**Samorządowy Dzienny Dom "Senior +" w Sulejówku**

**– podsumowanie działalności lipiec 2021**

* W lipcu rozszerzyliśmy nasze usługi w ramach aktywizacji fizycznej o zajęcia na basenie. W każdy czwartek grupa chętnych seniorów udaje się na basen „Wesolandia” w Marysinie. W pierwszej części odbywa się aqua aerobik prowadzony przez profesjonalną instruktorkę posiadającą doświadczenie we współpracy z osobami w podeszłym wieku, a następnie seniorzy mają możliwość swobodnej rekreacji.
* 8 lipca w naszej placówce odbył się wykład poświęcony problemowi nietrzymania moczu, przeprowadzony przez przedstawiciela firmy Hartmann. Uczestnicy zostali zapoznani ze szczegółową procedurą (krok po kroku) uzyskania refundacji środków wchłaniających, otrzymali również zestawy próbek różnych produktów. Kilku seniorów przy naszym wsparciu podjęło już działania zmierzające do uzyskania refundacji, jesteśmy w stałym kontakcie z producentem, w razie potrzeby pomagamy również naszym seniorom w realizacji zamówień.
* 15 lipca gościliśmy w naszych progach zaprzyjaźnioną grupę wokalną seniorów „Młodzieżówka z Sulejówka”. Nasi seniorzy aktywnie włączyli się we wspólne śpiewanie piosenek.
* 20 lipca udaliśmy się na całodzienną wycieczkę do gospodarstwa agroturystycznego położonego nad rzeką Liwiec. Seniorzy mieli możliwość obcowania z przyrodą i zwierzętami (konie, kozy), przejażdżki bryczką, spróbowania serów z koziego mleka oraz wspólnego grillowania. Pogoda nam dopisała, trochę zmęczeni, ale szczęśliwi bezpiecznie wróciliśmy do domów.
* 21 lipca rozpoczęliśmy współpracę ze stowarzyszeniem Quźnia. W ramach pierwszych zajęć przeprowadzone zostały zajęcia z twórczego myślenia w formie krzyżówki senioralnej.
* 28 lipca zaprosiliśmy do naszej placówki fryzjerkę. Seniorzy, którzy mają problemy z mobilnością chętnie skorzystali z jej usług.
* W ramach wolontariatu międzypokoleniowego gościliśmy harcerzy, którzy zapoznali nas z różnymi sposobami kodowania.
* W lipcu celebrowaliśmy imieniny kilkorga naszych uczestników: p. Halinki, p. Eli, p. Krystyny oraz dwóch panów Henryków.
* Kontynuujemy współpracę z rehabilitantami, psychologiem, pielęgniarką, instruktorem pilates.
* Prowadzimy regularne treningi pamięci, ćwiczenia, gry zespołowe oraz planszowe, spacery, a także arteterapię (wachlarze oraz pudełka z papieru) oraz biblioterapię (książka „Dziewczyny z Wołynia”).
* Do grona naszych beneficjentów dołączyły dwie nowe osoby – p. Henia oraz p. Zdzisław.

Liczba uczestników: 22 osoby

Przygotowała: Joanna Kamińska

*Zadanie współfinansowane ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego SENIOR + na lata 2021 - 2025*