

WYDARZENIA DN

Miesięcznik



CO NOWEGO U NAS?

Pierwsze spotkanie integracyjne seniorów,
Walentynki w DN, Spotkanie podróżników
w SCK Bytków, Tłusty Czwartek...

Wiele się u nas działo w lutym, ale wydarzeniem
numer jeden minionego miesiąca została...
Zabawa Karnawałowa!!!

Zapraszamy do zapoznania się z naszymi wydarzeniami !!!

WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

Co nowego u nas? - s. 2

Zajęcia Klubu Seniora - s.3-5

Walentynki DN - s.8-9

Zabawa Karnawałowa - s.13-14

Bezpieczne bankowanie - gość specjalny - s.12

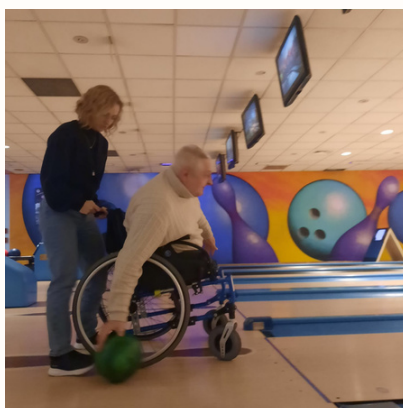
Tłusty Czwartek w DN - s. 11

Zapowiedzi i zaproszenia - s. 16

CO NOWEGO U NAS?

WYJŚCIE DO SIEMIANOWICKIEJ KRĘGIELNI RENOMA

Seniorzy w ramach swojego pierwszego wyjścia integracyjnego wybrali kręgielnię Renoma w Siemianowicach Śląskich. Niektórzy to już “starzy wyjadacze”, nie mieli żadnej litości dla początkujących graczy ;) Inni mieli po raz pierwszy okazję spróbować swoich sił w grze w kręgle, ale nikomu nie brakowało zapału i motywacji do rozbijania wszystkich kręgli. Rywalizacja była zacięta, strategii i metod rzucania kulą było mnóstwo, a na końcu i tak nikt nie patrzył na wynik. Wszyscy wyszli uśmiechnięci z przekonaniem, że jeszcze nie jedna taka rozgrywka przed nimi :)



ZAJĘCIA KLUBU SENIORA

Pogoda nie sprzyja spacerom i wychodzeniu na zewnątrz, więc postawiliśmy na relaks. A co nam się kojarzy z relaksem? Ciepła kąpiel w wannie z pachnącą pianą. Nie... nie kapaliśmy się w DN, ale stworzyliśmy własne pięknie pachnące kule kąpielowe. Tak naprawdę wystarczy trochę skrobii ziemniaczanej, żelu pod prysznic i odrobina naszych ulubionych zapachów w postaci olejków eterycznych i kule gotowe. Zapach unosił się w naszym dziale cały dzień...



ZAJĘCIA KLUBU SENIORA

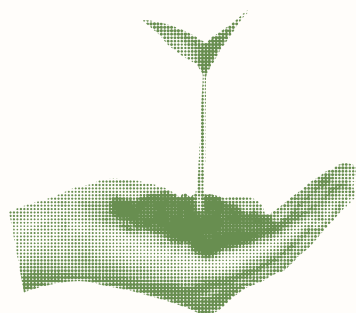
Seniorzy na zajęciach z Panią Agnieszką rozwijają swoje umiejętności artystyczne. Po kulach kąpielowych przyszedł czas na warsztaty artystyczne, na których tworzyli kolorowe breloczki. Zajęcia odbywały się w Walentynki, więc można było podarować je komuś bliskiemu, albo przypiąć sobie do kluczy, portfela czy torebki. Skomponowanie breloczków z drobnych koralików, sznurków oraz szklanych i metalowych zawieszek wymagało sporo precyzji i pomysłowości, ale efekt końcowy wart był wysiłku.

Zobaczcie sami jak kolorowo wyszło!



ZAJĘCIA KLUBU SENIORA

Za oknami nadal szaro, buro i mgliście, więc seniorzy postanowili stworzyć kawałek wiosny w słoikach. Do tego celu potrzebowaliśmy pustych słoików albo innych szklanych pojemników, trochę kamyków, ziemi i mchu. Wszystko to możemy zebrać podczas spaceru po lesie. A później to już inwencja twórcza każdego naszego seniora i...voila! Przepiękne lasy w słoiku gotowe. Mogą być one ciekawą alternatywą jako prezent, albo wyjątkową ozdobą naszego domu. A takie własnoręcznie zrobione przynoszą jeszcze więcej satysfakcji.



DECOUPAGE

W dalszym ciągu w naszym dziale, w każdy piątek, można skorzystać z warsztatów decoupage prowadzonych przez naszą niezastąpioną Panią Grażynkę w ramach wolontariatu. Decoupage to niecodzienna technika zdobienia przy pomocy serwetek, papieru oraz specjalnie do tego celu stworzonych preparatów. Pozwala przeobrazić przedmioty codziennego użytku w prawdziwe „perełki” oraz dać starym, zużytym przedmiotom „nowe życie”. Zajęcia mają stałych zwolenników, ale pojawiają się również nowi ochotnicy. Pani Grażynka ma tyle cierpliwości i pasji, że każdy uczestnik znajdzie dla siebie coś, z czym na pewno da sobie radę.



TRENING RUCHOWO - INTEGRACYJNY - ROZCIĄGANIE

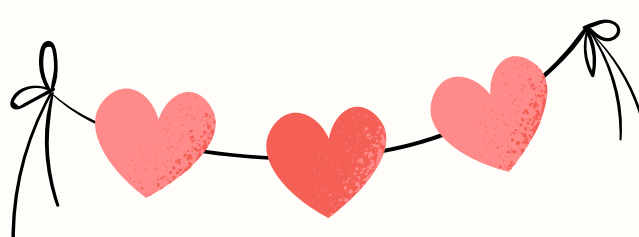
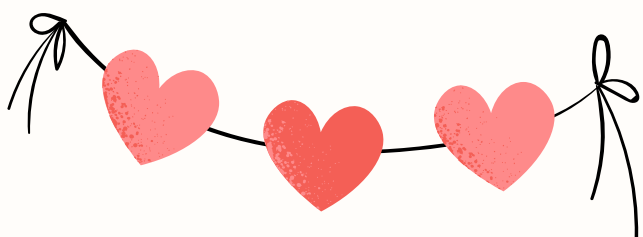
W zdrowym ciele zdrowy duch!

Jak co miesiąc staramy się więc zadbać o ten aspekt naszego zdrowia i trochę się poruszać w ramach zajęć ruchowo-integracyjnych. Żeby nie było monotonię staramy się czasem coś zmienić, urozmaicić, spróbować czegoś innego. W tym miesiącu postawiliśmy na spokojne rozciąganie z wykorzystaniem krzeseł. Nasi uczestnicy przy różnych wygibasach uświadamiali sobie jakie mięśnie się rozciągają. I choć wydaje się to niewinnie proste to wcale takie nie było. Ćwiczenia rozciągające nie są skoczne, ale wymagają precyzji i uważności. Nasi uczestnicy wspaniale radzili sobie z każdym zadaniem.



WALENTYNKI W GRUPIE OTWARTEJ

W naszym dziale zrobiło się różowo, czerwono i romantycznie. Grupa otwarta odbyła zajęcia poświęcone Dniu Zakochanych. Najpierw stworzyli własnoręcznie walentynki, a później je sobie nawzajem wręczyli. Bo kto powiedział, że walentynki nie można podarować przyjacielowi, komuś kogo się lubi, szanuje? Pewnie, że można. Były uściski, miłe słowa i wzruszenie.





Następnie uczestnicy grupy otwartej stworzyli własne, walentynkowo czerwone kule kąpielowe. Poza znanymi już nam składnikami do uzyskania czerwonego koloru dodano koncentrat z buraka ;) Jak widać nasza pomysłowość nie zna granic ;)

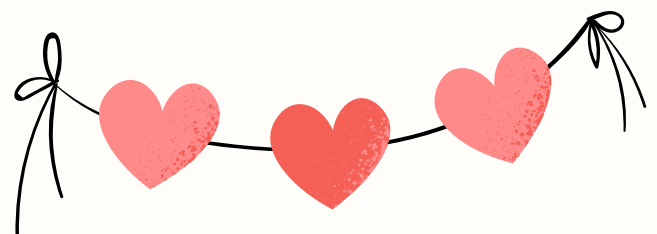
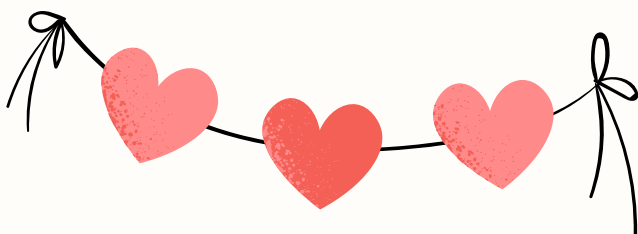
Na koniec Uczestnicy wzięli udział w walentynkowym quizie:

Jak wygląda Twój wymarzony dzień walentynkowy?

Gdzie zabrałbyś ukochaną osobę?

Zanuć piosenkę o miłości lub powiedz tytuł filmu o miłości.

Odpowiedzi były różne jak różni są nasi podopieczni. Zwycięzcy konkursu otrzymali słodki upominek.



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Ruch to zdrowie!

Spotkanie sportowe grupa otwarta rozpoczęła od sportowej wykreślanki, która stała się punktem wyjścia do dyskusji na temat sportu, znanych i lubianych dyscyplin oraz tego, jak ważny jest ruch i aktywność fizyczna w naszym życiu. Uczestnicy próbowali swoich sił w różnych konkurencjach, były i gry w rzutki, kamienie do balansowania, sportowe kalambury, rzut do celu obręczą ze sznurka i slalom między przeszkodami. Uczestnicy musieli wykorzystać swoje mocne strony: zwinność, celność, zmysł równowagi, a także umiejętność współpracy z kolegami i koleżankami z grupy.



TLUSTY CZWARTEK!

Dzień święty należy święcić, więc w Tłusty Czwartek nie zabrakło u nas powodów do świętowania. Była to świetna okazja do wspólnego spotkania przy słodkim poczęstunku i kawie. W dobrym towarzystwie czas szybko mija i równie szybko znikają u nas pączki.

Gdzie można zjeść najlepsze pączki? Nadzienie tradycyjne różane, a może, z duchem czasu, pistacjowe? A może zamiast pączka faworki?

Takie dylematy towarzyszyły nam przez całe spotkanie. Było jak zawsze mnóstwo śmiechu i żartów.

A Wy?

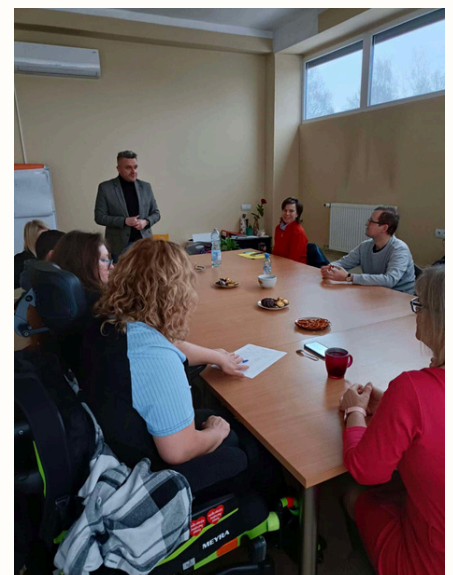
Jakie pączki lubicie najbardziej?



BEZPIECZNE BANKOWANIE - GOŚĆ SPECJALNY

Blikomania dopadła i nas!

W naszym dziale gościem specjalnym miesiąca był Pan Mariusz Mitrus - menedżer jednego z oddziałów bankowych. Opowiedział nam szczegółowo jak bezpiecznie korzystać z bankowości. Dowiedzieliśmy się w jaki sposób możemy dokonać przelewów, co to jest blik i jak z niego korzystać, czy bankowość internetowa jest bezpieczna, jak postępować w sytuacji zablokowania karty... Nasi podopieczni jak zwykle byli bardzo rozmowni, a nasz gość chętnie odpowiadał na każde nasze pytanie i zagadnienie. Serdecznie dziękujemy za pouczające spotkanie.



ZABAWA KARNAWAŁOWA



Ostatkowa zabawa karnawałowa!

Tuż przed końcem karnawału Dział Reintegracji zamienił się na jeden dzień w kolorową salę balową. Udekorowane girlandami i balonami sale sprawiły, że na moment zapomnieliśmy o zimie, która ciągle jeszcze rządzi za naszymi oknami. Wszyscy uczestnicy bawili się wyśmienicie, w przerwach między tanecznym szaleństwem i konkursami posilając się słodkimi przekąskami i owocami. Były tańce z balonami, konkurs jedzenia pączków bez użycia rąk, zabawa „krzeselkowa” i karnawałowe Bingo. Humory dopisywały, parkiet nie pustoszał nawet na chwilę i aż żal, że do następnych takich atrakcji musimy czekać do następnego karnawału.





ZABAWA KARNAWAŁOWA



URODZINY

W tym miesiącu urodziny obchodziła Pani Krystyna.



*W imieniu całego zespołu życzymy Pani Krystynie
dużo zdrowia, miłości i radości.
Aby każdy dzień przynosił wiele wspaniałych wrażeń i mnóstwo
uśmiechu.
Sto lat!*

*Happy
Birthday*



Zapowiedzi i zaproszenia

**Nie masz co z sobą zrobić w marcowe dni?
Przyjdź do nas, w marcu czeka na Was mnóstwo atrakcji, takich jak:**

- Trening ruchowo - integracyjny
- Dzień Kobiet w DN
- Kino DN
- Gość specjalny - cyber zagrożenia
- Warsztaty ceramiczne w Bibliotece Śląskiej
- Wyjście do Planetarium
- Gry planszowe
- Ptasi świat
- Na tropie wiosny



Nie zwlekaj! Dołącz do nas!

TU ZAWSZE
JEST UBAW PO
PACHY!!!



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

