

HARMONOGRAM FERII ZIMOWYCH W GMINIE SIEWIERZ



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczek zorganizowanego

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



- * ubierz się ciepło
- * nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- * nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- * zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- * bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

HIGIENA



- * myj się
- * nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- * dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- * ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- * jedz zdrowo
- * myj ręce przed jedzeniem
- * kupując żywność, sprawdź datę ważności
- * nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- * nie dawaj "gryza"
- * zapobiegaj chorobom

W CHOROBIE



- * lecz nawet lekkie przeziębienia
- * korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ



- * nie ufaj obcym
- * nie podchodź do dzikich zwierząt
- * zapobiegaj wypadkom
- * nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku

POMOC



Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112

Nieprawidłowości w zakresie wycieczek dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77



Miejsko-Gminne Centrum Kultury Sportu i Turystyki w Siewierzu

42-470 Siewierz, ul. Słowackiego 2a, tel. 32 67 41 649

mgcksit@siewierz.pl www.kultura.siewierz.pl



Siewierz



ZAPRASZA



FERIE ZIMOWE

29.01.2018 (poniedziałek)

10.00 - 12.00 KARAOKE

30.01.2018 (wtorek)

od 10.00 WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRELOCZKI ZE SKÓRY”

(zapisy w MGCKSiT do dnia 19.01.2018 r.)

31.01.2018 (środa)

10.00 - 12.00 KARAOKE

01.02.2018 (czwartek)

od 10.00 WARSZTATY TWÓRCZE „SERCE NA WALENTYNKI”

(zapisy w MGCKSiT do dnia 19.01.2018 r.)

02.02.2018 (piątek)

10.00 - 12.00 KARAOKE

05.02.2018 (poniedziałek)

10.00 - 11.00 ZAJĘCIA WOKALNE

11.15 - 12.15 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. młodsza - do 8 lat)

12.30 - 13.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. starsza - od 9 lat)

06.02.2018 (wtorek)

10.00 - 11.00 ZAJĘCIA WOKALNE

11.15 - 12.15 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. młodsza - do 8 lat)

12.30 - 13.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. starsza - od 9 lat)

07.02.2018 (środa)

10.00 - 11.00 ZAJĘCIA WOKALNE

11.15 - 12.15 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. młodsza - do 8 lat)

12.30 - 13.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. starsza - od 9 lat)

08.02.2018 (czwartek)

10.00 - 11.00 ZAJĘCIA WOKALNE

11.15 - 12.15 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. młodsza - do 8 lat)

12.30 - 13.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. starsza - od 9 lat)

09.02.2018 (piątek)

10.00 - 11.00 ZAJĘCIA WOKALNE

11.15 - 12.15 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. młodsza - do 8 lat)

12.30 - 13.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE (gr. starsza - od 9 lat)



PAPIEROWE FERIE W BIBLIOTECE 2018

**MIEJSKO-GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. LEONA KORUSIEWICZA W SIEWIERZU**

SERDECZNIE ZAPRASZA DZIECI

NA ZIMOWE SZALEŃSTWO

Z RÓŻNYMI PLASTYCZNYMI TECHNIKAMI:

OD QUILLINGU DO ORIGAMI.

WARSZTATY ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ

OD 29.01.18 DO 7.02.18

**W PONIEDZIAŁKI, WTORKI, ŚRODY
W GODZINACH OD 13.00 DO 15.00.**

W TRAKCIE SPOTKAŃ:

- ❖ ZAJĘCIA PLASTYCZNE
- ❖ GŁOŚNE CZYTANIA
- ❖ GRY, ZABAWY RUCHOWE
- ❖ KONKURSY

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO WSPÓLNEJ ZABAWY!

**Świetlica Wiejska oraz Kafejka Internetowa
w Leśniakach**

FERIE 2018

29.01 godz. 16.00 - 17.00 zajęcia plastyczne

30.01 godz. 16.00 - 18.00 układanie puzzli

31.01 godz. 16.00 - 17.00 zajęcia plastyczne

01.02 godz. 16.00 - 17.00 kalambury

02.02 godz. 16.00 - 17.00 zajęcia plastyczne

05.02 godz. 16.00 - 17.00 gry stolikowe

06.02 godz. 16.00 - 17.00 zajęcia plastyczne

07.02 godz. 16.00 - 17.00 gry stolikowe

08.02 godz. 16.00 - 18.00 warsztaty kulinarne

09.02 godz. 16.00 - 19.00 gry komputerowe



GODZINY OTWARCIA

PN. - PT.

15.30 - 19.30

Ferie zimowe 2018

**FILIA BIBLIOTECZNA
W WOJKOWICACH KOŚCIELNYCH**

zaprasza na ferie

z Nela małą reporterką

we wtorki, środy i czwartki w godz. 15⁰⁰-17⁰⁰

W programie m.in.:

30.01.2018

Śniegowe opowieści

31.01.2018

Podróż po krajach skandynawskich

01.02.2018

W poszukiwaniu niedźwiedzia polarnego

06.02.2018

Z wizytą u Eskimosów

07.02.2018


Podróż po krainie reniferów

08.02.2018

Karnawał w igloo – czyli zakończenie ferii



Zapraszamy wszystkich miłośników przygód



FILIA BIBLIOTECZNA
W ŻELISŁAWICACH
ZAPRASZA WSZYSTKIE CHĘTNE
DZIECI

DO WSPÓLNEGO SPĘDZENIA
CZASU PODCZAS FERII
ZIMOWYCH

ZAJĘCIA ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ

W PONIEDZIAŁKI, WTORKI I ŚRODY

Od 29 stycznia do 11 lutego

W GODZINACH OD 13⁰⁰ DO 15⁰⁰

DOPALACZE - WYPALACZE „ŚRODKI ZASTĘPCZE”

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.

Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności od indywidualnych cech organizmu:

- poczucie niepokoju,
- bóle głowy,
- kłopoty ze snem,
- palpitacje serca,
- dezorientacja oraz poczucie załamania,
- ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, zmęczenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją oraz stany lękowe.

Dopalacze, jak i inne substancje odurzające, niszczą przede wszystkim Ośrodkowy Układ Nerwowy i negatywnie wpływają na pracę mózgu. Zażywanie dopalaczy może być początkiem uzależnienia!

NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu i koncentrację przez cały dzień:

- zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu,
- pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia - śniadania,
- pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji,
- w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia - endorfina.

Unikaj dopalaczy - zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięgają w dojrzejącym organizmie nie da się naprawić.





Siewierz

Miejsko-Gminne Centrum Kultury Sportu i Turystyki w Siewierzu

42-470 Siewierz, ul. Słowackiego 2a, tel. 32 67 41 649

mgcksit@siewierz.pl www.kultura.siewierz.pl

ZAPRASZA

ZŁOTA KACZKA

09.02.2018 (pt) godz. 16.00

sala widowiskowa
MGCKSiT Siewierz

Wstęp
bezpłatny !!!



BAJKOLANDIA NAJMŁODSZYCH

Miejsko-Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Siewierzu
ul. Żwirki i Wigury 16, 42-470 Siewierz
tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl

ZAPRASZA

FERIE ZIMOWE

23.01.2018 r. (piątek) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
23.01.2018 r. (piątek) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
23.01.2018 r. (piątek) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
24.01.2018 r. (sobota) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
24.01.2018 r. (sobota) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
24.01.2018 r. (sobota) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
25.01.2018 r. (niedziela) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
25.01.2018 r. (niedziela) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
25.01.2018 r. (niedziela) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
26.01.2018 r. (niedziela) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
26.01.2018 r. (niedziela) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
26.01.2018 r. (niedziela) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
27.01.2018 r. (niedziela) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
27.01.2018 r. (niedziela) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
27.01.2018 r. (niedziela) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
28.01.2018 r. (niedziela) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
28.01.2018 r. (niedziela) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
28.01.2018 r. (niedziela) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
29.01.2018 r. (niedziela) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
29.01.2018 r. (niedziela) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
29.01.2018 r. (niedziela) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
30.01.2018 r. (niedziela) 10.00 - 12.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
30.01.2018 r. (niedziela) 14.00 - 16.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”
30.01.2018 r. (niedziela) 17.00 - 19.00: WARSZTATY TWÓRCZE „ROBIMY BRZASKI ZE SŁOŻEK”

Miejsko-Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Siewierzu
ul. Żwirki i Wigury 16, 42-470 Siewierz
tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl

WARSZTATY TWÓRCZE DLA DZIECI

„Robimy brzołki skórzane”

30.01.2018 r. od godz. 10.00
19.01.2018 r.

materialy zapewni Organizator

wstęp bezpłatny

...zadowolone z własnego talentu!!!

Miejsko-Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Siewierzu
ul. Żwirki i Wigury 16, 42-470 Siewierz
tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl

WARSZTATY TWÓRCZE DLA DZIECI

„Serce na Walentynki”

01.02.2018 r. od godz. 10.00
19.01.2018 r.

materialy zapewni Organizator

wstęp bezpłatny

...zadowolone z własnego talentu!!!

Urząd Miasta i Gminy Siewierz, 42-470 Siewierz, ul. Żwirki i Wigury 16, tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl
Burmistrz Miasta i Gminy Siewierz mgr Zdzisław Banaś