

- Korzystając z pięknej pogody w miesiącu lipcu bardzo dużo czasu spędziliśmy na łonie natury: wielokrotnie udawaliśmy się na spacerzy piesze – po najbliższej okolicy, do lasu lub na działkę jednego z naszych uczestników (w połączeniu ze zrywaniem owoców – porzeczek, agrestu, malin i jabłek).
- Trzy razy udaliśmy się również na wycieczkę rowerową. Najdłuższa z nich odbyła się 14 lipca i prowadziła do Rezerwatu „Mosty Kaliskie” na terenie poligonu. Trasa wycieczki mierzyła ok. 18 km.
- 29 lipca udaliśmy się na całodzienną wycieczkę autokarową do miejscowości Brok nad Bugiem. Jest to obecnie jedno z najmniejszych polskich miast (liczy ok 2.000 mieszkańców) z bardzo bogatą historią. Zwiedziliśmy najciekawsze zabytki na czele z kościołem z 1560 roku oraz klasycystycznym budynkiem, w którym obecnie siedzibę mają władze miasta. Skosztowaliśmy tradycyjnych lodów z lodziarni przy rynku działającej nieprzerwanie od 1969 roku. Dzięki pięknej pogodzie mieliśmy również możliwość skorzystania z uroków plaży miejskiej, a także przepływającej przez miasto rzeki Bug.
- W lipcu kilkakrotnie zorganizowaliśmy warsztaty kulinarne, w ramach których przygotowaliśmy m. in. ciasto ucierane z owocami, kruche ciasteczka oraz ciastka z marmoladą, a także kompot wieloowocowy.
- W lipcu dwukrotnie gościliśmy wolontariuszkę – studentkę Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Podczas zajęć z malarstwa metodą kropkowania malowaliśmy martwą naturę, natomiast na drugim spotkaniu lepiliśmy ozdoby z masy solnej, które po utwardzeniu malowaliśmy.
- W ramach arteterapii wykonywaliśmy również recyklingowe świeczniki z plastikowych łyżeczek oraz dekoracyjne rowerki ze sznurka.
- W tym miesiącu tradycyjnie odbywały się zajęcia z fizjoterapeutami, psychologiem oraz zajęcia pilates usprawniające kręgosłup, a także zajęcia muzyczno-taneczne z muzyką na żywo.
- W ramach treningów pamięci prowadziliśmy zajęcia różnego typu - „przy tablicy”, grupowo oraz indywidualnie. Podczas zajęć m. in. rozszyfrowywaliśmy znaczenie różnych mało znanych słów, rozwiązywaliśmy quiz ortograficzny oraz odgadywaliśmy zagadki logiczne.
- W miesiącu lipcu świętowaliśmy imieniny naszych dwóch uczestniczek – p. Eli oraz p. Krystyny.
- W naszym gronie powitaliśmy dwie nowe uczestniczki – p. Teresę oraz p. Helenę.

Liczba uczestników: 29 osób

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska