

Samorządowy Dzienny Dom "Senior +" w Sulejówku
– podsumowanie działalności sierpień 2024



- Rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego uczciliśmy poprzez muzykoterapię poświęconą w całości utworom z tamtych lat.
- W nawiązaniu do tegorocznej Olimpiady w Paryżu dużo sierpniowych zajęć poświęciliśmy zagadnieniom związanym ze sportem np. historia Igrzysk Olimpijskich oraz polscy Olimpijczycy, których pamiętamy do dziś itp. Wspólnie też dopingowaliśmy „Naszych” oglądając relacje z ich rywalizacji, a także sami organizowaliśmy mini-turnieje sportowe.
- Na początku sierpnia wzięliśmy udział w akcji charytatywnej – Chellange dla Laury - chorej dziewczynki, mieszkanki naszego powiatu (nagranie filmiku oraz wpłata na zbiórkę). Do wykonania zadania zostaliśmy nominowani przez Zespół Szkół nr 2 w Sulejówku, natomiast my nominowaliśmy: MOPS oraz MDK w Sulejówku oraz Dzienny Dom Seniora w Woli Karczewskiej.
- W ramach spotkań z psychologiem w tym miesiącu poruszono następujące tematy: Sposoby wpływające na polepszenie nastroju – rola humoru i żartu na co dzień; Co wpływa na to, że mamy poczucie spełnienia w życiu – rady dla młodego pokolenia na co warto przeznaczyć czas i uwagę; rozmawialiśmy także o dawnych sposobach leczenia naszych babek i matek, czyli o ziołolecznictwie.
- W tym miesiącu Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w prezentacji pt. „Śladami miejsc świętych” - poprzez Włochy.
- 12-go sierpnia obchodziliśmy Światowy Dzień Śtonia i przy tej okazji poprzez quizy i ciekawostki mieliśmy okazję trochę lepiej poznać te wyjątkowe zwierzęta.
- W ramach arteterapii wykonywaliśmy dekoracje z motywami morskimi – żagłówki z makramy, plażowe lampiony z muszelkami oraz latarnie morskie.
- Podczas biblioterapii czytaliśmy fragmenty naszych ulubionych książek oraz fraszki Jana Sztaudyngera, zaś podczas muzykoterapii wspominaliśmy największe przeboje i gwiazdy sopockich festiwali. Z kolei podczas zajęć kulinarnych piekliśmy ciasta z wykorzystaniem owoców sezonowych.
- Regularnie (20 godzin w miesiącu) odbywają się indywidualne zabiegi fizjoterapeutyczne, a także grupowe ćwiczenia z instruktorem pilates. Często udajemy się również na spacer po okolicy i korzystamy z siłowni plenerowej.
- W tym miesiącu obchodziliśmy urodziny p. Małgosi.
- W gronie naszych uczestników powitaliśmy dwie nowe panie – p. Halinkę i p. Leokadię.

Liczba uczestników: 32 osoby

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska