

حديقة أم الإمارات في أبوظبي تنظم جلسة حول العلاج بالفن



«أبوظبي:» الخليج

أعدت حديقة أم الإمارات في أبوظبي لزوارها خلال عطلة نهاية هذا الأسبوع فعاليات ممتعة ومفيدة، انطلاقاً من حرصها على وضع صحة المجتمع ولياقتها على سلم أولوياتها، حيث تحرص على دعم المبادرات والأنشطة التي تعزز صحة ورفاهية مجتمعها. وتعد حديقة أم الإمارات بكل ما تزخر به من أنشطة وفعاليات الملاذ الأفضل لقضاء عطلة نهاية أسبوع مميزة.

الصورة



ونظمت في الحديقة أمس ورشة عمل للأطفال في «سوق الحديقة» تحت عنوان «إدارة الوقت»، وتعلم الصغار خلال هذه الورشة كيفية إدارة الوقت واستثماره على نحو فعال، وأن يكونوا قادرين على تحديد أهدافهم ومعرفة كيفية تحديد

أولوياتهم، كذلك عقدت ورشة عمل للصغار عن «فن إعادة التدوير»، حيث تعلم الأطفال كيفية تصميم أدوات لتغذية الطيور الجميلة، وصنع أشياء أخرى مفيدة، وذلك باستخدام الزجاجات البلاستيكية المستعملة، والصمغ الطبيعي المحلي الصنع.

كما تم تنظيم ورشة إعداد الطعام الصحي، والتي تم من خلالها تعليم الصغار كيفية تحضير المأكولات اللذيذة مثل اللفائف الفيتنامية، وسلطة س سيزر بالروبيان، وقطع الشوكولاته بالبندق وبسكويت الكرز الصحي، وذلك بإشراف اختصاصي تغذية يقدم معلومات حول أهمية التغذية السليمة وشرحاً مسهباً عن القيمة الغذائية لكل مكون سيستخدمه الشيف في وصفاته.

ويتم مساء اليوم السبت تنظيم ورشة مميزة حول العلاج بالفن لتغذية الروح، حيث يعمل العلاج بالفن والألوان على نحو فاعل في إيجاد رابط بين العقل والروح، ويساهم في تخفيف التوتر والقلق وتغذية الروح، وسيتعلم خلالها المشاركون زيادة الوعي الذاتي والتعامل مع الأعراض والإجهاد والتجارب المؤلمة وتعزيز القدرات المعرفية والتمتع بملذات الحياة من خلال تطوير المهارات الشخصية وإدارة السلوك وزيادة الثقة بالنفس والوعي الذاتي، وتحقيق البصيرة.

وتشمل الأنشطة الأخرى التي سيقدمها «سوق الحديقة» والذي يجمع مختلف شرائح المجتمع بأجوائه العائلية الفريدة، تناول أشهى المأكولات المحلية والتمتع بنشاطات ترفيهية متنوعة، بما في ذلك ألعاب القفز والتسلق من «باونس» لكل عشاق المغامرات الجديدة، والمهرجان التايلندي الذي يقدم ألد المأكولات التايلندية الشهيرة والمنتجات التراثية ووسائل الترفيه، كذلك يمكن للزوار الاستمتاع بمشاهدة الأفلام العائلية في سينما الحديقة، أو إطعام الحيوانات، وركوب «المهر أو الجمل في منطقة «حظيرة الحيوانات