



### **Diety warzywne i owocowe na letnią porę...**

W okresie letnim pani dietetyk zaproponowała nam dietę wzbogaconą o młode warzywa i sezonowe owoce, które zawierają witaminy, składniki mineralne, kwas foliowy, ale przede wszystkim są świeże i smaczne. Pani dietetyk podczas krótkich prelekcji informuje nas o korzystnym działaniu prozdrowotnym warzyw i owoców.

W naszym letnim menu z warzyw zagościły: brokuły, szpinak, kalafior, buraki, pietruszka, a z owoców: truskawki, wiśnie i arbuz. Chcesz poprawić sobie nastrój? Jedz warzywa i owoce!!

### **W naszym ogrodzie sensorycznym ...**

... przebywamy codziennie, o ile pogoda nam na to pozwala, przestrzegając oczywiście obostrzeń związanych z COVID – 19. Korzystamy ze świeżego powietrza, cieszymy się smakiem wyhodowanych w ogrodzie dojrzałych owoców porzeczki i agrestu, podziwiamy kwitnące krzewy róż i lawendę. Słuchamy szumu drzew. Dużą przyjemność sprawia nam pielnie i podlewanie naszych roślin. Przy podwieczorku wspominamy naszą młodość, gramy w gry, śpiewamy piosenki i czytamy książki, głównie pokrzepiające lektury, które dodają nam otuchy. Powstają również nowe małe dzieła malarskie, które ozdobią świetlice i nasze pokoje. Ogród i możliwość przebywania w nim dodają nam siłę, poprawiają nastrój i inspirują do kreatywnych działań.

### **Wzmacniamy naszą „tężyznę fizyczną”!**

Po dłuższej przerwie zaczęliśmy korzystać z zabiegów fizykoterapii. Nie łatwo było rozruszać zasiedziałe ciało. Podnoszenie naszej „tężyzny fizycznej” zaczęliśmy od prostowania kolan, rąk i kręgosłupa. Wspomagały nas w tym rotory ręczny i elektryczny. Do dyspozycji mieliśmy też siłownię, rowery stacjonarne, bieżnię i masaż odprężający. Na początku ćwiczyliśmy z umiarem, niezbyt intensywnie, żeby się nie przeforsować. Czuliśmy jak wracają lepsze samopoczucie, energia i siły vitalne. Teraz ćwiczymy intensywniej. W silnym ciele silny duch!.

**Serdecznie zapraszamy do poznawania życia naszego**

**Domu Pomocy Społecznej przy ul. Wójtowskiej 13**

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

**polubienia nas na fanpage [www.facebook.com/Dom-Pomocy-Społecznej-Wójtowska-218993075115874/](https://www.facebook.com/Dom-Pomocy-Społecznej-Wójtowska-218993075115874/)**

**i obserwowania na [www.instagram.com/dps\\_wojtowska/](https://www.instagram.com/dps_wojtowska/)**