

On siedzi w spiekocie dnia i szarym pyłe dróg,

A idąc uczy kochać i przebaczać.

On z celnikami jada, On nie zna, kto to wróg,

Pochyla się nad tymi, którzy płaczą.

On przyjął wdowi grosz i Magdaleny łzy,

Bo wiedział, co to kochać i przebaczać.

I późną nocą On do Nikodema rzekł:

że prawdy trzeba pragnąć, trzeba szukać.

Mój Mistrzu, przede mną droga,

Którą przebyć muszę tak, jak Ty.

Mój Mistrzu, wokoło ludzie,

Których kochać trzeba, tak jak Ty.

Mój Mistrzu, niełatwo cudzy ciężar

Wziąć w ramiona, tak jak Ty.

Mój Mistrzu, poniosę wszystko,

Jeśli będziesz ze mną zawsze Ty.





Czym jest post?

Dyrektor naszego Ośrodka – pan Piotr Kowalski

Określenie „post” nasuwa mi dwa pojęcia: 1) Wielki Post jako okres liturgiczny przygotowujący wiernych do Świąt Wielkanocnych oraz 2) post jako praktyka pokutna.

Co do Wielkiego Postu, to chciałbym się zatrzymać jedynie na kilku jego aspektach historycznych. Otóż w pierwszych wiekach chrześcijaństwa Wielki Post obejmował bardzo krótki okres przygotowania do Wielkanocy – tylko dwa dni: Wielki Piątek i Wielką Sobotę. W III wieku okres ten wydłużył się do tygodnia. Termin 40 dni wprowadzono w IV wieku. W VII wieku Kościół katolicki rozpoczynał Wielki Post w szóstą niedzielę przed Wielkanocą. Ponieważ niedziele wyłączone były z postu, stąd początek 40 dni pokutnych przypadł na środę. Od XVI wieku był to zwyczaj powszechnie obowiązujący w Kościele katolickim.

Czym jest sama praktyka postu? W tym miejscu odpowiedzmy sobie na pytanie, czym post nie jest? Post to nie dieta, czy proces odchudzania. Post nie jest również formą oszczędzania, czyli sytuacją, kiedy rezygnujemy z jakichś dóbr i mamy z tego tytułu pewne oszczędności. Post to nie odkładanie pewnych zasobów, pożywienia, słodyczy, a następnie zdwojone korzystanie z tych rzeczy po tym okresie wstrzemięźliwości.

Post to z pewnością rezygnacja. Dodajmy tutaj taką uwagę, że rezygnujemy

z rzeczy, które są dobre lub obojętne moralnie (używanie tych drugich nie jest ani dobre ani złe; dopiero ludzka intencja i cel, któremu one służą, stanowią o wartości moralnej). Rezygnacja z rzeczy złych, z grzechu nie jest postem lecz powinnością moralną chrześcijanina.

Z czego możemy zatem zrezygnować? Kościelne przepisy postne mówią o rezygnacji z pokarmów mięsnych (we wszystkie piątki w roku, w Środę Popielcową oraz w Wigilię – jeśli ta nie przypada w niedzielę; przepisy dodatkowo mówią o poście ilościowym – jeden posiłek do syta w ciągu dnia – obowiązującym w Środę Popielcową i Wielki Piątek). Rezygnować można również z wielu innych pokarmów i napojów: niektórzy rezygnują z alkoholu, kawy, słodyczy itp. Można rezygnować także z dóbr niematerialnych: słuchania muzyki, oglądania telewizji (będzie to dodatkowo forma wyciszenia wnętrza).

Jaki jest powód tej rezygnacji? Powodem tym jest miłość Boga i bliźniego. Rezygnacji z czegoś dla miłości do Pana Boga nie należy w tym przypadku rozumieć jako odpłaty za nasze lub cudze grzechy (odkupienie jest bowiem łaską darmo daną), lecz raczej jako dar i gest naszej miłości do Pana Boga. Dobre uczynki, o których będzie mowa również poniżej oraz praktyki pokutne będą rozumiane raczej jako „bukiet” dobrych

uczynków składanych Panu Bogu z miłością w podzięce za Jego miłość.

O tym, że w praktykach postnych nie chodzi o rzeczy wielkie niech za przykład posłuży pewien kontekst wzięty z książki „Za pięć godzin zobaczę Jezusa”. Autorem tych swoistych dzienników, pisanych do swojej córki Weroniki, jest Jacques Fesch, młody człowiek skazany na karę śmierci za zabicie policjanta podczas napadu rabunkowego. W celi śmierci, gdzie przebywał 3,5 roku, przeżywa głębokie nawrócenie (wyrok wykonano w 1957r.; skazany miał wtedy 27 lat). Jak pamiętam z lektury tej książki, to Jacques pościł przez to, że nie jadł biskoptów, które w wikcie więziennym dodawane były do obiadu jako „deser”. Miał on świadomość, że to niewiele, ale i tak niełatwo mu było podejmować to umartwienie. Nie biczujmy się zatem, lecz ofiarujmy coś Panu Bogu z miłości. Oprócz miłości, drugim aspektem postu i ascezy jest odwrócenie uwagi od rzeczy

materialnych i spraw ziemskich ku temu co w życiu najważniejsze - zbawienie i życie wieczne.

Jak się ma sprawa z postem i miłością bliźniego? Z tego, co uda się nam zaoszczędzić w ramach postnej rezygnacji z jakichś dóbr, możemy, a może raczej powinniśmy ofiarować na potrzeby biednych i tych, którzy mają mniej od nas. Wtedy post nie jest pustym odchudzaniem się, nie jest zachowywaniem przysmaków na później, lecz wiąże się z jałmużną, która jest formą miłości bliźniego.

A jeśli człowiek nie ma co ofiarować, to oprócz cierpliwego znoszenia swojego ubóstwa, może zawsze ofiarować modlitwę za innych. W ten sposób dodaliśmy do postu i jałmużny również modlitwę. Te trzy formy pobożności, uzupełniając się nawzajem, stanowią pewną całość praktyk pokutnych Wielkiego Postu (a może w jakiejś mierze nawet całego życia chrześcijanina?).

Czas Wielkiego Postu

W tym okresie więcej się modlimy i częściej słuchamy nauk. Nie objadamy się – nie bawimy.

W Wielkim Poście przypada zwykle w kościele 40 godzinne nabożeństwo. Możemy także iść do kościoła na adorację. Post rozpoczyna Środa Popielcowa podczas której ksiądz posypuje głowy

Środa Popielcowa

Środa popielcowa, Popielec- w liturgii katolickiej pierwszy dzień – Wielkiego Postu. W czasie Mszy kapłan posypuje głowę popiołem na znak nawrócenia i pokuty. Popiół jest ze spalonych gałązek

popiołem. W Wielkim poście gromadzimy się także na Drodze Krzyżowej lub na Gorzkich Żalach. W tym okresie możemy także postanowić sobie poprawę.

W ostatnim tygodniu

Wielkiego Postu mamy Niedzielę Palmową, podczas której wierni święcą palmy.

Tekst napisał Krzysztof Oleś

palmowych niesionych w poprzednim roku w procesji w Niedziele Palmową.

W Kościołach protestanckich Środa Popielcowa zwana Dniem Pokuty również rozpoczyna Wielki Post.

Teks przygotował Andrzej

DROGA KRZYŻOWA

Początkiem tego nabożeństwa był zwyczaj odwiedzania miejsc w Jerozolimie, które były świadkami męki Pana Jezusa. Zwyczaj ten rozpowszechnili ojcowie Franciszkanie.

Tekst przygotowała Sylwia Żupa

Jak należy odprawić Drogę Krzyżową?

1) Pan Jezus na śmierć skazany

Ludu mój ludu, cóżem ci uczynił?
W czymem zasmucił, albo w czym zawinił?
Jam cię wyzwolił z mocy Faraona,
A tyś przyrządził krzyż na Me ramiona. (...)
Jam cię wyprowadził kraj miodem płynący,
Tyś Mi zgotował śmierci znak hańbiący.



Przechodzić kolejno obok czternastu tzw. stacji i rozważać Mękę Zbawiciela. Można to uczynić własnymi słowami, albo też posłużyć się jednym z gotowych tekstów. Najodpowiedniejszym czasem odprawiania Drogi Krzyżowej jest każdy piątek, jako dzień śmierci Chrystusa Pana.



2) Pan Jezus bierze swój krzyż na swoje ramiona

Krzyż ogromny już zabierasz,
Lecz ręce dźwigać nie mogą.
Jezu mój, pozwól, że pójdę
Za Tobą Krzyżową drogą.



3) Pan Jezus upada po raz pierwszy

Idzie Pan Jezus Drogą Krzyżową,
Trzy razy pada, wstaje na nowo.
Gdy mnie coś boli, to całym sercem,
Powiem: O Jezu! Tyś cierpiał więcej.



4) Jezus spotyka swoją Matkę

Czemuś, Matko ukochana,
Ciężko na sercu stroskana?
„Obym ja, matka strapiona,
Mogła złożyć krzyż na swe ramiona (...) Synu mój”



5) Szymon Cyrenejczyk pomaga nieść krzyż

Ciężkiego krzyża Pan nieść nie może,
Szymon z Cyreny dźwigać go pomoże.
Niech wesprą Boga moje ramiona,
Gdy z trudu kona.



6) Weronika ociera twarz Jezusowi

Pełna gorzkości święta Weronika,
Rzewnie łzy lejąc, z Panem się spotyka,
Któremu gdy twarz chusteczką ociera,
Obraz odbiera.

7) Jezus drugi raz upada

Idzie Pan Jezus Drogą Krzyżową,
Trzy razy pada, wstaje na nowo.
Gdy mnie coś boli, to całym sercem,
Powiem: O Jezu! Tyś cierpiał więcej.



8) Jezus spotyka płaczące Niewiasty

Święte niewiasty wyszły na drogę,
Płaczą, że Panu pomoc nie mogą.
Już się poprawię, już grzeszyć nie chcę,
By Twoje, Jezu, pocieszyć serce.

9) Jezus trzeci raz upada

Trzeci raz Jezus na drodze upada.
Bije Go, ciągnie katów gromada.
Więc obiecuję Jezu dziś Tobie,
Że nikomu już krzywdy nie zrobię.



10) Pan Jezus z szat obnażony

Już stanął Jezus na górze Golgocie,
Gdzie Go złość katów ku większej sromocie
Z szat obnażyła, skąd się Jezus wstydzi.
Lud z niego szydzi.

11) Jezus do krzyża przybity

Kaci przybili Pana do krzyża,
Godzina śmierci już się przybliżyła.
Kiedy tak cierpisz, Jezu kochany,
Całuję Twoje najświętsze rany.



12) Śmierć Jezusa na krzyżu

Dobranoc, głowo święta Jezusa mego,
Któraś była zraniona do mózgu samego.
Dobranoc, kwiecie różany,
Dobranoc, Jezu kochany, dobranoc.



13) Pan Jezus zdjęty z krzyża

Oto już skończył Jezus życie swoje
Na drzewie twardym za przewiny moje.
Już zdjęte z krzyża ciało zakrwawione,
Przy sercu Matki spocznie umęczone.



14) Jezus włożony do grobu

Ciało chwalebne Boga i Człowieka
Złożone w grobie, zmartwychwstania czeka.
A ja Cię w moim sercu, Panie, złożę.
Uczczę w pokorze.

Wielki Post – czym jest dla nas

Czas Wielkiego Postu to bardzo ważny okres w życiu każdego chrześcijanina. Dlatego też zapytaliśmy podopiecznych i pracowników naszego Ośrodka jakie znaczenie mają dla nich wyrzeczenia wielkopostne, czy mają postanowienia wielkopostne i czy uczestniczą w nabożeństwach Drogi Krzyżowej i Gorzkich Żali.

Wywiad przeprowadził Zbyszek Kulasek.

Piotr: Postanowiłem jednym i drugim pomagać, być miłym dla kolegów. Także nie tańczyć w Wielkim Poście, bo w Wielki Piątek Pan Jezus umiera na krzyżu.

Asia: Chciałabym schudnąć, dlatego też nie jem słodczy. Mam nadzieję, że wytrzymam z tym postanowieniem do końca postu. W tym roku jeszcze nie uczestniczyłam w Drodze Krzyżowej, ale w zeszłym roku chodziłam.

Madzia: Postanowiłam nie jeść czekolady, ściszam radio i mniej oglądam telewizję. Na Drogę Krzyżową będę chodzić jak tylko się zacznie w moim kościele w Wiśle Małej.

Monika: Postanowiłam nie jeść kielbasy oraz słodczy. Niezależnie od pogody, czy pada deszcz czy świeci słońce, to siedzę w domu z babcią i słucham z nią Raddia Maryja

Mirek: Nie będę spożywać potraw mięsnych. Będę chodził na nabożeństwa i przystąpię do Komunii Świętej.

P. Piotr: Postanowiłem przynajmniej trzy razy uczestniczyć w Drodze Krzyżowej i w Gorzkich Żalach w czasie Wielkiego Postu.

P. Janek: Postanowiłem przeznaczyć pewną kwotę dla biednych. Mam zamiar iść do kościoła w piątek. Sensem wyrzeczeń jest umartwienie i żal za grzechy.

**Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy odpowiedzieli na pytania zadane przez naszego Redaktora.
Życzymy wszystkim więcej odwagi przy następnym wywiadzie.**

ŚPIEWALI KONCERTOWO...

Opiekunowie znów byli na dużej scenie

Dnia 3 marca 2011 roku – opiekunowie śpiewali piosenki w Pszczyńskim Centrum Kultury.

Biletem wstępu były symboliczne cegielki w cenie 10 złote, które się rozeszły jak świeżutkie bułeczki.

Cel Koncertu był szczytny – każdy kto zakupił cegielkę, wspierał nasz ośrodek.

Tematem przewodnim piosenek w wykonaniu opiekunów było „Ole Naszych Serc”. Cała Sala Pszczyńskiego Centrum Kultury w Pszczynie, była zapelniona po brzegi.

Na koncert przybył nawet ksiądz Tomziński, który był bardzo wzruszony, że taki koncert w ogóle się odbył.

Tekst napisał Zbyszek Kulasek



Każdy z terapeutów biorący udział w koncercie przygotował i zaśpiewał po dwie wybrane przez siebie piosenki. Podczas koncertu były sprzedawane prace, wykonywane przez nas.

Gdy nadszedł dzień tego koncertu w Pszczyńskim Domu Kultury zebrało się bardzo dużo ludzi. Sala była ślicznie przystrojona. Każdy mógł tego dnia

podziękować naszym wykonawców. Opisując ten Koncert oraz będąc na nim byłam pod ogromnym wrażeniem włożonego przez nich trudu i poświęcenia. Myślę, że przed nami jeszcze nie jedno takie wydarzenie. Nagrodą dla wykonawców były brawa i jeszcze raz brawa od publiczności.

Tekst napisała Dagmara

Zdjęcia: Martyna

WIOSNA...

Pierwszy Dzień Wiosny - 21. marca

Tego dnia noc równa się z dniem, następuje wiosenne przesilenie. Przylatują bociany. Zaczynają kwitnąć następujące kwiaty: przebiśniegi, krokusy oraz żonkile. Robi się na podwórku coraz cieplej i kwitnąco.



Z jednym z staropolskim zwyczajów jest topienie Marzanny.

Obecnie uczniowie świętują ten dzień inaczej – uciekają z lekcji i robią sobie tak zwany Dzień Wagarowicza.



Tekst napisał Zbyszek Kulasek



Wiosna astronomiczna rozpoczyna się w chwili, gdy słońce przekracza równik. Wiosna kalendarzowa zaczyna się 21. marca.

Tradycje:

- Pogańskie święto „Jare” – bogate o obrzędy powitania wiosny
- Topienie Marzanny – jedno z tych obrzędów – jest praktykowane do dzisiaj



Materiał przygotował Krzysztof Oleś

Brak Energii Elektrycznej

Dnia 25 lutego o godzinie 8.45 na całych warsztatach zabrakło prądu, ponieważ firma Vattenfall robiła konserwację przewodów elektrycznych. Nie było przez to ciepłej wody i ogrzewania. Dlatego szef postanowił, żeby rozwieść wszystkich podopiecznych do domów.

Gdy pierwsza tura szykowała się do wyjazdu do domów, o godzinie 11.41 przybył prąd, ale było już po fakcie.

Jak się zbliża wielkimi krokami wiosna, to tradycyjnie nie ma ogrzewania – tak było rok temu.



Tekst napisał Zbyszek Kulasek

Wiosna na Warsztatach

W pierwszym dniu wiosny – 21 marca braliśmy udział w koncercie zespołu „Strefa mocnych wiatrów”. Był to bardzo dobry koncert. Dyrektor najpierw przedstawił członków zespołu. Koncert trwał około godziny. Przyjechali na niego także podopieczni z Woli, a pani Kasia robiła zdjęcia.

Po koncercie świętowaliśmy urodziny Adriana. Potem pan dyrektor razem z Panią Ulą i panią Basią rozdawali nagrody dla uczestników XI Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości

Teatralno – Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie „Albertyna 2011”, które odbyło się 14 marca 2011 w Teatrze im. J. Słowackiego w Krakowie.

Na Festiwalu przedstawiono Spektakl pt. „Zaloty”. Jest to inscenizacja o zabarwieniu humorystycznym, a scenariusz oparty jest na tekstach znanych bajek: „Żuraw i Czapla”, „Żuk” oraz „Hipopotam”. Inspiracją do niego były również piosenki i popularnych seriali.

Tekst napisała Magdalena Klimek

Grupa Entuzjastów w Krakowie



13. marca 2011 Grupa Entuzjastów pod opieką pań: Basi, Uli, Asi oraz pani Bernatki wybrała się do Krakowa na galę konkursu Albertyna.

Gala odbyła się w Teatrze Juliusza Słowackiego. Teatr jest duży i wygląda jak

pałac położony jest w samym centrum Krakowa.

Na Gali wystąpiło 5 najlepszych zespołów z całej Polski; był nawet zespół z Rosji. Do Krakowa przyjechaliśmy około godziny 16 i od razu wybraliśmy się na spacer i zwiedziliśmy fantastyczny Rynek Krakowski, średniowieczne sukiennice i Kościół Mariacki. Później zwiedziliśmy także Rynek krakowski i udaliśmy się na chwilę przerwy do Mc Donald's żeby tradycyjnie wypić kawę oraz zjeść pyszne lody.

W Krakowie przedstawialiśmy na Gali nasz występ pt. „Zaloty”.

Tekst i zdjęcia Zbyszek Kulasek

STO
LAT!

Urodziny:

Anita Krzekotowska	08 marca
Adrian Bojdoł	21 marca
Janina Krzak	29 marca

**Z serca płyną te życzenia
W datę Waszego urodzenia.
Zdrowia, szczęścia, pomyślności,
Sto lat życia, moc radości.**

Życzenia przygotowała Sylwia Żupa

SPORTOWO...

Dyskoteka na ćwiczeniach



8. 03 2011 w sali gimnastycznej zamiast ćwiczeń odbyła się babska dyskoteka z okazji dnia kobiet i ostatniego dnia karnawału. Bawiliśmy się do swoich ulubionych kawałków muzycznych. Na pomysł wpadła nasza rehabilitantka – pani Asia. Musimy jeszcze powtórzyć. Było superrr.

Tekst napisały Dagmara i Magda

Sportowy plan dnia - czwartek

W każdy czwartek mamy aerobik z panią Asią. Biorą w nim udział: Ania, Aga, Aga, Sylwia, Bernadka, Mariusz, Łukasz, Daniel, Krzysiu, Monika, Magda, Ola, Andrzej, Adzia, Aga, Jakub, Asia, Andrzej, Paweł.



O 10.30 są zajęcia wolne i jazda na rowerku po korytarzu, rzuty do kosza – może w nich brać udział kto chce.



O godz. 11.00 jest koszykówka, a przed nią rozgrzewka.

W koszykówkę grają: Łukasz, Janusz, Arek, Mirek, Maciek, Zbyszek, Adrian, Roman, Danusia i Marcin.

O godz. 12.30 jest taniec z Pracownią arteterapii – poznajemy nowe układy taneczne, przygotowujemy nowe tańce na różne okazje.



Tekst napisała Magda Klimek

Kącik Kulinarny

Wodzionka

Składniki:

- Chleb pokrojony w kostkę,
- czosnek,
- przyprawa kucharek,
- smalec lub śmietana.



Sposób przygotowania

Wszystko składniki zalać przegotowaną wodą i dokładnie wymieszać.

Można też dodać przyprawy do smaku, pieprz i magi.

Pasta rybna

Składniki:

- 1 kg makreli wędzonej
- masło roślinne
- 3 jaja
- 1 cebula
- pieprz sól

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, makrele z masłem rozetrzeć widelcem, dodać pokrojone w kostkę jajka, posiekaną cebulę, sól, pieprz do smaku. Wszystko razem wymieszać, schłodzić w lodówce.

Składniki

- 200 g szynki,
- 1 słoik selera,
- 1 puszka czerwonej fasoli,
- 1 puszka kukurydzy,
- 2 łyżki majonezu,
- kilka gałązek natki pietruszki,
- sól, pieprz do smaku.

Szybka sałatka z selerem i szynką

Sposób przygotowania

Szynkę pokrój w kostkę albo paseczki, osącz selera, fasolę i kukurydzę. Zmieszaj dokładnie wszystkie składniki w misce, dodaj majonez, przypraw solą oraz pieprzem. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

Do sałatki można też dodać jajka, ananasa, włoskie orzechy, a także zaostriżyć smak, łącząc majonez z musztardą.

Życzymy smacznego!

Przepisy przygotowały
Dagmara i Magda Klimek

Regulamin Konkursu „Wielkanocne jajo”

§ 1

Niniejszy regulamin określa warunki, na jakich odbywa się konkurs plastyczny pt. „Wielkanocne jajo”.

§ 2

Organizatorem konkursu jest Redakcja Gazetki Warsztatowej „Wutezetki”.

§ 3

Konkurs jest organizowany dla uczestników zajęć WTZ.

§ 4

Każda pracownia może zgłosić do konkursu jedną pracę.

§ 5

W tworzeniu pracy biorą udział wszyscy podopieczni danej pracowni. Dopuszcza się pomoc opiekuna.

§ 6

Każda pracownia otrzyma wycięte z brystolu jajko. Technika wykonywania pracy jest dowolna –malowanie, wyklejanie itp.

§ 7

Na prace czekamy do 20. kwietnia 2011 roku. Można je przynosić do p. Zbyszka.

§ 8

Prace plastyczne powinny być wykonane podczas zajęć na WTZ. Innych prac, wykonanych w Domu, Organizatorzy mają prawo nie przyjąć

§ 9

Ze zgłoszonych prac zostanie zrobiona wystawa a ich oceny dokona specjalnie do tego celu powołana komisja konkursowa.

§ 10

W razie jakichkolwiek problemów dotyczących konkursu, kwestie sporne rozstrzyga Organizator.

Redakcja Gazetki „Wutezetki”