

# WYDARZENIA DN

Miesięcznik



## CO NOWEGO U NAS?

Warsztaty w Teatrze Lalki i Aktora „Ateneum”, wizyta w Fundacji „Piastun - Wyrównywanie szans” a może rozpoczęcie II turnusu w mieszkaniu treningowym? Tak, nam też trudno zdecydować co zasługuje na miano wydarzenia miesiąca!

Chcesz wiedzieć więcej?

**Zapraszamy do zapoznania się z naszymi wydarzeniami !!!**

### WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

- Co nowego u nas? - s. 2*
- Rozpoczęcie turnusu w mieszkaniu treningowym - s. 18*
- Zapowiedzi i zaproszenia - s. 20*

# CO NOWEGO U NAS?

## POWIEDZENIA I PRZYSŁOWIA

- zajęcia Grupy I

Grupa I rozpoczęła maj od wyjątkowo kreatywnych zajęć. Tematem przewodnim spotkania były powiedzenia i przysłowia. W czasie zajęć nie tylko popisywaliśmy się znajomością przysłów, lecz również wyťažaliśmy nasze umysły w czasie grupowych kalamburów. To oczywiście nie wszystko! Zwieńczeniem naszego spotkania oraz rozłożeniem przysłów na czynniki pierwsze, było stworzenie własnych powiedzeń i przysłów dotyczących z góry wskazanej kategorii. Nasi uczestnicy z tym zadaniem poradzili sobie śpiewająco!



## ŚLĄSKI TEATR LALKI I AKTORA „ATENEUM”

- warsztaty teatralne w wykonaniu Grupy otwartej

Za nami kolejne warsztaty teatralne w Śląskim Teatrze Lalki i Aktora „Ateneum”. Tym razem w tej niezwykłej przygodzie uczestniczyła z nami Pani Karolina. Warsztaty z improwizacji bardzo przypadły do gustu naszym uczestnikom! Ponadto, jako goście teatru mieliśmy niepowtarzalną okazję przyjrzeć się mechanizmom działania lalek teatralnych. Czym się różni kukła od marionetki? Jak wprawić w ruch Jawajkę oraz czym charakteryzuje się Tintamareska? Na te i wiele innych pytań znaleźliśmy odpowiedź dzięki warsztatom teatralnym.

Serdecznie polecamy warsztaty w Teatrze „Ateneum” zarówno jako formę nauki, jak i rozrywki.



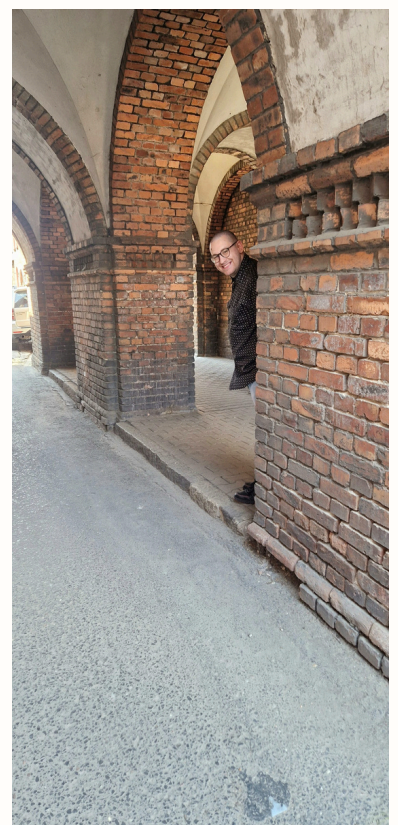
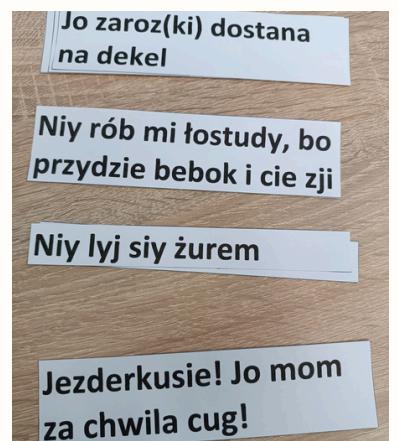




## MOSZ GADANE

### - warsztaty w Muzeum Historii Katowic

9 maja Grupa I wraz z Klubem Seniora uczestniczyła w warsztatach z gwary śląskiej realizowanych przez Muzeum Historii Katowic. Ale po kolei.. To była nasza kolejna wizyta w Oddziale Muzeum Historii Katowic przy ul. Rymarskiej 4. Tym razem naszą wizytę rozpoczęliśmy od zwiedzenia wystawy stałej pn. "U nos w doma na Nikiszu". Kolejno wzięliśmy udział w warsztatach z gwary śląskiej, podejmując zaciętą rywalizację o tytkę szkloków. Fotorelacja z naszej wyprawy zawarta jest w galerii poniżej.





## PIERWSZY POWIEW WIOSNY

### - zajęcia w plenerze Grupy I

Lubimy te zajęcia terenowe! Tym razem spacer i aktywność na świeżym powietrzu połączyliśmy ze skorzystaniem z tężni solankowej. Pogoda, jak i humory naszych uczestników dopisały! Dowiedzieliśmy się jakie są wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do korzystania z tężni solankowej oraz wygrzewaliśmy się w ciepłym wiosennym słońcu.



## TRENING RUCHOWO - INTEGRACYJNY



A skoro o aktywności mowa.. Mamy wielką przyjemność oznajmić, iż w maju odbyły się pierwsze zajęcia treningu ruchowo - integracyjnego na terenie Szkoły Podstawowej nr 20 z Oddziałami Integracyjnymi. Serdecznie dziękujemy za Państwa przychyłość i udostępnienie sali gimnastycznej.

Co sądzą o zmianie sami uczestnicy? Wystarczy spojrzeć na ich uśmiechy!

## ZAJĘCIA INTEGRACYJNE: BUDOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI W GRUPIE

- spotkanie grupy otwartej

Kolejne szalone zajęcia grupy otwartej za nami! A co miały na celu? Po pierwsze integrację członków grupy, po drugie budowanie pozytywnych relacji, po trzecie poznanie się z zupełnie innej strony. Graliśmy w znaną i lubianą grę pn. „Historia kierowana” oraz w “Bingo - znajdź osobę, która..”. Ponadto, uczestnicy rywalizowali w tworzeniu wież z kartek papieru, grali w butelkę i toczyli „rozmowy dookoła koła”. Sporo się działo.. Jak widać do wszystkich wyzwań uczestnicy podeszli z entuzjazmem. Trzeba przyznać, że sporo nowego dowiedzieliśmy się o sobie nawzajem!





## ŚWIADOMY I SPRAWNY SENIOR - piknik na terenie strzelnicy Polskiego Związku Łowieckiego



W dniu 16 maja 2024 roku uczestnicy Klubu Seniora wzięli udział w pikniku pn. „Świadomy i sprawny senior”. Piknik został zorganizowany przez Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych - Koło nr 31 w Siemianowicach Śląskich, przy współpracy z Prezydentem Miasta Siemianowice Śląskie, Komendą Miejską Policji, Polskim Związkiem Łowieckim, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Siemianowicach Śląskich, Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym w Siemianowicach Śląskich oraz firmą Rosomak S.A.

Nasi seniorzy wzięli udział w prelekcjach m.in. z przeciwdziałania przemocy czy sposobów udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Seniorzy uczestniczyli też w pogadance z mł. asp. Arkadiuszem Lasyk na temat tego, jak ustrzec się przed oszustami i złodziejami. Na zakończenie każdy uczestnik otrzymał kopertę życia oraz mógł przetestować okulary obrazujące stan po spożyciu dużej ilości alkoholu lub narkotyków. To było bardzo ciekawe doświadczenie. Dodatkowo chętni uczestnicy mogli wykazać się swoimi umiejętnościami strzeleckimi - nasi Panowie spisali się na medal! Dziękujemy za możliwość udziału w wydarzeniu!



## WIZYTA W FUNDACJI „PIASTUN - WYRÓWNYWANIE SZANS”

- łączone spotkanie Grupy I i Klubu Seniora

17 maja uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością oraz Klubu Seniora mieli okazję zapoznać się z działalnością Fundacji „Piastrun - Wyrównywanie szans”. W czasie spotkania wiceprezes Fundacji Adam Klacka, zaprezentował naszym uczestnikom prezentację multimedialną dokumentującą działalność Piastuna, m.in w zakresie wsparcia w organizacji zbiórek pieniężnych; rehabilitacji dzieci z niepełnosprawnością; organizacji wydawki artykułów spożywczych; pomocy w rozliczeniu podatku oraz organizacji pikników i wydarzeń na rzecz społeczności lokalnej. W czasie spotkania nasi uczestnicy mieli możliwość skorzystania z konsultacji dietetycznej. W czasie konsultacji uczestnicy otrzymali informację m.in o indeksie BMI, masie mięśniowej, tkance kostnej, tkance tłuszczowej, zawartości wody w organizmie, zapotrzebowaniu kalorycznym. Dziękujemy za ciepłe przyjęcie!





## PRZEJMUJEMY ZAJĘCIA!

Kolejne spotkanie z cyklu: „Przejmujemy zajęcia!” za nami! Tym razem to szalone spotkanie zostało przeprowadzone przez pana Macieja. Tematem przewodnim zajęć była nauka tworzenia kwiatów z plastikowych butelek. Brzmi inspirująco? Spróbujcie sami!

A to jak wykonanie pracy, wyszło naszym uczestnikom najlepiej świadczy nasza fotorelacja



*Pan Maciej w roli prowadzącego*



## RUMMIKUB

### - spotkanie z Panem Witoldem Sładkowskim

To już drugie Rummikubowe spotkanie na terenie Działu Reintegracji Osób Niepełnosprawnych. Pan Witold Sładkowski będący certyfikowanym trenerem gry Rummikub, po raz kolejny zagościł na terenie naszego Działu, celem promocji gry w Rummikuba. Bawiliśmy się świetnie!



## DZIEŃ GIER PLANSZOWYCH

- zajęcia realizowane w Klubie Seniora

W Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych kolejny raz odbył się dzień gier planszowych. Tym razem Seniorzy rywalizowali ze sobą w takich grach jak chińczyk, warcaby, węże, a nawet scrabble. Jak zwykle było przy tym mnóstwo śmiechu i dobrej zabawy, ale nutka rywalizacji również była wyczuwalna.



## ZBIÓRKA ARTYKUŁÓW BIUROWYCH I PLASTYCZNYCH



W maju nasi podopieczni wzięli udział w zbiórce artykułów plastycznych i biurowych na rzecz Fundacji „Piastun - Wyrównywanie szans”.

Serdecznie dziękujemy za wasze zaangażowanie!

## DZIEŃ WYZWAŃ

- zajęcia realizowane w Klubie Seniora

Podczas kolejnych zajęć Seniorzy wzięli udział w mini zawodach, podczas których musieli wykonać takie zadania jak trafienie piłeczką do kubka, odbijanie balona w pozycji siedzącej czy wędrowanie z piłeczką umieszczoną na łyżce pokonując przy tym mały tor przeszkód. Dodatkowo uczestnicy musieli ułożyć puzzle na czas oraz trafić monetą jak najbliżej wyznaczonego miejsca. Zapraszamy do zapoznania się ze zdjęciami z tego dnia i oczywiście gratulujemy zwycięzcom.



## ROZPOCZĘCIE II TURNUSU W MIESZKANIU TRENINGOWYM

Z przyjemnością mamy zaszczyt ogłosić, iż od 20 maja rozpoczęliśmy II turnus w mieszkaniu treningowym. Tym razem przed nowymi wyzwaniami stają cztery ambitne i świetnie zorganizowane Panie! A co tym razem dzieje się na turnusie? Uczestniczki podnoszą swoje umiejętności kulinarne, trenują zarządzanie budżetem w czasie robienia codziennych zakupów. Jak to na turnusie Pań - nie brakuje również pysznych słodkich wypieków. Ponadto w czasie zajęć trenujemy kompetencje interpersonalne, rozmawiamy o naszych mocnych i słabych stronach, uczymy się asertywności. W czasie turnusu nie brakuje również nam dbałości o aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia. Wychodzimy na spacer, korzystamy z pobliskiej siłowni, trenujemy nordic walking. Wieczory w mieszkaniu treningowym upływają nam na wesołych pogaduszkach oraz grach planszowych.

Obecny turnus w mieszkaniu treningowym potrwa do 17 czerwca.

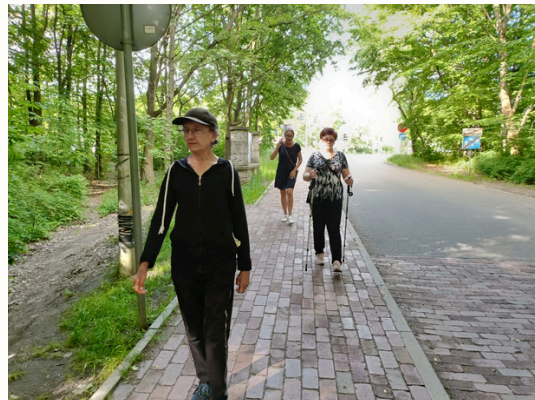




Beata Regina NADK AGATA

### KALENDARZ WDZIĘCZNOŚCI

DATA	AGATA	REGINA	JUSTINA	BEATA	TRENER
24.05.24	Łudzik, Usłuchać i podziękować.	Nadzieja do kł. pójdem	Wysłuchać w asystancje numeracji	Jedną kłozę	
25.05.24	Susanna, Zakochany spacer	Wymiar miły miłości		Pracę wczajca	
26.05.24	Spacer		Spacer		
27.05.24	Susanna, Zakochany spacer	Susanna spacer	EMERY	Wczajca w mi	
28.05.24	Susanna, Zakochany spacer	Wczajca spacer	Wczajca spacer	Susanna	
29.05.24	Susanna, Zakochany spacer	Wczajca spacer	Wczajca spacer	Susanna	
30.05.24	Susanna, Zakochany spacer	Wczajca spacer	Wczajca spacer	Susanna	
31.05.24	Susanna, Zakochany spacer	Wczajca spacer	Wczajca spacer	Susanna	



## Zapowiedzi i zaproszenia

Nadchodzą upalne dni a Ty wciąż nie wiesz co zrobić z wolnym czasem?

Zapraszamy do nas!

W czerwcu dla naszych grup planujemy:

- ★ Dzień Savoir - Vivre
  - ★ Trening ruchowo- integracyjny
  - ★ Wyjście na warsztaty w ramach treningu funkcji poznawczych
  - ★ Warsztaty tworzenia kul kąpielowych
  - ★ Ćwiczenia i techniki relaksacyjne
  - ★ „Pianissimo” - koncert sensoryczny NOSPR Katowice
  - ★ Spotkanie z zaproszonym gościem - mł. asp. Arkadiuszem Lasyk
  - ★ „Zdrowy kręgosłup” - trening z Bartoszem Brelą z Bartz Dance Fitness
  - ★ Spotkanie przy grillu - Staw Rzęsa
- ..i wiele, wiele innych..

**Szczegółowy harmonogram wydarzeń dla poszczególnych grup,  
dostępny jest na naszym profilu na Facebooku.**





??!

„Suszymy ząbki  
Panowie!...”

...