

Organizacja Aktywności Seniorów w Klubie Senior+ w Rzezawie

Luty 2021

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

Organizacja aktywności seniorów 08.02.2021

Zajęcia artystyczne: Pudełko walentynkowe na słodycze wraz z przepisem na czekoladki dla zakochanych



Potrzebne materiały to:

- **Nożyczki**
- **Karton**
- **Linijka**
- **klej**

Instrukcja wykonania:



Przepis na romantyczne czekoladki:

2 balony

Czekolada mleczna lub gorzka według uznania

Garnek z gorącą wodą

Bitą śmietana

Dekoracja:

Kolorowa posypka

Dowolny owoc

Przygotowanie :

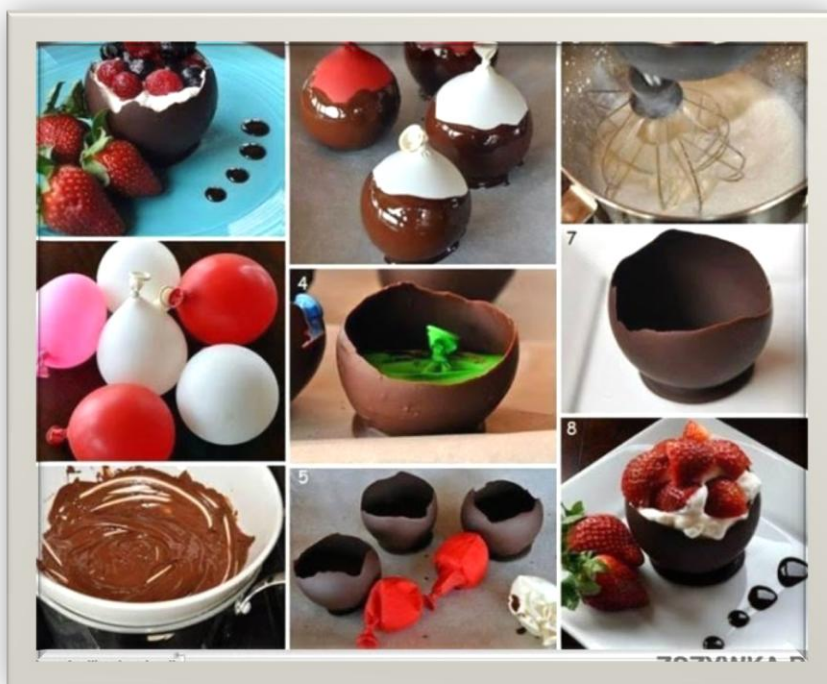
Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej, następnie czekoladę lejemy do dwóch misek,

Wkładamy nadmuchane balony i czekamy ,aż zaschnie czekolada na balonach,

Potem przebijamy balon szpilką i powoli odrywamy balon od czekolady.

Kiedy mamy już miseczki z czekolady wlewamy do niej bitą śmietaną dekorujemy posypką i wkładamy owoc.

Życzę udanych Walentynek.



2. (Krzyżówki,wykreślanki)

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

1. ZEUS
2. ARTEMIDA
3. ATENA
4. PROMETEUSZ
5. PYTIA
6. HADES
7. ARES
8. PERSEFONA
9. APOLLO
10. DEMETER
11. ATLAS
12. AFRODYTA
13. ORFEUSZ
14. HERA
15. HERAKLES
16. HEFAJSTOS
17. EURYDYKA
18. POSEJDON
19. CHAOS
20. HERMES

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. SPODNIĘ
5. SWETER
6. SPÓDNICZKA
7. BUTY
8. KĄPIELÓWKI
9. SUKIENKA
10. RĘKAWICZKI
11. KLAPKI
12. SZALIK
13. KOSZULKA

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

1. MONITOR
2. INTERNET
3. MACINTOSH
4. TRACHPAD
5. SYSTEMOPERACYJNY
6. WINDOWS
7. NAGRYWARKA
8. MYSZKA
9. EKRAŃ
10. LINUX
11. SKANER
12. FAX
13. NAPĘD
14. USB
15. PŁYTAŁÓWNA
16. WIRUS
17. UBUNTU
18. KABEL
19. KLAWIATURA
20. LAPTOP

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

1. KĄPIELISKO
2. KĄPIELÓWKI
3. KREM
4. KAPELUSZ
5. PŁAŻOWICZ
6. RATOWNIK
7. NURKOWANIE
8. MORZE
9. POŁKA
10. SANDAŁY
11. SŁOŃCE
12. OPALENIZNA
13. PONTON
14. PŁETWY
15. PIKNIK
16. KOCYK
17. PARAWAN

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

1. FAJERWERKI
2. NOWYROK
3. ZNAJOMI
4. ŻYCZENIA
5. SPOTKANIE
6. ZABAWA
7. HUK
8. IMPREZA
9. SZAMPAN
10. RACE
11. MASKI
12. BAL
13. MUZYKA
14. PRZEKĄSKI
15. TAŃCE
16. PETARDY

3. Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

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.



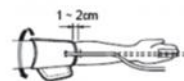
2 Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiety bezpośrednio na rękę.



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.



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

Organizacja aktywności seniorów 09.02.2021

1. Zajęcia ruchowe: Gimnastyka poranna

Poranne ćwiczenia, które możesz wykonywać w domu

Oto kilka porannych ćwiczeń, które możesz wykonać po przebudzeniu, aby pobudzić mięśnie, umysł i dobrze rozpocząć dzień. Wstań więc z łóżka i do dzieła! Gdy tylko uda ci się wyrobić nawyk, poranne ćwiczenia w domu staną się coraz łatwiejsze.

1. Pajacyki

Świetne ćwiczenie dla osób nie tylko początkujących.

Pomaga zwiększyć tętno, a także przepływ krwi w naszym organizmie. Wzmacnia również łydki i mięśnie naramienne.

Jak wykonać:

- Pozycja wysoka (stojąca), stopy równoległe
- Podskocz podczas rozkładania rąk i nóg do boku
- Wróć do pozycji początkowej i powtarzaj przez co najmniej 1 - 2 minut

2. Przysiady

Przysiady to ćwiczenie, które wykonuje każdy. Już przy najprostszej domowej czynności gdy siadasz na krześle wykonujesz zbliżony ruch. Przysiady to najlepsze poranne ćwiczenie na wzmocnienie nóg, pośladków, a także redukcję tkanki tłuszczowej. Wzmacniasz również stawy kolanowe i biodrowe.

Jak wykonać:

- Pozycja wysoka (stojąca), stopy na szerokość bioder, skierowane delikatnie na zewnątrz, ręce skieruj w przód przed klatkę piersiową
- Wykonaj przysiad zginając kolana, schodząc w dół staraj się: napiąć mięśnie brzucha, wewnętrzną siłą rozepchać kolana na zewnątrz, wypchnąć tyłki do tyłu. Całym ciężarem ciała jesteś na śródstopiu
- Podnieś się wbijając pięty w podłogę i z powrotem przejdź do pozycji wyjściowej
- Wykonaj 12 powtórzeń

3. Pompka

Push-up to jedno z najprostszych porannych ćwiczeń, które można wykonać w domu. To ćwiczenie pomoże ci wzmocnić mięśnie klatki piersiowej, tułowia, obręcz barkową, ustabilizować ciało, a także zapobiec kontuzjom.

Jak wykonać:

- Pozycja średnia (podpór przodem na dłoniach), nogi zgięte w kolanach
- Zegnij kolana i przesun ciężar do przodu, zginając łokcie w pozycji pełnej push-up
- Jeśli to ćwiczenie okazuje się zbyt proste, wykonaj zwykłą pompkę
- Wykonaj 8 - 12 powtórzeń
-

4. Koci grzbiet (ang. cat stretch)

To delikatne poranne ćwiczenie w domu, które rozciąga i wzmacnia mięśnie, które stabilizują kręgosłup i mięśnie brzucha. Rozciągnij ciało i cały kręgosłup od odcinka lędźwiowego po odcinek szyjny.

Jak wykonać:

- Klęk podparty na dłoniach

- Zaokrąglamy plecy do tzw. “Kocięgo grzbietu” odcinek piersiowy kręgosłupa staramy się jak najmocniej wypchnąć ku górze, chowasz głowę między barki, podwijasz miednicę, chowasz pośladek
- Następnie rozluźniasz kręgosłup opuszczasz w dół m. brzucha, wyciągasz głowę do góry, patrzysz na sufit, wypychasz pośladek
- Powtarzaj te ruchy powoli i płynnie od 4 do 5 razy

Przedstawione ćwiczenia bez większych problemów wykonasz samemu w domu. Poranna rutyna? Już nie dla Ciebie! Przekonaj się jak z rana może poczuć się Twoje ciało i umysł. Dzięki ćwiczeniom zyskasz energię, zdrowie, a także obudzisz się z innym nastawieniem i chęcią do życia oraz działania!

2. Arteterapia dla seniora: Antystresowe kolorowanki dla dorosłych









3. Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

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.



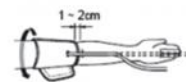
2 Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



3 Podczas zakładania mankieta 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 mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem 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 mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



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

Organizacja aktywności seniorów 10.02.2021

1. Zajęcia ruchowe: Ćwiczenia oddechowe postawa siedząca

Przykłady ćwiczeń oddechowych

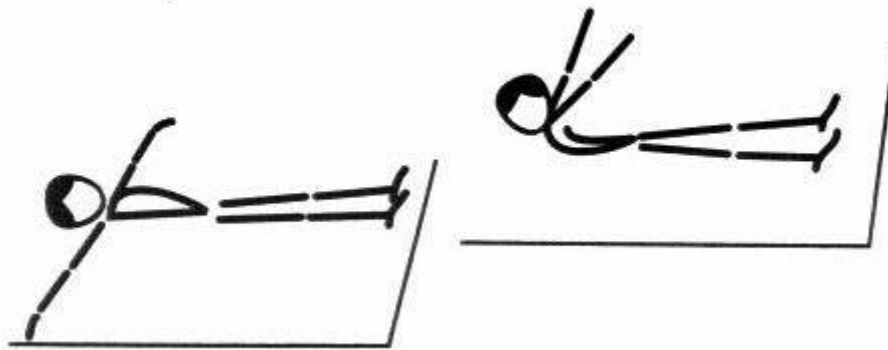
1. Pozycja półsiedząca z oparciem dla tułowia i kończyn górnych. Krótki wdech i długi wydech z wymawianiem spółgłosek.
2. Pozycja półsiedząca z oparciem dla tułowia i kończyn górnych. Wdech z uwypukleniem brzucha i skłonem głowy w tył-wydech z wciągnięciem brzucha i skłonem głowy w przód.
3. Pozycja półsiedząca z oparciem dla tułowia, ręce na karku. Wdech z uwypukleniem brzucha – wydech z wciągnięciem brzucha.
4. Leżenie tyłem, ręce ułożone na bokach klatki piersiowej. Wdech z lekkim skłonem tułowia w tył i z uwypukleniem klatki piersiowej-wydech ze skłonem głowy w przód i z naciskiem rękami na ściany klatki piersiowej.



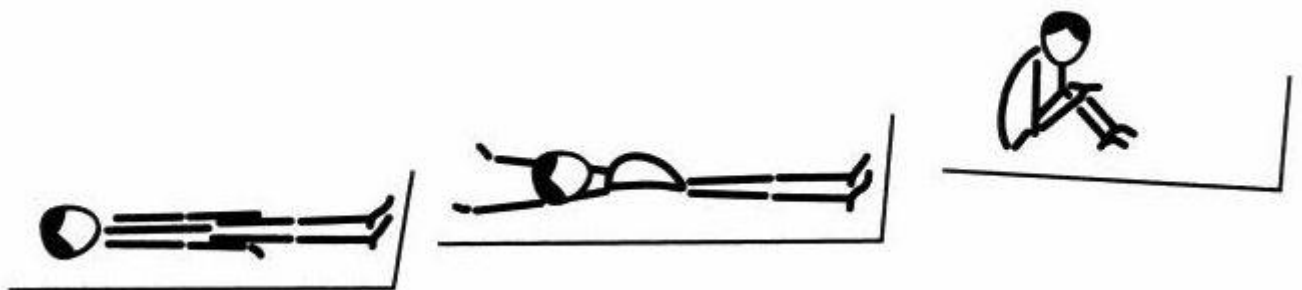
5. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Wdech z wzniesieniem kończyn górnych przodem w górę-wydech z opuszczeniem kkg. przodem w dół.



6. Leżenie tyłem, ręce w bok. Wdech z uwypukleniem klatki piersiowej-wydech ze skrętem tułowia w lewo i przeniesieniem prawej ręki przed sobą aż do dotknięcia prawą ręką lewej ręki. Zmiana kierunku ruchu.



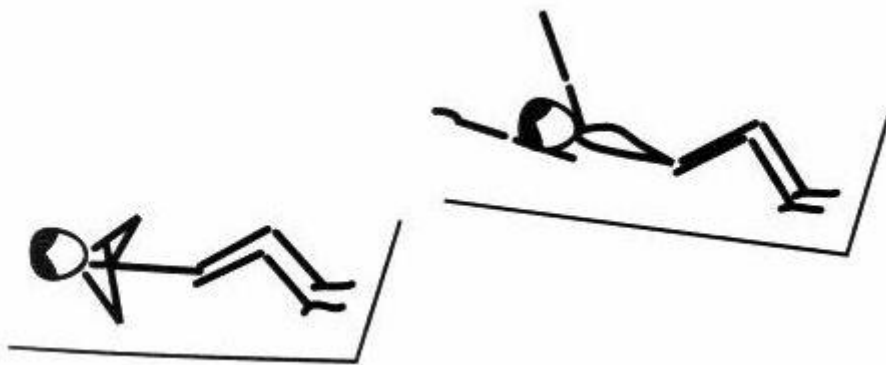
7. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Wdech ze wzniesieniem rąk przodem w górę-wydech z opuszczeniem kkg. przodem w dół i przejściem do siadu skulonego.



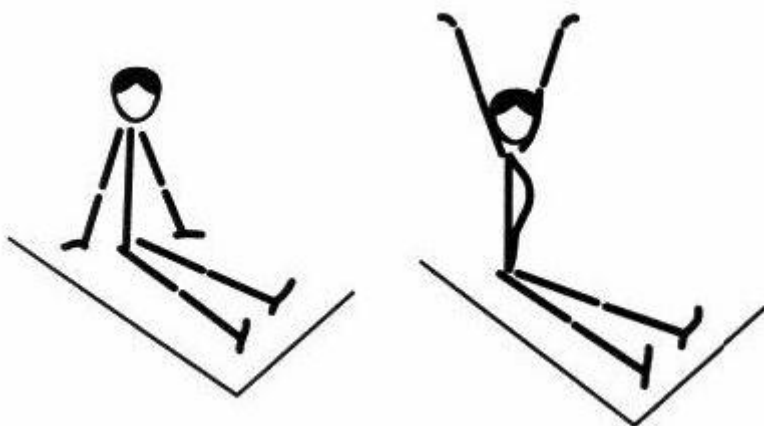
8. Leżenie tyłem, ręce na karku, łokcie skierowane w przód. Wdech ze skierowaniem łokci w bok-wydech ze skłonem głowy w przód i skierowaniem łokci w przód.



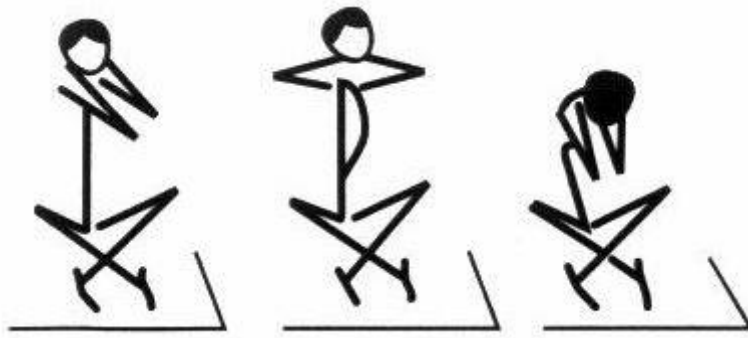
9. Leżenie tyłem, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, nogi lekko zgięte, stopy oparte o podłoże. Wdech z wymachem rąk w górę na zewnątrz. Wydech z powrotem do pozycji wyjściowej.



10. Siad prosty. Wdech ze wzniesieniem rąk przodem w górę-wydech z opuszczeniem kkg. tyłem w dół.



11. Siad skrzyżny, ręce na karku, łokcie skierowane do przodu. Wdech ze skierowaniem łokci do tyłu i lekkim skłonem tułowia w tył-wydech ze skierowaniem łokci w przód i lekkim skłonem tułowia w przód.



12. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód.



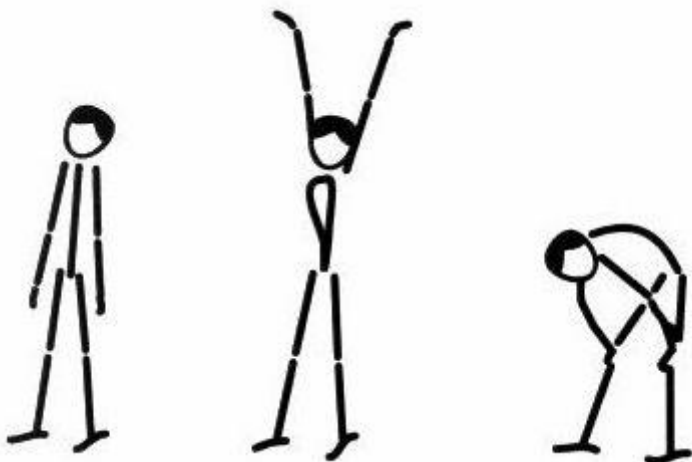
13. Wdech ze wzniesieniem rąk (pozycja wyjściowa-siad skrzyżny) przodem w górę-wydech ze skłonem tułowia w przód i opuszczeniem rąk.



14. Wdech z wymachem wyprostowanej lewej nogi i prawej ręki w tył (klęk podparty-pozycja wyjściowa). Wydech z powrotem do klęku podpartego i skłonem tułowia i głowy w przód.



15. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wdech ze wzniesieniem kkg. bokiem w górę. Wydech z opuszczeniem kkg. bokiem w dół, skłonem tułowia w przód i chwytem rękami okolicy kolan.



2. Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

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.



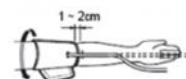
2 Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



3 Podczas zakładania mankieta 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 mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem 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 mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



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

4. Klub Prasowy : Przepis na faworki drożdżowe

SKŁADNIKI NA CIASTO:

ILOŚĆ: dwa duże talerze

3 szklanki mąki tortowej*

200 ml mleka, ciepłego

2 łyżki cukru

80 g masła, roztopionego

8 g drożdży suchych lub 25 g świeżych

2 jajka

1 łyżka spirytusu lub wódki

DODATKOWO:

olej do smażenia

cukier puder do oprószenia

* szklanka o pojemności 250 ml

Mąkę przesiewamy do dużej miski. Dodajemy suche drożdże (ze świeżych wykonujemy wcześniej zaczyn), lekko roztrzepane jajka, cukier, mleko oraz spirytus. Mieszamy, następnie dodajemy niewielką ilość roztopionego masła i zaczynamy wyrabiać ciasto. Po wchłonięciu tłuszczu dodajemy kolejną niewielką porcję, aż do wykorzystania całego. Gotowe owijamy folią spożywczą i zostawiamy w ciepłym miejscu na ok. 1-1,5 godz. Do podwojenia objętości. Stolnicę oprószamy dobrze mąką i przekładamy ciasto. Wałkujemy na grubość ok. 0,5 cm. Następnie za pomocą noża lub radełka wykrawamy pasy o dowolnej szerokości i przecinamy w poprzek. Na środku każdego kawałka wykonujemy nacięcie i jeden koniec przeciągamy przez dziurkę. Postępujemy tak samo z pozostałymi kawałkami. Olej rozgrzewamy do temp. 180 C i smażymy faworki na złoty kolor. Układamy na ręczniku kuchennym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Podajemy oprószone cukrem pudrem.



Organizacja aktywności seniorów 11.02.2021

1. Poranek z Kinem **Św. Jan Bosko**

http://www.youtube.com/watch?v=3rr_tKD11Bc - cz. 1

<http://www.youtube.com/watch?v=eCH4Kz1POgQ> - cz. 2

2. Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

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.



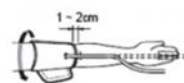
2 Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



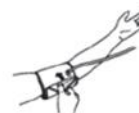
3 Podczas zakładania mankieta zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



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



5 Zaciśnij mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem 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 mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



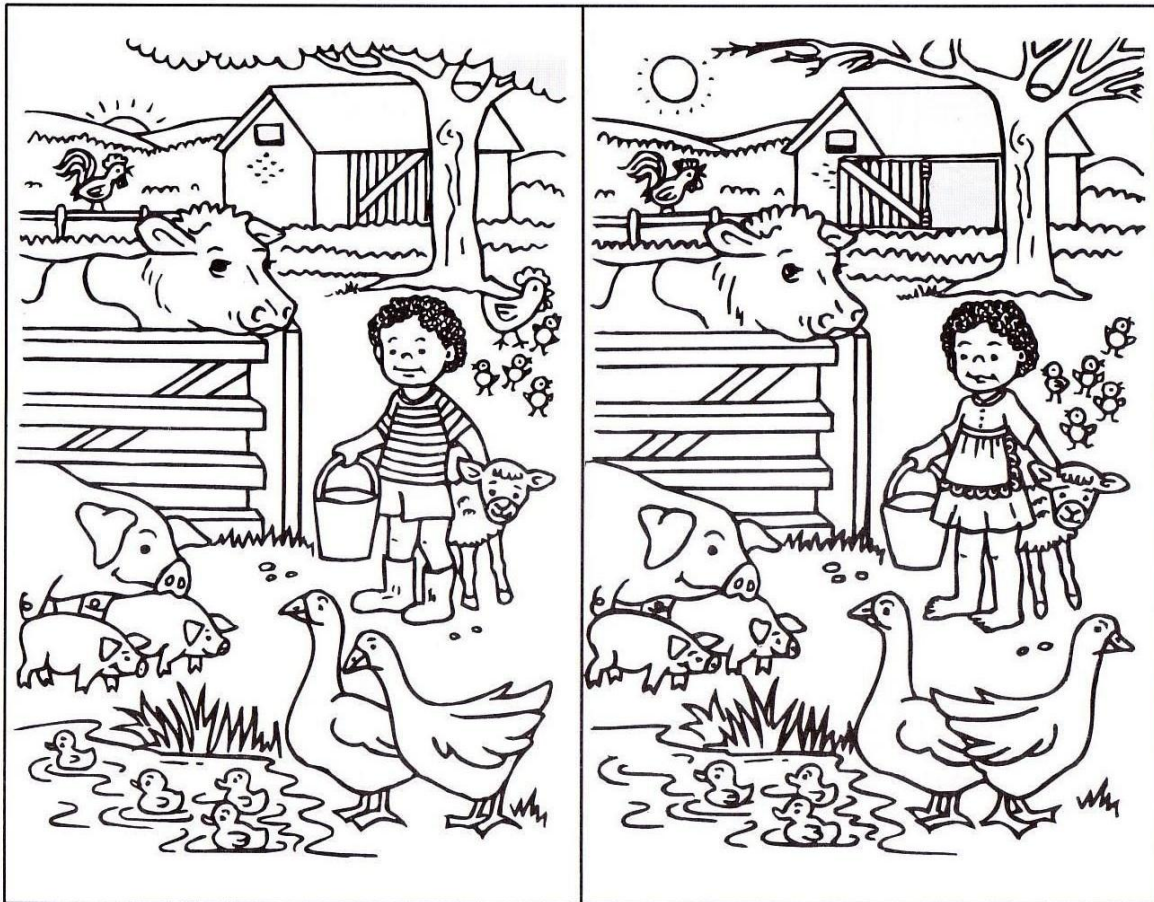
3. Kawiarenka Seniora czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

4. Sekcja Gier ćwiczymy koncentrację i pamięć oraz spostrzegawczość : znajdź różnicę

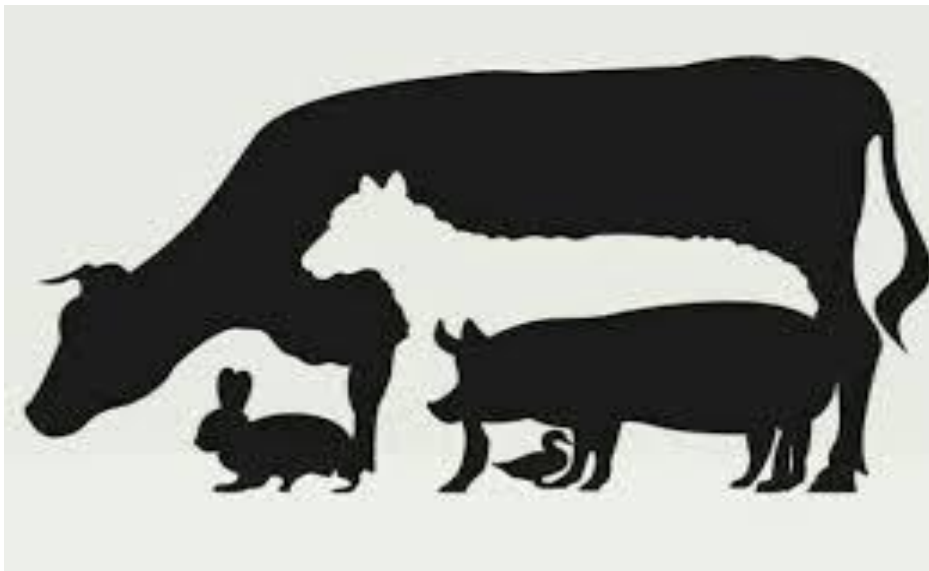




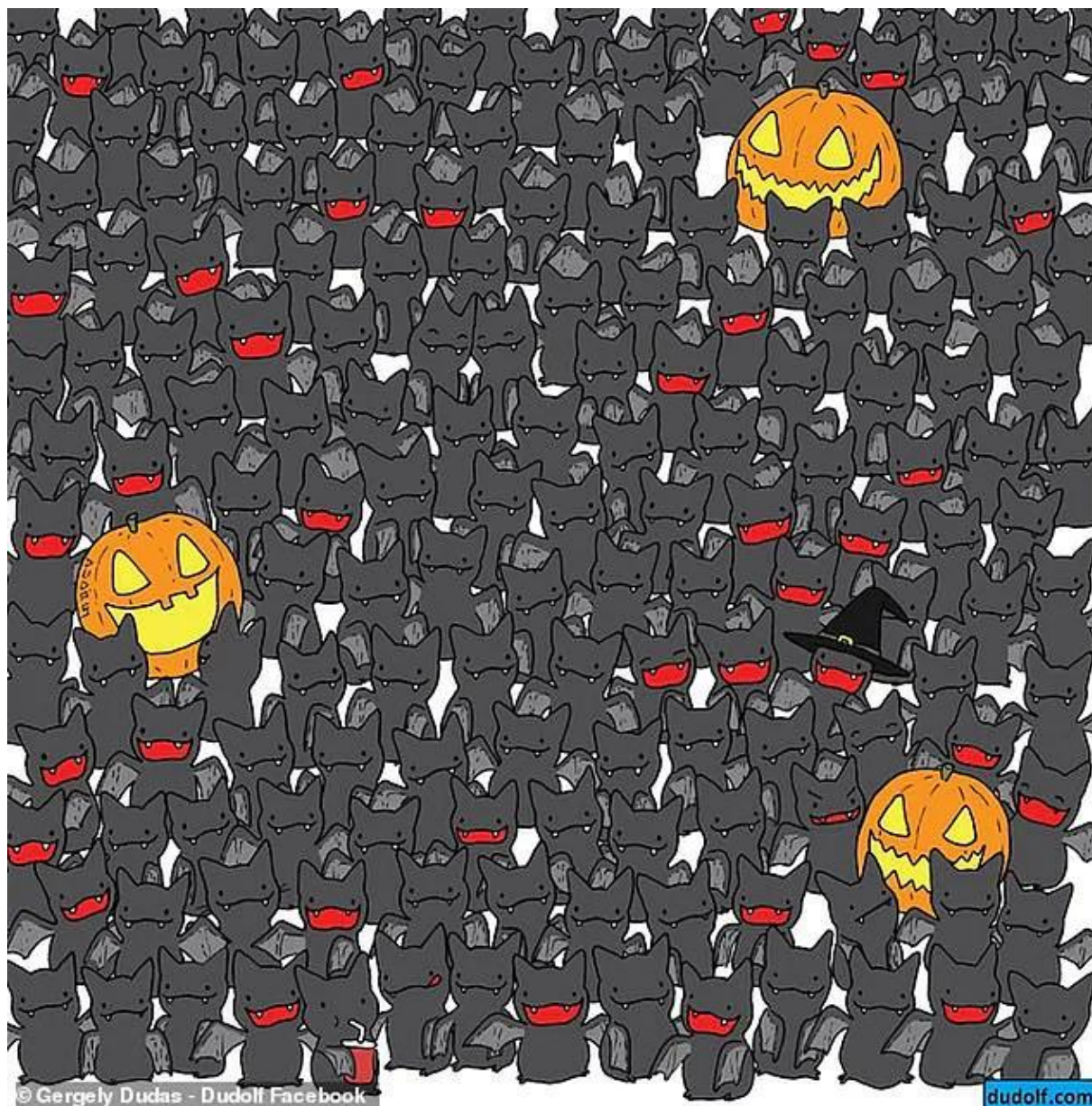
Zrodlo: <http://dotsindaisies.blogspot.com/2015/02/walentyнки.html>, <https://lovebake.pl/>
<http://caritas.siedlce.pl/>, <https://portal.abczdrowie.pl/test-spostrzegawczowsci-czy-potrafisz-znalezc-kota-wsrod-nietoperzy-dudolf.com>
<http://www.fundacja.milosierdzie.pl/index.php/pl/multimedia-foto/panoramy.html>



Jakie widzisz zwierzątko?



Gdzie jest kotek?



© Gergely Duclos - Dudolf Facebook

dudolf.com

Gimnastyka ćwiczenia obręczy biodrowej



ćwiczenie 1



ćwiczenie 6



ćwiczenie 2



ćwiczenie 7



ćwiczenie 3



ćwiczenie 8



ćwiczenie 4



ćwiczenie 9



ćwiczenie 5



ćwiczenie 10

2. Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

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.



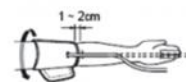
2 Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



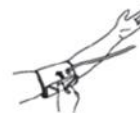
3 Podczas zakładania mankieta zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



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



5 Zaciśnij mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem 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 mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.

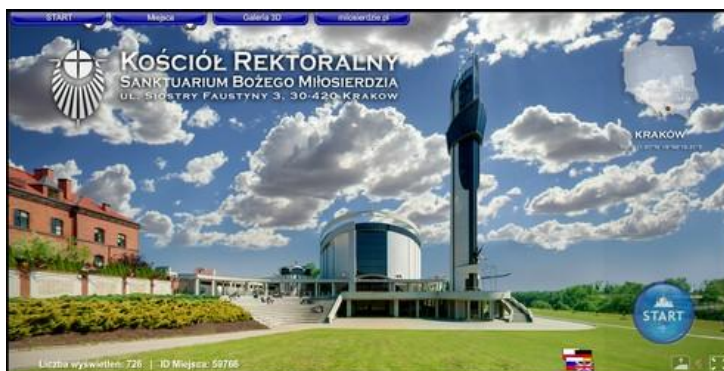


3. Kawiarenka Seniora czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

4. Biblioteka Seniora

Zapraszamy na wirtualny spacer w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia oraz w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie-Łagiewnikach.

<http://www.fundacja.milosierdzie.pl/images/panorama/index.html>



Źródło: <http://dotsindaisies.blogspot.com/2015/02/walentyнки.html>, <https://ilovebake.pl/>
<http://caritas.siedlce.pl/>, <https://portal.abczdrowie.pl/test-spostrzegawczowscy-czy-potrąfisz-znalezc-kota-wsrod-nietoperzy-dudolf.com>,
<http://www.fundacja.milosierdzie.pl/index.php/pl/multimedia-foto/panoramy.html>