

# WYDARZENIA DN

Miesięcznik



## CO NOWEGO U NAS?

Trening funkcji poznawczych, warsztaty z tworzenia kul do kąpieli, spotkanie z profilaktykiem policyjnym i etnospacer w Górnośląskim Parku Etnograficznym w Chorzowie - w czerwcu sporo się u nas działo!

Chcesz wiedzieć więcej?

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

### WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

- Co nowego u nas? - s. 2*
- Zakończenie II turnusu w mieszkaniu  
treningowym - s. 28*
- Zapowiedzi i zaproszenia - s. 31*

## CO NOWEGO U NAS?

Kolejne zajęcia treningu ruchowo - integracyjnego za nami! Są już stali bywalcy naszych comiesięcznych spotkań, jak i nowi śmiałkowie chcący sprawdzić swoje taneczne i sportowe umiejętności. Kolejne zajęcia już 9 lipca w Szkole Podstawowej nr 20. Czekamy na wszystkich tych którzy przy odrobinie ruchu i olbrzymim zapasie motywacji i dobrego humoru mają chęć zmierzenia się z nowymi zabawami tanecznymi.

A na zakończenie zdjęcie z zajęć.. Kto nie chciałby dołączyć do tak fantastycznej grupy?



## TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

- zajęcia realizowane w ramach pasma programowego: „50 tygodni w Mieście Nauki”

Grupa otwarta czerwiec rozpoczęła warsztatami z zakresu treningu funkcji poznawczych. To już kolejne zajęcia realizowane w ramach cyklu „50 tygodni w Mieście Nauki”. Tym razem zajęcia odbyły się na terenie Ministerstwa ds. Samotności. Trening poprowadziła pani Natalia Segiet. Na zajęciach nasi uczestnicy musieli zmierzyć się z zadaniami wymagającymi niezwyklej uwagi i koncentracji, a także sporej dawki spostrzegawczości. Na szczęście dzięki pracy w grupach z wszystkimi zadaniami poradziliśmy sobie śpiewająco!






## WARSZTATY TWORZENIA KUL DO KĄPIELI

- zajęcia realizowane w ramach pasma programowego: „50 tygodni w Mieście Nauki”

Kolejne ekscytujące warsztaty za nami! Tym razem Grupa dla osób z niepełnosprawnością oraz uczestnicy Klubu Seniora mierzyli się z tworzeniem... kul do kąpiel. Jak z sody, kwasku cytrynowego i bławatków stworzyć eteryczną i musującą kulę do kąpiel? My już wiemy! Każdy z uczestników w czasie zajęć warsztatowym pod czujnym okiem pani Agnieszki Kwiatkowskiej - Boryś, miał okazję stworzyć własną kulę do kąpiel. Dziękujemy za wspaniałe warsztaty oraz ciepłe przyjęcie w pięknym gmachu Biblioteki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Niektórym z nas po zakończonych warsztatach pozostał jeszcze jeden problem... Jak użyć kul do kąpiel, posiadając w mieszkaniu prysznic? 







## ĆWICZENIA I TECHNIKI RELAKSACJI

- spotkanie Grupy dla osób z niepełnosprawnością

10 czerwca Dział Reintegracji Osób Niepełnosprawnych zamienił się w prawdziwą przestrzeń do relaksu i wyciszenia. Zaczęliśmy od zajęć teoretycznych: „Z czym kojarzy nam się słowo „relaksacja”?” Następnie rozmawialiśmy o tym jak przygotować się do sesji relaksacji oraz jakie znaczenie na powodzenie relaksacji ma koncentracja na prawidłowym oddechu. Nasi uczestnicy poznali podstawowe techniki relaksacyjne.



Sesja oddechowa, trening uważności, trening relaksacyjny Jacobsona czy autogenny Schultza? Dla naszych uczestników rozróżnienie ich to pestka! Najlepszą częścią zajęć była - praktyka.



## STEREOTYPOWE MYŚLENIE – ZYSKI I STRATY

- zajęcia realizowane w Klubie Seniora.

Podczas gdy Grupa I trenowała relaksację, uczestnicy Klubu Seniora rozmawiali na temat stereotypów, jakimi zdarza się posługiwać nam w życiu codziennym. Następnie zostali podzieleni na dwie grupy a każda z nich otrzymała 4 różne zdjęcia – zadaniem uczestników, było wypisać na kartce pierwsze skojarzenia.



Zdjęcia przedstawiały:

- Kobiętę bez makijażu, nieuczesaną zbyt starannie.
- Smutną panią na wózku inwalidzkim.
- 2 mężczyzn ubranych w t-shirt, z tatuażami na rękach i szyi, bez włosów.



Druga grupa dostała zdjęcia tych samych ludzi, ale:

- Kobieta była w makijażu, starannie uczesana.
- Pani na wózku była uśmiechnięta.
- Obaj panowie ubrani byli w fartuch lekarski i trzymali w dłoniach sprzęt medyczny.

Następnie uczestnicy odczytywali swoje skojarzenia, a potem pokazywali sobie zdjęcia. Kiedy okazywało się, że tak naprawdę opisują tą samą osobę rozpoczęła się dyskusja o tym, jak w życiu codziennym często oceniamy po pozorach, co może być bardzo szkodliwe dla nas i dla innych.



## „PIANISSIMO” KONCERT SENSORYCZNY

- wydarzenie realizowane przez Narodową Orkiestrę Symfoniczną Polskiego Radia

To już drugie wyjście Grupy otwartej na to niesamowite wydarzenie! Narodowa Orkiestra Symfoniczna Polskiego Radia w Katowicach, cyklicznie organizuje wydarzenie specjalnie z myślą o osobach z wysoką wrażliwością sensoryczną. Przyciemnione światła w sali koncertowej, możliwość swobodnego poruszania się po sali oraz specjalnie dobrany repertuar to znaki wyróżniające koncerty z cyklu „Pianissimo”. Tym razem nie zabrakło również nietypowego instrumentu! Wykonawca Piotr Spatina zabrał nas w niezwykłą muzyczną podróż przy dźwiękach harfy szklanej. Nie bez przesady należy podkreślić, iż byliśmy oczarowani zaproponowanym występem!

Serdecznie gratulujemy również Panu Łukaszowi, który został zaproszony do próby wykonania utworu na scenie NOSPR! ❤️



## SPOTKANIE Z ZAPROSZONYM GOŚCIEM

- mł. asp. Arkadiusz Lasyk KMP Siemianowice Śląskie

Uwielbiamy te zajęcia! W ramach cyklu „Spotkanie z zaproszonym gościem”, Grupa dla osób z niepełnosprawnością, Grupa otwarta oraz Klub Seniora wzięli udział w spotkaniu z policyjnym profilaktykiem mł. asp. Arkadiuszem Lasyk. To było bardzo pouczające spotkanie. Nasz zaproszony gość nie tylko przekazał uczestnikom praktyczne informacje jak uniknąć stania się ofiarą oszustwa, lecz również propagował korzystanie z innowacyjnych form współpracy społeczeństwa z Policją. Uczestnicy dowiedzieli się m.in. jak działa aplikacja „Moja komenda”, gdzie znaleźć dane kontaktowe do dzielnicowego oraz jak korzystać z Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Nie mniejszą popularnością wśród naszych uczestników była możliwość sprawdzenia w jaki sposób otoczenie postrzega osoba będąca pod wpływem alkoholu lub pod działaniem marihuany dzięki testowaniu specjalnych googli.

Serdecznie dziękujemy za poświęcony nam czas oraz cierpliwe odpowiadanie na nurtujące nas pytania.







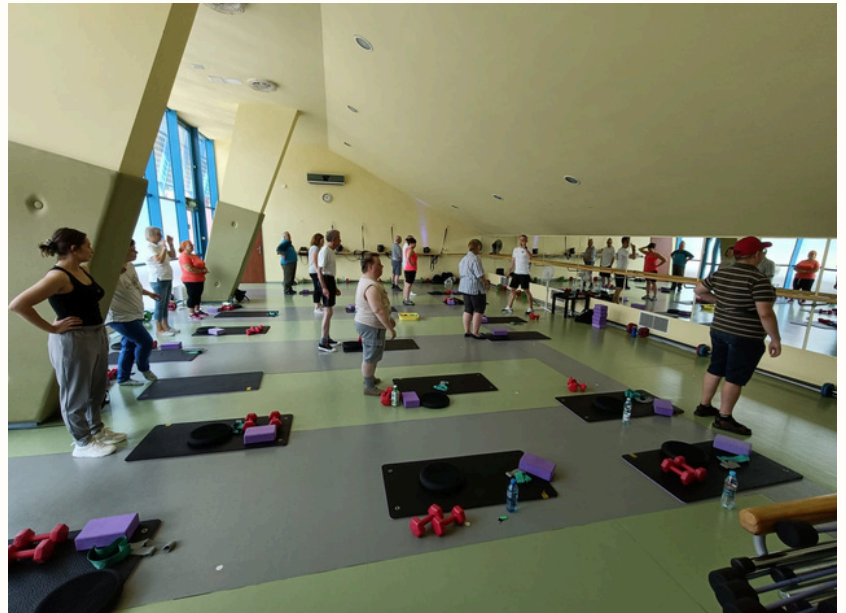
## ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”

- Bartz Dance Fitness

Dzięki uprzejmości Bartosza Breli - Bartz Dance Fitness, nasi uczestnicy mieli niepowtarzalną okazję wziąć udział w profesjonalnym treningu fitness! Byliśmy gotowi na wszystko! Obuwie zamienne, woda oraz wygodny stój był obowiązkowy nie tylko dla uczestników, lecz również dla prowadzących! Daliśmy z siebie wszystko! Na szczęście czujne oko naszego trenera Bartosza, pozwalało na dostosowanie intensywności ćwiczeń do naszych możliwości. Bawiliśmy się świetnie! A niejednego z naszych uczestników zajęcia te, zachęciły do wdrożenia aktywności fizycznej do codziennych nawyków prozdrowotnych.

To jak świetnie bawiliśmy się w czasie tego katorżniczego treningu, obrazują nasze uśmiechy na zdjęciach.







## SPOTKANIE PRZY GRILLU

19 czerwca podopieczni Działu Reintegracji Osób Niepełnosprawnych spotkali się na kolejnym już wyjściu integracyjnym, tym razem grillując przy Stawie „Rzęsa” w Siemianowicach Śląskich. Spotkaliśmy się w doborowym towarzystwie: uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością, Grupa otwarta, Klub Seniora oraz świeżo upieczone absolwentki turnusu w mieszkaniu treningowym. Dziękujemy za wspólnie spędzony czas oraz Państwa zaangażowanie! Niezmiernie cieszy nas również spontanicznie tworząca się tradycja świętowania rozpoczęcia lata przy wspólnym grillowaniu!



## ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI

- zajęcia realizowane w Klubie Seniora

Zajęcia rozpoczęliśmy od pogadanki na temat istoty pobudzania i aktywizowania pracy naszego mózgu oraz o korzyściach płynących z codziennego ćwiczenia naszej pamięci, koncentracji i skupienia. Następnie podczas zajęć seniorzy wykonywali kolejne zadania: nauka gry w Rummikuba, gra w wisielca, kolorowanie kombinacji figur na podstawie podanego schematu, pokolorowanie obrazka zgodnie z wykonanymi obliczeniami, łączenie kropek, tak aby powstał obrazek, zarówno z użyciem cyfr, jak i liter, gra w kalambury.

Uwierzcie nam, iż nasi seniorzy wychodzili z tych zajęć, porównywalnie zmęczeni do niedawno przebytego treningu fitness.

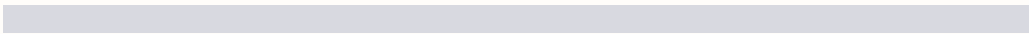


## POWITANIE LATA : RAJD ROWEROWY W PARKU ŚLĄSKIM

- spotkanie Grupy dla osób z niepełnosprawnością

Planowaliśmy zajęcia plastyczne.. Co wyszło z naszych planów? Spontaniczne wyjście do Parku Śląskiego. A że jak przystało na naszą grupę, jesteśmy głodni nowych wrażeń, na spacerze się nie skończyło! W ramach spotkania, rowerami udaliśmy się na przejażdżkę po parku, odpoczywaliśmy w Ogrodzie różanym oraz mieliśmy niepowtarzalną okazję skorzystać z przejazdu autonomicznym minibusem Bless BB-1 - była to niesamowita przygoda! Zresztą zobaczcie sami!





## „ JAK JA SIĘ DZIŚ CZUJĘ?” – ZAJĘCIA NA TEMAT UPŁYWAJĄCEGO CZASU I ZMIAN ZACHODZĄCYCH W CZŁOWIEKU NA PRZESTRZENI LAT - zajęcia realizowane w Klubie Seniora

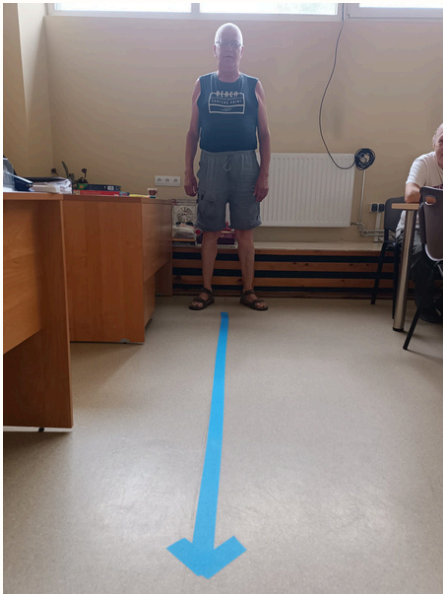
W ramach rozgrzewki ustawiony został stoper odmierzający czas – zadaniem Seniorów było wstać z krzesła, kiedy będzie im się wydawać, że upłynęła 1 minuta. Okazało się, że nie było to takie łatwe zadanie, gdyż prawie cała grupa wstała w okolicy 30 sekundy ... 😊 Seniorzy w tym dniu poddani zostali jeszcze kilku zadaniom wskazującym na to, jak bardzo subiektywnie odczuwamy przemijający czas.

Następnie Seniorzy „cofnęli się w czasie” i mieli możliwość zaprojektowania swojego życia na nowo. Każdy kolejno stawał na początku osi czasu, stworzonej na ziemi i robiąc jeden krok dodawał sobie 10 lat (od zera do siedemdziesięciu lat). Przy każdym kolejnym kroku uczestnik miał za zadanie dokończyć losowe zdanie np.

- Gdy będę miał 10 lat będę umiał...
- Gdy będę mieć 20 lat nie będę miał...
- Gdy będę mieć 30 lat zrobię ... itp.

Zadanie to było początkiem ciekawej rozmowy na temat tego, co zmienilibyśmy w swoim życiu gdybyśmy mogli, ale też co możemy zrobić, aby nasza przyszłość była dla nas satysfakcjonująca.





## FOTO - GRA TERENOWA

- spotkanie Grupy dla osób z niepełnosprawnością

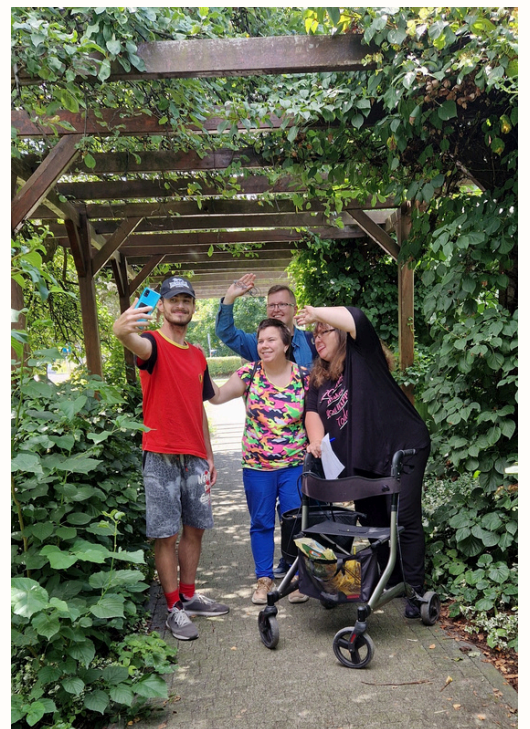


Szalonych zajęć ciąg dalszy! W czasie, gdy w Klubie Seniora dyskutowano o zmianach na przestrzeni lat, Grupa I wzięła udział w kolejnych zajęciach plenerowych. Tym razem zajęcia odbyły się w formie gry terenowej. Przed naszymi uczestnikami stało nie lada wyzwania! Dwie rywalizujące ze sobą grupy, na terenie pobliskiego skweru musiały odnaleźć 15 punktów z przygotowanego opisu gry.

Było tworzenie lasu w słoju; zdjęcie z żółtą chustą; fotografia „Moje wymarzone zaręczyny”; gra w memory i trzy kubki; poszukiwanie cukierków i złotych słomek; a także wiele, wiele innych.. Jakby tego było mało, każdy punkt zawierał niespodziewane zadanie do wykonania, które na dodatek trzeba było uwiecznić na oryginalnym zdjęciu grupowym! Brzmi, jak nie lada wyzwanie? Nasi uczestnicy poradzili sobie z tym śpiewająco!









## ETNOSPACER: „ŚLADAMI DAWNEJ MAGII CZYLI OPOWIEŚĆ O POŁUDNICY, ZMORACH I UTOPCACH”

- wydarzenie realizowane w ramach cyklu programowego „50 tygodni w Mieście Nauki”.



Kolejne wydarzenie organizowane w ramach cyklu 50 tygodni w Mieście Nauki - za nami! Tym razem Grupa dla osób z niepełnosprawnością oraz uczestnicy Klubu Seniora wzięli udział w niezwykłym spacerze etnograficznym po zakątkach Muzeum „Górnośląski Park Etnograficzny” w Chorzowie. Tematem przewodnim spaceru były dawne opowieści o zmorach, bebokach, utopcach i południcach. Zakończeniem tego niezwykłego wydarzenia były warsztaty z tworzenia toreb z linorytem beboka. Pomimo 30-sto stopniowego upału oraz nierówną walką z farbą olejną, wszyscy uczestnicy z zadowoleniem wspominają naszą kolejną przygodę!







# Zakończenie II turnusu w mieszkaniu treningowym

Wszystko co dobre szybko się kończy... Choć trudno nam w to uwierzyć w czerwcu zakończył się kolejny cztero - tygodniowy turnus w mieszkaniu treningowym. Tym razem przed doskonaleniem samodzielności w życiu codziennym stanęły cztery Panie. Tak, tak uważni czytelnicy dostrzegą znajome twarze! W czasie trwania turnusu, nie obyło się bez zaskoczeń. Trenerzy dowiedzieli się, która z uczestniczek jest mistrzem w robieniu pompek, kto plecie najlepsze wianki i która z Pań ma prawo jazdy na traktor!!! W czasie turnusu uczestniczki trenowały umiejętności kulinarne i te związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego; ćwiczyły racjonalne gospodarowanie środkami finansowymi. Nie zabrakło również przyjemności: w tym aktywnego spędzania wolnego czasu, zajęć z relaksacji oraz strefy beauty. Zresztą zobaczcie sami!







*Drogie Panie!*

*Serdecznie dziękujemy za wasze zaangażowanie i współpracę.  
Mamy nadzieję, iż spotkamy się na kolejnych działaniach realizowanych przez  
Zespół Działu Reintegracji Osób Niepełnosprawnych MOPS Siemianowice Śląskie.*



## Zapowiedzi i zaproszenia

Wakacje ruszają pełną parą, lecz my nie zwalniamy tempa!

W lipcu naszych uczestników zapraszamy na:

- 🌴 Zajęcia plastyczne: Maki 3D
- 🌴 Warsztaty pszczelarskie w Muzeum Górnośląskim w Bytomiu
- 🌴 Trening ruchowo - integracyjny
- 🌴 Wyjście do Telewizji Silesia wraz ze zwiedzaniem
- 🌴 Spotkanie z zaproszonym gościem:  
pracownicy OIK Siemianowice Śląskie
- 🌴 Spotkanie z doradcą zawodowym - zajęcia PUP Siemianowice Śląskie
- 🌴 Wyjście do Muzeum Śląskiego w Katowicach
- 🌴 „W zdrowym ciele zdrowy duch” - zajęcia w plenerze
- 🌴 Budowanie zdrowych relacji z innymi
- 🌴 Sztuka origami
- 🌴 Wyjście do Śląskiego Ogrodu Zoologicznego
- 🌴 Piknik - Katowice 3 Stawy
- 🌴 DRONkaraoke

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