nas”. Informacje i artykuły, które są zbierane i tworzone przez podopiecznych oraz terapeutów przekazywane są do p. Sylwii Wieczorek i do p. Edyty Zawily – terapeutek prowadzących pracownię komputerowe w filiach II i III. Drukowaniem i rozprowadzaniem zajmuje się p. Katarzyna Pachla, a wcześniej całość zatwierdza Dyrektor p. Rozetta Michnik.

Mamy nadzieję, że czytelnicy przy lekturze gazetki „Słońce” miło spędzają czas :)

(sw)



RAZEM NA SZCZYTY

„PRAGNĘ ZWYCIĘŻYĆ, LECZ JEŚLI NIE BĘDĘ MÓGŁ ZWYCIĘŻYĆ, NIECH BĘDĘ DZIELNY W SWYM WYSIŁKU”

To motto każdego olimpijczyka i słowa przysięgi, które towarzyszą otwarciu ceremonii zawodów sportowych. Sport sprawnych inaczej narodził się w latach siedemdziesiątych XIX wieku, wtedy też zaczęły powstawać pierwsze kluby sportowe. W 1960 roku XX wieku odbyły się Pierwsze Igrzyska Paraolimpijskie w Rzymie, startowało 400 zawodników z 23 krajów. Pierwszy polski sukces odnosimy na paraolimpiadzie w 1972 roku w Heidelbergu. Sport i aktywność fizyczna osób niepełnosprawnych przeszły wiele zmian i stały się formą aktywizacji i uczestnictwa w życiu społecznym oraz integracją. W lipcu 1992 roku po raz pierwszy podopieczni „Centrum” ŚDS z Bielska-Białej reprezentowali nas na Wojewódzkiej Letniej Olimpiadzie Specjalnej w Kętach. Sukcesy sportowe przyszły później i worek z medalami otworzył się w wielu dyscyplinach.

Najbardziej prestiżowa i utytułowana stała się grupa judo pod opieką trenera Krzysztofa Budnioka (KS „Spartakus”). Naszymi mi-

strzami są: Dawid Szweda, Marzena Piecha, Sabina Dutka, Anna Zawierucha, Marcin Markiewicz i Bogumił Banach. Grupa judoków od 2016 roku do 2019 odnosi sukcesy na Ogólnopolskich Turniejach oraz Mistrzostwach Polski w Judo w Nadarzynie, Luboniu i Poznaniu przywożąc krążki najczęściej w kolorze złotym i srebrnym oraz z obronionym tytułem Mistrza Polski.

Sekcja pływacka działa nieprzerwalnie od 2005 roku. Pierwszy sukces odniósł w 2007 roku Arkadiusz Maniowski zdobywając złoty medal na Beskidzkim Regionalnym Mitingu Olimpiad Specjalnych w Pływaniu – SKOCZÓW 2007. Godną następczynią w pływaniu stylem klasycznym i dowolnym stała się utytułowana Katarzyna Łaciak, która zdobyła dla „Centrum” ŚDS na kilku olimpiadach medale we wszystkich kolorach. Kolejne zawodniczki to: Sabina Dutka – płynęła z deską i zdobyła złoty medal oraz w tej samej konkurencji Marzena Piecha - zdobyła brąz. Dorota Maciejczyk płynęła z rękawkami – zdobyła brąz oraz Bogumił Banach z przyrzędem - zajął trzecie miejsce.

6 listopada 2018 roku odbył się Regionalny Miting w Trójboju Siłowym Olimpiad Specjalnych w Cieszynie w konkurencjach: wyciskanie w leżeniu na ławeczkach, przysiad i martwy ciąg. Udział naszych debiutantów na zawodach śp. Adriana Kocmana i Janusza Kozika, któ-



rych trenował rehabilitant pan Maciej Bączyk okazał się niebywałym sukcesem. We wszystkich konkurencjach zdobyli medale - Janusz dwa srebrne i jeden brązowy, natomiast Adrian trzy brązowe.

Międzyośrodkowe Zawody Sportowe dla Osób Niepełnosprawnych w Pszczynie skupiają naszych podopiecznych w różnych konkurencjach, w których zdobywają krążki we wszystkich kolorach oraz lokaty indywidualne i zespołowe. Nasi zawodnicy to: Iłona Grygierczyk, Artur Rakotny, Mateusz Warchoł, Magdalena Matelak, Jarosław Kubica, Michał Hybel, Małgorzata Nowakowska.

„Centrum” organizuje również zawody sportowe między filiami, w których biorą udział prawie wszyscy nasi podopieczni. Pokonując własne bariery, w sposób niezwykle wyrazisty pokazują, czym jest zaangażowanie, determinacja i wola walki, ale też udowadniają światu, że mogą być lepsi od osób pełnosprawnych w pływaniu, kręglach, podnoszeniu ciężarów czy bieganiu.

Sport to otwarta droga do łamania stereotypów i innego postrzegania osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zawodnik, który odnosi sukcesy sportowe staje się obiektem uznania dla lokalnej społeczności, zdobywa szacunek i powód do dumy.

(ez)



WYSTAWY



Podopieczni „Centrum” uczestniczą w zajęciach w 21 pracowniach terapii. W 12 z nich tj. malarskiej, lalkarskiej, tkactwa i biżuterii, ceramicznej, stolarsko-ogrodniczej, witrażu, krawieckiej, batiku i papieru, plastyczno-rękodzielniczej, świecy oraz 2 ogrodniczych wykonują prace, które co roku w miesiącach przedświątecznych prezentują lokalnej społeczności na wystawach (dawniej na kiermaszach). Pierwszy taki kiermasz odbył się w grudniu 1999 roku. Od 2000 roku odbywał się cyklicznie w Starostwie Powiatowym, aż do kwietnia 2006, kiedy to po raz pierwszy w Galerii Sfera w Bielsku-Białej została zorganizowana wystawa, która sta-

ła się tradycją i w okresach przedświątecznych gości w tym miejscu do dziś.

Wystawa jest prezentacją efektów pracy naszych podopiecznych, którzy z wielkim zaangażowaniem, przez wiele tygodni przygotowują małe arcydzieła. Prezentowane prace cieszą oko odwiedzających, którzy szukają oryginalnych podarunków dla swoich bliskich, a uczestnictwo w procesie ich powstawania jest niezwykłą terapią dla osób z niepełnością intelektualną.

(kp)