

OCHOT week

STYCZEŃ 2020 | NR 1

Biuletyn Ośrodka Dziennego Pobytu i Rehabilitacji Społecznej Osób z Niepełnosprawnością



Kaligrafia

Nauka kaligrafii staje się ostatnio coraz bardziej modna. My również staraliśmy się zgłębić jej tajniki podczas naszych zajęć. Tego typu działania są idealnym sposobem na doskonalenie umiejętności manualnych. Trenowaliśmy pisanie na specjalnych kartach z literami alfabetu, a także prostymi kształtami dla początkujących. Ćwiczymy kaligrafię systematycznie, aby dojść do jak największej wprawy w pięknym pisaniu. Do tego zadania używaliśmy specjalnych pisaków z końcówką w kształcie pędzelka.

Ptaki na szkłe

Na ośrodkowym skwerze postawiliśmy karmnik, do którego regularnie wkładamy przysmaki dla naszych małych skrzydlatych sąsiadów. Z tej stołówki chętnie korzystają m.in. wróble, gile i sikorki. Ptaki zainspirowały nas do utrwalenia ich wizerunku na szkłe. W pracowni rękodzielniczej powstały malowane witraże przedstawiające gila lub sikorkę i bogatkę. Przy okazji przypomnieliśmy sobie, jak należy dbać o ptaki zimą i jakich zasad się trzymać przy ich dokarmianiu.



Szopki Bożonarodzeniowe

Tradycją naszego Ośrodka są coroczne wyjścia na Stare Miasto. Zaraz po przerwie świątecznej wybraliśmy się z Uczestnikami na długi spacer po Starym Mieście, podczas którego zwiedziliśmy kilka kościołów, a w nich piękne szopki. Pierwszą, którą zobaczyliśmy była szopka ruchoma przy ulicy Miodowej. Następnie skierowaliśmy się w stronę ulicy Długiej, gdzie odwiedziliśmy kościół wojskowy. Pogoda była piękna, więc przyjemnie było się przejść spacerem do kolejnych kościołów, czyli św. Jacka ojców dominikanów, katedry pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela oraz św. Anny na Krakowskim Przedmieściu. Ostatnim punktem naszej wycieczki była szopka w kościele środowisk twórczych na Placu Teatralnym.



Prasowanie

W pracowni gospodarstwa domowego uczymy się wielu praktycznych czynności, które przydają się później w życiu codziennym. Nie tylko gotujemy czy sprzątamy. Tym razem postanowiliśmy potrenować prasowanie. Zaczęliśmy od małych ścierek kuchennych. Gdy już mieliśmy dokładnie opanowane prasowanie małych powierzchni, przystąpiliśmy do bardziej skomplikowanych i większych, takich jak obrusy. Uczestnicy bardzo szybko i chętnie opanowali umiejętność prasowania różnych typów materiałów o zróżnicowanej wielkości. Na koniec zajęć, pomimo zmęczenia, wszyscy byli zadowoleni z nowo zdobytych umiejętności, a zajęcia upłynęły w wesołej atmosferze.



Spotkanie z Paraolimpijczykiem

Odwiedzili nas niezwykli goście! Dzięki uprzejmości Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego do naszego ośrodka przyjechali medaliści paraolimpijscy.

Spotkanie poświęcone było szermierce. Krótkie wprowadzenie: postawa, odzież, broń, praca nóg ... i próba szermierczej walki. A na zakończenie każdy z nas mógł poczuć "ciężar" złota na swojej piersi. A to za sprawą Grzegorza Pluta - złotego medalisty Letniej Paraolimpiady z Londynu.



ul. Majewskiego 34

tel. 22 823 65 61

ochota@otwartedrzwi.pl