Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego

Bo Warto ...

nr 2

2020

E-wydanie

Wydanie w ramach realizacji zadania finansowanego przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON pod nazwą **„SAS Obiektywnie”.** Wydawca Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu

Pomocne Opolskie w chorobie Alzheimera

Opolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Niepełnosprawnych, w Tym Rodzin i Osób z Chorobą Alzheimera z siedzibą w Krapkowicach
Rok założenia 2003
www.opolski-alzheimer.pl
tel. +48 500 169 863

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi " MAGNOLIA" w Opolu

21 września
Światowy Dzień Chorych na Alzheimera

Chociaż media różnie donoszą, jeśli chodzi o nazwę, to ja wolę żeby z nazwy wynikało, że w społeczności jest pewna nieprzyjemna dolegliwość, nad rozwiązaniem której należy się pochylić. Co wcale nie oznacza, że tylko tego dnia. Ale jest to jakiś punkt odniesienia.
Odnoszę też wrażenie, że mamy teraz wysyp terapeutów, specjalistów akademickich, znawców uczących jak radzić sobie (w szczególności kadrę) w sytuacji kiedy u kogoś bliskiego, czy podopiecznego, jest podejrzenie zachorowania.
Prześcigają się też w pomysłach, jak osobie chorej na Alzheimera „umilić” samotne siedzenie na progu łóżka, w fotelu czy na wózku inwalidzkim, sadzając na kolana sztucznego psa, kota czy inne futerko - podobne zabawki. Cóż, trochę mi to przypomina telefon w rękach dziecka, żeby tylko mieć święty spokój.
Czytałam niedawno o amerykańskim naukowcu, który swojej chorej na Alzheimera mamie, stworzył robota - psa, który miał zastąpić jej, jej ukochanego pieska. I ok, ale co w przypadku jeśli osoba chora na Alzheimera ma złe doświadczenia z „futerkowymi”? Bo przecież Alzheimer to choroba, która może, nie musi, wystąpić u osób w wieku ponad 60 lat. Hipotetycznie. A przecież 60 lat temu rzadko kto brał na kolana kota, przytulał psa … status zwierząt był zupełnie inny niż dzisiaj. Wręcz Burek siedział w kojcu na łańcuchu, samotnie, a kot biegał w stodole za myszami. Jakie przeznaczenie miały inne zwierzęta nie wspomnę. Zatem, coś co kiedyś nawet nie było w obszarze zainteresowania, po prostu sobie było, teraz ma być miłym wspomnieniem i terapeutycznym zabiegiem, przynoszącym fenomenalne efekty w „przetrwaniu”. A foka? - „...Hipoalergiczne futro foki można prać. Jak podała Grochowska, koszt podstawowy robota to ok. 5,5 tys. euro. Konieczne jest także przeszkolenie przez ekspertów…” - czytamy na www.rynekzdrowia.pl
W tej sytuacji można domniemywać, że o ile Pani z prywatnym pupilem miała go na własność, to w naszych warunkach DPS taki robot będzie erzacem przechodnim.
A jakie mamy domowe, bez szkolenia, sposoby na spędzanie czasu z chorym na Alzheimera? Bezpłatnie, niezastąpione ciepło, dotyk, i swoboda. I obecność …
I tego szczerze wszystkim opiekunom życzę. Sybilla Fusiarz
Ps. Moja mama zmarła na chorobę Alzheimera w wieku 65 lat.

Na zdjęciu poniżej Ci, z którymi wiele organizacji realizujących swoje cele statutowe na rzecz osób niepełnosprawnych, współpracuje. Spotkanie pracowników Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu po godzinach pracy z okazji jubileuszu. Zdjęcie ROPS Opole. Ps. I my dołączamy do życzeń Dla Pani Wandy Badory. Życzymy spokoju i radości z okazji święta. Redakcja.

W dzisiejszym wydaniu

Warsztaty Terapii Zajęciowej - str. 5
Jak wzmocnić odporność - str.7
Babie lato - str.7
Wegańsko czyli zdrowo - przepisy czytelników-str.8
Dzień chłopaka-str.10
Opolska Szkoła Trenerów Rehabilitacji Laryngektomowanych str. 11
Emocje-str.12
Rozpoznaj emocje - str.13

Opolskie w ramach realizacji zadania finansowanego przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON:

Fundacja DOM - str.4
ZLS w Opolu - str.6
Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu - str.3

Miłej lektury.

Kochani Państwo

W 2007 roku ukazał się pierwszy numer, wówczas miesięcznika, pt. „Bariery w świecie niepełnosprawnych". Różne losy spowodowały ,że zniknął z półek. Teraz powraca, w takiej samej formie, ale pod innym tytułem. Będziemy w nim, przynajmniej w tym roku, opisywać niektóre z działań bezpośrednich prowadzonych na rzecz i z osobami niepełnosprawnymi.

Zapraszamy do współtworzenia tego pisma, każdy kto wyśle materiał, który zamieścimy, otrzyma wynagrodzenie, tzw. wierszówkę. Możecie pisać o wszystkim co dzieje w Waszym mieście, okolicach, w świecie niepełnosprawnych. Spróbujcie swoich sił w pisaniu, robieniu zdjęć. Jeśli macie pytania, napiszcie do nas

ambasadasukcesu@gmail.com

SAS Obiektywnie

Ambasada Sukcesu

Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego

REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ W OPOLU

JEDNOSTKA SAMORZĄDU Województwa Opolskiego

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Bo Warto ...

Redakcja **„Bo Warto ..."**
Opole, ul. Bronisława Koraszewskiego 23
Redaktor Naczelny Sybilla Fusiarz
ambasadasukcesu@gmail.com
tel. +48 519 051 680

Zadania finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego
ze środków PFRON pod nazwą „SAS Obiektywnie".

Kampania społeczna na rzecz osób niepełnosprawnych

Widzieć Niewidzialne

Zostań Ambasadorem osób niepełnosprawnych w swoim powiecie

Nasze lalki i misie, taka metafora, są symbolem przynależności do społeczności osób niepełnosprawnych, mimo pewnych dysfunkcji, które spowodować u nich zagrożenie wykluczenia społecznego. Tak to odczuwać osoby niepełnosprawne. Na szczęście nie wszystkie. I właśnie te osoby zachęcamy, aby były

AMBASADOREM

Kampanii „Widzieć Niewidzialne”, i przez swój stosunek do życia, do swojego życia, bez barier, kompleksów a wręcz pełnego radości, szczerości i sposobu w jaki je kreują, zaraziły tym te osoby niepełnosprawne, te rodziny, które nie mają takiej śmiałości.

12 lalek i 12 misiów, tyle ile mamy w województwie opolskim powiatów, tyle ile jest symboli niepełnosprawności

Z każdym z Was , w towarzystwie lalki i misia, które też są niepełnosprawne, nagramy audycję, w programie

„SAS Obiektywnie”

Widzieć Niewidzialne SAS Obiektywnie

Zgłoszenia prosimy przesyłać drogą elektroniczną
ambasadasukcesu@gmail.com

Redaguj z nami

Bo Warto ...

⇒ Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną

⇒ Napisz do nas

⇒ Opisz jakieś zdarzenie

⇒ Zgłoś problem

⇒ Sytuacje ...

⇒ Zrób zdjęcie

⇒ Co robisz fajnego

⇒ Co robią fajnego inni

⇒ Spróbuj

Za każdy przesłany i zamieszczony u nas materiał otrzymasz wynagrodzenie.

Napisz

Zgłoszenia prosimy przesyłać drogą elektroniczną
ambasadasukcesu@gmail.com

Zadania finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego
ze środków PFRON pod nazwą „SAS Obiektywnie”.

AmbasadaSukcesu
Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
Jednostka Samorządu Województwa Opolskiego

"POZWÓL MI DOROSNĄĆ III"

WARSZTATY WYJAZDOWE DLA MŁODZIEŻY I RODZICÓW

W programie:
- Pozwól mi dorosnąć - warsztaty dla rodziców
- Mogę być samodzielny- warsztaty dla młodzieży
- Wycieczki i zajęcia integracyjne
- Możliwość korzystania z basenu

Zapewniamy:
- Zakwaterowanie i ubezpieczenie
- Całodzienne wyżywienie i transport autokarem

23 - 25.10.2020
27 - 29.11.2020

Zadanie finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Wyjazd jest bezpłatny!

Fundacja Dom
Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym

Warsztat terapii zajęciowej

jest wyodrębnioną organizacyjnie i finansowo placówką stwarzającą osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Warsztat terapii zajęciowej nie jest placówką samodzielną, ale stanowi część większej struktury organizacyjnej wyposażonej w osobowość prawną lub posiadającej zdolność do czynności prawnych. Warsztaty mogą być organizowane przez fundacje, stowarzyszenia lub przez inne podmioty.

Celem działania jest aktywne wspomaganie procesu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych, stwarzanie osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwości rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.
Realizacji powyższych celów służy stosowanie technik terapii zajęciowej zmierzających do usamodzielnienia uczestników, poprzez wyposażenie ich w umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej, a także rozwijania psychofizycznych sprawności oraz podstawowych i specjalistycznych umiejętności zawodowych, umożliwiających uczestnictwo w szkoleniu zawodowym albo podjęcie pracy.

Uczestnikami warsztatów mogą być osoby posiadające prawnie potwierdzony status niepełnosprawności, niezdolne do podjęcia pracy. Osoby niepełnosprawne, przyjmowane do warsztatu po 1 stycznia 1998 r., muszą posiadać w swoim orzeczeniu wskazanie do uczestnictwa w terapii zajęciowej. Zgłoszenia osób niepełnosprawnych, które chcą uczestniczyć w warsztacie przyjmuje i zatwierdza jednostka zamierzająca utworzyć warsztat lub jednostka prowadząca warsztat, w uzgodnieniu z powiatowym centrum pomocy rodzinie.

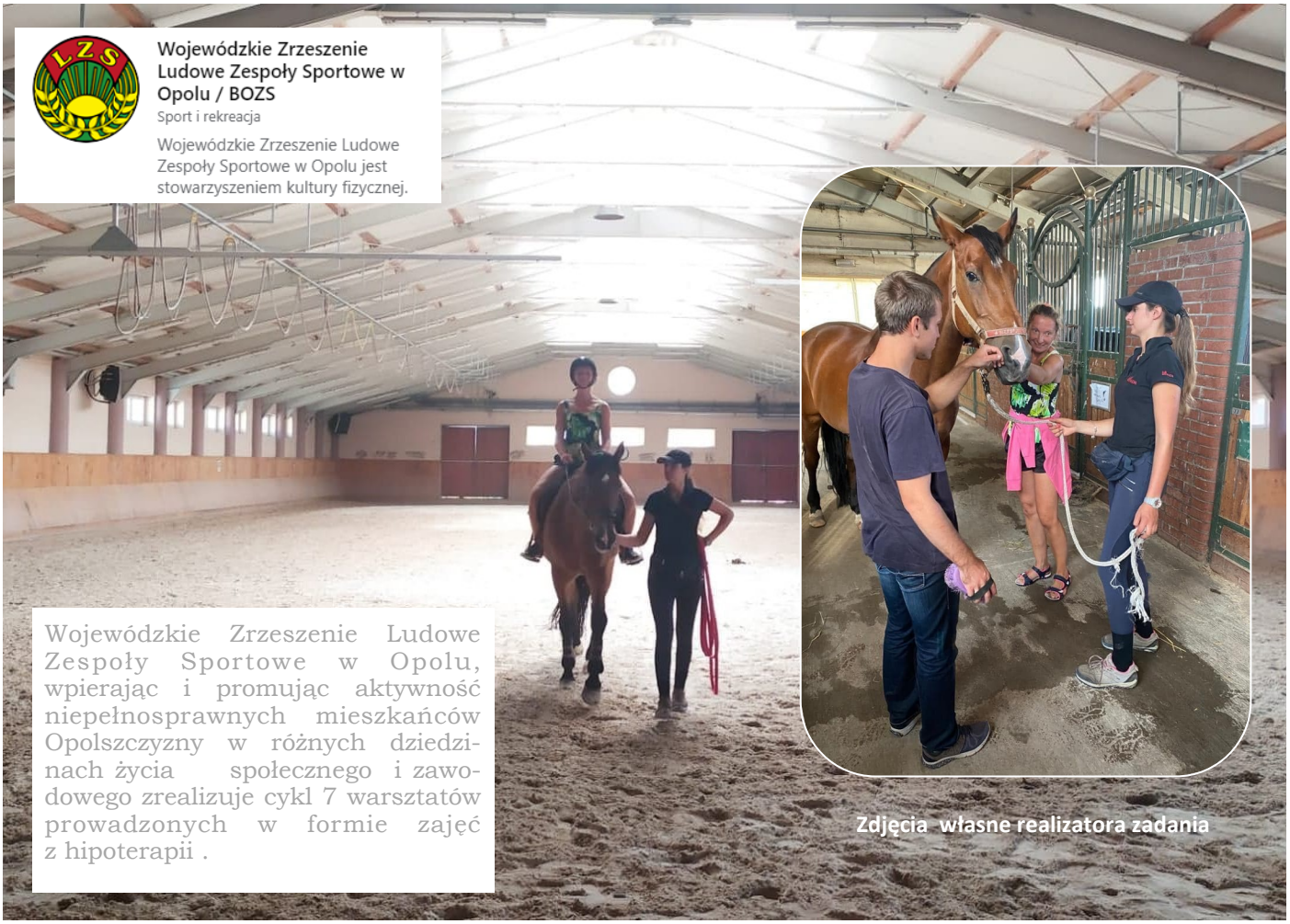
Terapię prowadzoną w warsztacie realizuje się na podstawie indywidualnego programu rehabilitacji uczestnika, który zawiera informacje dotyczące osoby niepełnosprawnej, planowanych działań wobec uczestnika i spodziewanych efektów tych działań.

Podstawa prawna:
ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych;
rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2004 r. w sprawie warsztatów terapii zajęciowej.
www.gov.pl

W świetle obowiązujących przepisów rehabilitacja osób niepełnosprawnych oznacza zespół działań, w szczególności organizacyjnych, leczniczych, psychologicznych, technicznych, szkoleniowych, edukacyjnych i społecznych zmierzających do osiągnięcia, przy aktywnym udziale tych osób, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania, jakości życia i integracji społecznej.

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM

Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Brzeskim Stowarzyszeniu Chorych na Stwardnienie Rozsiane
ul. 1-go Maja 2 , 49-300 Brzeg
Warsztaty Terapii Zajęciowej w Jędrzejowie
Jędrzejów 32 a , 49-200 Grodków
Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lewinie Brzeskim
ul. Kościuszki 52 , 49-340 Lewin Brzeski
Warsztaty Terapii Zajęciowej
ul. Sobieskiego 5, 48-100 Głubczyce
Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzone przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym,
Koło Kędzierzyn-Koźle
ul. Skarbowa 4 , 47-200 Kędzierzyn-Koźle
Warsztaty Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Opolskiej
ul. Katowicka 9 , 46-200 Kluczbork
Warsztaty Terapii Zajęciowej
ul. Mickiewicza 1 , 47-303 Krapkowice
Warsztaty Terapii Zajęciowej
ul. Pułaskiego 3b , 46-100 Namysłów
Warsztaty Terapii Zajęciowej
ul. Kolonia Kaszubska 2 , 48–340 Głuchołazy
Caritas Diecezji Opolskiej Rejon Nysa
ul. Grodkowska 26, 48–300 Nysa
Warsztaty Terapii Zajęciowej w Oleśnie
ul. Dworcowa 13a , 46–300 Olesno
Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzone przez Zgromadzenie Braci Szkół Chrześcijańskich
Uszyce 18/19, 46-310 Gorzów Śląski
Warsztaty Terapii Zajęciowej
ul. Piastowska 28 , 46-083 Stare Siołkowice
Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzone przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym"
ul. Mielęckiego 4a , 45-115 Opole
Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzone przez Zgromadzenie Braci Szkół Chrześcijańskich
Czarna 2, 47-120 Zawadzkie


Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Opolu / BOZS
Sport i rekreacja
Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Opolu jest stowarzyszeniem kultury fizycznej.
Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Opolu, wpierając i promując aktywność niepełnosprawnych mieszkańców Opolszczyzny w różnych dziedzinach życia społecznego i zawodowego zrealizuje cykl 7 warsztatów prowadzonych w formie zajęć z hipoterapii .
Zdjęcia własne realizatora zadania

Zadanie finansowane przez
Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego
wzlzsopole@op.pl
http://www.wzlzsopole.pl/

Jak wzmocnić odporność?

ODPORNOŚĆ szczególnie w sezonie jesienno – zimowym, spada z bardzo wielu powodów. Głównym czynnikiem odpowiedzialnym za ten stan jest stres, ale do tego dołączają się jeszcze zbyt mała ilość snu, niewłaściwa dieta uboga w owoce i warzywa, ograniczenie czasu spędzanego na świeżym powietrzu, nadmiar używek i niewystarczająca ilość ruchu. Wiadomo, że wielu z nas chce prowadzić jak najbardziej zdrowy i higieniczny tryb życia, jednak czasy w których żyjemy i pośpiech na co dzień nie zawsze na to pozwalają. Właśnie dlatego szczególnie w czasie zwiększonej zachorowalności szukamy skutecznego leku na odporność. Coraz częściej sięgamy po ziołowe preparaty. Z**IOŁA NA ODPORNOŚĆ.** Jest bardzo wiele ziół, które dzięki swoim cennym składnikom wspomagają funkcjonowanie układu immunologicznego. Do najważniejszych z nich należą:

CZOSNEK. Niewątpliwie od lat czosnek jest znany jako naturalny antybiotyk. Udowodniono również, że jego regularne stosowanie mobilizuje komórki układu odpornościowego do walki z patogenami, a odpowiedzialne są za to związki siarki m.in. tiosulfinat, allina i allicyna. Oprócz tego, że mają one zdolność eliminowania bakterii, to dodatkowo osłabiają wirusy odpowiedzialne na przeziębienie. **BEZ CZARNY.** Zawiera składniki uszczelniające naczynia krwionośne oraz oczyszczające organizm z toksyn, dzięki czemu wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego. **ARONIA.** Owoce aronii zawierają cały zestaw składników mineralnych i witamin, w tym również takich, które mobilizują komórki układu immunologicznego do walki z patogenami. To jedno z najcenniejszych naturalnych źródeł witaminy C, która regularnie stosowana zmniejsza podatność organizmu na infekcje. Mat. Int.

Babie lato - na czym polega zjawisko babiego lata?

W ostatnich dniach pięknej wrześniowej pogody, powietrze zapełnia się srebrnymi nićmi przędnymi pająków. Zjawisko to nosi nazwę „babiego lata". Jego odzwierciedleniem są liczne poezje i prace malarskie. Na czym babie lato dokładnie polega? Babie lato – czym jest i dlaczego tak się nazywa? W sprzyjających warunkach, tzn. przy odpowiedniej temperaturze, wilgotności powietrza oraz sile wiatru, pająki rozpoczynają budowę nici, służących do przelotu. Zwykle zwierzęta wybierają wierzchołki wysokich roślin – traw, krzewów lub drzew, czyli miejsca, gdzie siła wiatru jest stosunkowo duża. Pająki prostują odnóża, unoszą do góry odwłok i wytwarzają nić pajęczyny (często jest to wręcz „wystrzał" krzepnącej w atmosferze cieczy, zamieniającej się natychmiast w pajęczynę). Niektóre zwierzęta tworzą w tym okresie całą sieć nici. Kiedy staje się ona odpowiednio długa, że tak aby unieść pająka, proces tworzenia nici ustaje.
Długość powstającej przędzy jest automatycznie

kontrolowana przez tzw. zastawki w brodawkach przędnych, a te z kolei uzależnia siła wiejącego wiatru oraz masa unoszonego pająka. Nici w wielu miejscach mają przewężenia, w których są bardziej podatne na zerwanie. Istnieją również gatunki (wydaje się, że ewolucyjnie mniej wyspecjalizowane), mocujące utworzoną nić najpierw do rośliny a następnie wydłużające ją do momentu zerwania przez siłę wiatru. Tutaj długość nici jest również regulowana, ale rwie się ona dopiero podczas znacznego zwiększenia siły wiatru w miejscach przymocowania pajęczyny do podłoża lub w jej innych, najsłabszych punktach.
Wśród złowionych pająków, odbywających opisywane loty, przeważają osobniki młode oraz samce. Stwierdzono, że najlepsze warunki do lotu to temperatura powietrza ok. 25 st. C oraz wilgotność na poziomie 30-40 pro.c i siła wiatru do 3 m/s. Zbyt duża prędkość wiatru zniechęca pająki do snucia nici, przeznaczonej dla lotu. Wielu badaczy twierdzi, że pająki są w stanie decydować o miejscu lądowania, chociaż nie jest to udowodnione. Opr.red.

Wegańsko czyli zdrowo

Śniadanie

Kanapka z chleba ziarnistego z pastą z ciecierzycy i pomidorem, przepis na 3 porcje:

– chleb żytni razowy – 90 g (3 × kromka)
– czosnek – 2 g (0,4 × ząbek)
– ciecierzyca – 120 g (8 × łyżka)
– sok z cytryny – 30 g (5 × łyżka)
– oliwa z oliwek – 30 g (3 × łyżka)
– natka pietruszki – 24 g (4 × łyżka)
– koper ogrodowy – 32 g (4 × łyżka)
– sałata – 30 g (6 × liść)
– pomidor – 120 g (1 × sztuka).

Czas przygotowania: 120 minut

1. Ugotuj ciecierzycę.
2. Zmiksuj ciecierzycę z sokiem z cytryny, 1/4 szklanki wody, oliwą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, natką pietruszki i koperkiem.
3. Jeśli konsystencja będzie za gęsta, dodaj więcej wody.
4. Dopraw do smaku.
5. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i pokrojony pomidor.

Owsianka na napoju migdałowym z bananem i orzechami laskowymi:

– banan – 90 g (0,75 × sztuka)
– napój migdałowy naturalny bio – 250 g (1 × szklanka)
– orzechy laskowe – 10 g (0,67 × łyżka)
– płatki owsiane – 40 g (4 × łyżka).

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj w napoju migdałowym, wyłóż do miseczki, wymieszaj z pokrojonym bananem i orzechami.

Drugie śniadanie

Sałatka z jarmużem, żurawiną i pestkami dyni:

– dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 × łyżka)
– żurawina suszona – 18 g (1,5 × łyżka)
– jarmuż – 250 g (12,5 × garść).

Czas przygotowania: 6 minut

1. Umyj warzywa.
2. Jarmuż porwij na małe kawałeczki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

Ciasteczko owsiane – 1 szt. 12 g.

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze jarskim z brązowym ryżem, przepis na 2 porcje:

– ryż brązowy – 60 g (4 × łyżka)
– pieprz czarny mielony – 2 g (2 × szczypta)
– ziele angielskie – 2 g (2 × sztuka)
– liść laurowy – 3 g (3 × listek)
– pomidory z puszki (krojone) – 300 g (3 × porcja)
– cebula – 50 g (0,5 × sztuka)

Cd. obiad

1. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Zalej wodą, dodaj przyprawy.
2. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut.
3. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

Kasza jaglana zapiekana z cukinią:

– kasza jaglana – 50 g (3,85 × łyżka)
– papryka czerwona – 70 g (0,5 × sztuka)
– natka pietruszki – 15 g (2,5 × łyżeczka)
– pieczarka uprawna, świeża – 120 g (6 × sztuka)
– oliwa z oliwek – 10 g (1 × łyżka)
– cukinia – 300 g (1 × sztuka).

Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę ugotuj na półmiękko.
2. Pieczarki i paprykę pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.
3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną natką pietruszki. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

Podwieczorek

Pudding jaglany z gruszką:

– cynamon – 2 g (0,4 × łyżeczka)
– napój kokosowy bez cukru – 125 g (0,5 × szklanka)
– gruszka – 130 g (1 × sztuka)
– kasza jaglana – 39 g (3 × łyżka).

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i zblenduj razem z napojem kokosowym, tak by powstał pudding.
2. Gruszkę pokrój w kostkę, dodaj cynamon i duś do miękkości.
3. Pudding podawaj z gruszką.

Kolacja

Kanapki z pastą z awokado, ogórkiem i rzodkiewką:

– rzodkiewka – 30 g (2 × sztuka)
– ogórek zielony (długi) – 100 g (0,56 × sztuka)
– chleb żytni razowy – 60 g (2 × kromka)
– sok z cytryny – 6 g (1 × łyżka)
– awokado – 70 g (0,5 × sztuka)
– czosnek – 5 g (1 × ząbek).

Jadłospis wegański nie jest nudny, a weganie, wbrew przekonaniom, nie jedzą tylko trawy!!!
Dania są kolorowe, wartościowe i służą zdrowiu. Smacznego !!!
Ważne żeby nie zapominać o suplementacji witaminy B 12.

Jadłospis ze strony www.fabrykasily.pl

Żywienie osób niepełnosprawnych

powinno opierać się na produktach, które na długo zapewniają uczucie sytości. Eliminuje to ryzyko nadmiernego podjadania, często będącego przyczyną pojawiania się nadwagi u osób z ograniczoną mobilnością.

Czym więc kierować się przy wyborze produktów będących podstawą diety takich pacjentów?

W ramach żywienia osób niepełnosprawnych należy włączyć warzywa: bakłażany, cebule, cukinie, buraki, czosnek, groch, groszek zielony, kalafior, różne odmiany kapust, ogórki, papryki, pory, pomidory, sałaty, szpinak, seler;

owoce: agrest, awokado, brzoskwinie, czereśnie, grejpfruty, gruszki, maliny, mandarynki, morele suszone (bez dodatku cukru), śliwki, wiśnie, czereśnie, jabłka; wszelkiego rodzaju orzechy oraz zboża i produkty zbożowe: kasza gryczana, kasza pęczak, pieczywo chrupkie, płatki owsiane;

Błonnik w diecie osoby niepełnosprawnej dla sprawnego pasażu jelitowego

Kolejną grupą produktów, które są niezbędne w diecie osoby niepełnosprawnej (zwłaszcza u pacjentów leżących i poruszających się na wózku), są produkty zawierające błonnik.

Z czego to wynika?

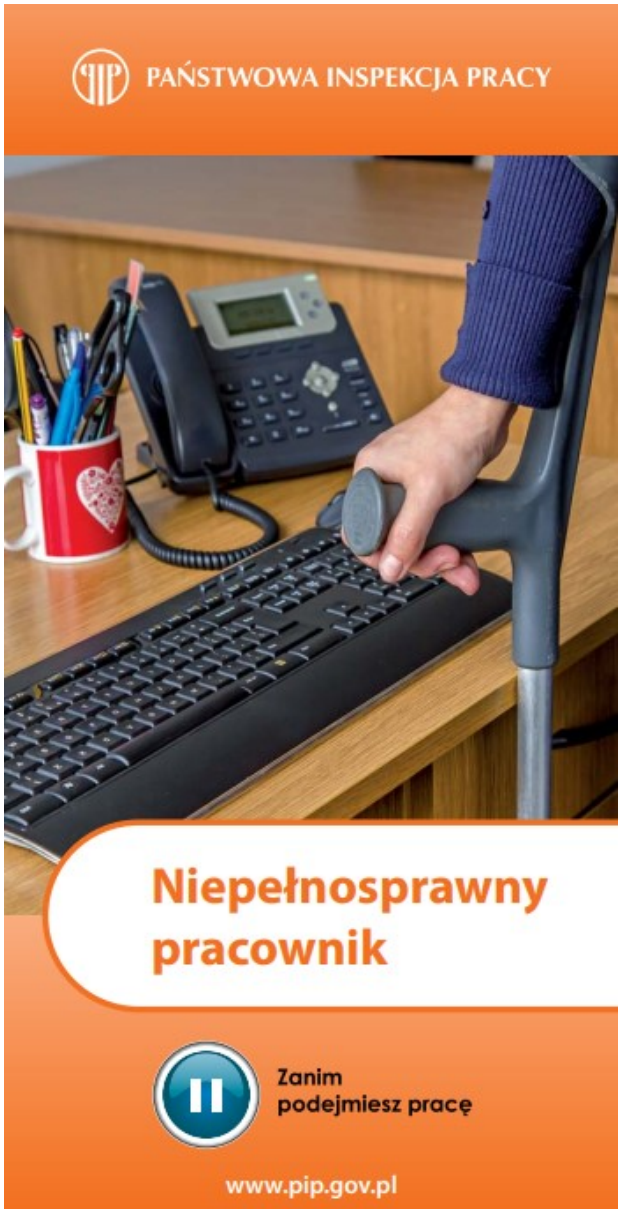
Perystaltyka jelit u osób niezdolnych do całkowitej pionizacji jest nierzadko zaburzona – ruchy robaczkowe (ruchy jelit mające na celu przesuwanie treści pokarmowej) w wyniku braku aktywności stają się słabsze. Wszystko to sprawia, że jedzenie może zalegać w jelitach, powodując bóle brzucha, zaparcia, a także bolesne wypróżnienia. Do tego dochodzi problem hemoroidów – permanentna pozycja siedząca sprzyja ich powstawaniu, a elementem terapii guzków krwawniczych (to prawidłowa nazwa hemoroidów) jest stosowanie lekkostrawnej i bogatej w błonnik diety. Dodatkowo właściwa podaż błonnika, wspomagając regularne wypróżnienia, sprzyja zachowaniu właściwej masy ciała – także u pacjentów z niepełnosprawnościami.

Błonnik można podawać w formie suplementów, jednak najlepszym wyborem jest włączenie do diety tych pokarmów, które zawierają go najwięcej. Wśród nich można wyróżnić: płatki wielozbożowe (w tym płatki owsiane o niskim IG), porzeczki, maliny, nasiona słonecznika, pestki dyni, suszone figi, morele i śliwki oraz siemię lniane. Dodatkowo błonnik znajdziemy w brązowym ryżu, orzechach, warzywach korzeniowych czy w kukurydzy i otrębach. Niezbędna, jak u każdego, jest suplementacja witaminy B12. opr. red.

Niepełnosprawność w liczbach w województwie opolskim:

funkcjonuje **13** zakładów pracy chronionej,
funkcjonują **4** zakłady aktywności zawodowej,
funkcjonuje **7** organizatorów turnusów rehabilitacyjnych,
funkcjonuje **6** ośrodków przyjmujących turnusy rehabilitacyjne,
funkcjonuje **15** warsztatów terapii zajęciowej,
funkcjonuje **1** wojewódzki oraz **11** powiatowych zespołów do spraw orzekania o niepełnosprawności,
1582 osoby niepełnosprawne zatrudnione są w zakładach pracy chronionej (stan na 30.06.2020 r.),
154 osoby niepełnosprawne zatrudnione są w zakładach aktywności zawodowej (stan na 30.06.2020 r.),
1663 osoby niepełnosprawne zarejestrowane są w powiatowych urzędach pracy jako bezrobotni (stan na 31.07.2020 r.),
154 osoby niepełnosprawne zarejestrowane są w powiatowych urzędach pracy jako poszukujący pracy niepozostający w zatrudnieniu (stan na 31.07.2020 r.),
760 decyzji wydał wojewódzki zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności (stan na 7.09.2020 r.),
8499 decyzji wydały powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności (stan na 7.09.2020 r.).
nfo https://www.gov.pl

gov.pl | Serwis Rzeczypospolitej Polskiej



Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych
Działamy od 1995 r.
www.popon.pl

Publikacja do pobrania ze strony
https://www.pip.gov.pl/pl/fv/97319/14

grafika www.pip.gov.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Misją Funduszu jest ułatwianie osobom niepełnosprawnym pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.

Oddział Opolski PFRON

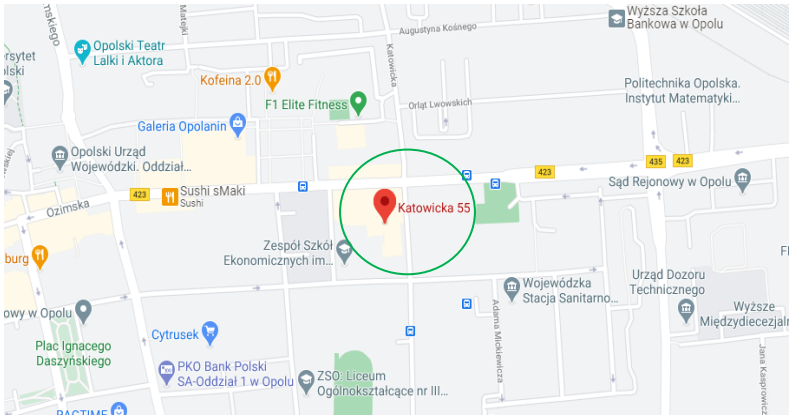
Sekretariat: (77) 88 72 000

Dofinansowanie wynagrodzeń/refundacja składek ZUS (SODiR):
(077) 887 20 20, (077) 887 20 24, (077) 887 20 31

Pomoc i wsparcie osób niepełnosprawnych: (077) 887 20 26
Adres: 45-061 Opole, ul. Katowicka 55

E-mail: opole@pfron.org.pl

Dyrektor Oddziału: Łukasz Żmuda



30 września

DZIEŃ CHŁOPAKA

Dziś Święto obchodzi Najdroższy Chłopak,
niech los mu z kwiatków życie uplata,
niech nie da poznać żadnych
trosk i rzuci pod nogi pieniędzy stos.

Diabełku mój kochany!
Nastaw uszka, wystaw rogi,
Bo mam Ci coś ciekawego do powiedzenia:
Że czas płynie, świat się zmienia,
A ja Cię Kocham bez wytchnienia !!!

Kotku i jak tu Cię nie kochać, gdyś taki piękny, jak tu Cię nie całować, gdyś taki słodki, jak tu Cię nie obejmować, gdyś taki ciepły...
lecz nie teraz czas na takie czułości,
bo dzisiaj Twój dzień, w którym życzę Ci miłości i z życia dużo radości! Kocham Cię!

Z okazji Dnia Chłopaka
wiele uśmiechów, a mało złości,
jak najmniej smutków, dużo radości,
długich wakacji i moc słodyczy.
Tego Ci dzisiaj... życzy...

Tradycja Dnia Chłopaka

pochodzi z wysp Trinidad i Tobago. Tam po raz pierwszy 19 listopada 1999 roku obchodzono święto mężczyzn. Zwyczaj podchwyciła Organizacja Narodów Zjednoczonych i zaproponowała, żeby obchodzić Międzynarodowy Dzień Mężczyzn. ... Ale bardziej przyjęła się tradycja obchodów Dnia Chłopaka – 30 września.

mat.int.

Wydrukuj , wytnij.
Miłej zabawy

Opolska Szkoła Trenerów Rehabilitacji Laryngektomowanych powstała w 2013 roku. Na początku działania ukierunkowane były w stronę nauki nowej mowy. Jednak życie zweryfikowało zakres wsparcia osób po operacji usunięcia krtani. Wprawdzie program pozostaje bez zmian „ Od diagnozy do zakończenia rehabilitacji", jednak wszystko to w oparciu o rehabilitację społeczną. Szkoła zrzesza osoby po laryngektomii i tracheotomii, oraz ich rodziny. Spotkania członków odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek miesiąca od godz. 11.00-13.00 w Opolu, ul. Bronisława Koraszewskiego 23

Laryngektomia

całkowita lub częściowa, wykonywana jest u osób z diagnozą rak krtani. Poprzedzona często jest zabiegiem tracheotomii. I laryngektomia, i tracheotomia charakteryzują się tym, że jest w szyi założona rurka tracheostomijna. Oba zabiegi bardzo się od siebie różnią, mają jednak wspólny cel, pozwalają osobie z rurką swobodnie oddychać.

Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych określa podstawowe formy wspomagania rehabilitacji społecznej

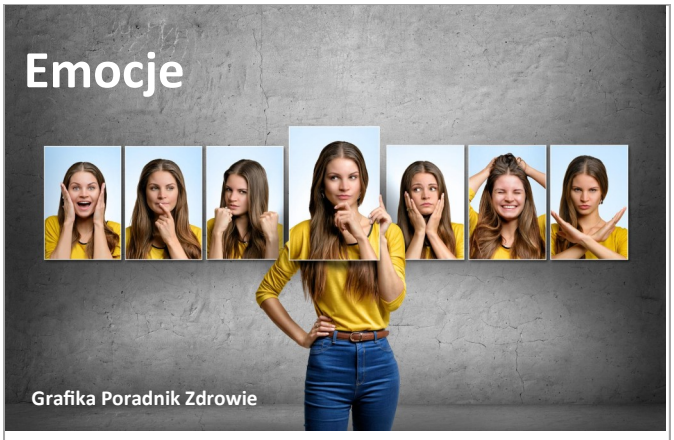
Rehabilitacja społeczna

to zespół działań mających na celu umożliwienie osobie z niepełnosprawnością uczestniczenie w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym, na poziomie maksymalnie zbliżonym do innych osób. To proces przywracania osobie z niepełnosprawnością zdolności do samodzielnego funkcjonowania i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Rehabilitacja społeczna stawia sobie za cel kształtowanie zaradności osobistej i motywowanie aktywności w sytuacjach społecznych, umiejętności związanych z samodzielnym pełnieniem ról społecznych. Likwidacja barier urbanistycznych, transportowych, technicznych, w komunikowaniu się, w dostępie do informacji …, kształtowanie wśród ogółu społeczeństwa postaw i zachowań, które będą sprzyjać integrowaniu się osób niepełnosprawnych z pełnosprawnymi.

Niektórzy autorzy wskazują również na inne cele rehabilitacji społecznej jak adaptację do trudniejszych warunków życia, powstałych z powodu niepełnosprawności, oraz integrację, poprzez włączanie do różnych sfer życia publicznego oraz kontakty interpersonalne.

opr.red.



Niby każdy wie, czym są, jednak gdyby poprosić poszczególne osoby o wymienienie przykładów emocji to albo przez bardzo długi czas musiałyby się zastanawiać, albo byłyby w stanie wymienić zaledwie kilka z nich. Prawda jest taka, że emocji wyróżnia się wręcz setki – są nimi wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne z nich bywają przelotne, inne towarzyszą nam przez dłuższy czas.

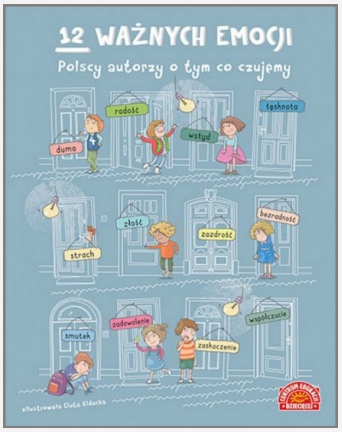
Czym zatem są emocje?

Emocje odczuwamy w danej chwili, np. czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zaintrygowanie, oglądając horror – strach *(o strachu w kolejnych wydaniach).* Wtedy, gdy zdamy bardzo trudny egzamin, czujemy radość, w sytuacji zaś, gdy mamy arachnofobię i zauważymy obok siebie pająka, pojawia się u nas lęk *(o lęku napiszemy w następnym wydaniu).* Charakterystyczną cechą emocji jest to, że pojawiają się nagle i są z czymś powiązane – tym czymś może być jakieś wydarzenie, ale i myśli skoncentrowane wokół jakiejś tematyki. Emocje wywołują w nas również otaczający nas ludzie.

Emocje są ważne w kontaktach międzyludzkich. Zdarza się, że idziemy na randkę w ciemno i już po zaledwie pierwszych minutach takiego spotkania zaczynamy odczuwać niechęć do naszego towarzysza – emocje sugerują więc nam, aby trzymać się od tej osoby z daleka. opr.red

Arachnofobia - Słowo "arachnofobia" wiąże się z postacią mitologiczną. Arachne była mistrzynią w tkaniu i haftowaniu. Pewnego razu Atena wyzwała ją na pojedynek hafciarski. Okazało się, że tkanina stworzona przez Arachne była równie okazała, jak ta utkana przez Atenę. Rozgniewało to boginię a Arachne z rozpaczy popełniła samobójstwo. Atena postanowiła przywrócić jej życie, choć już nie pod postacią człowieka, ale mogącego tkać sieci pająka. opr.red.

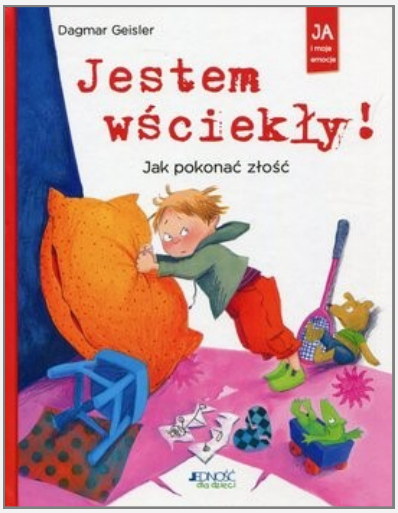
Warto przeczytać



Dwunastu autorów opisało 12 emocji. Czuli przy tym radość, gdy ich bohaterowie stawali się dokładnie tacy, jak chcieli. Złość, gdy nie mieli dobrych pomysłów. Dumę, gdy napisali świetne opowiadanie.

Radość i smutek to emocje, które najłatwiej rozpoznać i nazwać. Jest ich jednak znacznie więcej. Każda z doświadczanych emocji ma znaczenie, każdą przeżywamy inaczej. Warto je poznać i oswoić.

Opis pochodzi od Wydawcy



Częścią poznawania świata przez dzieci jest mierzenie się z emocjami – często trudnymi, przykrymi, niełatwymi do zrozumienia i kontrolowania. Ważne, by w takiej nauce dziecko otrzymało pomoc od dorosłych i znalazło wskazówki, z których może korzystać. Niniejsza książeczka będzie doskonałym wsparciem w chwilach, gdy potrzeba oswoić szczególnie trudną emocję, jaką jest gniew. W przystępnej formie opowiada o tym, czym ów gniew jest, skąd się bierze i jak można go opanować... a także co zrobić, jeżeli się to już nie udało. Dzieci poznają wiele pożytecznych metod wyładowywania złości, które nie wyrządzają szkody innym, i zrozumieją, że odczuwanie wściekłości samo w sobie nie jest niczym złym i że odczuwa ją każdy. Polecamy rodzicom i wychowawcom, a także samym dzieciom.

Opis pochodzi od Wydawcy

Poznaj swoje emocje

Od dawna wiadomo, że to co czujemy - sami tego nie widzimy ….
A warto to zobaczyć …
Poniższy rysunek niech posłuży zabawie. Można np. buźkę, każdą z osobna, i według nastroju, pokolorować i powiesić np. na lodówce.
Można , skopiować, przerysować, dorysowywać … i bawić się emocjami. Rodzinnie.
To znaczy, nie emocjami a zobrazowanie swoich emocji poprzez narysowanie ich …
Doskonałej zabawy życzymy.

Grafika https://kreatywnapedagogika.wordpress.com

... w świecie niepełnosprawnych

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie woj.opolskie

sekretriat@pcprbrzeg.pl
sekretariat@pcprglubczyce.pl
sekretariat@pcprkkozle.pl
kluczbork@pcpr-kluczbork.pl
pcpr@powiatkrapkowicki.pl
pcpr@namyslow.pl
pcprnysa@poczta.onet.pl
sekretariat@pcprnysa.pl
pcprol@interka.pl
pcprol@interia.pl
sekretariat@mopr.opole.pl
pcpropole@pcpropole.pl
biuropodawcze@pcpr-prudnik.pl
sekretariat@pcpr.strzelceop.pl
opole@pfron.org.pl

ZŁÓŻ WNIOSEK ON-LINE
SOW
SYSTEM OBSŁUGI WSPARCIA
SOW.PFRON.ORG.PL

#NiebieskaLinia

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
"NIEBIESKA LINIA"

tel. **800 12 00 02**
czynny cała dobę
dyżur w **języku angielskim** – **poniedziałki** w godzinach **18-22**
dyżur w **języku rosyjskim** – **wtorki** w godzinach **18-22**
dyżur **prawny** – **środy** w godzinach **18-22**

telefoniczne dyżury prawników
tel. 22 666 28 50
(**poniedziałki i wtorki** w godzinach **17-21**)

e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info
SKYPE - dyżur w języku migowym: **pogotowie.niebieska.linia**
(**poniedziałki** w godzinach **13-15**)

800 12 00 02 niebieska linia
niebieska linia

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego

AmbasadaSukcesu

ZUS
Status - zdolny, niezdolny do pracy
Zakres - Świadczenia rehabilitacyjne w ramach prewencji rentowej, świadczenia rentowe
Infolinia 22 560 16 00

PFRON
Status - niepełnosprawny
Zakres - Dofinansowanie na wniosek
Zakres - Administracja publiczna wspierająca rehabilitację oraz zatrudnienie osób niepełnosprawnych
infolinia: 801 233 554 (22 581 84 10 dla telefonów komórkowych)

NFZ
Status - pacjent
Zakres - refundacja (leczenia szpitalne, wizyty w przychodniach, wszelkie zabiegi leczniczo – rehabilitacyjne, sanatoria, itd. ...)
Infolinia 800 -190 -590

Ośrodki pomocy społecznej (OPS)
jednostki organizacyjne wykonujące zadania z zakresu pomocy społecznej w **gminie**

Powiatowe centra pomocy rodzinie (PCPR)
jednostki organizacyjne wykonujące zadania **powiatu** w zakresie pomocy społecznej,
przy PCPR zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, dofinansowania na wniosek np. turnusy rehabilitacyjne.
https://www.gov.pl/web/rodzina/instytucje-pomocy-spolecznej

Organizacje Pozarządowe – stowarzyszenia i fundacje, które działają w ramach wsparcia na rzecz niepełnosprawnych, zgodnie z celami statutowymi. Stowarzyszenie zakładają członkowie, fundację Fundator. Działają we wszystkich obszarach tzn. ZUS, PFRON, NFZ, pomocowo, na określonych statutem zasadach. O tym czy organizacja jest organizacją charytatywną , z działalnością gospodarczą, czy społeczną , stanowi statut.