

# WYDARZENIA DN

Miesięcznik



## CO NOWEGO U NAS?

We wrześniowym numerze: wycieczka rowerowa po Parku Śląskim; spotkanie przy grillu; wyjście na kręgle oraz zwiedzanie Komendy Miejskiej Policji w Siemianowicach Śląskich. To jeszcze nie wszystko!

Chcesz wiedzieć więcej?

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

### WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

*Co nowego u nas? - s. 2*

*Nowinki z Klubu Seniora - s. 14*

*Zapowiedzi i zaproszenia - s. 16*

## CO NOWEGO U NAS?

### TRENING RUCHOWO- INTEGRACYJNY

Zdziwieni widząc nas na krzeselkach? Tym razem zajęcia w ramach treningu ruchowo - integracyjnego odbyły się w nieco spokojniejszej formie.. Były ćwiczenia rozciągające i rozluźniające. Niech nie zwiedzie was ta na pozór spokojna wersja ćwiczeń. Niejeden z naszych uczestników skarżył się na zakwasy po tym jakże relaksacyjnym spotkaniu!



### WYCIECZKA ROWEROWA

- spotkanie realizowane w ramach Grupy dla osób z niepełnosprawnością



Korzystając z ładnej pogody uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością wzięli udział w wycieczce rowerowej do Parku Śląskiego. Świetnie dawaliśmy sobie radę, pomimo wymagających i nierównych parkowych ścieżek. Wszyscy zmotoryzowani poradzili sobie na medal! Relaksując się w tutejszym parku mieliśmy okazję również odpocząć nad jeziorem i skorzystać z automatu z ziarnem do karmienia kaczek. To było bardzo przyjemne przedpołudnie!





## SPOTKANIE PRZY GRILLU

- spotkanie Grupy dla osób z niepełnosprawnością i Klubu Seniora

11 września Grupa dla osób z niepełnosprawnością oraz uczestnicy Klubu Seniora spotkali się przy Stawie „Rzęsa” w Siemianowicach Śląskich na zorganizowanym grillu. Nie zabrakło pysznych przekąsek i doborowych nastrojów wśród naszych uczestników. Apetyt i pogoda dopisały!





## DRONkaraoke

- spotkanie w ramach Grupy otwartej

To już drugie spotkanie z karaoke w naszym Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych. Każdorazowo bawimy się wysmieniemie! Tym razem karaoke zostało zorganizowane w ramach spotkania Grupy otwartej. Nasi uczestnicy dali z siebie wszystko, a niejeden z nich opuszczał zajęcia ze zdartym gardłem. Było wspólne śpiewanie i tańczenie w rytm muzyki. Nie zabrakło również gry muzycznej w stylu teleturnieju „Jaka to melodia?”.





## WIZYTA W KOMENDZIE MIEJSKIEJ POLICJI w Siemianowicach Śląskich



16 września 2024 r. uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością oraz Klubu Seniora wzięli udział w wizycie w Komendzie Miejskiej Policji w Siemianowicach Śląskich. Spotkanie w KMP zostało poprowadzone przez policyjnego profilaktyka asp. Arkadiusza Lasyk oraz oficer prasową nadkom. Tatianę Lukoszek. W czasie spotkania uczestnicy dowiedzieli się, jak zachować się w sytuacji zagrożenia oraz jak nie paść ofiarą przestępstw internetowych. W czasie spotkania nasi uczestnicy otrzymali „Koperty życia” oraz zostali poinstruowani co do sposobu ich wypełnienia i przechowywania w mieszkaniu.

Następnie uczestnicy mieli niepowtarzalną okazję zobaczyć jak wygląda izba zatrzymań oraz z czego składa się wyposażenie policyjnego radiowozu. Nie zabrakło czasu na wykonanie pamiątkowych fotografii





## SPOTKANIE GRUPY ROZWOJOWEJ DLA KOBIEC

### „Z kobietami o kobietach”

Mamy niezmierną przyjemność poinformować o rozpoczęciu nowego cyklu spotkań w Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych! Od września rozpoczynamy zajęcia w ramach: Grupy rozwojowej dla kobiet. Spotkania będą odbywać się raz w miesiącu - w każdy trzeci wtorek miesiąca w godzinach 9:30 - 12:00.

Spotkania będą mieć charakter warsztatowy, rozwojowy.

Poruszana tematyka będzie oscylowała wokół wzmocnienia poczucia własnej wartości; odkrywania własnych zasobów; społecznej roli kobiet; relaksacji i nauki dbania o własne potrzeby; przyjrzenia się własnym emocjom oraz ich wpływowi na nasze zachowanie i relacje.

Pierwsze spotkanie pt. „Z kobietami o kobietach” odbyło się 17 września i zostało przyjęte z dużym entuzjazmem przez nasze uczestniczki. Przed nami wiele babskich tematów do obgadania! Na następne spotkanie zapraszamy już 15 października 2024 r.

Grupa ma charakter otwarty, można do niej dołączyć w dowolnym momencie.

**UWAGA!** Obowiązują wcześniejsze zapisy!



## WYJŚCIE DO KRĘGIELNI

- Kręgielnia „Renoma”, Siemianowice Śląskie



Uwielbiamy takie wyjścia integracyjne!!! 18 września 2024 Grupa dla osób z niepełnosprawnością; Grupa otwarta oraz uczestnicy Klubu Seniora wzięli udział w wyjściu na kręgielnię. Wyczuwalna była aura rywalizacji pomiędzy zawodnikami! Najważniejsza pozostała jednak dobra zabawa, wzajemna pomoc i przewyżnianie własnych słabości. Wszyscy uczestnicy opuszczali kręgielnię z uśmiechami na twarzach, co doskonale widać na naszym pamiątkowym grupowym zdjęciu!





## ZAGADKOWY ZAWRÓT GŁOWY

- polskie filmy i seriale

Zagadkowy zawrót głowy - czyli zagadki i quizy o polskich filmach i serialach! Co to były za zajęcia! W tej niezwykłej rywalizacji udział wzięli uczestnicy Grupy otwartej. Przed naszymi uczestnikami stało wiele wyzwań między innymi rozwiązanie quizu z kadrami z polskich filmów; udział w filmowych kalamburach czy rozpoznanie serialu po melodii z czołówki. Zdradzimy wam, że widoczna była zacięta rywalizacja w grupach! Nie zabrakło śmiechu i dobrej zabawy! Już nie możemy doczekać się kolejnego spotkania!





# Nowinki z Klubu Seniora

## WSPOMNIENIA Z WAKACJI

Klub Seniora postanowił podsumować okres wakacyjny, w związku z czym przygotował kolaż wspomnień – NASZE WAKACJE 2024 w DN. Najpierw było wspólne wybieranie zdjęć, wycinanie i segregowanie, a potem przyklejanie. Towarzyszyło nam przy tym mnóstwo śmiechu, ale i nieco nostalgii, że kolejne wakacje za nami. Zostaje nam mocno trzymać się myśli, że jeszcze tylko jesień, zima, wiosna i ... znów będą wakacje!



## POSTAW NA MILION!

Podczas tych zajęć seniorzy wzięli udział w przygotowanym dla nich teście wiedzy o naszym Dziale - na wzór teleturnieju „Postaw na milion”. Wprawdzie na koniec gry Panom nie zostało zbyt wiele pieniędzy, ale za to praca zespołowa wyszła znakomicie!



## ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI

Seniorzy po raz kolejny brali udział w zajęciach mających na celu rozwijanie procesów poznawczych, poprawę pamięci oraz podnoszenie umiejętności współpracy w zespole. Tym razem uczestnicy mieli za zadanie tworzyć wyrazy z podanego słowa, ułożyć polskie przysłowia z rozsypanki, rozwiązać wykreślanke i odczytać hasło, dokończyć początki znanych piosenek i wiele innych... Zapraszamy do fotorelacji



# Zapowiedzi i zaproszenia

**Wy też czekacie na piękną, polską, złotą jesień?  
Spędź ją z nami!**

W październiku zapraszamy na następujące wydarzenia i spotkania:

- 🍂 Trening Ruchowo - Integracyjny
- 🍂 „Kolorowy zawrót głowy” - przygotowanie dekoracji na potańcówkę
- 🍂 Potańcówkę z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych
- 🍂 Wyjście do kina: Drużyna A(A)
- 🍂 „Krime Story” - czyli zajęcia z dreszczykiem emocji
- 🍂 Grupę rozwojową dla kobiet
- 🍂 Nordic walking
- 🍂 „Wystąpienia publiczne - czyli sztuka autoprezentacji cz.II”
- 🍂 Seans filmowy „Skradzione ciało” - wydarzenie realizowane w ramach cyklu „50 Tygodni w Mieście Nauki”
- 🍂 Zajęcia z pierwszej pomocy
- 🍂 „Zajęcia integracyjne - budowanie spójności grupy”
- 🍂 Zajęcia plastyczne: „Jesienne dekoracje”
- 🍂 Spotkania podróżników - SCK Bytków

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

