Samorządowy Dzienny Dom "Senior +" w Sulejówku
– podsumowanie działalności - lipiec 2026

- 13 lipca na zaproszenie personelu i mieszkańców ośrodka „Marianna” w Majdanie udaliśmy się na spotkanie z p. Mariolą Pryzwan autorką książki biograficznej o Zbigniewie Cybulskim. Mieliśmy okazję usłyszeć wiele ciekawych anegdotek z życia tego wybitnego aktora.
- 13 lipca mieliśmy również okazję gościć na polu lawendy „Lawendowa Siwianka”. Była to doskonała okazja do wykonania pięknej sesji zdjęciowej, a także zakupu bukiecików, mydełek itp.
- 22 lipca w naszej placówce gościliśmy pana Dariusza Olke – inspektora z ZUS-u w Mińsku Mazowieckim, który przeprowadził bardzo interesującą prelekcję dot. praw przysługujących Seniorom. Spotkanie spotkało się z dużym zainteresowaniem, a żadne z zadanych pytań nie pozostało bez odpowiedzi.
- W trakcie zajęć z arteterapii chętne osoby miały możliwość spróbowania swoich sił w tkaniu na krośnie, przeprowadziliśmy również warsztaty plastyczne - „Malowanie z wyobraźni”.
- Podczas filmoterapii oglądaliśmy następujące filmy: „Casablanca” z 1942r., „Siostry” oraz „Powrót do Montany”
- Na pożegnanie sezonu truskawkowego w ramach warsztatów kulinarnych przygotowaliśmy pierogi z truskawkami.
- Podczas spotkań z psychologiem poruszane były następujące tematy: „Co było kiedyś lepsze, a co dziś ułatwia nam życie?”, „Wakacje naszego dzieciństwa”, „Wzajemność i asertywność w relacjach. Jak dbać o swoje granice i być dobrym dla innych? Oraz „Skąd brać siły życiowe aby żyć zdrowo i mieć pogodę ducha?”
- Regularnie prowadzimy gimnastykę grupową na krzesełkach oraz fizjoterapię indywidualną. Zależnie od pogody korzystamy także ze spacerów i siłowni plenerowej. Cyklicznie odbywają się również treningi funkcji poznawczych i ćwiczenia pamięci – zarówno na forum całej grupy, w małych grupkach lub parach, a także indywidualnie.
- W tym miesiącu obchodziliśmy imieniny pana Czesława oraz pani Krystyny.
- W dniu 24 lipca zmarła nasza uczestniczka – p. Jadwiga. Jej pogrzeb odbył się 29 lipca. W uroczystościach wzięła udział bardzo liczna reprezentacja Seniorów.

Liczba uczestników: 29 osób

Przygotowały: Joanna Kamińska, Sylwia Turowska