

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



- 8 marca w ramach celebrowania Dnia Kobiet w naszej placówce wszystkie panie mogły skorzystać z zabiegów pielęgnacyjnych na dłonie z gorącej parafiny wykonywanych przez p. kosmetolog. Przygotowaliśmy także strefę SPA, w której można było się zrelaksować przy lampie antydepresyjnej, muzyce i aromacie. Życzenia naszym Seniorkom złożył również p. burmistrz.
- 15 marca odwiedziły nas dzieci z grupy Smerfy z Miejskiego Przedszkola nr 2, które zaprezentowały nam spektakl pt. „Bezpiecznie w domu”
- 19 marca wspólnie z dziećmi z oddziału przedszkolnego przy SP nr 1 piekliśmy babeczki oraz rozmawialiśmy o różnych oznakach wiosny.
- 21 marca w naszej placówce odbyło się spotkanie Wielkanocne z udziałem p. Dyrektora MOPS-u – Beaty Kozak-Michalskiej.
- 26 marca odwiedziła nas p. Galyna Zatorska, nasza była uczestniczka, która obecnie mieszka na Ukrainie – rozmawialiśmy o wojnie, która toczy się za naszą wschodnią granicą i sytuacji mniejszości polskiej tam zamieszkującej.
- Zakończyliśmy dwie akcje społeczne, w których braliśmy udział - „Góra grosza” (zebraliśmy ok. 6 kg monet, które zostały przekazane na rzecz Towarzystwa „Nasz dom” wspierającego dzieci i młodzież z biednych rodzin) oraz akcję ekologiczną - zbiórkę zużytych baterii.
- Podczas zajęć z psychologiem poruszono m. in. następujące tematy: „Piękno kobiecego ciała”, „Jak żyć pełnią życia?”, „Jak naładować swój bank energii i co go rozładowuje?”.
- W marcu odbył się wykład teoretyczny dot. problemu nietrzymania moczu, seniorzy zostali także zapoznani z prostymi ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie dna miednicy.
- Dwukrotnie odbyły się zajęcia florystyczne – sianie owsa i rzeżuchy, a także nasadzenia wiosennych kwiatów w donicach przed wejściem do placówki.
- Zajęcia z arteterapii w tym miesiącu poświęcone były głównie wykonywaniu ozdób wielkanocnych min. baranków z włóczki, palemek z krepiny i ozdobnych jaj.
- Z racji okresu przedświątecznego dużo rozmawialiśmy o zwyczajach świątecznych oraz tradycyjnych dla różnych regionów potrawach.
- Regularnie odbywały się również indywidualne zabiegi prowadzone przez fizjoterapeutów, grupowa gimnastyka na krzeselkach, coraz częściej wychodzimy również na spacer.
- W marcu obchodziliśmy imieniny dwóch pań Krystyn oraz urodziny p. Teresy.

Liczba uczestników: 31 osób

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska