OCHOTweek

LIPIEC 2023 | NR 7

Ośrodek Wsparcia Ochota



W MUZEUM FARMACJI



W wakacje wybraliśmy
się do Muzeum Farmacji
na lekcję muzealną
o ziołach.
Mieliśmy możliwość stworzenia
własnej mieszanki
i poczuć się jak
pomocnik aptekarza.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

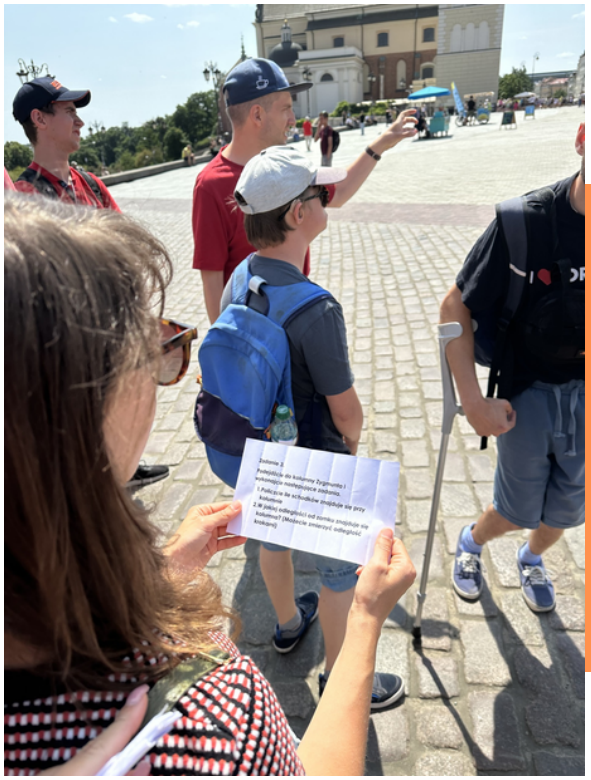
projekt współfinansuje miasto stołeczne Warszawa

NA STARÓWCE

W lipcu odwiedziliśmy naszą piękną warszawską Starówkę, gdzie została zorganizowana gra terenowa z różnymi wyzwaniami.







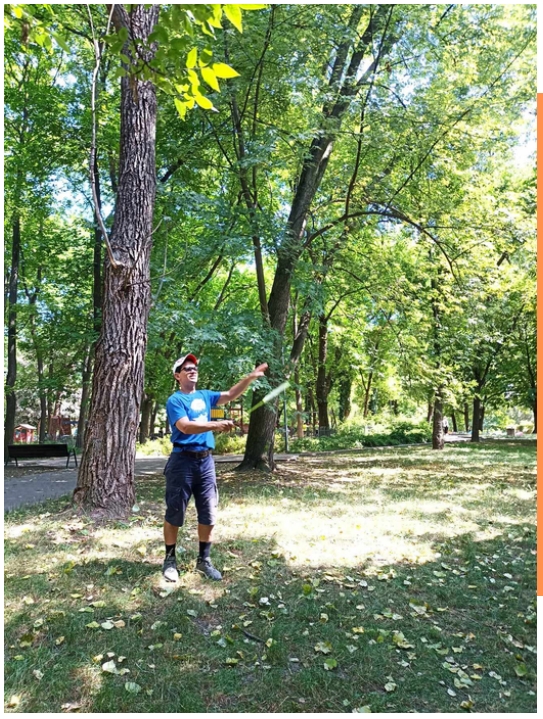
ul. Majewskiego 34
tel. 22 823 65 61
ochota@otwartedrzwi.pl

UROKI LATA

Lato w pełni! Korzystamy zatem z uroków wakacyjnego klimatu. Dzień spędziliśmy w Parku Szczęśliwickim. Odpoczywaliśmy na polanie zajadając sezonowe owoce, graliśmy w piłkę i badmintona. Szkicowaliśmy otaczającą nas naturę. Było wspaniale!







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

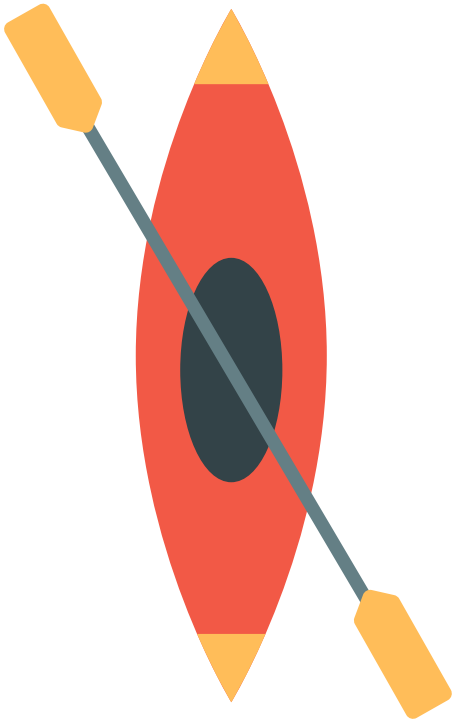
NA KAJAKACH



Co to była
za wyprawa!
Wciąż wspominamy
ją z uśmiechem
na twarzy.

Czekamy na kolejną
za rok!





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

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI



To nie zdjęcia ze spaceru,
zajęć ekologicznych czy
botanicznych...

To były zajęcia
psychologiczne!
Wyszliśmy do parku
by ćwiczyć uważność,
relaksacje oraz po prostu
poczuć się szczęśliwymi!



Zadanie na wakacje
dla Was: sprawdźcie
co relaksuje, co sprawia,
że jesteście szczęśliwi.
Róbcie tego jak najwięcej!

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