

WYDARZENIA DN

Miesięcznik



WYDARZENIA, WIADOMOŚCI I OGŁOSZENIA

Trening ruchowo integracyjny - s. 2
Pożegnanie Kierownika Działu - s.3
Warsztaty uważności - s. 9
Medytacja przy kawie i herbacie - s. 10
Tężnia solankowa - s.14
Muzyczny Quiz - s. 16
i wiele innych :)

Zapraszamy do zapoznania się z naszymi wydarzeniami !!!

TRENING RUCHOWO INTEGRACYJNY - HANTLE

Zaczynamy myśleć, że pomysłowość Pani Beaty nie ma granic... Miesiąc temu chwaliliśmy się, że podczas treningu ruchowo integracyjnego biegaliśmy, a teraz znowu robiliśmy coś nowego! Tym razem w ruch poszły ciężarki! Mogłoby się wydawać, że 1kg to nie tak dużo ... Nasi uczestnicy też tak myśleli - ale tylko na początku. 😊 Im dłużej trwały zajęcia, tym ciężarki wydawały się cięższe ... Było męcząco, ale wszyscy jak zawsze wyszli z ogromnymi uśmiechami!



Pożegnanie Kierownika DZIAŁU REINTEGRACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Podczas pierwszego w tym miesiącu spotkania grupy otwartej nasi uczestnicy przygotowali pożegnalny prezent dla kierownika Działu Reintegracji Osób Niepełnosprawnych - Pana Macieja Bednarza, który z końcem lipca opuszcza to miejsce. Z wielkim zaangażowaniem stworzyli album z odcisniętymi dłońmi i życzeniami wszystkiego co najlepsze w nowej pracy. Pan Maciej otrzymał również pamiątkową fotografię, w ramach podziękowań za stworzenie tego miejsca i zaangażowanie w to, aby osoby niepełnosprawne miały miejsce, w którym czują się ważne i potrzebne. Jako zespół również dołączamy się do podziękowań za wiele lat pracy, przekazanie nam wiedzy oraz rad, z których z pewnością będziemy korzystać. Każdy koniec oznacza również początek czegoś nowego, ale o tym będziemy Was informować w kolejnym numerze gazetki. :)





DZIĘKUJEMY ZA WSZYSTKO !!! :)

Każdy z nas ma duszę artysty! - zajęcia grupy I

Za nami kolejne zajęcia, których celem było rozwijanie kreatywności, pomysłowości oraz skupienia i zaangażowania. Tym razem nasi uczestnicy mieli za zadanie stworzyć obrazy... I chyba nie musimy Wam mówić, że jak zawsze powstały z tego piękne dzieła. Zapraszamy do obejrzenia zdjęć przedstawiających proces tworzenia prac oraz efekt finalny. :)





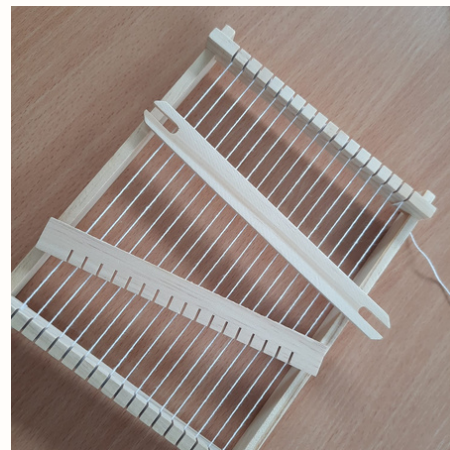
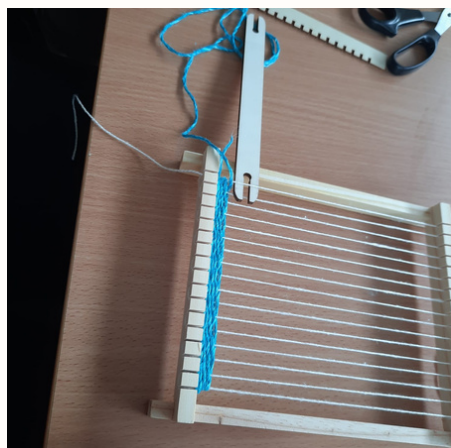
Indywidualne konsultacje psychologiczne w Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych

Przypominamy, że w Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych istnieje możliwość korzystania z indywidualnych konsultacji psychologicznych, które odbywają się w każdy piątek. Dokładną datę oraz godzinę należy umówić indywidualnie z Panią Magdą. Zapraszamy wszystkich chętnych!



Warsztaty plastyczne - krosno tkackie

W ostatnim czasie lubimy robić rzeczy, których nigdy wcześniej nie robiliśmy. Tak było i tym razem podczas kolejnych warsztatów plastycznych prowadzonych przez Panią Agnieszkę. Podczas zajęć uczestnicy wykorzystywali różnokolorowe włóczki do tkania barwnych wątków na przygotowanej osnowie. Podczas zajęć nie zabrakło też snucia ... planów na wakacyjne dni. 😊 Było jak zawsze miło i wesoło!



Zajęcia integracyjne grupy I i Klubu Seniora

Prognoza pogody na najbliższe dni niestety nie jest zbyt optymistyczna, dlatego korzystając z ostatnich promieni słońca uczestnicy grupy I wraz z Klubem Seniora udali się na spacer do pobliskiego Lasku Bytkowskiego. Każda osoba musiała uzbierać różnego rodzaju patyki i gałązki, które już niebawem wykorzystamy na zajęciach z rękodzieła!

Po spacerze rozbudzaliśmy nasze szare komórki wykonując ćwiczenia rozwijające funkcje poznawcze, a przy okazji sprawdziliśmy znajomość polskich przysłów i cytatów z klasyki polskiego kina.



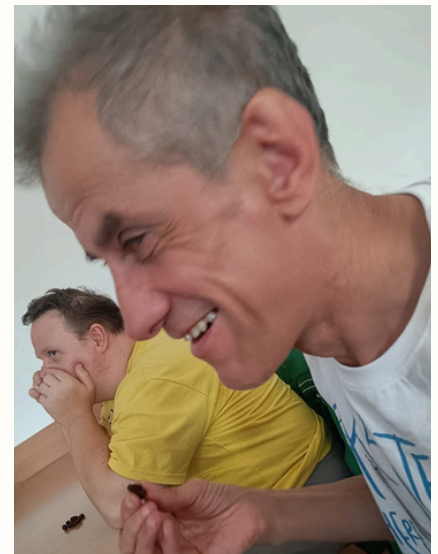
Mindfulness - warsztaty uważności

Tym razem uczestnicy grupy otwartej oraz Klubu Seniora mieli okazję uczestniczyć w prelekcji Pani profesor Dagny Kocur dotyczącej umiejętności świadomego skupienia uwagi na chwili obecnej, bez oceniania tego, co się w niej wydarza.

Dodatkowo wzięliśmy udział w ćwiczeniu ...
zjadania rodzynek i żurawiny!

Kto by pomyślał, że tak prosta czynność może wymagać tyle uważności i skupienia!

Bardzo dziękujemy, za wykład i serdeczne przyjęcie nas w murach Uniwersytetu
Śląskiego ❤️





Wdech -wydech - czyli medytacja przy kawie i herbacie

To było bardzo wyjątkowe i klimatyczne spotkanie dla uczestników grupy I. W specjalnie przygotowanej sali pojawiło się mnóstwo aromatycznych zapachów - świece, aromatyczne kawy i owocowe herbaty. W takich warunkach wykonywaliśmy ćwiczenia uważności i skupienia na oddechu, a także wykonaliśmy sesję, składającą się z 8 różnych medytacji. To wszystko odbywało się przy pełnym skupieniu na naszych myślach i reakcjach na nasze ciała. Zobaczcie jak klimatycznie zrobiło się podczas tych zajęć. ❤️



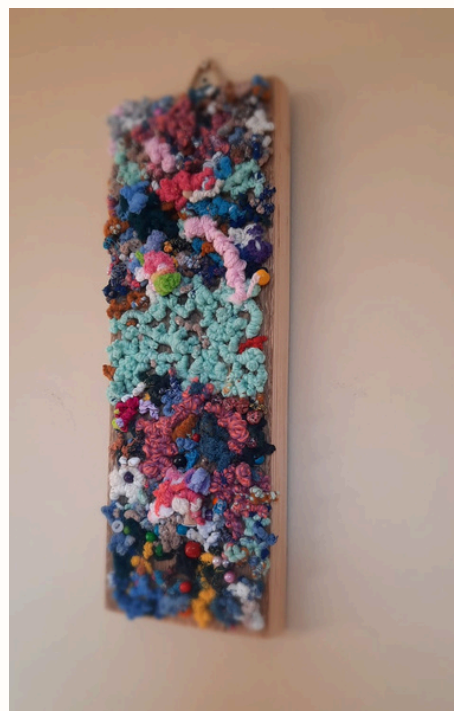


Wakacyjne warsztaty plastyczne

Kolejne warsztaty plastyczne za nami - tym razem na zajęciach wykorzystane zostały drewniane wzory w kształcie rybek, aby stworzyć klimatyczne, morskie zawieszki.

W Dziale Reintegracji Osób Niepełnosprawnych doceniamy również pomysłowość i kreatywność naszych uczestników - tym razem Pani Justyna pokazała nam jak z wykorzystaniem włóczki i nitek można zrobić gobelinowe cuda na desce. ❤️



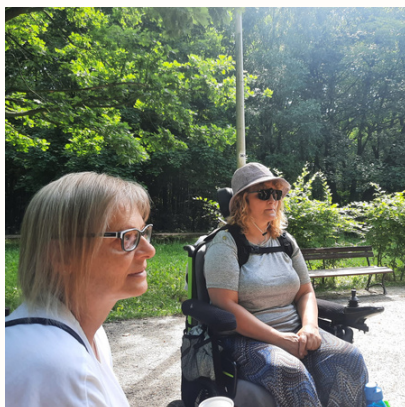


Deski ozdobione przez Panią Justynę 😊



Staw Rzęsa - tężnia solankowa

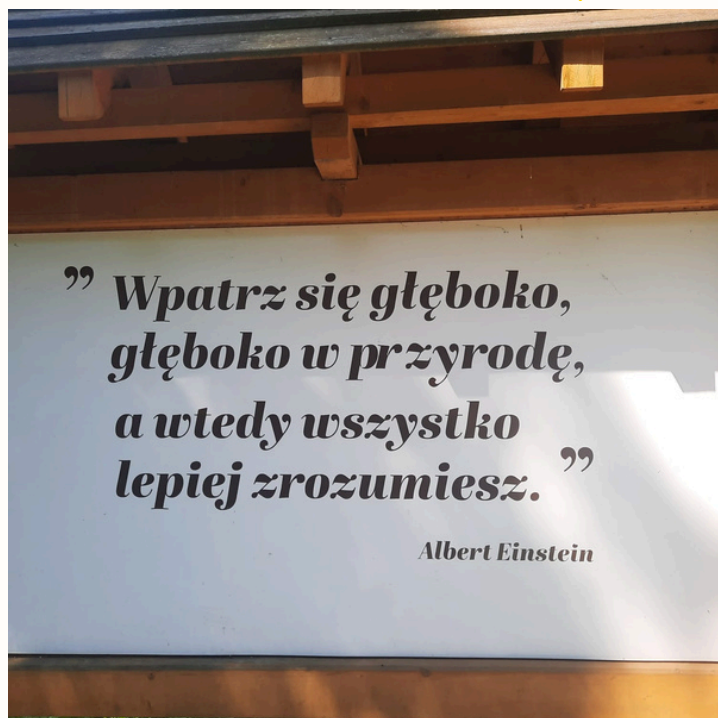
Pogoda ostatnio nas nie rozpieszcza, dlatego gdy tylko pojawiło się słońce na niebie postanowiliśmy od razu to wykorzystać! Nasi uczestnicy wybrali się nad staw Rzęsa, gdzie w otoczeniu tężni solankowej wykonywali ćwiczenia oddechowe redukujące poziom stresu. Zapraszamy na fotorelację z tego wyjścia - mamy nadzieję, że również poczujecie nieco odprężenia ... :)



Pani Magda z pełnym zaangażowaniem prowadziła trening relaksacji dla uczestników. :)



Podczas zajęć wykonaliśmy też cykl ćwiczeń mających przyciągnąć słońce - mamy nadzieję, że nam się uda!



Muzyczny świat quizów - kolejne zajęcia grupy otwartej

Podczas kolejnego spotkania nasz Dział zmienił się w muzyczną krainę! Odważni i obdarzeni muzycznym talentem spróbowali swoich sił śpiewając do prawdziwego mikrofonu! Na początku było nieco stresu, ale z każdą kolejną piosenką słyhać było coraz większą pewność siebie! W kolejnej części zajęć sprawdziliśmy swoją wiedzę na temat polskich przebojów zarówno tych sprzed lat, jak i aktualnych hitów.





Nawet
pracownicy
wzięli udział
w zabawie! :)



Warsztaty fotograficzne - cyjanotypia

Za nami kolejne piątkowe warsztaty, na których znowu robiliśmy coś czego jeszcze u nas nie było! :) Cyjanotypia to technika fotograficzna, która wykorzystuje związki chemiczne - cyjanin żelazowy i cyjanin potasu - do tworzenia odbitek.

Tym razem nie wszystko poszło zgodnie z planem, a brak słońca, które jest niezbędne do tego zadania nie ułatwiał sprawy... Jednak nasi uczestnicy nie poddali się i z ogromną wytrwałością dążyli do uwiecznienia na papierze ulotnych chwili. 😊 Sami oceńcie efekty tej ciężkiej pracy. My wiemy jedno - z pewnością powtórzymy jeszcze kiedyś warsztaty fotograficzne.

Proces przygotowania negatywów





Efekt końcowy kilkugodzinnej pracy naszych uczestników :)



Wakacyjny czas - zajęcia grupy otwartej

Kolejna środa za nami - tym razem nasi uczestnicy korzystając z tego, że wakacje już w pełni stworzyli letnie pocztówki z własnych zdjęć! Nie zabrakło też czasu na wakacyjne łamigłówki i rebusy, aby poćwiczyć pamięć i koncentrację. Nieco później, już przy wspólnej kawie i ciastku rozmarzyliśmy się, jak spędzilibyśmy idealne wakacje... :)

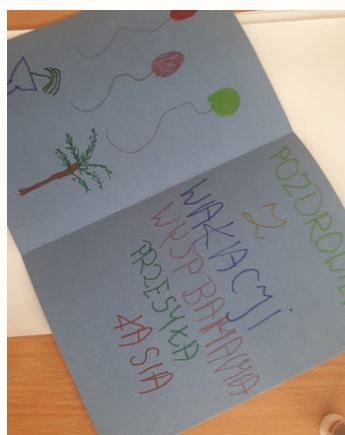


Najpierw odbyła się wakacyjna sesja zdjęciowa naszych uczestników zająć 😊



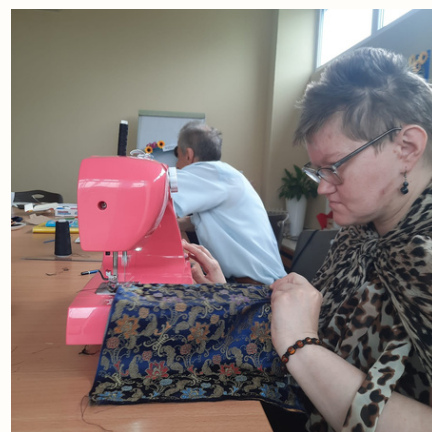


**A potem
powstały
z tego piękne,
wakacyjne
widokówki**



Dla każdego coś miłego - kolejne warsztaty plastyczno-manualne

Podczas kolejnych zajęć plastyczno-manualnych powstały kolejne dzieła! Tym razem skrawek materiału wystarczył, aby uszyć piękny pectorał oraz kolorowy futerał na telefon. Poza doskonaleniem sztuki krawiectwa, tworzyliśmy też akwarelowe pocztówki, a z powodu bardzo precyzyjnych wzorów nie było to takie łatwe zadanie!



Dogoterapia - zajęcia dla grupy otwartej

Podczas kolejnych zajęć grupy otwartej mieliśmy wspaniałych gości - odwiedził nas Pan Michał Świerzy oraz Egigda, zwana przez przyjaciół Egi - trzyletnia suczka rasy akita amerykańska.

Mogliśmy dowiedzieć się ciekawych rzeczy na temat wychowania i życia z psem, a Pan Michał opowiedział nam też sporo na temat pracy psa ratowniczego i obronnego.

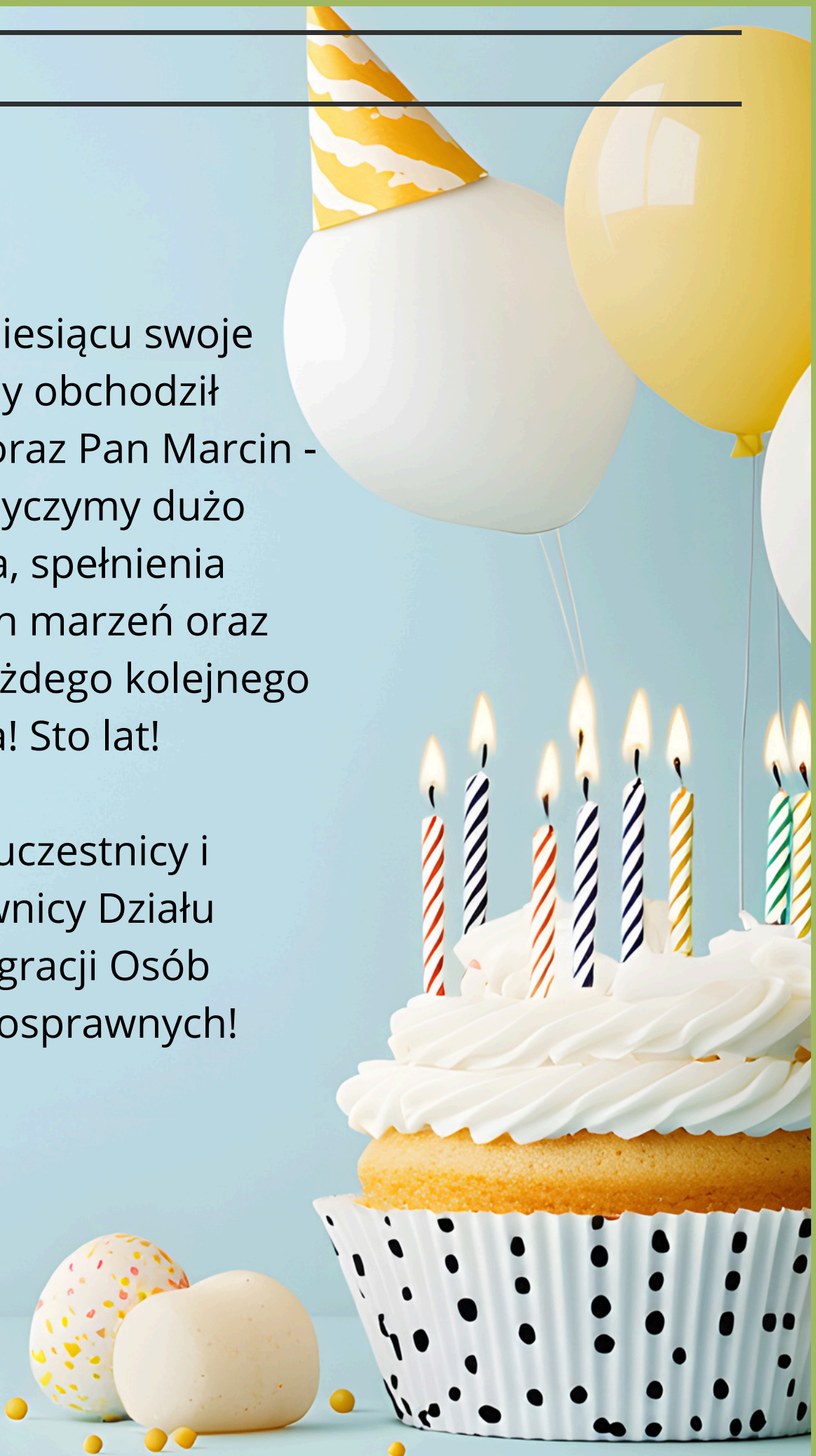
Egi skradła całą naszą uwagę ❤️ Mogliśmy ją głaskać, przytulać i karmić 😊 Serdecznie dziękujemy za spotkanie!





W tym miesiącu swoje urodziny obchodził Pan Patryk oraz Pan Marcin - obojgu życzymy dużo zdrowia, spełnienia wszystkich marzeń oraz radości z każdego kolejnego dnia! Sto lat!

Życzą uczestnicy i pracownicy Działu Reintegracji Osób Niepełnosprawnych!



Zapowiedzi i zaproszenia

- Trening ruchowo integracyjny
- Indywidualne konsultacje psychologiczne
- Warsztaty plastyczne
- Wyjście do zoo
- Letnie kino w SCK Park Tradycji
- Turniej ping ponga
- Trening uważności i medytacji

i wiele innych! 😊

U nas nawet w wakacje
nie ma nudy! :)



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