



Więści z Wójtowskiej

Sierpień 2021 roku

Podziękowanie

Dziękujemy Fundacji Edukacyjnej Jana Karskiego za podarowanie nam niezwyklej książki do czytania i słuchania jaką jest „Podziemne Państwo”. Książka trafiła do naszej biblioteki i cieszy się dużą popularnością wśród zapalonych czytelników. Fascynująca opowieść emisariusza i kuriera Państwa Podziemnego - Jana Karskiego, opisująca wojenną rzeczywistość, zainspirowała nas do cotygodniowych spotkań w formie poranków czytelniczych. Czytanie na głos w interpretacji kilku osób odbywa się w scenarii zaaranżowanej na tę okazję. Od książki po prostu trudno się oderwać, więc chętnych do słuchania nie brakuje!!

Dieta łatwo strawna na zdrowie!

Dla lepszego samopoczucia w okresie letnim staramy się spożywać częściej posiłki lekkostrawne. Preferujemy w naszym menu sezonowe warzywa i owoce, które podawane są najczęściej w formie zup owocowo - warzywnych oraz sałatek. Nasza Pani Dietetyk edukuje nas prozdrowotnie i prowadzi pogadanki na temat zasad przygotowania potraw, rezygnacji z potraw tłustych, ograniczania spożycia soli, produktów wysoko przetworzonych, gazowanych napojów i alkoholu. Wiemy, że może to zapobiec chorobom serca, nietolerancji pokarmowej, udarowi mózgu i innym. Nabywamy wiedzę o zdrowych właściwościach ziół i herbatkach ziołowych, które chętnie pijemy nie tylko okazjonalnie.

Relaksacja i jej techniki w redukcji stresu

W ramach projektu Senioralna Akademia Zdrowia kolejny już raz Fundacja „Hej Koniku” edukowała nas na temat rodzajów technik relaksacyjnych. Dowiedzieliśmy się, że oprócz aktywności fizycznej, dostępu do świeżego powietrza oraz wsparcia społecznego są inne techniki skutecznie redukujące stres. Należą do nich: Aromaterapia, Mindfulness oraz relaksacja Jacobsona i klasyczny trening autogenny Schultza, którego stosowaną techniką jest wizualizacja. Braлиśmy w niej udział przy zapalonych świecach zapachowych i delikatnych, subtelnym dźwiękach muzyki. Ćwiczenie pomogło nam odstresować się i tym samym korzystnie wpłynęło na pracę całego organizmu.

Serdecznie zapraszamy do poznawania życia naszego Domu Pomocy Społecznej przy ul. Wójtowskiej 13

na www.dpswojtowska.pl

obserwowania i polubienia nas na

www.facebook.com/Dom-Pomocy-Spotecznej-Wojtowska-

www.instagram.com/dps_wojtowska/

[twitter.dpswojtowska@dpswojtowska](https://twitter.com/dpswojtowska@dpswojtowska)