

Kwiecień 2015

Domowe wieści



Gazetka Domu Pomocy Społecznej
w Krasnobrodzie

Spis treści

1. Aktualności – Co u nas?.....	3
1.1 Film i My czyli „U Pana Boga za piecem”..	3
1.2 Papierosom mówimy Nie!.....	4
1.3 Aktywny senior.....	5
1.4 Kwietniowi solenizanci.....	6
2. Kącik literacko – poetycki.....	8
2.1 Dzień z poezją.....	8
3. Przepisy kulinarne – lubimy gotować.....	12
4. Uśmiechnij się	15
5. Krzyżówka.....	16

Aktualności – Co u nas?

Film i My czyli „U Pana Boga za piecem”



Spośród wyświetlanych dotąd filmów w sali terapii zajęciowej, dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców naszego Domu cieszył się film wyświetlony 9 kwietnia pt. „U Pana Boga za piecem” ekranizacja filmu przyciągnęła wielu miłośników kina. Reżyser pokazuje polską prowincję sprawowaną przez miejscowego proboszcza, który kontroluje poczynania rady gminy, burmistrza, policji oraz życie społeczne. Jest to doskonała komedia ukazująca sytuacje w miejscowościach przygranicznych naszego wschodniego sąsiada. Film jest satyrą osadzoną w realiach Polski lat 90-tych przedstawiająca problem

handlu przygranicznego i zorganizowanych grup przestępczych działających po jednej i drugiej stronie granicy. Film jest pełen różnych śmiesznych sytuacji pełen humoru słownego i sytuacyjnego przepełnionych atutem jest swojski klimat. Grupa seniorów z przyjemnością obejrzała zaprezentowaną komedię.

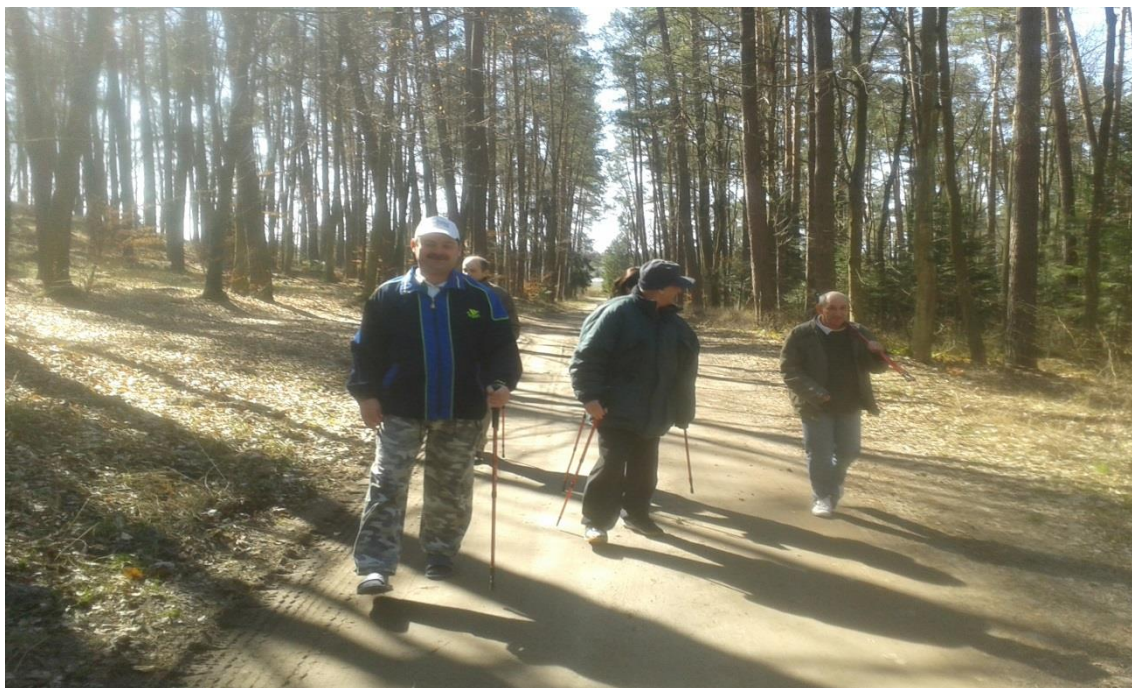
Papierosom mówimy NIE!



Zaczyna się niewinnie, no bo dla czego nie spróbować? Później popalasz. Chcesz rzucić, ale wracasz do nałogu. Zawsze znajdzie się kolejna wymówka, by sięgnąć po papierosa dlatego też w

zakresie profilaktyki uzależnień od nikotyny w dniu 17.04.2015 roku odbyło się spotkanie z Panią psycholog z mieszkańcami Domu. Podopieczni uczestniczyli w szkoleniu edukacyjnym dotyczącym zdrowotnych, finansowych i społecznych następstw uzależnień od papierosów. W ramach szkolenia uświadomiono szkodliwy wpływ używek w tym przypadku nikotyny na organizm człowieka oraz proponowano postawy i zachowania prozdrowotne.

Aktywny senior



Lekarze wielokrotnie potwierdzali, że regularne ćwiczenia fizyczne wydłużają życie. Uprawianie sportu nie tylko poprawi kondycję naszych mieszkańców, ale także sprawi, że nabiorą oni energii. Aktywność fizyczna pozwoli im także na większą niezależność. Podtrzymywanie sprawności dzięki ćwiczeniom daje komfort uniezależnienia się w prostych czynnościach życia codziennego. Dlatego, w naszym Domu organizowane są spacerzy z mieszkańcami Domu z kijami Nordic Walking po pobliskich terenach. Nordic Walking może być uprawiany niezależnie od wieku, płci, czy kondycji fizycznej. Każdy może zdecydować, w jakim tempie chce lub może chodzić. Niezależnie od tempa ćwiczone są wszystkie mięśnie nóg i znaczna część mięśni w górnych partiach ciała. Do niektórych z licznych korzystnych efektów uprawiania tego sportu można zaliczyć:

- podniesienie sprawności systemu krążeniowego,
- rozwija się siła i wytrzymałość ramion,
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu,

- rozluźnienie napięcia mięśni barków, szyi i grzbietu,
- poprawa kondycji i koordynacji.

Nordic Walking jest nie tylko wszechstronnym sportem - to również sposób na miłe spędzenie czasu, rekreację w kontakcie z przyrodą. Zachęcamy by ten rodzaj aktywności fizycznej stawał się coraz bardziej popularny wśród mieszkańców naszego Domu.

Kwietniowi solenizanci



27 kwietnia 2015

roku przy fontannie na terenie Domu odbyło się spotkanie z okazji 70-tych urodzin Pani Ireny Malinowskiej. Uroczystość rozpoczęto tradycyjnie od złożenia życzeń i wspólnego zaśpiewania 100 lat. Dzięki spotkaniu wszyscy uczestnicy mogli posłuchać piosenek z dawnych lat, przybyli mieszkańcy mieli okazję do wspólnej zabawy, która dała im dużo radości, uśmiechu i pozytywnej energii. Jak zawsze dopisywał dobry humor i wspaniały nastrój.

Dla uczestników spotkania przewidziany był słodki poczęstunek a dla Pani Ireny Malinowskiej drobny upominek. Ta wspaniała inicjatywa niesie zawsze wielką radość mieszkańcom naszego Domu.



Kącik literacko – poetycki



„Ludzie są jak kwiaty, stworzeni do tego aby się rozwijać.”

Andre Liege

Dzień z poezją

W dniu 30 kwietnia 2015 roku mieszkańcy naszego Domu z wielkim zaangażowaniem i przyjemnością wzięli udział w spotkaniu Literackim, w którym gościem honorowym była Pani Ludwika Ratyniak podopieczna naszego Domu, która pisze wiersze nie tylko do szuflady ale również bierze udział w różnych konkursach. Na spotkaniu prezentowane były wiersze nie tylko Pani Ludwika Ratyniak ale również wiersze zmarłej już Pani Krystyny Kraus.



Wiosenny rozruch

*Chociaż wiosna zbliża się bardzo pomalu,
To wszystkie ptactwo dostaje szalu.
Kogut pieje na płocie na zmianę pogody,
Kaczki wskoczyły do kałuży zimnej wody.*

*Pierwsza kwoka jajka już kolekcjonuje
I w zmiętej słomie gniazdo im szykuje.
Gęsi na łąkę maszerują „gęsiego”,
A gąsior odpędza zawzięcie rywala swojego.*

*Indor się naindyczył ogon stawia wysoko
I do swoich indyczek puszcza oko.
Perliczki psia krew, psia krew przeklinają,
Bo miejsca na gniazda w oborze nie mają.*

*Wszystkie ptaki chcą powiększyć swoje stada
Tłoczą się niegrzecznie do gniazd, choć tak nie wypada
A gospodyni co dzień biega z koszem
I jajka im po cichu wykrada*

*Sikorki już wysiadują jajka
W swoim domku w sadzie,
Bocian jeden stoi na dachu,
A drugi pod gniazdo podwaliny kładzie.*

*Oby śnieg szybko się stopił ,
A żaby wreszcie się obudziły,
Toby nasze mile boćki bez trudu
Potomstwo swoje wykarmiły.*

Ludwika Ratyniak

Anioły DPS-u

*Jest miejsce, w którym mieszka samotność wśród tłumu;
Choroba i zwątpienie, starość i udręka,
Rozum jeszcze żyjący, lub resztki rozumu.
Co walczy z przeznaczeniem albo przed nim klęka.*

*Z daleka niespełnione wracają marzenia,
Bledną w dniach monotonnych, nocach nieprzespanych,
Jak kadry z filmu, krótkie migawki – wspomnienia
I Świadomość, że to już ostatni przystanek.*

*Wtedy się pojawiają domowe anioły
Odmienne od utartych anielskich prawideł,
Są bez blasku i bez świetlistej aureoli,
Nie noszą szat wspaniałych i nie mają skrzydeł.*

*Zamiast w miecze są zbrojne w lekarstwa lub mopy,
Szaty – mundurki białe, niebieskie, różowe,
To anioły od szarej codziennej roboty,
Chociaż strojne w fartuchy różnokolorowe.*

*Opiekuńcze anioły są męskie i żeńskie,
Pozmieniają pampersy, dodadzą otuchy,
Podtrzymają iluzje, złagodzą szaleństwa,
To są cierpliwe, dobre DPS-u duchy.*

Krystyna Kraus

Przepisy kulinarne uwielbiamy gotować

Faszerowane papryki



SKŁADNIKI

- 4 czerwone papryki
- 40 dag mięsa mielonego
- 40 dag pieczarek
- 1 torebka ryżu
- 2 cebule
- puszka pomidorów bez skórki
- sól, pieprz
- 15 dag żółtego sera

Pieczarki kroimy drobno, wrzucamy do garnka, dodajemy trochę margaryny, wlewamy pół szklanki wody i dusimy do momentu aż woda wyparuje. Cebule kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju. Dodajemy mięso mielone, pieczarki oraz pomidory z puszki, doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy ugotowany wcześniej ryż. Wszystko

razem dusimy około 10 minut. Papryki myjemy, odcinamy górną część, wyjmujemy gniazda nasienne. Każdą paprykę napelňiamy przygotowanym wcześniej farszem. Układamy je w naczyniu żaroodpornym, wlewamy trochę wody i wkładamy na około 20 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C . Po tym czasie papryki wyjmujemy, każdą posypujemy po górze startym żółtym serem i wkładamy ponownie na około 15 minut.

Ciasto Wuzetka



Biskopt:

- 7 jaj
- 2/3 szklanki gorzkiego kakao
- 2/3 szklanki mąki pszennej tortowej
- 1 szklanka cukru

Bitą śmietana:

- 1 kg (5 kubeczków każdy po 200 g) zimnej śmietany 36%
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki (20 g) żelatyny

oraz:

- słoiczek (260 g) powideł śliwkowych lub marmolady wieloowocowej
- **polewa czekoladowa:** 200 ml śmietany kremówki 36% lub 30% + 100 g mlecznej czekolady + 100 g gorzkiej czekolady

Do nasączania:

- sok z limonek
- likier kokosowy
- biały rum
- ewentualnie czarna herbata jeśli nie używamy alkoholu

Potrzebne akcesoria:

- prostokątna forma o wymiarach około 25 x 37 cm
- papier do pieczenia
- rękaw cukierniczy z końcówką ok 1 cm do zrobienia dekoracji z bitej śmietany (można go kupić w supermarkecie)

Przygotowanie:

- **Biszkopt:** Oddzielić żółtka od białek, ogrzać w temperaturze pokojowej. Kakao z mąką wymieszać i przesiać do czystej miski. Formę do pieczenia posmarować kawałkiem masła i wyłożyć papierem do pieczenia. Papier od wewnątrz można też posmarować miękkim masłem. Piekarnik nagrzać do **170 stopni C**.
- Białka ubijać na średnich obrotach miksera przez około 2 - 3 minuty aż dobrze się spienią. Zwiększyć obroty miksera do dużych i stopniowo dodawać po łyżce cukier cały czas miksując (w sumie przez około 5 minut). Gdy cukier się skończy ubijać białka jeszcze przez około 3 minuty aż będą sztywne i błyszczące. Wciąż ubijając dodawać po trochu żółtka (dodawać kolejną porcję gdy poprzednia ubije się dokładnie z białkami). Jajka ubijać jeszcze przez około 3 minuty aż będą bardzo puszyste.
- Dodać kakao z mąką (najlepiej w 3 partiach) i krótko oraz na minimalnych obrotach miksera połączyć z masą (nie miksować za długo aby piana nie opadła, tylko do połączenia się składników). Ciasto wyłożyć do formy, delikatnie wyrównać powierzchnię i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez **30 minut**. Od razu wyjąć biszkopt z piekarnika i odstawić na blat.
- Po 15 minutach wyłożyć biszkopt do góry dnem na deskę wyłożoną papierem dopieczenia, zostawić na 15 minut. Następnie zdjąć formę i odkleić papier. Biszkopt całkowicie ostudzić. Po ostudzeniu przekroić na 2 części. Dolna może być trochę grubsza od górnej. Zdjąć górny blat biszkoptu, najlepiej wsuwając pod spód kawałek sztywnej plastikowej maty lub cienką deskę.
- Dolny blat ciasta skropić 3 łyżkami soku z limonki i 3 łyżkami likieru kokosowego. Wymieszać powidła śliwkowe z 4 łyżkami rumu lub likieru kokosowego i rozsmarować je na dolnym biszkopcie.
- **Bitą śmietaną:** miskę (np. dużą metalową) wstawić do zamrażalnika lub do lodówki na około 10 minut. Żelatynę wsypać do garnuszka lub rondelka i wymieszać z 6 łyżkami ciepłej wody, odstawić na 10 minut. Następnie dodać 3 łyżki soku z limonki i 3 łyżki likieru kokosowego (lub 6 łyżek wody) i podgrzewać mieszając do **całkowitego** rozpuszczenia się żelatyny (w razie potrzeby dodać więcej soku, likieru lub wody). Przelać do innej miseczki i całkowicie ostudzić.
- Wyjąć miskę z zamrażarki, włożyć do niej zimną śmietanę 36% i zacząć ubijać na wysokich obrotach, gdy śmietana zacznie gęstnieć stopniowo dodawać po łyżce cukier puder. Sztywną śmietanę połączyć z żelatyną: najlepiej do żelatyny dodać łyżkę śmietany i wymieszać, powtórzyć z kilkoma kolejnymi łyżkami śmietany i dopiero taką "zaprawioną" żelatynę dodać do reszty śmietany i zmiksować.
- Śmietanę rozsmarować na warstwie powideł, pozostawiając około 3/4 szklanki na dekorację. Ostrożnie zsunąć biszkopt na śmietanę, skropić go 3 łyżkami soku z limonki i 3 łyżkami likieru kokosowego.
- **Polewa czekoladowa:** zagotować śmietanę w garnku, odstawić z ognia i dodać połamaną na kosteczki czekoladę. Mieszać energicznie aż czekolada się rozpuści i powstanie gładka oraz jednolita masa. Gdyby roztopiona czekolada się zwarzyła, wystarczy dodać do niej 2 - 3 łyżki śmietanki lub mleka i energicznie wymieszać.
- Polewę wyłożyć na wierzchnim biszkopcie, wyrównać i wygładzić powierzchnię nożem rozgrzanym w gorącej wodzie a następnie osuszonym. Pozostałą śmietanę włożyć do rękawa cukierniczego. Ciasto pokroić na porcje, każdą udekorować kleksem śmietany.

Uśmiechnij się

Pyta przechodzeń murarzy:

- Ilu was pracuje?
- Z majstrem siedmiu.
- Czyli bez majstra sześciu?
- Nie, bez majstra nikt nie pracuje

Robotnicy rozmawiają na budowie:

- Rzućmy monetą, jak wyjdzie reszka to gramy w karty.
- A jak wyjdzie orzeł?
- To idziemy na piwo.
- A jak stanie na sztorc?
- No to siła wyższa, bierzmy się do roboty.

Przed ślubem:

- Ona - Ciał Janek.
- On - No nareszcie, już tak długo czekam.
- Ona - Może chcesz żebyś poszła?
- On - Nie! Co Ci przyszło do głowy? Sama myśl o tym jest dla mnie straszna!
- Ona - Kochasz mnie?
- On - Oczywiście, o każdej porze dnia i nocy.
- Ona - Czy mnie kiedyś zdradziłeś?
- On - Nie! Nigdy! Dlaczego pytasz?
- Ona - Chcesz mnie pocałować?
- On - Tak, za każdym razem i przy każdej okazji.
- Ona - Czy byś mnie kiedykolwiek uderzył?
- On - Zwariowałaś? Przecież wiesz jaki jestem.
- Ona - Czy mogę Ci zaufać?
- On - Tak.
- Ona - Kochanie.
- Siedem lat po ślubie:
- Czytajcie od dołu...

Które koło samochodu najmniej zużywa się podczas jazdy?

Zapasowe.

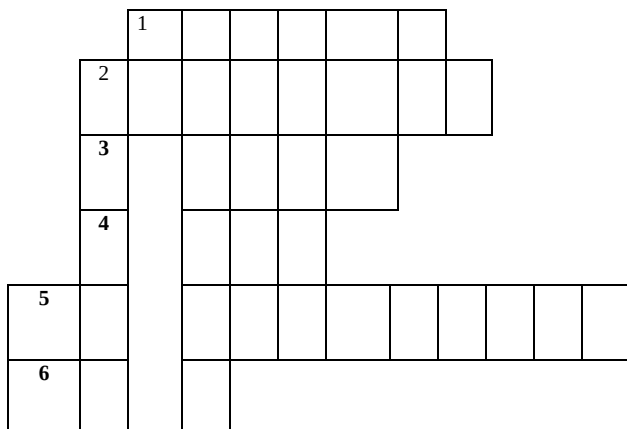
Co to jest: Jak idzie to śpiewa a jak stoi to śmieci?

Pielgrzymka.

Co to jest: Piecze, pierze i się kręci?

Koło Gospodyń Wiejskich

Krzyżówka



1. Obecna pora roku
2. Miesiąc pamięci narodowej
3. Pierwszy dzień weekendu
4. Drzewo z długimi igłami
5. Pierwszy dzień tygodnia
6. Obchodzi imieniny 26 lipca