Wieści z Wójtowskiej
Kwiecień 2021 roku

Pandemia trwa, ale … nasi bliscy są z nami
W związku z kolejnym luzowaniem obostrzeń związanych z pandemią, spotykamy się z naszymi bliskimi, ale zachowujemy wszelkie zasady bezpieczeństwa. Szczególną przyjemność w cieplejsze dni sprawiają nam spotkania w naszym ogrodzie sensorycznym, gdzie zapach wiosennych roślin motywuje nas do dłuższych rozmów na temat naszych wspomnień i marzeń. Na ten czas postanowiliśmy ograniczyć „poruszanie się w sieci" po to, aby komunikować się z bliskimi i cieszyć się wzajemną obecnością tu i teraz. Ale realne zagrożenie zakażeniem istnieje dalej, więc jesteśmy bardzo ostrożni.

W przygotowaniu do sportowych wyczynów …
Korzystamy ze świeżego powietrza wychodząc codziennie na nasze patio. To sprzyjająca sytuacja aby poćwiczyć oddech, zrobić kilka prostych ćwiczeń i poczuć wiosnę. Towarzyszą nam Panie fizjoterapeutki, które w profesjonalny sposób prowadzą ćwiczenia, które jednocześnie stają się przygotowaniem do zajęć sportowych prowadzonych przez terapeutów w ramach projektu „Fit Senior". Każdy uczestnik będzie mieć szansę na wybór i zademonstrowanie swoich sportowych umiejętności, w zawodach, które nas czekają w niedalekiej przyszłości. Preferujemy na dobry początek ulubioną grę w kręgle oraz rzut piłką do kosza. Na inne rozgrywki i gry ruchowe przyjdzie czas. Teraz wzmacniamy naszą kondycję fizyczną i cieszymy się z kwietniowego słońca.

Czas na nowalijki
Zmieniają się nasze preferencje żywieniowe po okresie zimowym, kiedy to spożywaliśmy częściej posiłki rozgrzewające. Nadszedł czas na niezbędne, wiosenne nowalijki. Chcemy wzmocnić swoją odporność wzbogacając nasze codzienne menu o świeże warzywa oraz zioła. Pamiętamy też o właściwym ich przygotowaniu przed spożyciem, czyli dokładnym myciu i odpowiednim przechowywaniu, aby nie straciły swoich właściwości odżywczych. Pan Jacek i dostawcy zapewniają nam świeże pomidory, ogórki, sałatę, rzodkiewki czy szczypior. Warzywa szczególnie liściaste dostarczają nam koniecznych mikroelementów. Czekamy z niecierpliwością na młode ziemniaki, gruntowe brokuły i kalafiory.

Serdecznie zapraszamy do poznawania życia naszego

Domu Pomocy Społecznej przy ul. Wójtowskiej 13
na www.dpswojtowska.pl,
polubienia nas na fanpage www.facebook.com/Dom-Pomocy-Społecznej-Wójtowska-218993075115874/i obserwowania na www.instagram.com/dps_wojtowska/