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

**– podsumowanie działalności czerwiec 2021**

* W miesiącu czerwcu rozpoczęliśmy regularną współpracę z pielęgniarką. Wizyty odbywają się dwa razy w tygodniu (we wtorki i w czwartki) i trwają 2 godziny.
* Rozpoczęliśmy również współpracę z instruktorem pilates. Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” prowadzone są raz w tygodniu w środę.
* 16 czerwca odwiedziła nas pani Teresa Kośnik – dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Seniorzy mieli okazję osobiście złożyć gratu-lacje otrzymania honorowego tytułu „Zasłużony dla Miasta Sulejówek”.
* 24 czerwca udaliśmy się na wycieczkę do Muzeum Powstania Warszawskiego. Po obiekcie oprowadzała nas przewodniczka, dzięki której mogliśmy poszerzyć wiedzę o powstańczej Warszawie.
* 25 czerwca wzięliśmy udział w akcji społecznego sprzątania pt. „Robimy porządek w Sulejówku” zorganizowanej przez Stowarzyszenie „Lepszy Sulejówek”. Seniorzy sprzątali okoliczny las. W zamian za to otrzymali kupony zniżkowe do lokalnych usługodawców.
* Współpracująca z nami psycholog poprowadziła wykłady połączone z dyskusją nt. „Depresja u osób w podeszłym wieku – jak ją leczyć i jak jej zapobiegać” oraz „Szukanie pozytywnych aspektów w otaczającej nas rzeczywistości”. Dyskutowaliśmy również o sposobach odpoczynku i relaksu oraz o wymarzonych wakacjach.
* W ramach wzmacniania lokalnego patriotyzmu oglądaliśmy relację z odsłonięcia w sąsiedniej miejscowości Okuniew pomnika Jana Olszewskiego.
* W czerwcu obchodziliśmy święta okolicznościowe: Dzień Dziecka oraz Dzień Ojca. Nasi Seniorzy bardzo chętnie cofnęli do wczesnych lat swojej młodości.
* W czerwcu celebrowaliśmy imieniny naszych uczestników: dwóch panów Janów i pani Władysławy.
* Do grona naszych beneficjentów dołączyły dwie nowe panie – p. Basia oraz p. Stasia.
* Rehabilitacja grupowa oraz indywidualna prowadzona jest zgodnie z ustalonym harmonogramem. Poza ćwiczeniami prowadzonymi przez rehabilitantów regularnie wychodzimy na spacery oraz prowadzimy ćwiczenia ogólnousprawniające, oddechowe oraz poprawiające motorykę małą.
* Prowadzimy regularne treningi pamięci, ćwiczenia, gry zespołowe oraz planszowe, a także arteterapię.

Liczba uczestników: 24 osoby

Przygotowała: Joanna Kamińska

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