

WYDARZENIA DN

Miesięcznik



WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

CO NOWEGO U NAS?

Obchodzimy Dzień Kobiet w DN,
organizujemy wyjście do Planetarium,
gościem specjalnym był dzielnicowy Adam
Burzyk,
gimnastyka umysłu i ciała.....
To wszystko i wiele innych wydarzeń znajdziecie
w marcowym wydaniu naszego Biuletynu

Dzień kobiet w DN - s. 2-3
Gość specjalny - s. 6
Wyjście do Planetarium - s. 8
Warsztaty ceramiczne - s. 9
Na tropie wiosny - s. 10
Zapowiedzi i zaproszenia - s. 12

Zapraszamy do zapoznania się z naszymi wydarzeniami !!!

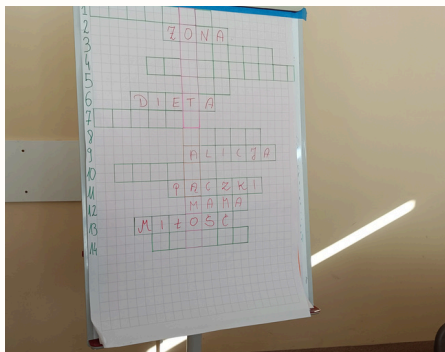
CO NOWEGO U NAS?

8 MARCA - DZIEŃ KOBIET W DN

Chociaż święto kobiet w tym roku wypadło w sobotę my postanowiliśmy zacząć świętować wcześniej razem z grupą otwartą dla osób z niepełnosprawnością. Spotkanie odbyło się w klimatach nieobcych żadnej kobiecie.



Zaczęliśmy od krzyżówki "KOBIETY MAJĄ MOC" oraz dyskusji na temat presji bycia piękną, szczupłą, mądrą i wyjątkową.



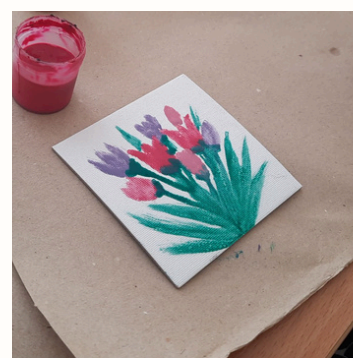
Układaliśmy też puzzle z wizerunkami znanych, sławnych kobiet oraz kobiecych postaci z bajek, jak Martyna Wojciechowska, Merlin Monroe, Anna Dymna czy... Mała Mi ;)



W ramach chwili wytchnienia od poważnych dyskusji, wszyscy uczestnicy spotkania dekorowali magnesy kolorowymi farbami, kredkami i pastelami.



Na koniec zobaczyliśmy zestawienie kilku krótkich filmów edukacyjnych, dotyczących zagrożeń, jakie niesie ze sobą uzależnienie od poprawiania urody oraz pytań, dlaczego kobiety żyją w ciągłej pogoni za ideałem, któremu tak trudno dorównać.



TRENING RUCHOWO-INTEGRACYJNY - zajęcia w formie interwałów

Tym razem postanowiliśmy z uczestnikami zajęć ruchowych spróbować ćwiczeń w formie interwałów. Wykonywaliśmy określone ćwiczenia przez 30 sekund z 15 sekundową przerwą na złapanie oddechu. Ćwiczeń było aż 20, więc kosztowało to nas sporo wysiłku. Powtórzyliśmy taki zestaw ćwiczeń 3 razy! Uff... było gorąco, był pot i ból mięśni następnego dnia, ale satysfakcja i endorfiny po treningu wynagrodziły nam cały wysiłek.



DECOUPAGE - zajęcia prowadzone w ramach wolontariatu

Pod koniec miesiąca uczestnicy zajęć plastycznych zaczęli prace nad ozdobami świątecznymi. Na zajęciach zaczęły powstawać wielkanocne jajka, ozdobione kwiatkami, pisklakami, barankami, kolorowe kartki świąteczne i ozdoby, które wypełnią nasz dział wielkanocnym nastrojem.

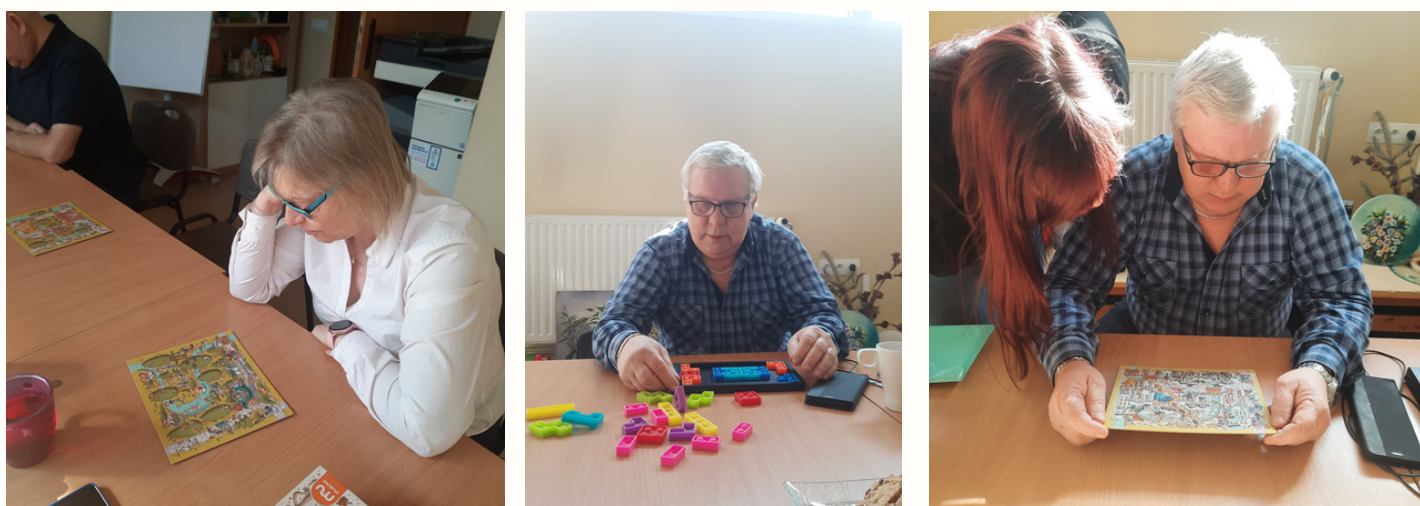


KLUB SENIORA - wyężanie umysłu

Uczestnicy Klubu Seniora rozwijali swoje umiejętności strategiczne w grach towarzyskich typu Rummikub, gry karciane i Łamacz kodów. Z delikatną nutką rywalizacji ćwiczili koncentrację, spostrzegawczość i kreatywność i bawili się przy tym wyśmienicie.



Nie da się ukryć, że wyężanie umysłu to jedna z ulubionych rozrywek naszych seniorów. Kolejną kreatywną grę, którą odkryli była gra "Owiń w bawełnę". Pozornie prosta gra wymagała od naszych uczestników sporo sprytu i wyobraźni. Układanki, wyszukiwanki i inne rozrywki umysłu zdecydowanie królują na zajęciach Klubu Seniora. I wiercie mi, są w tym świetni!



GOŚĆ SPECJALNY - dzielnicowy w naszym mieście i rozmowy o cyberprzestępczości

W marcu naszymi gośćmi specjalnymi byli: asp. Adam Burzyk oraz sierż. Piotr Jęzak pełniący funkcję dzielnicowych w naszym mieście.

Głównym tematem spotkania była cyberprzestępczość - w jaki sposób wykorzystywana jest sztuczna inteligencja do oszukiwania i wyłudzenia pieniędzy. Policjanci opowiedzieli nam o tym na jakie niebezpieczeństwa w tym zakresie narażeni są mieszkańcy naszego miasta i co powinniśmy robić, aby nie paść ofiarami przestępców.

Omówiliśmy tradycyjne metody oszustw jak np. metoda na wnuczka, policjanta, pracownika poczty itp, a także nowoczesne metody jak podkładanie głosu bliskiej osoby w rozmowie telefonicznej, włamanie na konta społecznościowe nasze bądź kogoś znajomego, czy włamanie bezpośrednio na nasze konta bankowe.



Uczestnicy spotkania podzielili się również swoimi doświadczeniami kradzieży, włamań i z jakimi metodami oszustw spotkali się do tej pory.

Rozmawialiśmy o tym jak unikać niektórych zagrożeń, między innymi zawsze upewniać się z kim rozmawiamy, nie klikać w nieznane linki, które są nam przesyłane, nie udostępniać nikomu naszego pinu do karty czy haseł do aplikacji bankowych.

Przy zachowaniu czujności możemy unikać przykrych doświadczeń.

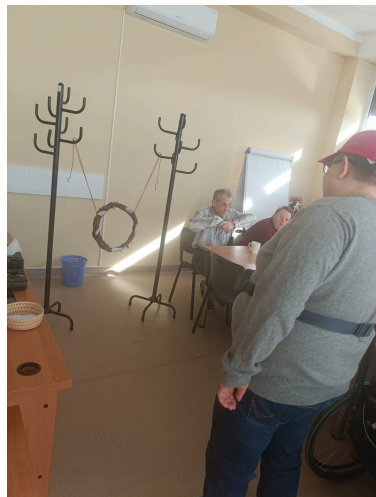
Dziękujemy Komendzie Miejskiej Policji w Siemianowicach Śląskich oraz naszym gościom za pouczającą rozmowę w miłej atmosferze i zapraszamy ponownie.

PTASI ŚWIAT - zajęcia grupy otwartej

Grupa otwarta poczuła zapach wiosny, pogoda na zewnątrz iście wiosenna, ptaki zaczęły śpiewać radośnie... a właśnie, a propos ptaków, to właśnie tym tematem postanowiliśmy się przyjrzeć bliżej. Jakie ptaki możemy spotkać w Polsce? Jakie są u nas tylko sezonowo? Jakie mają upierzenie? Jakie wydają odgłosy? Gdzie możemy spotkać dzięcioła, jaskólkę, bociana, a gdzie mewę? Czym możemy dokarmiać ptaki? Okazało się, że ptasi temat jest bardzo rozległy ;)



Żeby nie było monotonię postanowiliśmy też trochę się poruszać. Próbaliśmy swoich sił w rzucie jajkiem do gniazda (znalście taką konkurencję?), odbył się konkurs turlania jaja po wyznaczonym torze oraz wykonaliśmy piękne zakładki ozdobione ptasimi piórami. Musimy przyznać, że na zajęciach były niezłe jaja ;)



NARODZINY ZIEMI - wyjście grupy otwartej do Planetarium

Jak powstała nasza planeta Ziemia? Jak powstał cały układ słoneczny? Skąd wziął się Księżyc? Jak to się stało, że na Ziemi pojawiło się życie? Na te i inne pytania dostaliśmy odpowiedzi podczas niezwyklej, nowoczesnej i zaawansowanej wizualizacji powstania Ziemi w Planetarium Śląskim w Chorzowie. Mogliśmy się cofnąć o jakieś 4,5 mld lat i zobaczyć jak z obłoku pyłu i gazu formuje się nasza planeta. W wyniku zderzenia z inną planetą powstaje Księżyc, który jest nieodłącznym towarzyszem Ziemi. Każda z tych planet oddziałuje na siebie nawzajem zmieniając swoje położenie względem Słońca. Cały proces powstawania Ziemi trwał ponad 100 mln lat. Polecamy bardzo serdecznie seans "Narodziny Ziemi" w Planetarium Śląskim w Chorzowie.



W drodze do Planetarium świeciło piękne słońce, obserwowaliśmy oznaki nadchodzącej wiosny i spędziliśmy wspólnie czas spacerując przez Park Śląski. Możemy uznać ten dzień za bardzo udany. Pewnie jeszcze nie jedna taka wyprawa przed nami.



WARSZTATY CERAMICZNE

w Dziale Biblioterapeutycznym Biblioteki Śląskiej w Katowicach

Część uczestników grupy otwartej miała okazję uczestniczyć w bardzo ciekawych warsztatach ceramicznych w Dziale Biblioterapeutycznym Biblioteki Śląskiej w Katowicach. Zajęcia podzielone są na dwa etapy. Pierwszy z nich polega na formowaniu pożądanых kształtów z gliny. Następnie nasze prace będą wypalane w specjalnie do tego celu przeznaczonym piecu. Gotowe formy będziemy ozdabiać na drugim spotkaniu. Nie możemy się doczekać!



Pani Honorata Koźmińska, która prowadziła warsztaty ceramiczne, pokazała nam po kolei w jaki sposób ugniatać glinę, wałkować i ozdabiać formując różne, ciekawe kształty. Nasi uczestnicy jak zwykle świetnie poradzili sobie z tym zadaniem tworząc oryginalne, gliniane ozdoby. Pierwszy etap zakończyliśmy podekscytowani i ciekawi jak będzie wyglądał etap drugi... ale o tym już w następnym wydaniu naszego miesięcznika ;)



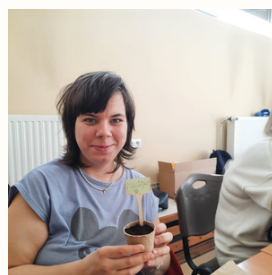
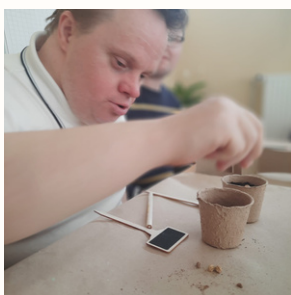
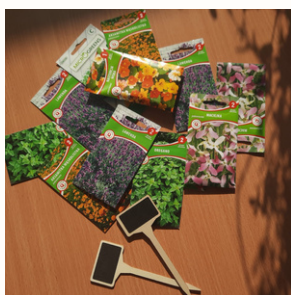
NA TROPIE WIOSNY - zajęcia grupy otwartej

Korzystając z pięknej pogody, promieni słonecznych, śpiewu ptaków w parkach i budzącej się przyrody postanowiliśmy wykorzystać walory wiosny na naszym spotkaniu. Stoły przyozdobione były wiosennymi roślinami, a w całym naszym dziale ukryte były obrazki kwiatów. Każdy wylosował sobie jeden lub dwa obrazki z kwiatkiem i miał za zadanie znaleźć drugi taki sam ukryty gdzieś w zakamarkach naszego działu.



Następnie sprawdziliśmy swoją wiedzę na temat wiosny. Jak się okazało wszyscy doskonale wiedzą co to jest równonoc wiosenna, kiedy zaczynamy astronomiczną wiosnę i jakie rośliny jako pierwsze budzą się do życia.

A propos roślin... postanowiliśmy pomóc wiosnie i w ramach zajęć posadzić własne rośliny. Wybór był ogromny: nastrucja, maciejka, oregano, rzeżucha, aksamitka.... Trochę ziemi, doniczki i gotowe!



Na koniec zajęć wyruszyliśmy na poszukiwania wiosny na zewnątrz. Krótki spacer w słońcu w pobliskim parku był idealnym zwieńczeniem tego dnia.



URODZINY

W tym miesiącu urodziny obchodzili: **Pani Karina** oraz **Dominika**.

*W imieniu całego zespołu życzymy obu Paniom
dużo zdrowia, radości i spełnienia marzeń, oraz
niekończącej się energii do realizacji celów!
Aby każdy dzień był pełen nowych pomysłów i
uśmiechu,
a ludzie wokół byli prawdziwie wartościowi.
Sto lat!*

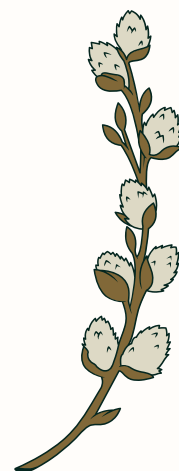
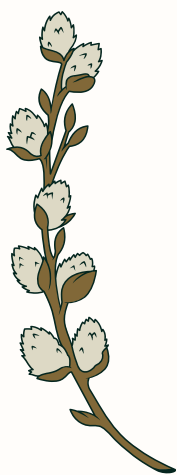


Zapowiedzi i zaproszenia

**Kwiecień plecień bo przeplata
trochę zimy trochę lata.**

Mamy jednak nadzieję, że pogoda dopisze, bo czeka nas mnóstwo atrakcji, m.in.:

- Reaktywacja grupy I dla osób z niepełnosprawnością
 - Italia w pigułce
 - Warsztaty ceramiczne cz.2
- Świąteczne zwyczaje - przygotowania do świąt
 - Spotkanie Wielkanocne
 - Strach ma wielkie oczy
 - Pamięć i koncentracja
 - Ruch to zdrowie



**Nie zwlekaj! Dołącz do nas!
Z nami nie ma nudy!**



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