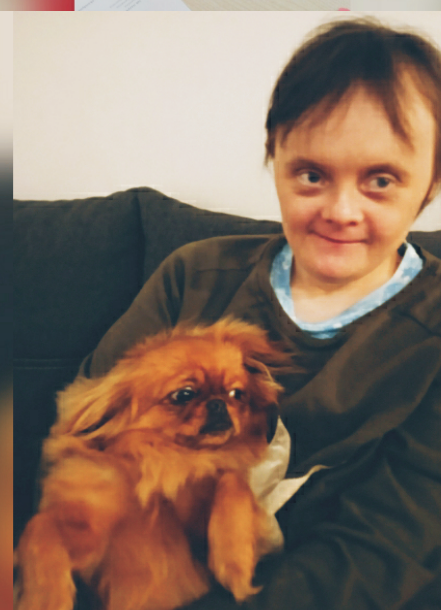
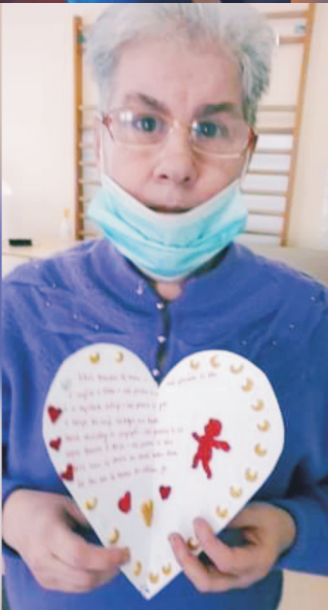


# SŁONECZNIK

LUTY 2021

Gazetka Uczestników Terapii Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Sączu







# Aktualności

- czyli wiadomości z życia ŚDS  
luty 2021

Luty to miesiąc kojarzony z miłością i  Dniem Zakochanych 

Nasze zajęcia terapeutyczne w tym miesiącu nawiązywały zatem do miłosnej tematyki w których Nasi Podopieczni recytowali miłosne wiersze, śpiewali piosenki o wielkiej miłości, oglądali filmy oraz celebrowali Walentynki wykonując dla swoich sympatii piękne kartki nastrojowe   lampiony.

W lutym obchodziliśmy także Tłusty Czwartek. Stodkościom nie było końca! Pączki, faworki, oponki...co, tam! Przecież taki dzień zdarza się tylko raz w roku!



## **REPERTUAR walentynkowy dostępny na naszym Facebook'u**

**Basia Bochenek** „Kocham Cię  
kochanie moje” (Mannam)

**Monika Kaliszewska** „Zostań” (Kasia  
Cerekwicka)

**Wioletta Augustyńska** „Piosenka  
księżycowa” (Varius Manx)

**Sławomir Szablowski** „Kocham Cię  
jak Irlandię” (Kobranocka)

**Jolanta Zyzak** „Moje jedyne  
marzenie” (Anna Jantar)

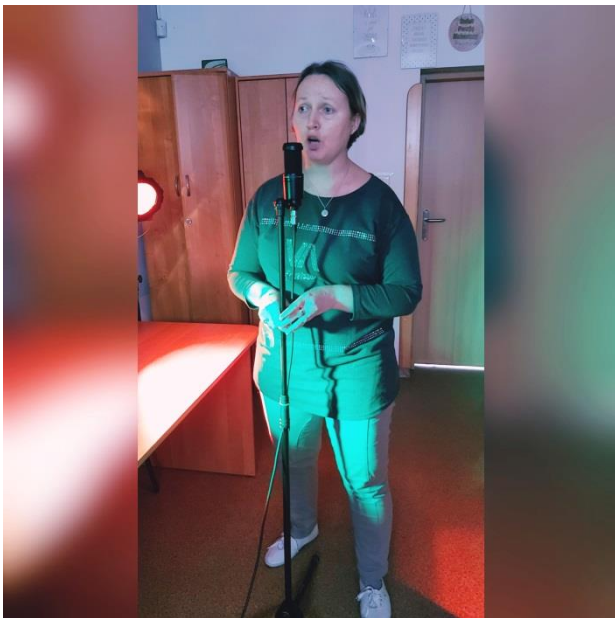
**Andrzej Waligóra** „Kotysanka dla  
nieznajomej” (Perfect)

**Kasia Rębiasz** „Dla R” (Virgin)

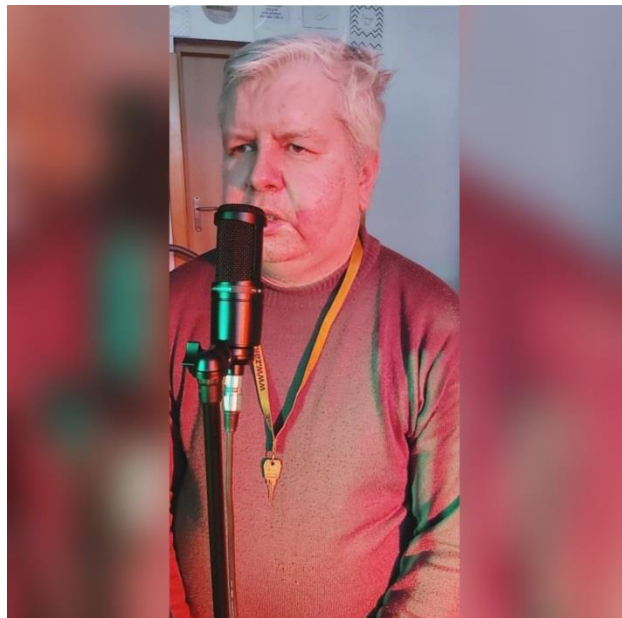
## **Nasi wokaliści**



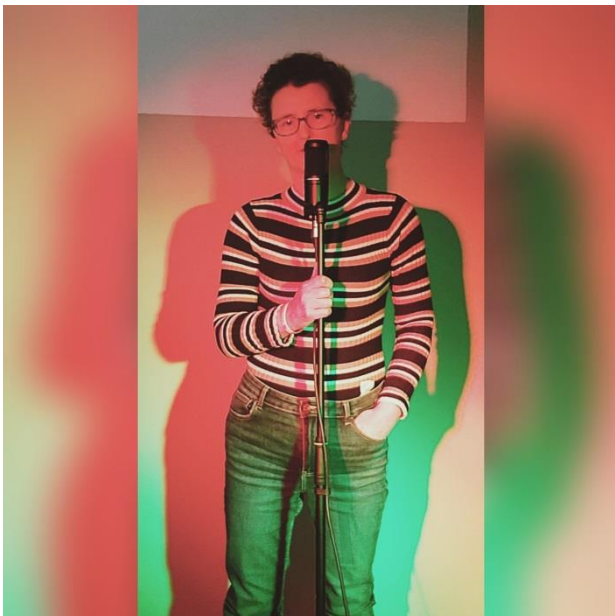
**Monika Kaliszewska**



**Wioletta Augustyńska**



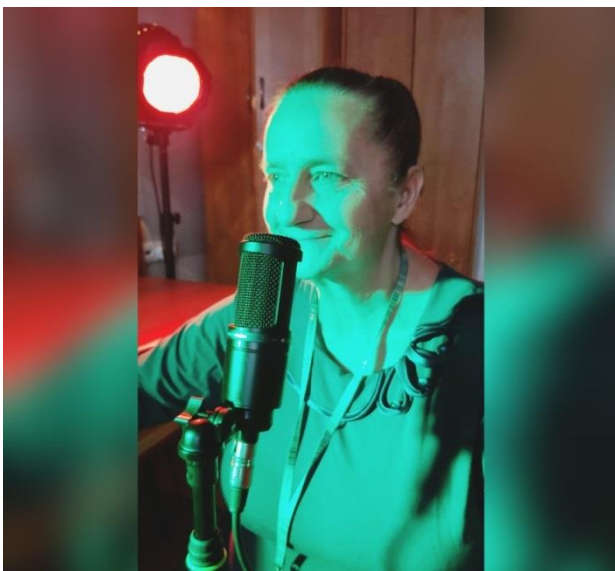
**Andrzej Waligóra**



**Kasia Rębiasz**



**Sławomir Szablowski**



**Jolanta Zyzak**

*„(...) Nagle świat się mieści w Twoich oczach  
Już nie wiem czy Ciebie znam  
Chwile - kolorowe przeźrocza  
W jedno, szybko zmienia je czas.  
  
Kochać - jak to łatwo powiedzieć  
Kochać - tylko to, więcej nic... (...)”*

# „Gdzie jest miłość, tam jest życie”

*Mahatma Gandhi*



Kiedy słyszymy słowo miłość, przychodzą nam na myśl różne skojarzenia: Trzymający się za ręce zakochani, bukiet róż, walentynki... Tak naprawdę miłość to coś więcej. Według mnie jest ona uczuciem wszechpotężnym, przed którym nie sposób uciec. Są różne rodzaje miłości: miłość dwojga zakochanych, miłość rodzicielska, miłość do ojczyzny, a nawet miłość do pieniędzy. Mówi się, że miłość ma wiele twarzy (lub - jak wolą twórcy serialu "M jak miłość" - ma ona "wiele imion"). Bywa, że miłość zamiast dawać radość, staje się powodem nieszczęścia.

Jedno jest pewne.

Potrzebujemy miłości i jest ona dla nas ważna. Marzymy o tej doskonałej, chcemy wierzyć w szczęśliwe zakończenia i w pewnym sensie, choć powtarzamy że życie to nie film ani bajka, nosimy w sobie nadzieję, że ta nasza, która się nam przytrafiła, mogłaby taka być, gdyby nie codzienność. A właśnie w tej codzienności ta miłość doskonalili się najbardziej. Codzienność ją hartuje, szlifuje i wydobywa z niej ten najpiękniejszy, prawdziwy blask, który zachwyca. Tylko miłość doświadczona codziennością jest tą najtrwalszą i najbardziej prawdziwą. Ważne jedynie, by w tej codzienności znaleźć dla niej miejsce i nie pozwolić, aby pokryła się kurzem.



– A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę. – Co wtedy? – Nic wielkiego. – zapewnił go Puchatek. – Posiedzę tu sobie i na Ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika.

*Alan Alexander Milne – Kubuś Puchatek*

# Pół żartem, pół serio



*Nigdy nie zapominaj  
najpiękniejszych chwil  
swojego życia.*



*Idź przez życie z  
podniesionym czołem, a nie z  
zadartym nosem.*



*Bądź panem siebie, bez siły  
nie ma ani cnoty, ani  
szczęścia.*



*Serce miej otwarte dla  
wszystkich, zaufaj niewielu.*



*Jest to złota zasada w życiu:  
wymagać mało od świata, a  
dużo od siebie.*



*Najwięcej czasu ma  
człowiek, który niczego nie  
odkłada na później.*



*Być radosnym, dobrze czynić  
i wróblom pozwolić ćwierkać  
– to najlepsza filozofia.*



*Życie bez marzeń  
pozbawione jest sensu.*



*W całym życiu szanuj prawdę  
tak, by twoje słowa były  
bardziej wygodne od  
przysiężeń innych.*



*Życie to raj, do którego  
klucze są w naszych rękach.*



*Trzeba być powolnym w  
rozważaniach i szybkim  
działaniu.*



*Przyszłość należy do tych, którzy  
wierzą w piękno swoich marzeń.*

# Miłość

Serce jedno mamy  
Gdy chore lekami naprawiamy  
Ono cały czas drga  
I emocje nasze zna  
Poszukuje swej połowy  
Do miłości jest gotowy  
Ukochany ten jedyny  
Jeden chłopak dla dziewczyny  
Czy tę miłość odczytują?  
Czy oni ją pielęgnują?  
Czy szacunkiem się obdarzają?  
Czy naprawdę się kochają?  
Symbolem miłości serce się stało  
Aby samo nie zostało  
Gdy to serce jest złamane  
Nigdy nie jest posklejane  
Miłość to piękna rzecz  
Każdy bardzo chce ją mieć  
Daj mi miłość mój kochany  
Bo ty jesteś mi pisany



## Prace Naszych Uczestników



Iwona, Andrzej i Dominika tworzą walentynkowe lampy



Praca zdalna Kasi Rębiasz – filcowe rękodzieło  
Poniżej „Kwiat paproci” Małgorzaty Zawadzkiej





Tłusty Czwartek u Roberta ☺



Tłusty Czwartek u Ani☺



Barbara szyje zajaczki wielkanocne



Dariusz i Marcin



Rafał



Anna - praca zdalna

kontakt: [sds\\_slonecznik@o2.pl](mailto:sds_slonecznik@o2.pl)

Środowiskowy Dom Samopomocy ul.  
Nawojowska 159A 33-300 NOWY SĄCZ  
tel./fax. 018 547 59 90

e-mail: [sds\\_nowysacz@o2.pl](mailto:sds_nowysacz@o2.pl)  
Jesteśmy na Facebook

Skład redakcji Słonecznika: Katarzyna Rębiasz, Iwona Pocięcha, Wioletta Augustyńska, Katarzyna Osiecka, Małgorzata Zawadzka, Katarzyna Wiktor  
Opiekun redakcji: Zofia Białoszewska