

**Samorządowy Dzienny Dom "Senior +" w Sulejówku**  
**– podsumowanie działalności październik 2023**



- 3 października w naszej placówce odbyła się potańcówka na pożegnanie lata zorganizowana z okazji Dnia Seniora. Seniorzy chętnie brali udział w różnych zabawach i konkursach.
- 10 października celebrowaliśmy uroczystość zawarcia związku małżeńskiego przez naszych uczestników – p. Ewę i p. Jana, którzy poznali się w naszej placówce.
- 12 października odwiedziły nas dzieci z oddziału przedszkolnego przy SP nr 2 w Sulejówku. Wspólnie malowaliśmy gipsowe serduszka, odbyła się też bajkoterapia. Dziękujemy dzieciom i rodzicom za upominek – kosz herbat, który otrzymaliśmy z okazji Dnia Seniora.
- 17 października odbyło się spotkanie z podologiem – p. Joanną Gójską-Kalicką z gabinetu „Bose stopy”. Pierwsza część spotkania miała formę interaktywnego wykładu, podczas którego ekspertka poruszyła najważniejsze tematy dotyczące pielęgnacji stóp, a następnie odbyły się konsultacje indywidualne. Wśród uczestników rozlosowane zostały atrakcyjne upominki – dwa vouchery na zabiegi oraz kilka pianek do pielęgnacji.
- 25 października obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Kundelka.
- 27 października chętne osoby udały się na spacer do parku połączony ze zbieraniem owoców jesieni.
- 28 października zmarła p. Jadwiga Wójcik – jedna z naszych byłych uczestniczek.
- W ramach arteterapii w październiku wykonywaliśmy przede wszystkim dekoracje jesienne: liście z makramy, wianki oraz origami.
- W ramach spotkań z psychologiem poruszone zostały następujące tematy: Czym jest pomoc – jak mądrze pomagać i dać sobie pomoc, a także ćwiczenia wzbudzające empatię.
- Zajęcia z pilates na świeżym powietrzu zostały zawieszona na okres jesienno-zimowy, ostatnie spotkanie z instruktorem odbyło się w pierwszej połowie października. W okresie zimowym będziemy koncentrować się na fizjoterapii indywidualnej i ćwiczeniach grupowych na krzeselkach w pomieszczeniu.
- W październiku dwukrotnie odbyły się warsztaty muzyczne prowadzone przez p. Wojciecha Karasia.
- W każdy piątek Seniorzy mają możliwość skorzystania z zabiegów indywidualnych wykonywanych przez rehabilitantów.
- Nasi Seniorzy bardzo lubią różne nietypowe treningi pamięci. W tym miesiącu ich szczególną sympatię zdobyła zabawa polegająca na dopisywaniu kolejnych fragmentów znanych i lubianych piosenek oraz „przesyłaniu ich” poprzez papierowy samolocik do innych osób, tak by mogły one dopisać ciąg dalszy utworu. Było to połączenie treningu pamięci z dobrą zabawą z lat dzieciństwa.
- W październiku świętowaliśmy imieniny p. Marianny, pań Teres oraz p. Jadwigi.

Liczba uczestników: 32 osoby

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska