

OCHOTweek

LISTOPAD 2022 | NR 11

Ośrodek Wsparcia Ochota



ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI



Z okazji Święta Niepodległości, uczestnicy jednej z pracowni przygotowywali latarenki niepodległościowe. Przy okazji rozmawialiśmy o naszych symbolach narodowych: fladze, hymnie i godle. Czy wiecie, o którą pracownię chodzi?



NA WYSTAWIE



Uczestnicy odwiedzili Muzeum Historii Żydów Polskich, mieli tam okazję zwiedzić wystawę "Od kuchni. Żydowska kultura kulinarna". Dzięki niej mogli poznać żydowskie tradycje żywieniowe, dowiedzieć się co znaczy że coś jest koszerne i jak wygląda maca.

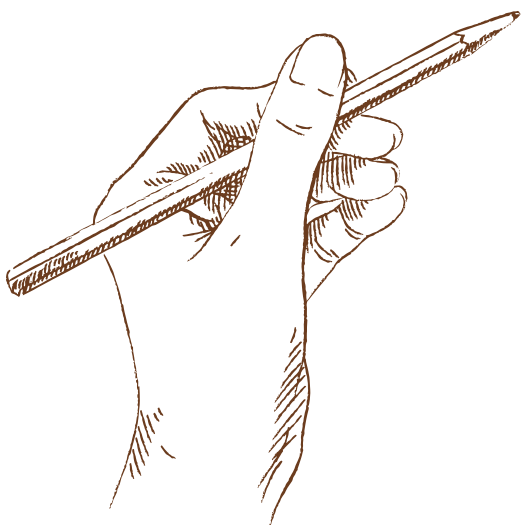


ul. Majewskiego 34
tel. 22 823 65 61
ochota@otwartedrzwi.pl

MARTWA NATURA

Na zajęciach plastycznych zajmowaliśmy się rysowaniem jesiennej martwej natury, którą wcześniej razem skomponowaliśmy.

Dowiedzieliśmy się jak zaplanować swój rysunek i przestrzeń, w której pracujemy oraz przypomnieliśmy sobie barwy jesieni.



ul. Majewskiego 34

tel. 22 823 65 61

ochota@otwartedrzwi.pl

ZDROWE ODŻYWIANIE

Podczas zajęć w Pracowni Multimedialnej uczestnicy zgłębili ważny temat - zdrowe odżywianie.

Dowiedzieli się, czym jest piramida żywienia.
Jak ważną rolę odgrywa aktywność fizyczna.
Które produkty wybierać w codziennej diecie.



ul. Majewskiego 34
tel. 22 823 65 61
ochota@otwartedrzwi.pl

WYSTAWA PRAC

Samoakceptacja
i budowanie pozytywnego
obrazu własnej osoby -
takie umiejętności
ćwiczyliśmy podczas jednej
z pracowni. Narysowaliśmy
siebie i opowiedzieliśmy
o swoich zaletach.



ul. Majewskiego 34

tel. 22 823 65 61

ochota@otwartedrzwi.pl