

## Więści z Wójtowskiej



### Październik 2022 roku

### Z życia Domu ... wśród wielu różnych wydarzeń ...

#### Stop cukrzycy

Wzięliśmy udział w pierwszym spotkaniu na temat cukrzycy w ramach projektu profilaktyczno - edukacyjnego organizowanego przez studentów Uniwersytetu Medycznego. Dzięki temu dowiedzieliśmy się więcej o zasadach zdrowego żywienia, a chętni 60+ mogli zmierzyć poziom cukru we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Musimy przyznać, że cukier zazwyczaj nam smakuje. Jednak jego poziom szybko w górę kiedy przyjmujemy go w nadmiarze i następuje gwałtowny wyrzut insuliny. Potem organizm domaga się ponownego odlotu, czyli wysokiego poziomu cukru. I tak błędne koło się zamyka. Udział w wykładach uświadamia nam, co jeść aby ograniczyć cukry proste i zapobiec rozwojowi cukrzycy typu drugiego. Mamy pomysł na jesień aby nasze menu wzbogacić o warzywa dyniowate czyli: dynię, melon czy cukinię. Mają bardzo korzystny wpływ na zdrowie, a spożywanie ich zapobiega wielu chorobom. Polecane są też dla diabetyków w całej swej okazałości.

#### Warszawa zapamiętana ...

... to nie tylko audiointeraktywne odtwarzanie historii dawnej Warszawy, realizowane przez nas w integracji z młodzieżą i seniorami z innych domów oraz Muzeum Warszawy, ale również wydarzenie z wykorzystaniem wielorakich środków takich jak na przykład: książka czytana na głos, nagrane płyty, wspomnienia z miejsca zamieszkania, piosenki, film, opowiadania na żywo, przedstawienie spektaklowe oraz relacje tu i teraz z odwiedzin muzeów i innych ciekawych miejsc. Widowisko realizowane będzie w ramach naszego projektu „Warszawa pod Lupą”. Rozpoczęliśmy już wstępne prace nad układaniem programu oraz zaprosiliśmy młodzież z Ośrodka „Fontanna” i „Domu przy Rynku” do udziału przy współtworzeniu scenariusza wydarzenia. Chcemy aby nasz pomysł zaowocował wielką prezentacją w przyszłym roku.

#### W studio emisyjnym Konserwatorium Muzycznego ...

otrzyaliśmy dużą porcję muzyki instrumentalnej. Wizyta ta była zakończeniem naszego udziału w projekcie „Popołudnie z muzyką”. Dzięki Fundacji Wspak wystuchaliśmy i zobaczyliśmy pięć audycji muzycznych, które dostarczyły nam wielu wspaniałych wrażeń i chwil uniesienia, szczególnie kiedy polonezy Chopina wykonywał pianista pan prof. Jerzy Maciejewski oraz wiolonczelista pan prof. Andrzej Wróbel. Jesteśmy też bardzo wdzięczni prowadzącemu koncerty - panu Julianowi Kołodziejowi, bo to dzięki niemu mogliśmy uczestniczyć w ucztach muzycznych online a także na żywo.

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

na [www.dpswojtowska.pl](http://www.dpswojtowska.pl)

oraz obserwowania i polubienia nas na

[www.facebook.com/Dom -Pomocy - Społecznej- Wójtowska](https://www.facebook.com/Dom-Pomocy-Spolecznej-Wojtowska)

[www.instagram.com/dps\\_wojtowska](https://www.instagram.com/dps_wojtowska)

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