

## Więści z Wójtowskiej



### Sierpień 2023 roku

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

##### Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego ... w naszej pamięci!

Pierwszego sierpnia uroczyście włączyliśmy się w obchody 79. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego organizując poranek słownomuzyczny „Śpiew murów”. Przypominając historię zrywu zbrojnego w akcji „Burza” przeciwko okupującym stolicę wojskom niemieckim oddaliśmy cześć bohaterom poległym za wolność miasta. Przywołaliśmy najpiękniejsze słowa poezji Tadeusza Gajcego oraz piosenek (nie) zakazanych. Zmieniliśmy wystrój w gablocie historycznej na ten „o powstaniu” i skomponowaliśmy plakat pamięci - „Fajna Ferajna”, którego inspiracją stał się film pod tym samym tytułem. Kilka dni później zwiedziliśmy Muzeum Powstania Warszawskiego. Głęboko poruszyła nas wystawa czasowa - „Podróż bohaterek. Powstanie kobiet”, na której przedstawiono 60 sylwetek kobiet, tak walczących w powstaniu jak i „cywilek”. Wydarzenia 1944 roku zobaczyliśmy nie tylko z perspektywy walki zbrojnej, ale „dotknęliśmy” życia codziennego i sposobów rozwiązywania jego problemów.

##### Jak czytać etykiety żywnościowe?

Czasem samodzielnie zaopatrujemy się w produkty żywnościowe w pobliskich sklepach. Dlatego też Pani dietetyczka i Panie kucharki informują nas poprzez plakaty edukacyjne o tym, że należy wybierać te produkty, które najbardziej zbliżone są do naturalnych z „krótkim” składem. Szczególną uwagę zwracać powinniśmy na datę przydatności do spożycia oraz unikać produktów z dużą ilością dodatków takich jak: konserwanty, emulgatory, zagęstniki, słodziki, sztuczne aromaty i wzmacniacze smaku. Po zapoznawaniu się z przekazywanymi nam informacjami, doszliśmy do wniosku, że nie zawsze „droższy” znaczy „lepszy”. Teraz staranniej wybieramy produkty.

##### Przygotowania do Festiwalu Śpiewających Seniorów

Nasz zespół wokalny „Wójtowskie Słowiki” zgłosił się do udziału w XIV Żoliborskim Festiwalu Śpiewających Seniorów, organizowanym przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz m. st. Warszawy. Do prezentacji scenicznej wybrana została znana i lubiana piosenka patriotyczna - „Rozkwitały pąki białych róż”. Przygotowując się do występu członkowie zespołu codziennie uczestniczą w warsztatach wokalnych organizowanych przez terapeutów zajęciowych oraz w spotkaniach „Razem z piosenką”, organizowanych w Centrum Pomocy Społecznej przy ul. Świętojerskiej w ramach projektu „Festiwal Lato Seniora 2023”.

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

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

obserwowania i polubienia 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.com/dpswojtowska@dpswojtowska)