

- Na początku stycznia odbyło się spotkanie organizacyjne, podczas którego omówiono plany wydarzeń i zajęć na bieżący rok, uwzględniając pomysły zgłoszone przez Seniorów. W drodze głosowania została również wybrana Rada Seniorów. Wypełniono także coroczną ankietę ewaluacyjną.
- W tym roku kontynuujemy również comiesięczne zajęcia umuzykalniające prowadzone przez p. Aleksandrę Endzelm-Obertyn. Zajęcia styczniowe odbyły się w atmosferze kolorowego karnawału.
- W ramach świętowania Dnia Babci i Dziadka zorganizowaliśmy turniej zręcznościowy, w którym Seniorzy rywalizowali ze sobą w różnych konkurencjach sprawnościowych zdobywając punkty, by finalnie móc wyłonić Super-Babcię i Super-Dziadka.
- 22 stycznia zostaliśmy zaproszeni do Miejskiego Domu Kultury w Sulejówku na przedstawienie „Lokomotywa” w wykonaniu sceny „Po prostu gramy”. Było to specjalne przedstawienie dedykowane dla Seniorów z Sulejówka.
- 26 stycznia gościliśmy w naszej placówce podróżnika, archeologa, kulturoznawcę - p. Marka Łasisz, który tym razem zabrał nas w Świat Wikingów. Prelekcja na podstawie jego autorskiej książki „Wikingowie w Ameryce” - wyprawa śladami Leifa Erikssona. Islandia, Grenlandia, Kanada.
- W ramach spotkań z psychologiem poruszane były m. in. następujące tematy: „Czy warto pracować i co robić gdy nastaje czas emerytury?” oraz „Czym różni się egoizm od dbania o siebie?”
- W ramach arteterapii przygotowywaliśmy ozdoby karnawałowe, natomiast podczas warsztatów kulinarnych piekliśmy rogaliki.
- Regularnie prowadzimy gimnastykę grupową na krzeselkach oraz fizjoterapię indywidualną.
- Cyklicznie prowadzimy treningi funkcji poznawczych oraz ćwiczenia pamięci – zarówno na forum całej grupy, w małych grupkach lub parach, a także indywidualnie.
- W tym miesiącu obchodziliśmy imieniny pani Heni.

Liczba uczestników: 32 osoby

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska