

**Organizacja Aktywności Seniorów w Klubie Senior+
w Rzezawie
styczeń 2022**

**Klub Senior+ w Rzezawie w tym tygodniu proponuje następujące
działania:**

Organizacja aktywności seniorów 27.01.2022-04.02.2022r.

Zajęcia artystyczne: Kończymy koszycki metodą szydełkową ze sznurków.

<https://www.youtube.com/watch?v=-nSr6SSGDoM>



Potrzebne:


- Szydełko
- Sznurek
- Trochę wolnego czasu

Szydełkujemy wedle już znanych metod, kończymy zaczęte koszycki z podstawą.
Możemy spróbować metodą podaną w linku.



(Krzyżówki, wykreślanki)

nagniotek	▼	ptasie u Tuwima	tyłem do reszki	gleba polo- dowco- wa	▼	ogród z fauną	w prze- kroju drewna	dawniej o zeszycie	miejsce olimpiady 2004	szkic, kontury
strzałka przy drodze	▶	▼	▼	▼			▼	▼	▼	▼
Collodi	▶					listwa geodety	▶			
patron rybaków	▶				ślizg lodowy	▶				
model Fiata jak włoskie miasto	▶					w kasie w Tokio	▶			
na nich samochód	▶				pół Biały, pół Indianin	▶				

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

B	B	U	D	L	R	I	M	B	A	R	M	I	B	T	Q	X	X
J	X	J	Z	O	C	R	Y	C	K	O	S	Z	U	L	K	A	M
A	S	P	Ó	D	N	I	C	Z	K	A	K	H	T	J	C	S	A
R	C	I	K	X	J	K	S	A	N	D	A	Ł	Y	E	M	S	M
L	N	X	N	S	K	A	R	P	E	T	Y	B	R	H	R	Y	P
D	K	L	A	P	K	I	T	K	Ą	P	I	E	L	Ó	W	K	I
V	C	Q	L	O	R	Ę	K	A	W	I	C	Z	K	I	J	X	Q
A	G	D	R	D	T	W	L	L	Y	L	L	E	G	Z	U	O	L
X	I	F	S	N	O	G	S	R	L	L	Q	E	A	L	P	L	X
M	S	U	K	I	E	N	K	A	K	F	E	L	O	Z	L	V	B
S	W	E	T	E	R	L	J	P	W	K	Z	O	O	J	S	E	G
Z	C	D	D	T	O	D	X	Y	G	N	K	Y	X	T	S	K	J
A	U	T	J	S	W	F	A	N	Z	X	I	V	Z	X	X	J	H
L	V	D	O	X	W	E	W	C	C	G	Q	Q	T	D	W	E	A
I	D	K	H	U	B	V	W	C	T	Z	H	D	M	S	T	Z	F
K	W	U	H	E	P	J	A	X	L	Q	Y	I	V	Q	M	Y	C

1. CZAPKA
2. SKARPETY
3. SANDAŁY
4. SPODNIE
5. SWETER
6. SPÓDNICZKA
7. BUTY
8. KĄPIELÓWKI
9. SUKIENKA
10. RĘKAWICZKI
11. KLAPKI
12. SZALIK
13. KOSZULKA



Drzewa

Znajdź różne drzewa wśród gąszczy liter

l	w	p	j	e	s	i	o	n
i	a	b	z	r	e	i	w	y
p	b	k	k	t	t	u	a	h
a	t	l	a	o	u	z	c	h
a	o	b	p	s	o	e	r	x
n	n	o	a	z	z	s	d	b
u	l	s	r	r	x	t	b	t
a	j	b	o	n	g	u	a	f
c	r	c	i	s	k	d	p	n

Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia: ciśnienie mierzymy przynajmniej raz dziennie, a najlepiej rano i wieczorem o stałych porach.

Jak dokładnie mierzyć ciśnienie

1 Zdejmij wszystkie ciepłe części ubrania i zrelaksuj się przez 5 do 10 minut przed pomiarem. Powinieneś siedzieć, najlepiej przy biurku lub stole, w cichym miejscu z rękoma dobrze podpartymi na nieruchomej powierzchni.



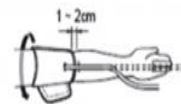
2 Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiety bezpośrednio na rękę.



3 Podczas zakładania mankietu zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



4 Przewód powinien zbiegać po wewnętrznej powierzchni ramienia. Dolna krawędź mankieta powinna znajdować się 1-2 cm nad łokciem.



5 Zaciśnij mankiety wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankieta powinny zmieścić się tylko dwa palce.



6 Rozluźnij rękę, utrzyj ją podpartą na łokciu, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę – palce powinny być ułożone naturalnie, a mankiety powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.





Kawiarenka Seniora czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

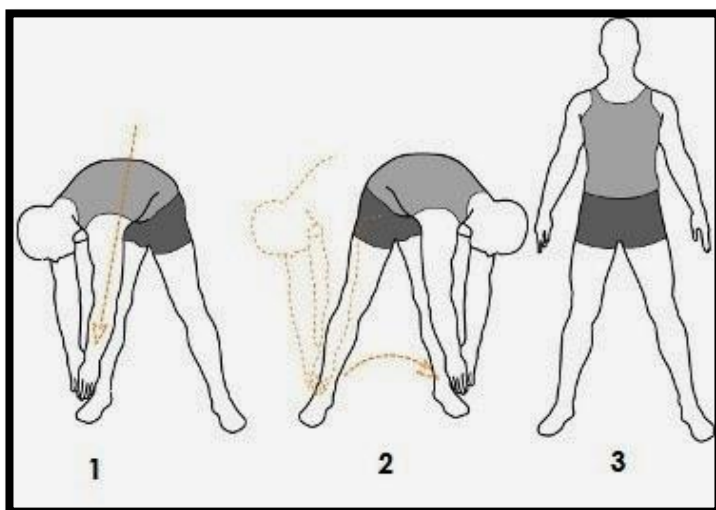
Umawiamy się, że łączymy się za pośrednictwem WhatsApp o godzinie 10.00, na plotki, pogaduchy i ciekawostki ze świata 😊



Zajęcia ruchowe: Ćwiczenia w domu

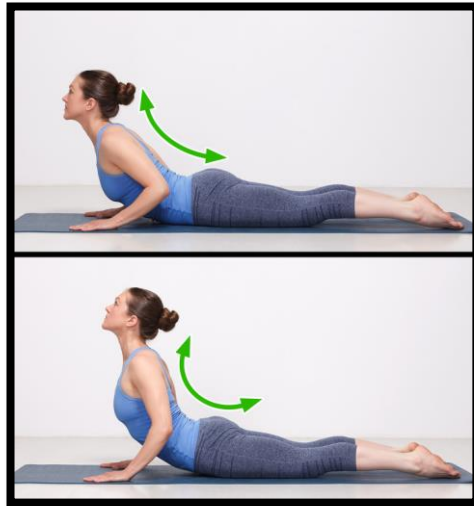
Ćwiczenie 1

Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.



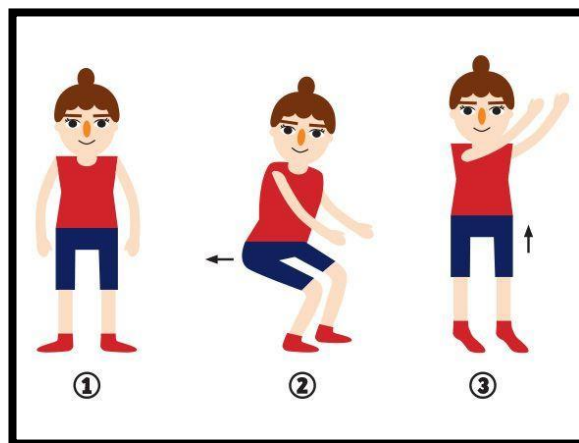
Ćwiczenie 2

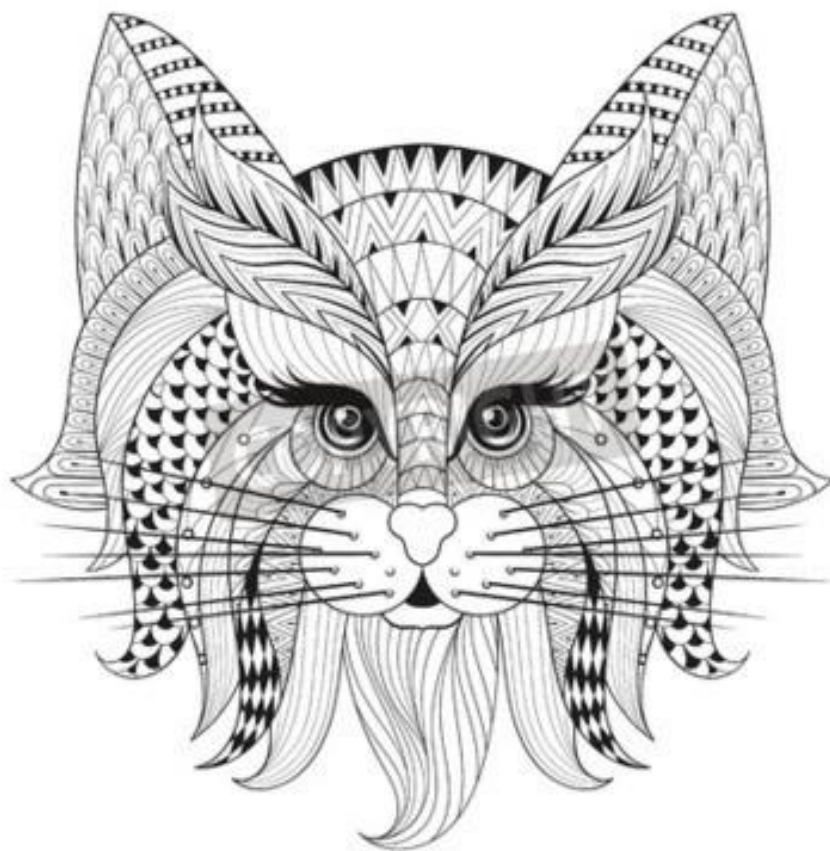
Położ się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągnij dłonie do tyłu.



Ćwiczenie 3

Zrób przysiad. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce



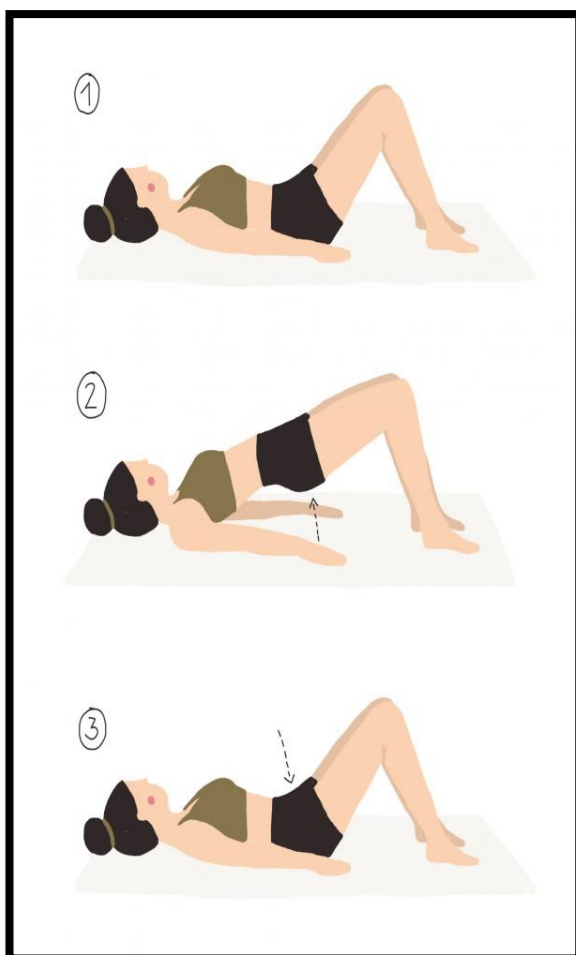






Zajęcia ruchowe

Ćwiczenie dla seniora na kręgosłup, zwłaszcza odcinek lędźwiowy. Należy położyć się na plecach, zgiąć kolana i przysunąć stopy do pośladków, mając stopy i kolana złączone. Zgięte ręce powinny być nieco odsunięte od tułowia. To ćwiczenie odbywa się w rytm oddechów. Robiąc wdech, należy podnieść odcinek krzyżowy kręgosłupa, a podczas wydechu - obniżyć, jednocześnie unosząc kość ogonową. Powtórzyć 10 razy.



Klub Prasowy

Zastosowanie sody oczyszczonej w domowym zaciszu

Soda oczyszczona do czyszczenia, sprzątnia, usuwania kamienia z czajnika albo zabrudzeń z mikrofalówki czy fug



Soda oczyszczona ma wiele właściwości, dlatego znalazła szerokie zastosowanie w lecznictwie, kuchni, kosmetyce i nie tylko. Najbardziej znana jest jako zastępnik proszku do pieczenia.

+ Soda oczyszczona do czyszczenia mikrofalówki

Jeśli chcemy wyczyścić kuchenkę mikrofalową, wystarczy wytrzeć ścianki wilgotną gąbką, na którą wysypiemy trochę sody oczyszczonej. Następnie przecieramy ją w środku wilgotną szmatką, a na koniec suchą.

+ Soda oczyszczona do czyszczenia fug

Do czyszczenia płytek i fug stosujemy wodę z rozcieńczoną łyżką sody oczyszczonej i płatkami mydlanymi. Po umyciu glazurę wycieramy suchą szmatką.

+ Soda oczyszczona ma również zastosowanie jako wybielacz

Soda oczyszczona ochroni też nasze białe rzeczy, by nie szarzały podczas prania. Wystarczy dodać pół szklanki sody oczyszczonej do każdego prania.

+ Usuwanie plam sodą oczyszczoną

Do usunięcia żółtych plam z koszuli pomoże nam mieszanina sody oczyszczonej z wodą utlenioną i zwykłą wodą - zmieszanych w równych ilościach i nałożonych bezpośrednio na plamę. Mieszaninę trzeba jeszcze lekko wetrzeć w plamę szczoteczką i zostawić do wchłonięcia, a potem wyprać ubranie.

+ Przy zastosowaniu sody możemy pozbyć się kamienia z czajnika?

Osad i kamień z czajnika skutecznie usunie soda oczyszczona. Wsyp zawartość opakowania sody oczyszczonej do czajnika, zalej wodą i zagotuj. Następnie całość energicznie zamieszaj i wylej. Czynność powtarzaj aż do momentu, kiedy nie odpadnie cały kamień z czajnika. Na koniec wyszoruj czajnik twardą szczotką i płynem do mycia naczyń.

+ Jeśli masz zatkane rury Soda oczyszczona również je udroźni



Zapchane rury kanalizacyjne udroźni soda oczyszczona wymieszana z octem. Pół szklanki sody wymieszaj ze szklanką octu i wlej do odpływu kanalizacyjnego. Gdy mikstura przestanie syczeć, wlej tam 2 litry gorącej wody.

!!!! Metoda na brudne, przepalone patelnie:

Potrzeba: proszek do pieczenia, płyn do naczyń, ocet.

Wykonanie: patelnie od strony zewnętrznej zmoć wodą, posyp proszkiem do pieczenia, dodaj płyn do naczyń i ocet. Wymieszaj wszystko na patelni zrób maż, którą przyjrzyj ręcznikiem papierowym, a następnie lekko zroś go wodą. Pozostaw na przynajmniej godzinę. Zmyj brud. Gotowe.:)

Sekcja Gier ćwiczymy koncentrację i pamięć oraz spostrzegawczość:



Znów gramy w WOW, tym razem online.

Pobierz aplikację ze sklepu Google Play....., jeśli masz problemy poproś koleżanki na WhatsApp.

Ponadto dokończ zdania:

- Apetyt rośnie w.....
- Dobra gospodyni
- Gdy się człowiek spieszy.....
- Kogut myślał o niedzieli,.....

2. Zapamiętywanie ciągu przedmiotów można zagrać w nią wspólnie z wnukami

Metoda ta bazuje na podstawowych prawach zapamiętywania:

- obrazach oraz
- skojarzeniach.

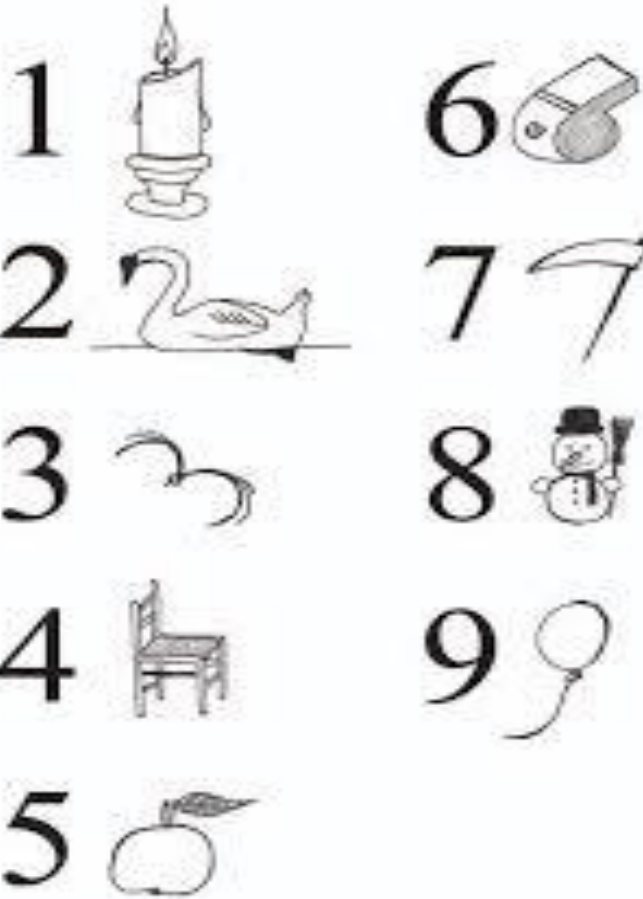
Jest to sposób na zapamiętanie ciągu przedmiotów lub czynności. Kojarzymy pierwszy element z drugim, następnie drugi z trzecim, potem trzeci z czwartym, itd. W ten sposób łączymy ze sobą wszystkie elementy szeregu – i tak powstaje cały łańcuch.











Przyjrzyj się obrazkom następnie zamknij oczy i powtórz ich kolejność o pomoc możesz poprosić na przykład wnuczka lub wnuczkę





Poukładaj przedmioty na stole w ciągu, im więcej tym lepiej. Przypatrz się nim. Weź kartkę i nie patrząc na stół odtwórz ich kolejność zapisując ją. Sprawdź, jak ci poszło? Teraz zmień kolejność przedmiotów na stole i powtórz czynność.



1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 
9. 
10. 



Gimnastyka

Ćwiczenie 1

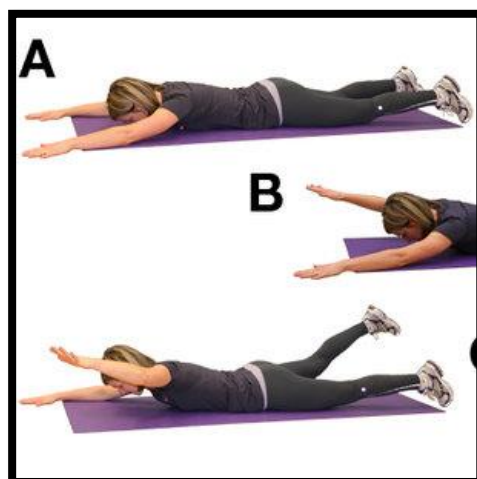
Zrób deskę na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.



Ćwiczenie 2

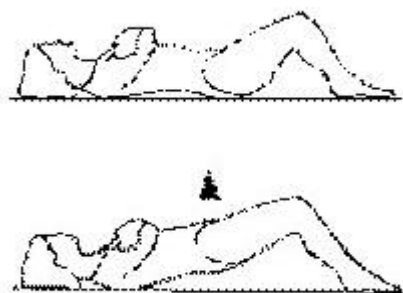
Położ się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.





Ćwiczenie 3

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.



Kino seniora

Coś z klasyki komedii kina francuskiego

<https://www.cda.pl/video/86635143e>

60 letni Charles Duchemin (Louis De Funes) jest autorytetem w sprawach kuchni, wzbudza respekt wśród właścicieli eleganckich restauracji jak i zwykłych podrzędnych barów. Jego książki, audycje telewizyjne, eseje oraz przewodniki gastronomiczne przyniosły mu niekwestionowaną sławę, również Akademia Francuska zaproponowała mu członkostwo. Charles chce wybrać się na zasłużoną emeryturę i przekazać swoją spuściznę synowi, jednak Pierre ma inne aspiracje, jest członkiem jednego z zespołów cyrkowych i to jest jego pasją, oczywiście sławny ojciec nie ma o tym pojęcia. Jednak film jest nie tylko o tym...

Głównym wrogiem Duchemina jest Jean Tricatel (Julien Guiomar), właściciel sieci barów typu fast-food. Tricatel chce zdobyć najnowsze wydanie przewodnika gastronomicznego Duchemina, a Duchemin chce znaleźć dowody przeciw "królowi fast-food'u", są mu one potrzebne, ponieważ oboje zostali zaproszeni do programu TV p.t. "Wszystkie chwyt"



dozwolone". Jednak wyprawa kończy się dla Charlesa tragicznie, nie dość, że odkrywa zainteresowania syna to na dodatek po posiłku w restauracji Tricatela traci smak!



Warsztaty Kulinarne: Guacamole

Odmian guacamole jest wiele, wszystko zależy od tego, co dodamy do kluczowego składnika, jakim jest awokado. Najważniejsze mieć podstawę, tak zwaną bazę. Ten przepis na guacamole



jest bardzo prosty i pozwalający na komponowanie różnych wersji. Wystarczy świeże awokado (najlepsza odmiana naszym zdaniem, jaki i wielu innych osób, to HASS), do tego czerwona cebula, odrobina oliwy z oliwek, czosnek, starty kumin (kmin rzymski) sok z limonki i świeża kolendra. Oczywiście warto pamiętać również o pieprzu i soli :) Guacamole to podstawowy dodatek do większości meksykańskich potraw takich jak totopos, tacos, burrito, quesadilla itp.



SKŁADNIKI GUACAMOLE:

- 1 duże awokado
- świeżo wyciśnięty sok z połowy limonki
- garść świeżej poszatkowanej kolendry
- pół małej czerwonej cebuli – posiekanej w drobną kosteczkę
- pół łyżeczki rozartego lub zmielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mały ząbek czosnku – przeciśnięty przez praskę
- szczypta soli i pieprzu do smaku
- 1 pomidor - opcjonalnie

PRZYGOTOWANIE GUACAMOLE:

Przygotowanie guacamole jest bardzo proste i nie wymaga dużych umiejętności jak i nakładu czasu. Wystarczy widelec i miseczka (najlepiej jak nie będzie to metalowe naczynie, ponieważ awokado w kontakcie z metalem sinieje i ciemnieje).

Na początku obieramy awokado.

Pamiętajcie, że awokado musi być dojrzałe.

Następnie łyżką oddzielamy miąższ od skórki i przekładamy do miseczki. Awokado skrapiamy wyciśniętym sokiem z limonki.



Sok z limonki poza walorami smakowymi, jakie nadaje guacamole, zapobiega także ciemnieniu awokado. Awokado bowiem w kontakcie z powietrzem bardzo szybko się utlenia, przez co miąższ ciemnieje i nie wygląda apetycznie. Dlatego właśnie dodajemy sok z limonki.

Awokado z sokiem ucieramy widelcem na jednolitą masę.

Dodajemy oliwy i ponownie ugniatamy. Dzięki oliwie awokado nie będzie się utleniać i dłużej zachowa świeżość.

Wtedy dopiero dodajemy pozostałe składniki takie jak cebula, kmin, czosnek, sól i pieprz. Wszystko dokładnie mieszamy.

Na sam koniec dodajemy poszatkowaną natkę kolendry i ponownie mieszamy. Można dodać pokrojone w kosteczkę pomidory.

Najlepiej podawać zaraz po przygotowaniu. Niestety guacamole nie można długo przechowywać, powinno się je zjeść w miarę szybko po przygotowaniu. Ale za to odpłaca nam się niesamowicie świeżym lekko orzechowym smakiem.

To podstawowe guacamole można dodatkowo modyfikować. Można dodawać inne składniki, takie jak pomidory czy drobno posiekaną papryczkę chilli (wersja ostrzejsza). Wszystko zależy od upodobań i dania do jakiego chcemy go użyć.

DODATKOWE INFORMACJE

Czas przygotowania (min.):10

Czas ogółem (min.):10

Ilość porcji:2

Kuchnia: Meksyk

Kalorie:150

Czas poćwiczyć oddech!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=JFVoJASJOYE>



DO DZIEŃA!!!!

