

# WYDARZENIA DN

Miesięcznik



## CO NOWEGO U NAS?

Coraz chłodniej za oknem, a u nas wciąż gorąca atmosfera! W tym wydaniu: zabierzemy Państwa na spacer po Lasku Bytkowskim, pójdziemy do kina i zobaczymy sceny rodem z horroru w Muzeum Medycyny i Farmacji w Sosnowcu.

Chcesz wiedzieć co działo się w naszym Dziale w minionym miesiącu?

### WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

- Co nowego u nas? - s. 2*
- Nowinki z Klubu Seniora - s. 18*
- Zapowiedzi i zaproszenia - s. 21*

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

## CO NOWEGO U NAS?

### TRENING RUCHOWO- INTEGRACYJNY

Październik rozpoczęliśmy z przytupem! Co się działo na tych zajęciach! Budynek naszego Działu znosił już wiele szalonych spotkań, ale tym razem nasi uczestnicy przeszli samych siebie! Na październikowym treningu było mnóstwo ruchu, układów tanecznych, głośnej muzyki i świetnej zabawy!





## PRZYGOTOWANIE DEKORACJI NA POTANĆÓWKĘ

Wielkimi krokami zbliża się ważne wydarzenie dla naszego Działu... Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. W tym roku postanowiliśmy uczcić go w szczególny sposób organizując potanćówkę! Wszystkim naszym uczestnikom pomysł ten przypadł do gustu w związku z czym już na kilka dni przez zaplanowanym wydarzeniem, rozpoczęliśmy przygotowania. W tworzenie wielobarwnych dekoracji zaangażowali się zarówno uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością, jak i Grupa otwarta i Klub Seniora!

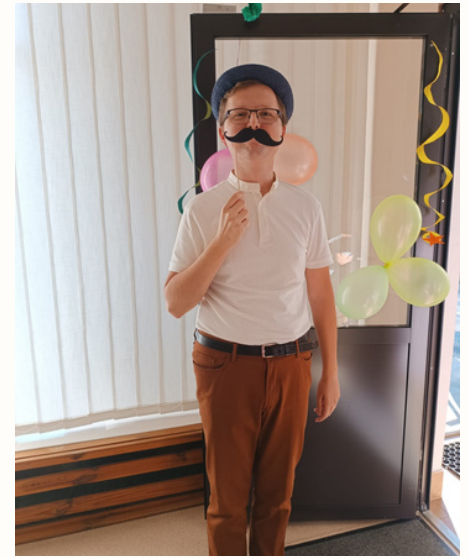




## MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH

W tym roku Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, przypadający na dzień 1 października świętowaliśmy w wyjątkowy sposób, organizując potańcówkę dla wszystkich uczestników korzystających z zajęć grupowych w naszym Dziale. Jak zawsze na organizowanych imprezach nie zabrakło muzyki, tańców i słodkiego poczęstunku! Tym razem na naszych uczestników czekała totalna nowość - przyjęta z nie małym entuzjazmem: DRONbudka. Podejrzewamy, że ta atrakcja pozostanie z nami na dłużej.. A jeśli chcesz dowiedzieć się kto został „Królem parkietu” a kto „Przyszedł tylko na ciasto” koniecznie zajrzyj do naszej galerii!







## WYJŚCIE DO KINA

- seans „Drużyna A(A)”

Dawno nie byliśmy w kinie... Tym razem Grupa dla osób z niepełnosprawnością; Grupa otwarta oraz uczestnicy Klubu Seniora wzięli udział w seansie pt. „Drużyna A(A)” - nasze zdania na temat filmu tym razem były podzielone, jednak jak zawsze wszystkich chętnych zapraszamy do samodzielnego obejrzenia!



## KRIME STORY

### - zajęcia z dreszczykiem emocji

Na te zajęcia kilkoro naszych uczestników oczekiwało z zapartym tchem... W czasie zajęć Grupy dla osób z niepełnosprawnością, uczestnicy wcielili się w rolę prawdziwych detektywów. Zadaniem grupy było między innymi: znalezienie sprawcy wypadku samochodowego oraz odkrycie kto stoi za napadem na jubilera. Każdy uczestnik musiał wcielić się w losowo dobraną postać świadka, sprawcy, podejrzanego lub policjanta. Policjant musiał przesłuchiwać zarówno świadków, poszkodowanego, jak i domniemych podejrzanych. Zadaniem sprawcy - było rzecz jasna - tak mieszać tropy, by nie dać się złapać! Zajęcia wymagały od wszystkich uczestników kreatywności, logicznego myślenia i analizy zebranego materiału dowodowego.



## GRUPA ROZWOJOWA DLA KOBIET

- „Kobiety i psychiatrzy”.



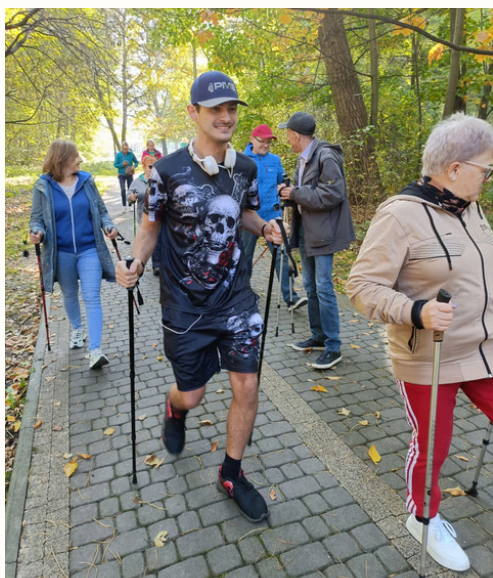
Za nami kolejne spotkanie Grupy rozwojowej dla kobiet.

Tym razem tematem przewodnim spotkania była historia leczenia psychiatrycznego z perspektywy kobiet. Za przyczynek do dyskusji posłużyła nam książka Lisy Appignanesi pt. „Szalone, złe i smutne. Kobiety i psychiatrzy”.

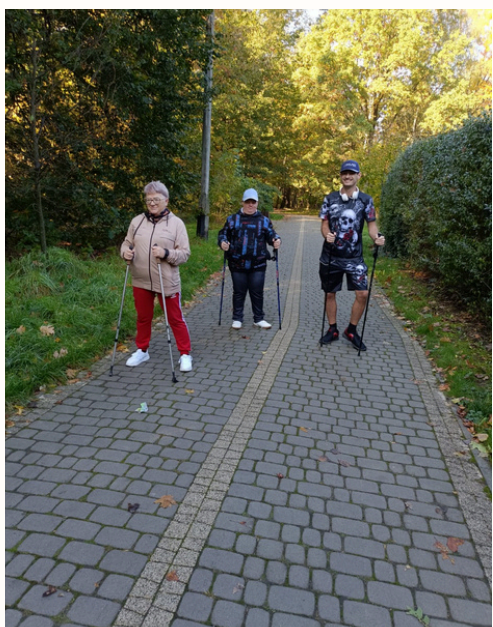
**Na kolejne spotkanie zapraszamy już 19 listopada 2024 roku w godzinach 9:00 - 12:00.**

## NORDIC WALKING

- spotkanie Grupy otwartej



Zgodnie z planem 16 października Grupa otwarta wzięła udział w treningu techniką nordic walking. Dzięki uprzejmości Pani Grażynki, uczestnicy mieli możliwość podszkolenia się w zakresie prawidłowego chodu z kijkami. Choć z pozoru wydaje się to być banalnie proste, okazuje się że wymaga to wprawy i prawidłowej techniki. Z większymi i mniejszymi problemami, naszym uczestnikom udało się sprostać temu wyzwaniu i spędziliśmy wspólnie miłe przedpołudnie w Lasku Bytkowskim. Jak można dostrzec na załączonych zdjęciach dopisała nam zarówno świetna forma, jak i humor i piękna pogoda.



## ZAJĘCIA Z ELEMENTAMI MUZYKOTERAPII

- spotkanie Grupy otwartej

Grupa otwarta wzięła udział w nietypowych zajęciach: były elementy muzykoterapii, wizualizacji oraz improwizacji rodem z desek teatru! Wcielaliśmy się w grę na instrumentach muzycznych oraz tworzyliśmy obrazy naszych emocji przy dźwiękach muzyki klasycznej.





## SEANSY FILMOWE: „SKRADZONE CIAŁO”

- wydarzenie realizowane w ramach pasma programowego „50 Tygodni w Mieście Nauki”

Kolejne ciekawe wydarzenie w ramach „50 tygodni w Mieście Nauki” za nami! Tym razem Grupa dla osób z niepełnosprawnością uczestniczyła w seansie filmu „Skradzione ciało”. Film ten był poruszającym dokumentem, opowiadającym historię młodej studentki, która padła ofiarą deepfake’ów. Film obrazuje zagrożenia płynące z wykorzystania sztucznej inteligencji oraz braku uregulowań prawnych w tym zakresie.

Wszystkim zainteresowanym serdecznie polecamy udział we wszystkich wydarzeniach realizowanych w ramach „50 Tygodni w Mieście Nauki”!



## #KAMYCZKI

- spotkanie Grupy dla osób z niepełnosprawnością

Tak, tak dobrze widzicie! Uczestnicy Grupy dla osób z niepełnosprawnością wyrazili chęć dołączenia do popularnej w mediach społecznościowych akcji #kamyczki. Zabawa polega na oryginalnym ozdobieniu kamienia i wpisaniu na nim kodu pocztowego miejscowości w którym został stworzony. Następnie pozostawiamy go w ogólnodostępnym miejscu. Szczęściarz któremu uda się odnaleźć pomalowany kamyczek, udostępnia tą informację na profilu #kamyczki a następnie zabiera kamień ze sobą w nowe ciekawe miejsca.

Ideą zabawy jest podróżowanie kamieni zarówno po kraju, jak i po świecie! Bardzo nam miło, iż mogliśmy dołączyć do tej inicjatywy. W sekrecie możemy wskazać, iż stworzone przez naszych uczestników kamyczki zawędrowały m.in. do Katowic, Gliwic czy Brennej. Nie martwcie się, kilka z nich z pewnością odnajdziecie w parkach i skwerach na terenie Siemianowic Śląskich!



W czasie zajęć mieliśmy również okazję do świętowania. W naszej grupie aż trzy osoby w październiku świętowały swoje urodziny! Nie obyło się bez pysznego ciasta, dmuchania świeczek i wspólnego odśpiewania „Sto lat”! W imieniu pracowników Działu Reintegracji Osób Niepełnosprawnych, jak i wszystkich naszych podopiecznych jeszcze raz Pani Katarzynie, Pani Alicji i Panu Łukaszowi składamy najserdeczniejsze życzenia!

## ZWIEDZANIE MUZEUM MEDYCZYNY I FARMACJI ŚLĄSKIEGO UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

- wydarzenie zorganizowane w ramach cyklu: „50 Tygodni w Mieście Nauki”

Kolejne muzeum i kolejne pouczające wydarzenie z cyklu: „50 Tygodni w Mieście Nauki” za nami! Tym razem Grupa dla osób z niepełnosprawnością uczestniczyła w zwiedzaniu Muzeum Medycyny i Farmacji Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczestnicy mieli okazję przyrzeć się inscenizacjom zabiegów medycznych, szerokiej gamie zestawów narzędzi chirurgicznych, aparaturze medycznej czy elementom wyposażenia oddziałów szpitalnych. Obejrzelśmy ekspozycję zielarską, zapoznawaliśmy się z eksponatami farmaceutycznymi oraz ekspozycją dawnej apteki. W samej aptece, panowie mieli okazję zmierzyć swoje siły w pracy przy użyciu móżdżka. Na zakończenie zwiedzania, wpisaliśmy się do pamiątkowej książki gości.

Na tym jeszcze nie koniec! Zwieńczeniem naszej wizyty w Muzeum Medycyny i Farmacji w Sosnowcu były warsztaty z tworzenia proszku do kąpieli. Powstały mieszanki z dodatkiem soli do kąpieli, pachnące lawendą oraz zdobione bławatkami.

Serdecznie dziękujemy Pani Agnieszce Kwiatkowskiej - Boryś za oprowadzenie po muzeum, przekazanie ogromu wiedzy oraz wspólnie stworzone kosmetyki do kąpieli.





## STRACH STORY

### - spotkanie Grupy otwartej

Jesienne dekoracje czy straszne historie? Nasze zajęcia łączyły oba te elementy! 30 października Grupa otwarta wzięła udział w zajęciach tematycznych „Strach story”. Rozpoczęliśmy od stworzenia przerażającej historii na zasadzie zabawy w „Historię kierowaną”. Nasza opowieść napawała grozą nie tylko przez jej złowieszczą tematykę, lecz również przez opowiadanie jej w całkowitej ciemności! Następnie grupa podzieliła się na trzy rywalizujące zespoły. Tym razem rywalizowaliśmy w kategoriach:

- straszne balony,
- wyścigi pajaków,
- mumia,
- złap smakołyk,
- oraz tworzenie lampionów z dyni.

Brzmi przerażająco? Nie dajcie się zwieść pozorom.. śmiechu w naszych zawodach było co nie miara! Zresztą zobaczcie sami...

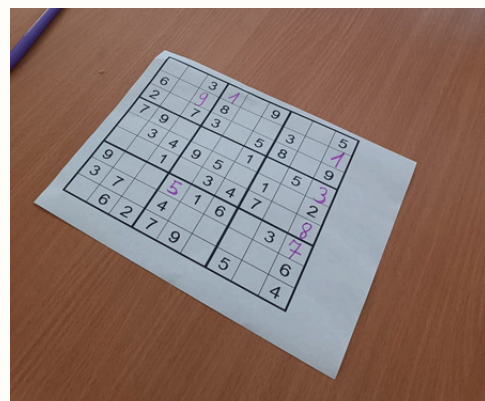




# Nowinki z Klubu Seniora

## ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI

Czas na kolejne spotkanie z cyklu „Łamigłówki mądrej główki”! Zajęcia te mają na celu ćwiczenie pamięci, uwagi i koncentracji naszych seniorów. Zadaniem uczestników było odnajdywanie tych samych cyfr w rozsypance i kolorowanie ich na taki sam kolor, pokolorowanie obrazka, zgodnie z szyfrem (należało dokonać obliczeń matematycznych), pisanie wyrazów wspak czy też układanie jak największej ilości rymów do podanych wyrazów.

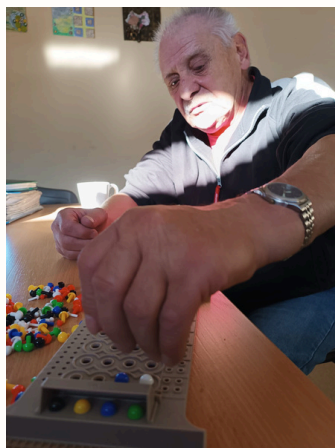


Na koniec spotkania Seniorzy przypomnieli sobie zasady rozwiązywania sudoku i próbowali samodzielnie rozwiązywać tego typu łamigłówki. Dla uczestników zajęć to był bardzo intensywny dzień.



## MASTERMIND – ŁAMACZ KODÓW

Podczas tych zajęć uczestnicy Klubu Seniora mieli możliwość poznania nowej gry Mastermind - Łamacz kodów. Gra polega na podejmowaniu prób, odgadnięcia kodu ułożonego przez drugiego gracza (4 dowolne kolory, w różnych kombinacjach). Następnie rozegrany został mini turniej gry w cymbergaja – po omówieniu zasad gry rozgrywane były 4 minutowe rozgrywki. Trzeba przyznać, że nasi seniorzy bawili się przy tym wyśmienicie!



## JESIENNE PRACE PLASTYCZNE



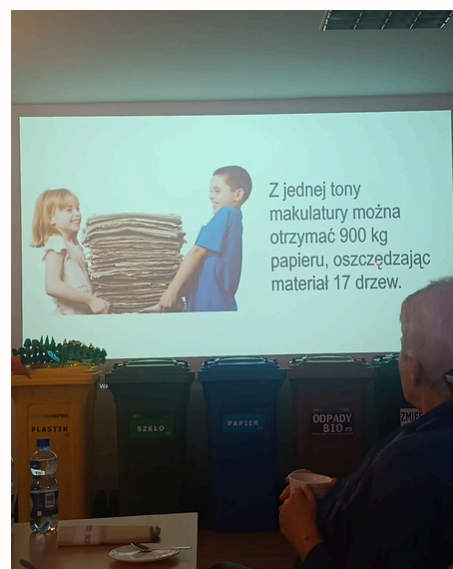
Korzystając z pięknej jesiennej pogody seniorzy wyszli na spacer, aby zbierać jesienne liście, które następnie wykorzystali podczas zajęć. Po powrocie uczestnicy rozwiązywali krzyżówkę, związaną z jesiennymi symbolami. Następnie seniorzy przy wykorzystaniu zebranych liści, wykonali prace plastyczne. A efekty ich pracy mogą Państwo podziwiać poniżej.



## „AKCJA: PO CO SEGREGACJA?”

W dniu dzisiejszym uczestnicy Klubu Seniora wzięli udział w spotkaniu „Akcja, po co segregacja?” zorganizowanym przez MPGKiM przy współpracy z Urzędem Miasta Siemianowice Śląskie. Podczas warsztatów nasi Seniorzy mieli możliwość poszerzenia swojej wiedzy związanej z selektywną zbiórką odpadów komunalnych – dowiedzieliśmy się jak poprawnie dokonywać segregacji odpadów z naszych domów oraz co dzieje się z wyrzuconymi, posegregowanymi śmieciami krok po kroku. Uczestnicy mieli też okazję obejrzeć filmik promujący wtórne wykorzystywanie rzeczy, które z pozoru przeznaczone są już do utylizacji. Druga część zajęć pozwoliła zobaczyć nam na żywo jak działa sortowania odpadów oraz proces zgniatania i belowania surowców. Nie ukrywamy, że ilość zużytych plastikowych butelek zrobiła na nas wrażenie i rozpoczęła dyskusję na temat sposobów ograniczania zużycia plastiku w naszym codziennym życiu.

Podczas spotkania każdy z uczestników otrzymał również upominki, za które bardzo dziękujemy!



# Zapowiedzi i zaproszenia

**Sporo atrakcji już za nami...**

**W listopadzie wszystkich chętnych zapraszamy na:**

- ..➤ Frotaż i jesienne mandale
- ..➤ „Akcja: po co segregacja?”
- ..➤ Trening ruchowo - integracyjny
- ..➤ Zajęcia z pierwszej pomocy
- ..➤ Warsztaty pieczenia pizzy - restauracja „Pod Drewnianym Bocianem”
  - ..➤ „Pianissimo” - koncert sensoryczny - NOSPR Katowice
  - ..➤ „Siemianowice na starej fotografii” - SCK Willa Fitznera
    - ..➤ „Przejmujemy zajęcia!”
    - ..➤ Grupę rozwojową dla kobiet
- ..➤ „Zagadkowy zawrót głowy” - Turniej o Puchar DRONznawcy
  - ..➤ „Budowanie relacji w grupie”
  - ..➤ Spotkanie przy kawie i herbacie
  - ..➤ Spotkanie Andrzejkowe



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