

PROGRAM Dni Ziemi Ujazdowskiej

11 LIPCA – SOBOTA – PARK MIEJSKI

18.00 - 19.00 - koncert zespołu Contex z Jaryszowa
19.00 – 20.00 - koncert zespołu rockowego Cri du chat z Katowic
19.00 - 1.00 - zabawa taneczna z zespołem Contex z Jaryszowa

12 LIPCA – NIEDZIELA – PARK MIEJSKI

15.00- 17.30 - PROGRAM ARTYSTYCZNY:
- zespół tańca indiańskiego - Catawba z Wałbrzycha
- zespół taneczny Cuxy i Hexy z Ośrodka Kultury w Ujeździe
- zespół taneczny Konie - Orian Show z Kędzierzyna-Koźla
- chór z Lobenstein – miasta partnerskiego Ujazdu
- zespół śpiewaczy Frohsin z Ujazdu
- zespół tańca indiańskiego Catawba

17.30 - 18.00 – CZĘŚĆ OFICJALNA:
- polonez w wykonaniu młodzieży, zaproszonych gości i mieszkańców
- wystąpienie Burmistrza Ujazdu i zaproszonych gości

18.00 - c.d. CZĘŚCI ARTYSTYCZNEJ:
- tańce country – zespół Catawba z Wałbrzycha
- gry i zabawy w stylu western
19.00 - 20.30 - biesiada z kabaretem Derkacz
20.30 - 22.00 - zabawa z zespołem Starter z Zimnej Wódki
22.00 - 22.20 - widowisko świetlne - Neon Show
22.30 - 1.00 - c.d. zabawy tanecznej
1.00 - zakończenie obchodów

DODATKOWE ATRAKCJE:

- przejażdżki ciuchcią po mieście i okolicy
- letnia Redakcja NTO - rajd rowerowy po okolicy, który poprowadzą dziennikarze NTO. Po zakończeniu rajdu wspólne zdjęcie uczestników
- wioska indiańska,
- zręcznościowe konkursy indiańskie,
- konkursy i zabawy country,
- warsztaty rękodzieła Indian,
- wesole miasteczko,
- motory czterokołowe
- wystawa fotografii – Ujazd w obiektywie

Organizatorzy zapewniają namiot biesiadny, stoiska gastronomiczne

Serdecznie zapraszamy

Tropem Orlich Gniazd



W trakcie wakacji Stowarzyszenie „Siedlisko” organizuje integracyjny obóz wędrowny, którego zasadniczym celem jest przejście „Szlakiem Orlich Gniazd”. W dniach od 18.07 do 26.07.2009 r. młodzież niepełnosprawna intelektualnie wraz z uczniami szkół ponadgimnazjalnych powiatu strzeleckiego zapoznają się ze szlakiem średniowiecznych warowni.

Głównym założeniem projektu „Tropem Orlich Gniazd” jest popularyzacja wśród uczestników obozu turystyki i aktywnego spędzania wolnego czasu. Niemniej ważnym celem jest wykorzystanie tej sytuacji w celach edukacyjnych. Odwołując się do konkretnych sytuacji zamierzamy przybliżyć zagadnienia historyczne związane ze szlakiem średniowiecznych zamków obronnych: napotkane na trasie obiekty oraz prezentacje legend, opowieści, przystępne szkice historyczne zwiedzanych obiektów przygotowane przez licealistów.

Drugim ważnym założeniem jest uatrakcyjnienie codziennej rehabilitacji osób niepełnosprawnych. W trakcie obozu uczestnicy pokonają pieszo

167 km, szlakiem prowadzącym z Częstochowy do Krakowa. Ta wyjątkowa okolica, gdzie można podziwiać świadczące o dawnej potęgzie zamki obronne, urokliwe miasteczka i wspaniałe krajobrazy zachęci naszych podopiecznych do pokonywania trudu, zmęczenia i wysiłku w trakcie codziennej wędrowki.

Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Siedlisko” w Zawadzkiem realizuje po raz drugi tego typu innowacyjne formy wypoczynku letniego. W ubiegłym roku w całości sfinansowaliśmy integracyjny obóz wspinaczki skałkowej dla ośmiu niepełnosprawnych intelektualnie podopiecznych Stowarzyszenia i dwóch wolontariuszy - młodzież z Liceum Ogólnokształcącego w Zawadzkiem. W trakcie obozu uczestnicy zapoznali się z podstawami wspinaczki oraz poznali piękne tereny Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Obóz był także okazją do kształtowania wśród naszych podopiecznych samodzielności, wytrwałości, kondycji fizycznej i odwagi.

Siedlisko

Zatrucia pokarmowe – można ich uniknąć!!!

Rozpoczęły się wakacje okres grillowania, przyjęć okolicznościowych oraz wyjazdów na biwaki. Należy jednak pamiętać o tym że jest to również okres sprzyjający psuciu się żywności. Zły stan mikrobiologiczny żywności może być ogromnym zagrożeniem dla zdrowia i życia wypływającym z zatruc i zakażeń pokarmowych

O **zatruciu pokarmowym** mówimy wtedy gdy objawy chorobowe wywołane są przez toksyny bakteryjne wytworzone w żywności, natomiast przez pojęcie **zakażenia pokarmowego** rozumiemy schorzenie wywołane przez chorobotwórcze bakterie namnażające się w psującej się żywności.

Czynnikami wpływającymi na stan mikrobiologiczny produktów żywnościowych są:

- zakażenie surowca fekaliami, ziemią,
- niedokładna obróbka wstępna surowców,
- brak higieny produkcji żywności oraz higieny osobistej pracownika,
- niewłaściwy sposób przechowywania żywności,
- brak higieny osobistej podczas spożywania posiłku.

Najczęstszymi bakteriami będącymi przyczyną zatruc są: Salmonella, Staphylococcus aureus, Clostridium botulinum, Campylobacter jejuni, Escherichia coli, Yersinia Enterocolitica, Listeria monocytogenes, Bacillus cereus.

* Zakażenie pałeczką *Salmonella* wywołuje salmonellozę, które występuje w postaci zatruc pokarmowych. Najczęstszymi źródłami zakażenia są produkty białkowe tj. mięso i jego przetwory (szczególnie mięso mielone), wyroby garmażeryjne, jaja i jego przetwory (kremy z dodatkiem surowych jaj, lody, majonezy, sałatki). Zakażenie produktów spożywczych może być dwójakie, albo gdy produkty pochodzą od chorego zwierzęcia, albo spowodowane wskutek zanieczyszczenia produktów przez gryzonie, owady lub ludzi będących nośnikami. Choroba rozwija się w ciągu 12-24 godzin objawiając się nudnościami,

wymiotami, gorączką, bólami głowy i brzucha, biegunkami.

* Kolejną bakterią wywołującą poważne zatrucia pokarmowe jest *Staphylococcus aureus* wytwarzająca enterotoksynę gronkowcową działającą pobudzająco na ośrodek wymiotny w mózgu oraz na wzmoczoną perystaltykę jelit. Zatrucia wynikają ze spożycia produktów, kremy jajeczne) niewłaściwie przechowywanych, np. rozmrożone i ponownie zamrożone lody, produkty spożywcze długo przetrzymywane w temperaturze pokojowej lub niewłaściwej higieny przy przygotowywaniu posiłków. Objawy chorobowe pojawiają się bardzo szybko bo już po 0,5-3 godzin po spożyciu zakażonego posiłku i są bardzo gwałtowne.

* Bardzo poważne zatrucia powoduje laseczka *Clostridium botulinum* potocznie zwana jadem kielbasianym. Jest to bardzo groźna dla zdrowia i życia toksyna działająca na obwodowy układ nerwowy, ośrodki ruchowe w rdzeniu kręgowym. Już niewielka ilość jest śmiertelną dawką dla człowieka. Dlatego należy w okresie letnim unikać różnego rodzaju konserw, w szczególności tych z wypukłymi wieczkami tzw. bombażem, produktów wekowanych (podczas otwierania słoika lub butelki należy zwrócić uwagę na charakterystyczne pstryknięcie wieczka, świadczące o prawidłowym sposobie zabezpieczenia przed zepsuciem), żywności w opakowaniach odpowietrzonych w szczególności mięsnych oraz dbać o odpowiednie przechowywanie mięsa i wędlin (w temp. od 2 do 4°C). Objawy chorobowe pojawiają się 12-24 godzin - są to nudności, bóle głowy, wymioty, osłabienie, biegunka, zaburzenia wzroku, porażenie dróg oddechowych, porażenie mięśni języka, a nawet zaburzenia akcji serca.

* Innym patogenem wywołującym zakażenia bakteryjne jest *Campylobacter jejuni*. Do zakażenia dochodzi poprzez spożycie surowych, niedogotowanych lub niedopieczonych produk-

tów żywnościowych, a także przez bezpośredni kontakt z zakażonymi zwierzętami. Okres wylegania trwa do 7 dni jednak najczęściej jest to 2-4 dni. Nieswoisty proces zapalny obejmuje jelita. Klinicznie zakażenie manifestuje się biegunką, osłabieniem, gorączką i bólami brzucha. Choroba ma tendencję do samoustępowania w ciągu tygodnia, a nawroty są rzadkie. Potwierdzeniem zakażenia jest wynik posiewu laboratoryjnego. Możliwy jest krótki okres nosicielstwa.

* Pozostałe zatrucia pokarmowe mogą być wywołane również przez enterotoksyczne szczepy *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica*, rzadko *Clostridium perfringens* czy *Bacillus cereus*. Okres wylegania dla powyższych zakażeń wynosi do 3 dni. W obrazie klinicznym występują biegunki, niekiedy z domieszką krwi, bóle brzucha, wymioty, gorączka, bóle głowy. Terapia opiera się na nawodnieniu i korekcji zaburzeń elektrolitowych.

Aby uniknąć zatruc pokarmowych pamiętajmy, że odpowiednia profilaktyka pozwala zminimalizować ryzyko ich wystąpienia. Należy stosować się do podstawowych zasad higieny osobistej, zawsze myć ręce przed jedzeniem oraz przyrządzaniem potraw, dokładnie myć produkty żywnościowe (owoce, warzywa, mięso). Warto zwracać uwagę na warunki przechowywania żywności w temperaturach i miejscach deklarowanych przez producenta oraz podawany na opakowaniach produktów termin przydatności do spożycia. Ponadto nie dopuszczalne jest rozmrażanie i powtórne zamrażanie żywności, np. lodów, mięsa, mrożonek. Należy unikać spożywania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców.

Nie pozostawajmy bierni! Jako konsumenci zwracajmy w sklepach uwagę na sposób przechowywania produktów żywnościowych.

Katarzyna Krepa
PSSE w Strzelcach Op.

„Bez barier” projekt, który zrewolucjonizuje życie wielu...

Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Siedlisko” w Zawadzkiem od marca 2009 roku realizuje projekt „Bez barier” w ramach Piorytetu IX Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach, Działanie 9.5 Oddolne inicjatywy na terenach wiejskich, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Projekt realizowany jest z myślą o osobach przebywających na emeryturze, otwartych na zgłębienie nowych umiejętności i gotowych na współpracę z osobami niepełnosprawnymi. Zasadniczym celem projektu jest integracja tych dwóch grup tj. osób niepełnosprawnych, mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Zawadzkiem (15 osób) i emerytów z terenu gminy Zawadzkie (15 osób).

Projekt zakłada realizację cyklu spotkań edukacyjnych odbywających się od marca do grudnia 2009 roku. Przedsięwzięcie „Bez barier” stwarza także warunki do regularnych spotkań integracyjnych. **Wszystkie działania realizowane w projekcie odbywają się w Zespole Szkół Specjalnych przy Domu Pomocy Społecznej w Zawadzkiem.** Szkoła dysponuje nowoczesnym sprzętem, który w całości zabezpiecza zaplecze potrzebne do przeprowadzenia założonych zadań.

Realizacja projektu podzielona jest na dwa etapy. Etap pierwszy właśnie dobiega końca. Uczestnicy projektu w trakcie 7-miu zjazdów nauczyli się obsługi komputera w zakresie podstawowym. Zajęcia odbywały się w pracowni

wyposażonej w komputery iMac firmy Macintosh z dostępem do Internetu. W trakcie tych spotkań niepełnosprawna młodzież pomagała osobom starszym w pracy z komputerem udowadniając, że to wspaniałe narzędzie jest proste w obsłudze. Uczestnicy zajęć zaznajomili się z bezpieczną pracą z komputerem, z edytorem graficznym i edytorem tekstu, przeglądali swoje zdjęcia i edytowali je. Założyli swoje konta mailowe, przeglądali strony www oraz zalogowali się na portalu NaszaKlasa. W trakcie trwania projektu odbyły się także zajęcia kształtujące umiejętność obsługi cyfrowej kamery i aparatu, faxu i kserokoparki, skanera i telefonu komórkowego.

Kolejnym celem projektu była popularyzacja wśród uczestników aktywnego i zdrowego stylu życia. Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów dostarczyły beneficjentom ciekawych propozycji i rozwiązań w zakresie fizjoterapii.

Następnym działaniem realizowanym w projekcie były zajęcia z muzykoterapii. W trakcie tych zajęć uczestnicy rozwijali umiejętności i preferencje muzyczne. Przygotowane podczas zajęć piosenki umilały biesiady w Zielonej Klasie.

Odbył się także cykl zajęć propagujący wśród beneficjentów projektu Nordic-Walking – forma rekreacji polegająca na marszu ze specjalnymi kijami. Jest to aktywność, którą mogą uprawiać wszyscy bez względu na wiek,

tuszę czy kondycję. Uczestnicy interesowali się dobraniem odpowiedniego sprzętu i techniki chodzenia.

Projekt „Bez barier” był także okazją do poszerzenia wiedzy. Beneficjenci uczestniczyli w prelekcjach, które dotyczyły różnych zagadnień. Psycholog, pedagog specjalny, terapeuta uzależnień i pielęgniarka udzielali odpowiedzi na pytania, które nurtowały naszych uczestników.

W pierwszym etapie projektu odbyły się także imprezy towarzyszące, których celem była integracja uczestników. W maju wyjechaliśmy na basen do Aqua Parku w Tranowskich Górach. Miesiąc później oglądaliśmy wzruszający balet Kopciuszek przygotowany przez tanecznicy z Opery Wrocławskiej, a dla ochłody moczyliśmy nogi fontannie na rynku Wrocławia.

Hucznie obchodziliśmy także Dzień Dziecka. Emeryci przygotowali dla niepełnosprawnej młodzieży prezenty i upiekli ciasto. Gospodarze rozpalili grilla w Zielonej Klasie. Śpiewy i radosne krzyki długo w tym dniu słychać było w pobliskim lesie.

Efektom końcowym projektu jest nawiązanie przyjaznych relacji na tyle trwałych, że pomogą wypełnić pustkę niepełnosprawnej młodzieży a emerytom stworzą okazję do podzielenia się swoim doświadczeniem i wiedzą. Projekt „Bez barier” w całości finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Koszt całkowity: 50 000 zł