

Rozgrywki sportowe na terenie ŚDS w Nowym Żmigrodzie

Dnia 26 sierpnia na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy zostały zorganizowane zawody sportowe. Rozgrywki te miały na celu utrzymanie sprawności fizycznej i kondycji Uczestników, jak również kształtowanie aktywnego trybu życia.

Korzystając z aury pogodowej, która w ostatnich dniach nas nie rozpieszcza, zorganizowaliśmy sportowe rozgrywki dla naszych Uczestników. Wybraliśmy kapitanów drużyn, którzy następnie wylosowali sobie zawodników do swoich drużyn. Konkurencje sportowe w dniu dzisiejszym były następujące: bieg z woreczkiem w dłoni na czas, bieg z woreczkiem z przeszkodami, bieg z woreczkiem na głowie, rzut woreczkiem do celu. Jedną z trudniejszych okazała się konkurencja z paletką, która polegała na trzymaniu w dłoni paletki, a na niej lotki i bieg między przeszkodami. Kolejnym wyzwaniem było kręcenie kołem, hula hop, gdzie tylko nieliczni potrafili wykonać to zadanie. Na zakończenie wszyscy udali się na boisko sportowe aby wspólnie zagrać ulubioną grę z dzieciństwa „w kolory”, podczas której wszyscy świetnie się bawili. W tym dniu uśmiech nie zniknął z twarzy naszych Uczestników.

W nagrodę za wysiłek i zaangażowanie Uczestnicy otrzymali od Pani Kierownik słodki upominek, który zachęcił pozostałych Uczestników do wzięcia udziału w kolejnych rozgrywkach.

Gratulujemy siły i zdrowej rywalizacji podczas rozgrywek.