

Spacer w poszukiwaniu wiosny

Dzisiaj, 19 marca br. uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy wraz z opiekunami postanowili wyruszyć na spacer w poszukiwaniu oznak nadchodzącej wiosny. Pomimo że astronomiczna wiosna rozpoczyna się 20 marca, a kalendarzowa przypada tradycyjnie 21 marca, my nieco wcześniej zaczęliśmy jej wypatrywać. Wyjście to było nie tylko okazją do aktywności na świeżym powietrzu, ale także sposobem na integrację, relaks oraz uważne obserwowanie przyrody budzącej się do życia.

Już od pierwszych chwil spaceru można było zauważyć zmiany zachodzące w otoczeniu. Uczestnicy z zainteresowaniem przyglądali się pąkom pojawiającym się na drzewach i krzewach, pierwszym zielonym listkom oraz kwiatom przebijającym się przez jeszcze chłodną ziemię. Szczególną uwagę zwróciły kolorowe krokusy i przebiśniegi, które stały się symbolem nadchodzącej wiosny i wywołały wiele radości wśród spacerowiczów. Nie zabrakło również śpiewu ptaków, który towarzyszył grupie przez całą drogę. Uczestnicy starali się rozpoznawać ich odgłosy, co stało się ciekawym elementem edukacyjnym. Wspólne rozmowy, śmiech i dzielenie się spostrzeżeniami sprawiły, że spacer przebiegł w bardzo przyjaznej i serdecznej atmosferze. Opiekunowie podkreślali, jak ważne są takie wyjścia dla zdrowia fizycznego i psychicznego uczestników. Kontakt z naturą, ruch oraz możliwość oderwania się od codziennych zajęć wpływają pozytywnie na samopoczucie i sprzyjają budowaniu relacji w grupie.

Spacer w poszukiwaniu wiosny okazał się nie tylko udanym wydarzeniem, ale także inspiracją do kolejnych wspólnych aktywności na świeżym powietrzu. Uczestnicy już teraz z niecierpliwością czekają na następne wyprawy, podczas których będą mogli dalej odkrywać piękno zmieniającej się przyrody.