

WYDARZENIA DN

Miesięcznik



CO NOWEGO W MAJU?

Nowa osoba w zespole naszego działu!
Nowe zajęcia!
Mnóstwo ciekawych wydarzeń!
Mieszkanie treningowe!
Gość specjalny!

WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

Integracja - gry i zabawy - s.2
Świąteczne zwyczaje - s.3
Warsztaty ceramiczne cz.2 - s.4
Spotkanie Wielkanocne - s. 5
Dzieciństwo PRLu - s.6
Mieszkanie treningowe - s.9

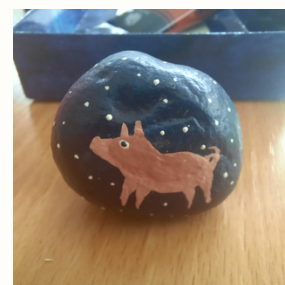
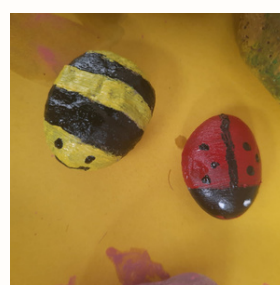
Zapraszamy do zapoznania się z naszymi wydarzeniami !!!

WARSZTATY PLASTYCZNE - NOWOŚĆ

W maju rozpoczęliśmy nowe zajęcia - warsztaty plastyczne, skierowane do chętnych uczestników naszego działu. Zajęcia prowadzone są przez panią Agnieszkę. Prace plastyczne rozwijają kreatywność, zdolności manualne i wyobraźnię, a także uczą koncentracji i obserwacji. Pomagają w wyrażaniu emocji i pomysłów, a także rozwijają poczucie estetyki. Mamy nadzieję, że warsztaty przypadną naszym uczestnikom do gustu.



Na pierwszych zajęciach ozdabialiśmy farbami kamienie. Pomysłowość naszych uczestników nie zna granic, dzięki czemu powstały piękne kamienne ozdoby 😊 A jak do tego dodać kameralne grono, aromat kawy unoszącej się w powietrzu i dobre nastroje to mamy układ idealny.



Na kolejnych zajęciach plastycznych wykonaliśmy wieszaki na klucze. Najpierw wyczyściliśmy papierem ściernym pocięte kawałki desek, potem wypolerowaliśmy je woskiem do drewna, na końcu przykręciliśmy haczyki w kształcie świnek i przykleiliśmy zawieszki ze sznurka. Zobaczcie efekt!



WARSZTATY CERAMICZNE

Po raz kolejny mieliśmy okazję uczestniczyć w warsztatach ceramicznych w Dziale Biblioterapeutycznym Biblioteki Śląskiej w Katowicach. Uczestnicy, którzy nie wzięli w nich udział poprzednio mogli spróbować swoich sił w lepieniu ozdób glinianych. Ozdoby były wytwarzane metodą na płasko, po uprzednim ugnieceniu odpowiedniej ilości gliny, rozwałkowaniu jej i wycięciu kształtu jaki chcemy. Powstały między innymi piękne ptaszki, aniołki, rybki i sówki. Uczestnicy jak zwykle wykazali się sporą wyobraźnią i kreatywnością w tworzeniu niezwykłych prac, które na kolejnym spotkaniu były szkliwione, dzięki czemu nabiorą kolorów.



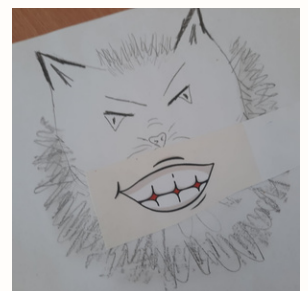
Dziękujemy Pani Honoracie za kolejną dawkę wiedzy z zakresu ceramiki i wspólnie spędzony czas na warsztatach.

STRACH MA WIELKIE OCZY - zajęcia grupy otwartej

Boicie się ciemności? A może pajaków? Zagłądacie przed snem pod łóżko, czy nie chowa się tam jakiś potwór? A może zajadacie się czosnkiem, żeby odgonić wampiry?

Na zajęciach uczestnicy grupy otwartej postanowili zmierzyć się ze swoimi lękami i przełamać strach, albo wykazać, że strach ma wielkie oczy 😊 Na początek coś prostego, czyli potworna krzyżówka, w której główną rolę rozegrały m.in. potwory i pająki 😊 Później każdy stworzył przerażający portret: groźne zębiska, zmarszczone brwi i groźne spojrzenie... Portret przekazaliśmy osobie obok, która miała ją przerobić w taki sposób, żeby nie wyglądał strasznie. Powstały dzięki temu sympatyczne potworki, które z pewnością mogłyby zagrać główne role w bajce "Potwory i spółka".

Kolejne zadanie było nie lada wyzwaniem. Musieliśmy się zdobyć na odwagę, żeby nie widząc co jest w środku, włożyć rękę do skrzynki i odgadnąć co jest wewnątrz. Na największych śmiałków czekała ostatnia konkurencja, czyli odgadywanie dziwnych mniej lub bardziej smaków ukrytych w papierowych kubeczkach. Było bardziej śmiesznie niż strasznie i okazało się, że dzisiejsze spotkanie to tak naprawdę "strachy na lachy"

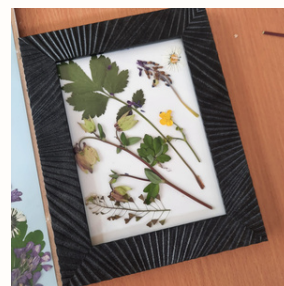
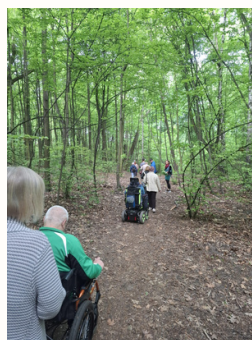


SPACER PRZYRODNICZY

Chętni uczestnicy grupy otwartej mieli okazję skorzystać z pogody (nie padało) i wiedzy Pana Adama Balona - nauczyciela biologii i wielkiego miłośnika przyrody, i wziąć udział w wyjątkowym spacerze po Lasku Bytkowskim. Byliśmy tam nie raz przy różnych okazjach, ale tym razem spojrzeliśmy na niego zupełnie z innej perspektywy. Pan Adam z ogromną pasją opowiadał o rodzajach drzew znajdujących się w naszym lasku, rozpoznawaliśmy za pomocą specjalnej aplikacji śpiew ptaków i robiliśmy podchody, żeby dojrzeć sowę.

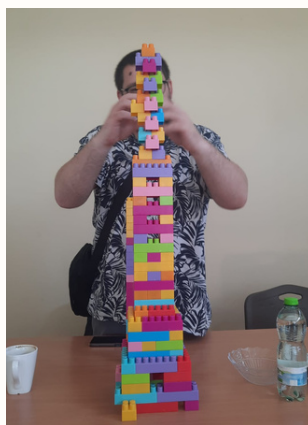
Okazało się, że nasza wiedza jest bardzo uboga w tym temacie, więc słuchaliśmy z zaciekawieniem. Po drodze pozbiieraliśmy niezapominajki, stokrotki, wrotycz i inne rośliny potrzebne do stworzenia zielnych obrazków.

Dziękujemy Panu Adamowi za ciekawą wycieczkę i czekamy na kolejny przyrodniczy spacer w Pana towarzystwie.



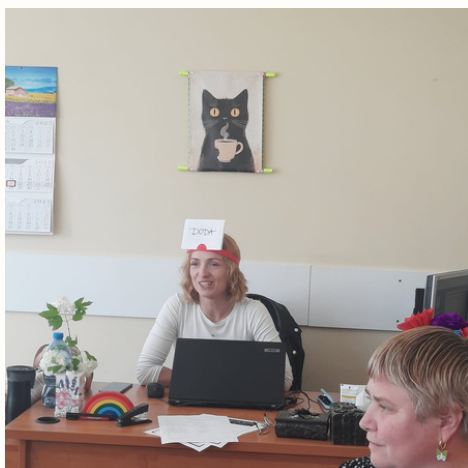
KOMUNIKACJA W GRUPIE

Komunikacja w grupie odgrywa kluczową rolę w spotkaniach takich jak nasze. Szczególnie jeśli spotykamy się regularnie i musimy znaleźć nić porozumienia. Rozpoczęliśmy od budowania wieży z klocków. Podzieleni na dwie drużyny uczyliśmy się współpracować i pomagać sobie nawzajem. Choć Panowie się bardzo starali i wydawało się, że zbudowali najwyższą budowlę, Panie dały z siebie wszystko i wygrały zdecydowanie 😊



Zagraлиśmy też w lodolamaczowe bingo i staraliśmy się znaleźć wśród całej naszej grupy osoby, które na przykład lubią tańczyć, nie piją mleka, albo mają więcej niż dwoje rodzeństwa.

Na końcu czekała nas świetna zabawa w odgadywanie postaci. Okazało się to być nie lada wyzwaniem, by na podstawie pytań domyślić się i zgadnąć kim jesteśmy.



GRILL NA RZĘSIE

To już chyba stało się naszą niepisaną tradycją, że jak tylko robi się nieco cieplej to szykujemy się do wspólnego grillowania nad stawem Rzęsa. Jest to najlepszy sposób na integrację, odpoczynek, a przy tym pyszne kielbaski, warzywa i my 😊 W tym roku mieliśmy obawy czy pogoda nie spleta nam psikusa w postaci deszczu, ale pogodę mieliśmy idealną. Naszym "grillmasterem" był jak co roku pan Maciek, który pilnował, żeby każdy dostał kielbaskę tak wypieczoną jak lubi. W tle grały nam hity bardziej lub mniej znane, a na Rzęsie zrobiło się gwarno i wesoło od naszych rozmów i śmiechu. Nawet się nie zorientowaliśmy jak szybko minął nam czas, lubimy te nasze spotkania. Mamy nadzieję, że pod koniec wakacji uda się zorganizować kolejnego grilla ;)



W KAŻDYM Z NAS JEST DZIECKO - KONCERT

Z okazji zbliżającego się Dnia Dziecka zorganizowaliśmy dla uczestników grupy otwarte spotkanie z Panem Krzysztofem Grzela, który przeniósł nas w przeszłość wykorzystując do tego celu muzykę. Pan Krzysztof, który jest aktorem i muzykiem, prowadzi stronę pn. "Z dna szuflady", a my mogliśmy skorzystać z jego umiejętności i wspólnie pośpiewać stare dobre hity. Na początku może nieco nieśmiało nuciliśmy coś pod nosem, ale z każdą minutą rozgrzewaliśmy się coraz bardziej i coraz głośniej, bujając się w rytm takich przebojów jak: "Jolka, Jolka", "Nie płacz Ewka", czy "W taką ciszę". Pani Magda zadbała o to, żeby każdy mógł włączyć się we wspólne muzykowanie i każdemu rozdała śpiewniki z wydrukowanymi tekstami piosenek. Myślę, że dla wszystkich była to ogromna frajda. Dziękujemy za pozytywną energię i zapraszamy ponownie 😊



NOWY CZŁONEK NASZEGO DZIAŁU!!!

WARSZTATY INTEGRACYJNE - zajęcia grupy I

Zmiany, zmiany, zmiany.... Grupa I od maja ma nową prowadzącą - Panią Magdalenę 😊 Pani Magda jest z zawodu psychologiem, psychoonkologiem i wykładowcą akademickim. Pracowała w szpitalu prowadząc indywidualne konsultacje, ale ma również doświadczenie w pracy z grupą prowadząc terapię zajęciową i warsztaty edukacyjne dla osób z niepełnosprawnością. Pracuje również na uczelni prowadząc zajęcia dla studentów na wydziale psychologii.

W naszym dziale będzie prowadziła zajęcia grupy I dla osób z niepełnosprawnością oraz indywidualne konsultacje skierowane do osób korzystających z innych form wsparcia naszego działu.



Pierwsze zajęcia grupy I z Panią Magdą to warsztaty integracyjne... Uczestnicy splątani nicią (tak, tak, to nie metafora) opowiadali o sobie, żeby Pani Magda lepiej mogła poznać grupę, z którą będzie pracować. Pytania były najróżniejsze... Co lubisz jeść? Jaki jest Twój ulubiony kolor? Co lubisz robić w wolnym czasie? Część pytań dotyczyła naszego działu, np.: Dlaczego przychodzisz na grupę? Ci najbardziej podoba Ci się w naszych spotkaniach? Czego jeszcze nie było, a chciałbyś/chciałabyś, żebyśmy zorganizowali? Jak dobrze wiecie wyobrażnia naszych uczestników nie ma granic 😊 Na rozluźnienie zagraliśmy w państwa-miasta w nieco innej wersji a także rozwiązywaliśmy ćwiczenia pamięciowe.



Magdzie życzymy powodzenia w nowej pracy, satysfakcji z tego co robi i pozytywnego odbioru przez naszych uczestników 😊

PAJACYKOWY ŚWIAT

Kolejne spotkanie grupy I dla osób z niepełnosprawnością również odbyły się z użyciem... wełny. Tym razem wełna odgrywała główną rolę, gdyż służyła nam do tworzenia cudnych, kolorowych, wesołych pajacyków. Okazało się, że jest to bardzo relaksujące i wyciszające zadanie, z którym każdy poradził sobie wzorowo, a kolorowe pajace ozdobiły chwilowo nasz dział.



EMOCJONALNY ROLLERCOASTER

Emocjonujące to były zajęcia 😊 Grupa I na spotkaniu zgłębiała w jaki sposób powstają emocje złożone. Na kartach pracy nazywaliśmy/odkrywaliśmy konkretne emocje, które towarzyszą nam przecież na co dzień. Dopasowywaliśmy więc myśli, wydarzenia i zachowania do różnych sytuacji życiowych, a każdy z nas stworzył swój portret potrzeb, uczuć, myśli i marzeń. Próbowaliśmy również pokazać emocje za pomocą komunikacji niewerbalnej podczas gry w "emocjonalne kalambury". Na koniec stworzyliśmy duuużę drzewo pozytywnych myśli. Każdy uczestnik dołożył listek z pozytywną myślą i dokleił do drzewa. Sami zobaczcie jakie piękne, liściaste drzewo powstało. Mamy nadzieję, że nowe listki będą ubogacać naszą pracę.



W części drugiej zajęć pn. "emocjonalny rollercoaster" każdy tworzył krajobraz emocji z ostatniego dnia. Na szablonie człowieka umieszczaliśmy gdzie czujemy emocje oraz z jakich emocji mogą powstać choroby.



KWIATOWY ZAWRÓT GŁOWY

Grupa I podczas kolejnego spotkania wzięła udział w zajęciach papieroplastycznych. Wspólnie poprawialiśmy zdolności manualne i rozwijaliśmy kreatywność. Powstały piękne papierowe kwiaty.



TRENING RUCHOWO - INTEGRACYJNY - masaż twarzy

Jak co miesiąc stali bywalcy spotykają się na treningu, którego głównym celem jest ruch i integracja. Formy ruchu są bardzo różne, a my staramy się próbować różnych rzeczy 😊

W tym miesiącu postawiliśmy na bardziej statyczne formy ruchu. Rozciąganie mięśni, nie tylko na nogach, rękach czy brzuchu, ale skupiliśmy się też na mięśniach i tkankach twarzy. Twarz ma aż 43 mięśnie, które kontrolują naszą mimikę. Dzięki nim możemy się uśmiechać czy marszczyć brwi. Mięśnie te też wymagają rozciągania i rozluźniania, czym właśnie zajęliśmy się na ostatnich zajęciach. Była to zupełna nowość, ale chyba przypadła naszym uczestnikom (i nie tylko) do gustu.



DECOUPAGE - zajęcia prowadzone w ramach wolontariatu

W każdy piątek w naszym dziale powstają piękne prace pod okiem Pani Grażyny, która od długiego czasu prowadzi zajęcia decoupage w ramach wolontariatu. Zajęcia mają swoich stałych bywalców, choć pojawiają się ochotnicy, by wypróbować swoich sił w tej metodzie zdobienia. Pani Grażynka czuwa nad każdą pracą, więc wszystko jest dopracowane w najmniejszym szczególe.



Zajęcia decoupage mają też charakter grupy samopomocowej. Jest to świetny czas, żeby zrelaksować się przy dobrej kawie, ciastku, popracować manualnie i poplotkować w dobrym towarzystwie. Jest to czas kiedy można się wygadać, poradzić, pożalić, ale też pośmiać i powyglądać. Zapraszamy serdecznie każdego uczestnika naszego działu w piątki na decoupage.

MIESZKANIE TRENINGOWE - zakończenie

W maju zakończyliśmy pierwszy w tym roku turnus w mieszkaniu treningowym. Turnus kobiecy trwał 4 tygodnie i zawierał treningi z zakresu gospodarowania budżetem, robienia zakupów, gotowania, sprzątanania, a także treningi dodatkowe, np. aktywnego poszukiwania pracy, trening asertywności, znajomości swoich słabych i mocnych stron, zaakceptowania siebie, rozpoznawania emocji, rozwiązywania konfliktów, terapii zajęciowych, rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami i wiele innych. Znaleźliśmy też jednak czas na odpoczynek, relaks, wspólne spędzanie czasu na rozmowach o wszystkim i o niczym. Mamy nadzieję, że Panie wyniosły z turnusu sporą wiedzę i pozytywne wrażenia.



URODZINY

W tym miesiącu urodziny obchodziła Pani Justyna.

*W imieniu całego zespołu życzymy Pani Justynie
dużo zdrowia, miłości i radości.
Aby każdy dzień był pełen pozytywów
i przynosił wiele powodów do uśmiechu.
Sto lat!*



Zapowiedzi i zaproszenia

Czerwiec zapowiada się bardzo intensywnie. Wycieczki, wyjścia, nowe zajęcia, zobaczcie co konkretnie nas czeka w przyszłym miesiącu:

- wyjście do Teatru Śląskiego
 - Warsztaty plastyczne
 - Piknik w Łani
- Trening ruchowo - integracyjny
- Wycieczka do Krakowa!!!
- Spacer z dostojnym Jorgiem
- Indywidualne konsultacje psychologiczne
 - i inne...



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