

- 19 września część uczestników wzięła udział w wycieczce komunikacją publiczną na Stare Miasto w Warszawie oraz do Muzeum Iluzji i Pałacu Krasińskich, w którym mieści się Biblioteka Narodowa.
- 30 września odbyły się pierwsze warsztaty muzyczne w ramach muzykoterapii z instrumentami prowadzone przez p. Aleksandrę Endzelm-Obertyn.
- Nasi Seniorzy aktywnie brali udział w głosowaniu na projekty zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego. Każdy chętny z naszą pomocą miał możliwość oddania głosu na najistotniejszy wg niego projekt.
- Trzy nasze Seniorki oraz Kierownik placówki weszły w skład nowo-utworzonej Rady Seniorów, która powstała przy Urzędzie Miasta. Rada będzie zajmować się sprawami istotnymi dla społeczności senioralnej w naszym mieście.
- W ramach spotkań z psychologiem w tym miesiącu poruszono następujące tematy: Jak sobie radzić kiedy nie mamy wpływu na to co się dzieje – poczucie sprawczości; Sentencje i mądrości życiowe – wzbudzanie pozytywnego myślenia.
- Korzystając z pięknej jesiennej aury co czwartek prowadziliśmy zajęcia w plenerze z instruktorką pilates. Często udajemy się również na spacer po najbliższej okolicy.
- Regularnie (niemal codziennie) odbywa się gimnastyka grupowa na krzeselkach, a raz w tygodniu – rehabilitacja indywidualna.
- W tym miesiącu zorganizowaliśmy również turniej sportowy – konkurencje z wykorzystaniem przedmiotów użytku codziennego oraz materiałów recyklingowych.
- Cyklicznie prowadzimy też treningi pamięci w różnej formie – ćwiczeń indywidualnych, grupowych, przy tablicy. W tym miesiącu szczególnym zainteresowaniem naszych Seniorów cieszyły się zajęcia polegające na rozpoznawaniu ze zdjęć oraz odgłosów – ptaków występujących na terenie Polski.
- W ramach arteterapii wykonywaliśmy obrazki z motywem morskim oraz dekoracje jesienne.
- W trakcie warsztatów kulinarnych piekliśmy ciasta warzywne. Dla większości Seniorów było to dużym zaskoczeniem, że do ciast można wykorzystać buraki, cukinie czy dynię.
- Podczas biblioterapii poznaliśmy bliżej postać p. Teresy Godlewskiej w jej biografii „66 powodów do szczęścia”.
- Rozpoczęliśmy również prace nad przygotowaniem kolejnego przedstawienia teatralnego, które zostanie wystawione podczas spotkania z okazji uroczystości „Dnia Seniora”.

Liczba uczestników: 32 osoby

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska