Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach

D o P i S z - to i owo

Kwartalnik, numer 03/2024

„Pejzaż w jesiennej szacie to poemat bez słów”

„Liście spadają, zrywam je jak nuty – to jesień tworzy melodię życia”

Kiedy zawirują złote liście za oknem, a Twoje buty zaczynają przeżywać swoje osobiste szczęście taplając się w kałużach, to znak, że jesień zawitała na dobre w rytmie ulubionych melodii. Piosenki skrywają w sobie wiele pięknych słów, które oddają atmosferę tej barwnej pory roku. Słowa, które przytulą Cię cieplej niż sweter. Przygotuj więc gorącą herbatę i daj się ponieść podmuchom wiatru tych słów, które są niczym ciepła melodia dla Twoich uszu.

Jesiennych miraży bezlistne przestrzenie
Łagodnie falują pod wiatr.
A ty przy mnie blisko i nasze marzenia
W jesiennych unoszą się mgłach.

Dziękuję za wszystko, za miłość i bliskość,
I za to, że jesteś tak dobra.
Cóż więcej nam trzeba, by świata nie gniewać,
Wszak dobroć jest mądra i skromna.

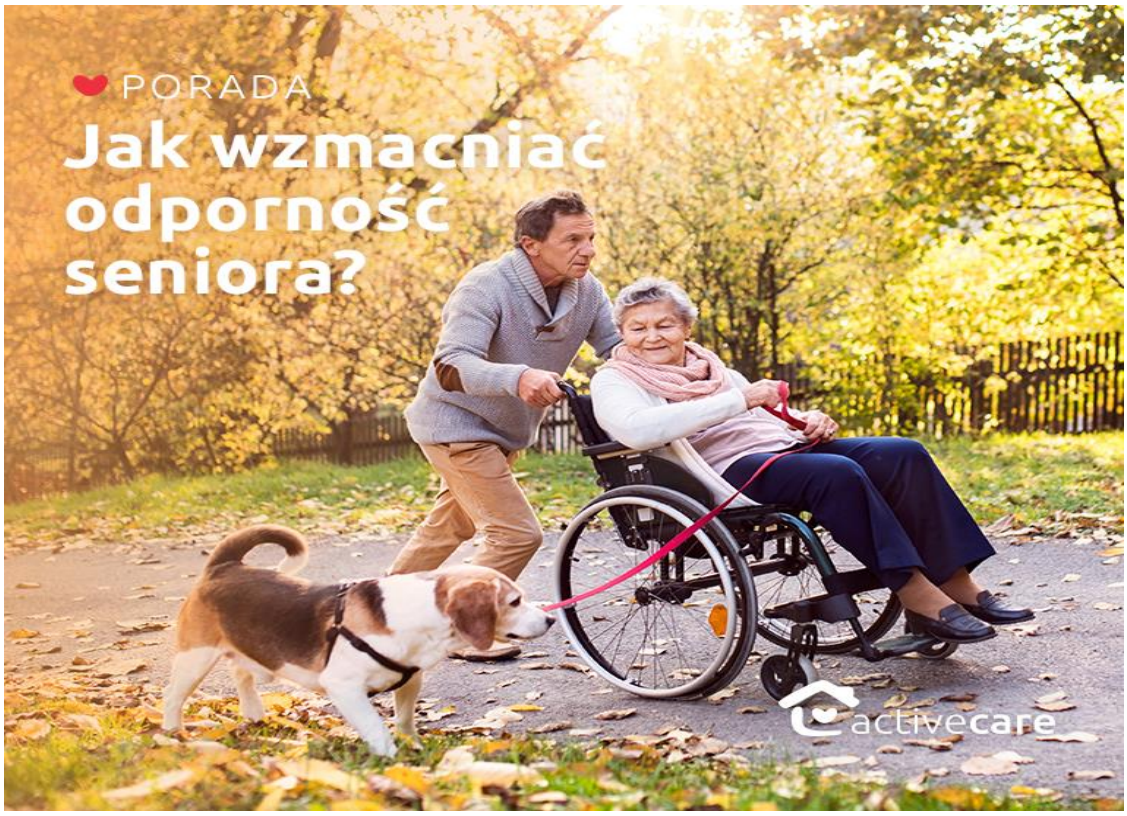
Ref: Życia jesień z tobą witam,
Babie lato w dłonie chwytam,
Które goni wiatr.

Błogosławię naszą jesień,
Czułą kruchość jej uniesień
Pośród bzów i malw.

Idziemy pod rękę, nucimy piosenkę,
My ludzie dojrzali i cisi.
Piosenka jest o nas, pogodna, ściszona,
Choć smutek na ustach jej wisi.

Obejmę cię czule, wzlecimy gdzie ule
Gwiazd złotych majaczą wśród sfer.
Wzlecimy wysoko, podobni obłokom,
A z nami poleci ta pieśń.
Ref: Życie jesień z tobą witam

Zdrowie seniora jesienią



Jak wzmacniać odporność seniora ?

Długie wieczory, ograniczona ilość światła słonecznego i coraz niższe temperatury to już nasza jesienna codzienność. Te niesprzyjające czynniki z pewnością utrudniają seniorom funkcjonowanie. Dodatkowym wyzwaniem mogą być częste przeziębienia i ogólne osłabienie organizmu. Jak pomóc osobie starszej przetrwać ten trudny czas?

Dieta na rozgrzanie

Choć o odpowiednie odżywianie warto dbać niezależnie od pory roku, w jesienno- zimowych miesiącach dieta seniora ma szczególne znaczenie dla poprawienia ogólnej kondycji organizmu. Podstawę posiłków powinny stanowić **pełnoziarniste kasze oraz sezonowe warzywa**. W chłodne dni warto podawać je na ciepło – **gorące potrawy to najlepszy sposób na rozgrzanie organizmu**. Równie

dobrze sprawdzą się. Są łatwe w przygotowaniu i można je szybko podgrzać, np. na kolację.

Należy zadbać aby senior wypijał odpowiednią ilość płynów. Gdy temperatura spada, może nie odczuwać pragnienia i zapominać o odpowiednim nawadnianiu. Można zaproponować mu **gorące napoje, które dodatkowo rozgrzeją organizm**. Dobrym pomysłem jest dodanie do nich imbiru, cytryny oraz miodu, które dostarczą porcji witamin i innych składników odżywczych. Zimą warto postawić również na **przyprawy korzenne o działaniu rozgrzewającym i przeciwzapalnym – np. cynamon, kardamon, goździki i kurkumę.**

Wsparcie dla odporności

W diecie seniora nie powinno zabraknąć **witaminy D**. Nasz organizm wytwarza ją pod wpływem słońca, dlatego zimą, gdy promieni słonecznych jest znacznie mniej, trzeba ją dostarczyć z pożywieniem. Można ją znaleźć m. in. w rybach (najlepiej gotowanych, pieczonych lub duszonych), produktach mlecznych oraz olejach roślinnych.

Warto zadbać również o odpowiednią ilość **witaminy C**. Pomaga ona zwalczać stany zapalne oraz przyspiesza gojenie się ran. Warto uwzględniać w posiłkach paprykę, szpinak, kapustę, pomidory, kalafior i brukselkę – naturalne źródła tejże witaminy.

Odpowiednia dawka snu

By pomóc seniorowi przetrwać chłodne miesiące, zadbajmy o to, by dobrze się wysypiał. W czasie snu organizm regeneruje się i łatwiej mu stawiać czoła niekorzystnym warunkom zewnętrznym.

Różne formy aktywności

Przyjemnie spędzany czas mija szybciej, dlatego pamiętaj, by odpowiednio zorganizować seniorowi chłodne popołudnia. Jeśli stan zdrowia na to pozwala, nie rezygnuj ze spacerów – nawet 15-30 minut na świeżym powietrzu może to znacząco poprawić samopoczucie. Również w domu senior może przyjemnie spędzić czas – rozwiązując krzyżówki, układając puzzle lub grając w gry planszowe.

Ubiór dostosowany do warunków

Pamiętaj, że wraz z wiekiem wzrasta wrażliwość na zimno. Oznacza to, że osoby starsze marzną znacznie szybciej. Z drugiej strony nie należy doprowadzić do przegrzania organizmu. Najlepszym rozwiązaniem jest ubiór warstwowy (na tzw. „cebulkę") – dzięki temu można szybko pozbyć się jednej z warstw, gdy seniorowi zrobi się za ciepło lub włożyć ją z powrotem, gdy zacznie odczuwać chłód.

https://activecare24.pl/

Jak zorganizować czas osobie starszej?

Dostosuj rozrywki do indywidualnych potrzeb seniora

Najważniejsze w planowaniu czasu wolnego osoby starszej jest dostosowanie aktywności do jej możliwości oraz potrzeb. Trzeba wziąć pod uwagę kilka czynników, z których najważniejszym jest oczywiście stan zdrowia. Jeśli senior ma problemy z poruszaniem się, cierpi na demencję, ma zaburzony zmysł wzroku czy słuchu, z części aktywności trzeba będzie naturalnie zrezygnować. Zdrowie to jednak nie jedyne kryterium. By senior mógł spędzać czas ciekawie, czynności powinny być dostosowane także do jego zainteresowań oraz przyzwyczajeń.

Aktywność fizyczna przede wszystkim

Nawet jeśli senior nie przepada za ruchem, aktywność fizyczna jest bardzo ważna u osób starszych. Również jeżeli ograniczona jest do minimum. Ruch ma same korzyści:

- uelastycznia mięśnie i kości poprawiając koordynację ruchową,
- podnosi poziom endorfin, które wpływają na lepsze samopoczucie,
- poprawia odporność organizmu,
- ułatwia zasypianie,
- dotlenia organizm,
- opóźnia procesy starzenia się oddalając lub spowalniając postępowanie demencji.

Oczywiście pod warunkiem, że aktywności są dostosowane do możliwości seniora. Dla seniorów mobilnych dobrym rozwiązaniem będą spacery, lekka gimnastyka. Osoby leżące warto zachęcać do samodzielnego wykonywania niektórych czynności pielęgnacyjnych, ale także do drobnej gimnastyki. Można też angażować je w drobne prace domowe, co często pozwala im czuć się potrzebnymi i poprawia ich samopoczucie.

Rozmowy w walce z demencją

Starzenie się umysłu można opóźnić nie tylko dzięki ruchowi, ale także poprzez zwyczajne, codzienne rozmowy. Zachęcaj seniora do opowiadania o sobie, przeglądajcie albumy ze zdjęciami, rozmawiajcie o członkach rodziny, przyjaciołach, wydarzeniach z jego życia. Sięganie do zakamarków pamięci pozwala ćwiczyć szare komórki nawet jeśli rozmowy są powtarzalne i podopieczny ciągle wraca do tych samych historii. Jeśli brakuje tematów do rozmów, obejrzyj z seniorem film albo wiadomości w telewizji, posłuchajcie audycji w radiu, a następnie podyskutujcie o tym, co widzieliście. Dla Ciebie będzie to świetny pretekst do pracy nad umiejętnościami

językowymi, a częste rozmowy pomogą nawiązać głębszą więź i lepszą relację z podopiecznym.

Gry i zabawy

Sposobem na spędzanie wolnego czasu są oczywiście różnego rodzaju gry – planszowe, karciane, szachy. W zależności od możliwości intelektualnych seniora możesz zachęcać go do podejmowania nowych wyzwań. Rozwiązujcie wspólnie krzyżówki, układajcie sudoku, zagrajcie w domino, scrabble albo państwa-miasta. Zaletą gier i zabaw jest to, że można sięgnąć po nie bez względu na pogodę czy możliwości ruchowe seniora.

Zaawansowane gry nie sprawdzą się jednak u seniora z demencją. W tym przypadku postaw na bardzo proste zabawy, które pamiętasz pewnie z dzieciństwa. Poszukiwanie par takich samych obrazków, kolorowanie prostych ilustracji, układanie dużych puzzli, Dobble. Chociaż taka zabawa jest prosta, dla seniora wymaga bardzo dużego wysiłku. Może się denerwować, kiedy coś mu się nie udaje. Należy podejść do niego jak do dziecka, pomóc mu, ale nie wykonywać zadań za niego. Mimo negatywnych emocji, takie ćwiczenia są dla niego ważne, by opóźnić postępowanie choroby.

Prace manualne

Wielu seniorów lubi wykonywać różnego rodzaju ozdoby. Niektórzy potrafią rysować, robić na drutach lub wyszywać. Jeśli senior z chęcią podejmuje się robótek ręcznych, zachęcaj go do tego. Możecie przygotować piękne jesienne ozdoby albo świąteczne dekoracje – w zależności od pory roku. Seniorzy, którzy potrzebują większych wyzwań, mogą odnaleźć się w robieniu koralików, ozdabianiu wazonów czy ramek do zdjęć, a nawet w decoupage’u.

Prace artystyczne świetnie pobudzają prawą półkulę mózgową i mogą być doskonałą alternatywą dla gier również w przypadku seniorów w pierwszym stadium demencji. Efekty prac wykorzystajcie do ozdobienia mieszkania lub jako prezenty dla bliskich.

Wspólne gotowanie

Wielu seniorów lubi brać udział w domowych pracach. Czują się wtedy potrzebni, co pozytywnie przekłada się na ich poczucie własnej wartości, a co za tym idzie – na lepsze samopoczucie. Gotowanie albo wspólne pieczenie ciasta mogą być do tego okazją. Lepienie pierogów, wycinanie ciastek, krojenie, ozdabianie wypieków to źródło ogromnej satysfakcji, ale też okazja do zacieśniania więzi i przyjemnego spędzenia czasu przy ciekawych rozmowach.

Czytanie

To najprostsza i najbardziej oczywista alternatywa dla telewizora. Jeśli senior większość czasu spędza przed szklanym ekranem, namów go na czytanie. Nie musi tego robić sam. Możesz czytać na głos książkę albo gazetę z wiadomościami. Kolorowe magazyny również dobrze się sprawdzą, a do tego dostarczą tematów do rozmów.

Muzyka

Muzyka wpływa kojąco niemal na każdego. Co ważne, seniorzy cierpiący na Alzheimera czy inne choroby otępienne, najdłużej zachowują wrażliwość właśnie na muzykę. Może ona działać relaksująco, a nawet uspokajać i obniżać poziom agresji. Dowiedz się jaki rodzaj muzyki lubi Twój podopieczny. W Internecie z pewnością znajdziesz duży wybór utworów. Możecie wspólnie śpiewać, nucić, kołysać się w rytm ulubionych dźwięków i wracać do nich w chwilach napięcia czy irytacji seniora.

Kontakty towarzyskie

Kontakt z osobami w podobnym wieku jest niezwykle ważny dla każdego seniora. Rozmowa z innymi ludźmi pozwala się zrelaksować, poprawia nastrój i pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości. Odpowiednie zorganizowanie czasu wolnego seniora może nie tylko „zabić” czas, ale także wpływać korzystnie na jego zdrowie. Zarówno to psychiczne jak i fizyczne.

https://activecare24.pl/blog/jak-zorganizowac-czas-osobie-starszej/

ŁAMIGŁÓWKI DLA SENIORÓW

Połącz wyrazy przeciwstawne, np.

SZEROKI -	WĄSKI
CIEPŁO	OBOWIĄZKOWY
WYJŚCIE	TANI
WYSOKO	ARESZTOWAĆ
UWOLNIĆ	DŁUGI
ZAPYTAĆ	PÓŹNO
DOBROWOLNY	ZIMNO
KRÓTKI	WEJŚCIE
WCZEŚNIE	NISKO
DROGI	ODPOWIEDZIEĆ

Dopisz słowo, które kojarzy się z wymienionymi hasłami

Dzban- kolczyk - igła- słuch- ……

Klucz- drzwi- król- piasek- ……

Samochód - pływanie - ratownik - …… …

Czas- mądrość - zgryz- mleko-……

Tytuł- autor- litery- spis treści - ……

Alladyn - światło- żarówka - nafta- ……

Wskazówka - tarcza- czas- ……

Troja- bieguny- ogon- arab- ……

PODAJ SŁOWA KOŃCZĄCE SIĘ NA PODANE LITERY

…… TYCZNY

……. TYCZNY

…….. TYCZNY

……..… ISTA

…….. ISTA

……... ISTA

……..… NIKI

…….. NIKI

…….. NIKI

…… OGA

……. OGA

……. OGA

Na wesoło:

Starszy pan stwierdził że jego żona słabo słyszy i postanowił pójść skonsultować się z lekarzem, co może na to poradzić.
Lekarz stwierdził:
- Aby móc coś poradzić muszę wiedzieć jak bardzo jest to zaawansowane. Niech pan to zbada w następujący sposób, najpierw zada pytanie z odległości 10 metrów, jak nie usłyszy to z 8 itd. i wtedy mi pan powie przy jakiej odległości pana usłyszała.
Tak więc wieczorem żona robi w kuchni kolacje, a facet w pokoju czyta gazetę i stwierdza:
- W sumie tutaj jestem akurat 10 metrów od niej, zobaczymy czy mnie usłyszy.
- Kochanie! - woła - Co jest dziś na kolacje?
Bez odpowiedzi. Zmniejszył dystans do 8 metrów, wciąż żadnej odpowiedzi. Zmniejsza do 6, 4, 2, aż w końcu podchodzi staje tuz obok niej i pyta:
- Kochanie, co dziś na kolacje?
- Kurczak, do cholery, pięć razy Ci powtarzam!!!

Trzy staruszki jedzą obiad i rozmawiają o różnych rzeczach. Jedna mówi:
- Wiecie, naprawdę coraz gorzej z moją pamięcią. Dziś rano, stałam na schodach i nie mogłam sobie przypomnieć, czy właśnie wchodzę, czy schodzę.
Druga na to:
- Myślisz, że nie ma nic gorszego? Któregoś dnia siedziałam na brzegu łóżka i nie wiedziałam, czy wstaję, czy kładę się spać.
Trzecia uśmiecha się zadowolona z siebie:
- Cóż, moja pamięć jest tak dobra, jak zawsze była, odpukać - tu puka w stół. Nagle z zaskoczeniem na twarzy pyta:
- Kto tam?

To już za nami:

„Zioła i ich właściwości lecznicze”🌾

03.07.2024r.

Mieszkańcy Naszego Domu wzięli udział w pogadance na temat „Zioła i ich właściwości lecznicze”🌾🌿🌾🌷. Podopieczni z dużym zainteresowaniem słuchali przekazywanych informacji, ale również wykazali się dużą wiedzą na w/w temat. Po pogadance przenieśliśmy się z mieszkańcami do Naszego ogrodu sensoryczno – edukacyjnego 🚴🚴🚶🚶👫 utworzonego w ramach projektu „Województwo Łódzkie Ogrodem Polski”, gdzie mieszkańcy rozpoznawali zioła i utrwalali ich nazwy oraz lecznicze właściwości🌸🌺🌾🌴
Dopełnieniem spotkania i usystematyzowaniem zdobytych informacji było wykonanie zielnika i pięknie pachnącego bukietu ziołowo-kwiatowego📘📗📒🖌️🖌️💐🌹🌷💐.

Rekreacja w plenerze

04.07.2024r.

Okoliczności przyrody 🌳🌻🌷i piękna pogoda🌞🌞🌞 zaprosiły nas na długi spacer, karmiąc nasze uszy i oczy wspaniałymi odczuciami…..

Z wizytą w kinie

10.07.2024r

Wszyscy potrzebujemy dobrych historii, najlepiej z happy endem, który mieszkańcy naszego Domu oglądali podczas wizyty w kinie. Film „Miłość jak miód” przeniósł nas w iście wakacyjne klimaty, a romantyczna wesoła sceneria filmu, która obfitowała w skąpane w słońcu Tatry 🌄🏞️🏔️i nadbałtyckie plaże 🏖️⛱️🏝️kuszące szumem fal dostarczyły pozytywnej energii. W drodze powrotnej, przystanek na lody 🍨🍧🍦i schłodzone napoje🥤🧃🍺 oraz chwile spędzone nad pięknym zalewem w Smardzewicach pozwoliły mile odetchnąć w cieniu sosen.

Lato w pełni🌞🌞🌞, korzystajmy więc z jego uroków 😀😀😀

Zajęcia kulinarne

12.07.2024r.

Tegoroczne lato rozpieszcza nas piękną pogodą🌞🌞🌞, obdarowuje smakowitymi owocami🫐🍓🍒. Zajęcia kulinarne obfitowały w letnie smaki i zapachy. Gofry 🧇🧇🧇upieczone z własnoręcznie przygotowanego przez mieszkańców ciasta z dodatkami w/g upodobań indywidualnych, rozbudziły kubki smakowe. Puszysta bita śmietana i kolorowe owoce dopełniły całości ciesząc smakiem, wyglądem i oczywiście zapachem. Największą satysfakcję sprawiło degustowanie deseru wśród kwitnących kwiatów naszego ogrodu.

Spotkanie z „Jednooką wojowniczką”

W dniu 16.07.2024r. w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Opocznie miało miejsce niezwykłe spotkanie, w którym również uczestniczyli przedstawiciele społeczności Powiatowego DPS w Niemojowicach 🚶🚴🚴👫👫.
„Samoakceptacja równa się wolność” takim tematem zajęła nas „Jednooka wojowniczka” - Pani Aneta Skrzypek. Opowiadając swoją historię wiele razy podkreślała jak człowiekowi jest potrzebna akceptacja samego siebie z wszystkimi swoimi wadami i zaletami. ponieważ kiedy zaakceptujemy i pokochamy siebie łatwiej zrealizujemy swoje cele i marzenia i życie będzie łatwiejsze. „Jednooka wojowniczka” to pseudonim, określający osobę, która mimo swej niepełnosprawności nie poddała się i walczy o siebie, pomagając innym na wiele sposobów🌝🌻🌝.
Pani Aneto zarażasz swoim optymizmem i dobrą energią 💐💐💐💐.
Życzymy Ci zdrowia i wielu sukcesów 💕💕💕.

„Ruch to zdrowie”

24.08.2024r.

W ramach cyklicznych zajęć „Ruch to zdrowie”🏃‍♂️🤸‍♂️🤸‍♀️, mieszkańcy Naszego Domu, spróbowali dziś swoich sił w grach i zabawach sportowych, spędzając miło i aktywnie czas. Trenowali m.in. rzuty do kosza, rzuty na odległość piłką lekarską, a także slalom z piłką między pachołkami. Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2024⚽⚽⚽ zachęciły panów do rozegrania meczu na terenie ogrodu, który został poprzedzony solidną rozgrzewką. Po sportowych potyczkach mieszkańcy zmęczeni, ale naładowani dawką pozytywnej energii, wrócili do swoich codziennych zajęć. Z zainteresowaniem oczekują na rozpoczynające się wkrótce Letnie Igrzyska Olimpijskie w Paryżu, by dopingować naszą reprezentację w rywalizacji medalowej.

Wakacyjnie w Sielpi

W piątek 26.07.2024r. grupa mieszkańców wraz z opiekunami wybrała się do Ośrodka Turystycznego w Sielpii. Sielpia jak zawsze powitała nas piękną pogodą i urokliwymi widokami: woda🌊, las🌲, plaża🏖️. Ogródki barowe zachęcały do skosztowania oferowanych dań 🥖🍟🌭 i deserów🧁🍦🥤. W sezonie letnim, mieszkańcy bardzo chętnie odwiedzają to urokliwe miejsce, gdzie można poczuć się jak na wakacjach i oderwać się od codziennych trosk.

Prelekcja „ALKOHOL SZKODZI ZDROWIU”

W dniu 30.07.2024r. mieszkańcy Powiatowego DPS w Niemojowicach, uczestniczyli w prelekcji pn.: „ALKOHOL SZKODZI ZDROWIU”🍋🥂🍾❌❌❌, którą poprowadzili pracownicy Naszego Domu. Była to okazja do przypomnienia, jak bardzo szkodliwe dla organizmu jest spożywanie alkoholu, szczególnie przez osoby przewlekle somatycznie chore. Choroba alkoholowa jest podstępna, dlatego równie ważne jest, aby wiedzieć, gdzie zwrócić się po pomoc w walce z nią. Na koniec prelekcji odbyła się pogadanka, podczas której mieszkańcy chętnie dzielili się doświadczeniami ze swojego życia.

Hipoterapia

07.08.2024r.

Mieszkańcy Naszego Domu po raz kolejny mieli możliwość uczestniczyć w zajęciach terapeutycznych z udziałem zwierząt🐴🐱🐱. Podczas wizyty w Stajni Artystycznej w Marcinkowie, której stadnina koni i gospodarstwo położone jest w malowniczej scenerii łąk i lasów, wzięliśmy udział w zajęciach z hipoterapii🐎🐎🐎. Hipoterapia to metoda rehabilitacji psychoruchowej, która wpływa równocześnie na sferę ruchową, emocjonalną, sensoryczną, intelektualną i społeczną. Odbywa się ona przy udziale koni i ma zastosowanie w każdym wieku. Obcowanie ze zwierzętami zmniejsza uczucie izolacji i samotności, łagodzi lęki i fobie oraz rozwija umiejętność okazywania emocji. Dziękujemy instruktorom za zajęcia z klaczą Kasią i czekamy na kolejne spotkanie.

Witamy Pielgrzymów.

09.08.2024r.

Na szlaku pielgrzymów 🙏🙏🙏idących do Sanktuarium Matki Bożej Jasnogórskiej w Częstochowie znajdują się Niemojowice, gdzie mieści się Nasz Dom. W tym roku mieszkańcy wraz z personelem po raz kolejny powitali pątników z Białegostoku proponując słodki poczęstunek. Nie wszystkim jest dane pokłonić się Maryi przed jej tronem w Częstochowie, ale obietnica modlitwy, o którą prosiliśmy Pielgrzymów daje nam siłę i umacnia w wierze. Szczęść Boże w dalszym pielgrzymowaniu.

Po raz kolejny z wizytą w Stajni Artystycznej w Marcinkowie

13.08.2024r.

Kolejna grupa Mieszkańców Naszego Domu uczestniczyła w zajęciach terapeutycznych z udziałem zwierząt 🐴🐐🐓. Podczas wizyty w Stajni Artystycznej w Marcinkowie wzięli udział w zajęciach z hipoterapii.

Zielnik

14.08.2024r.

Temat ziół już po raz kolejny pojawił się na zajęciach aktywizujących w Naszym Domu🍀🌈🍁🌿🍀. Tym razem zielnik wykonaliśmy w formie obrazów🖼️🖼️🖼️. Z przygotowaniem zielnika i poszerzeniem wiedzy o znajomości i rozpoznawaniu ziół zbiegło się Święto Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny potocznie zwanym Matki Boskiej Zielnej. Zgodnie z tradycją przygotowaliśmy bukiety z kwiatów i ziół zebranych w naszym ogrodzie i okolicy💐🌹🌷🌷🐓🌺🌈, które zostaną poświęcone podczas jutrzejszej Mszy Świętej. Podczas zajęć mieszkańcy rozpoznawali, nazywali zioła i kwiaty rozmawiając o ich zastosowaniu w ziołolecznictwie.

„Zatrzymać lato”

19.08.2024r.

Sierpień ostatni miesiąc wakacji, ciepłych pełnych aromatów dni🌞🌼🌺🌹. „Zatrzymać lato” to myśl przewodnia dzisiejszych zajęć podczas, których mieszkańcy aromatami lata delektowali się i… „zamknęli je w słoiku”, przygotowując aromatyzowaną sól i kulki do kąpieli. Zmysłu węchu użyli do ich rozpoznawania podczas konkursu💐🌺🌸🌷🌹. Magiczna moc zapachów w życiu codziennym wykorzystywana jest nie tylko w celu odświeżania powietrza, ale również poprawia nasze samopoczucie i koncentrację oraz podnosi poziom zadowolenia 🥰😋😍👏👏.

„Przegląd piosenki wakacyjnej”

„Przegląd piosenki wakacyjnej” zorganizowany w dniu 21 sierpnia 2024r. przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Opocznie - Fundacja Ostoja zapisze się w pamięci Naszych mieszkańców jako wakacyjne muzyczne wspomnienie lata🌝🌻🌝.
W pierwszej edycji piosenki wakacyjnej wystąpiło siedem placówek, których artyści swymi aranżacjami muzycznymi i choreograficznymi 🎷🎸🎺🎉🥁 zachwycili zgromadzonych gości i porwali do wspólnej zabawy. Wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni przepięknymi statuetkami i podarunkami🎤🎼🎤.
Za zaproszenie, poczęstunek oraz świetną atmosferę Organizatorom serdecznie dziękujemy, życzymy wielu spotkań w kolejnych edycjach 💕🥰💕🥰.

Piknik „Planuję długie i zdrowe życie”

W dniu 25.08.2024r. uczestniczyliśmy w kolejnym pikniku „Planuję długie i zdrowe życie”, który odbył się na terenie Powiatowego Szpitala w Opocznie🧍🧍🚑. Mieszkańcy powiatu opoczyńskiego mogli skorzystać z proponowanych badań, porozmawiać ze specjalistami i wystawcami różnych instytucji promujących zdrowie. 🍅🥒🥑🍑🥝 Profilaktyka jest nieodzownym czynnikiem zdrowego funkcjonowania człowieka🥰😍🥰.

Zajęcia aktywizujące ruchowo

27.08.2024r.

Przedpołudnie upłynęło Naszym mieszkańcom pod znakiem gier i zabaw ruchowych na świeżym powietrzu. Podopieczni chętnie angażują się w tego rodzaju zajęcia pobudzając nie tylko ciało, ale i umysł. Celem podejmowanych działań jest utrzymywanie kondycji psychofizycznej Naszych pensjonariuszy na jak najwyższym poziomie. Zajęcia zakończyliśmy spacerem nad pobliską rzekę korzystając z uroków pięknej pogody.

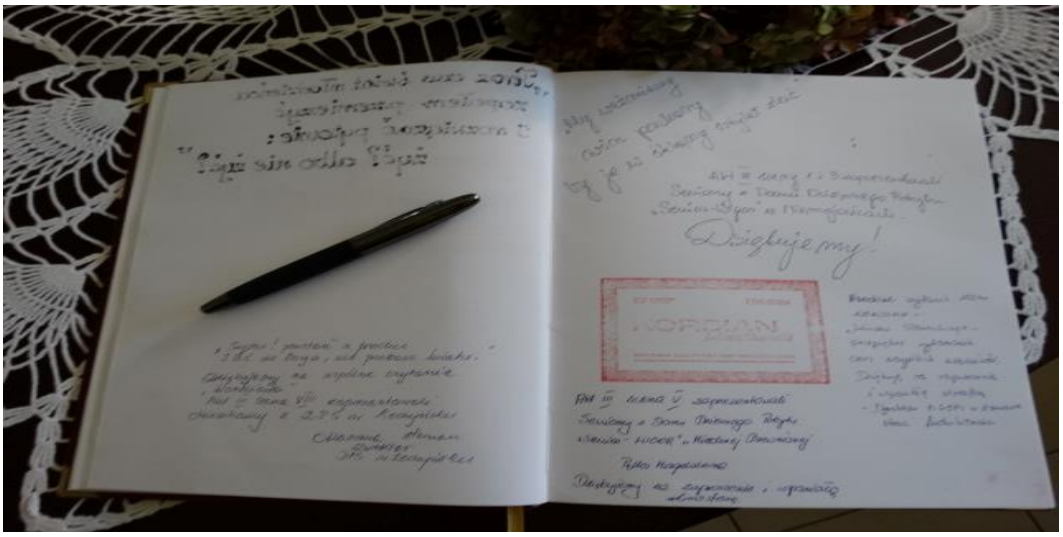
„Narodowe Czytanie”.

Akcja społeczna Narodowego Czytania jednocząca Polaków na całym świecie wokół klasyki polskiej literatury, odbyła się 04.09.2024r. w Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach. Podczas wspólnego czytania „Kordiana” Juliusza Słowackiego przypomnieliśmy sobie głęboki sens tego dramatu, który opowiada o walce Polaków z caratem. Słuchając czytanych treści można doszukać się w nich podobieństwa naszej współczesności i wysnuć refleksję, że wolność i niepodległość wymagają poświęcenia i ciągłej gotowości do czynu.

Do wspólnego czytania „Kordiana” Juliusza Słowackiego dołączył Powiatowy DPS w Niemojowicach i w Drzewicy, Dom Pomocy Społecznej w Łochyńsku oraz seniorzy z Domu Dziennego Pobytu Senior Wigor w Niemojowicach i w Miedznej Drewnianej.

Podczas czytania przygotowanych fragmentów lektury towarzyszyła nam refleksja nad Polską i jej losem. Po oficjalnej uroczystości „Narodowego Czytania” i wpisie gości do księgi pamiątkowej seniorzy integrowali się biesiadując przy poczęstunku i muzyce.

Dziękujemy za wspólnie spędzony czas.



DPS Niemojowice
NARODOWE
CZYTANIE
KORDIAN
J.SŁOWACKI

Pielgrzymka do Sanktuarium Najświętszej Marii Panny w Niepokalanowie.

W dniu 12.09.2024r. grupa mieszkańców i pracowników Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach udała się na pielgrzymkę autokarową do Sanktuarium Najświętszej Maryi Panny Niepokalanej Wszechpośredniczki Łask i św. Maksymiliana Marii Kolbego w Niepokalanowie.
Klasztor w Niepokalanowie stanowi jeden z ważniejszych ośrodków pielgrzymkowych w centralnej Polsce. Został założony w 1927r. i był miejscem działalności świętego o. Maksymiliana Marii Kolbego.
Podczas pobytu w tym niezwykłym miejscu, uczestniczyliśmy we Mszy Świętej sprawowanej przez Ojców Franciszkanów, obejrzeliśmy projekcję misterium Męki Pańskiej oraz zwiedziliśmy muzeum „Był człowiek", które jest poświęcone życiu i pracy o. Maksymiliana Kolbego.
Po czasie spędzonym na modlitwie i refleksji mogliśmy zatroszczyć się o zakup pamiątek i dewocjonalii.
Serdecznie dziękujemy braciom za przewodnictwo w zwiedzaniu i wiele przekazanych informacji.

„Święto ziemniaka”.

19.09.2024r.

Jedną z atrakcyjnych form aktywizacji naszych seniorów były gry i zabawy z ziemniakiem, które zorganizowaliśmy w ramach obchodów Święta Ziemniaka 🥔🥔🥔.

W trakcie tych zajęć uczestnicy mieli okazję wziąć udział w różnorodnych konkurencjach tj. kółko i krzyżyk czy „kartoflane tańce”. Takie zabawy nie tylko dostarczyły wiele radości, ale również angażowały zarówno ciało, jak i umysł naszych mieszkańców, wspierając ich kondycję fizyczną oraz motorykę.

Dodatkowo tego typu aktywności sprzyjały wzajemnej integracji, współpracy i rozwijaniu zdolności społecznych, co jest niezwykle istotne w codziennej pracy z seniorami.

Święto Ziemniaka 🥔🥔🥔obchodzone na świeżym powietrzu w przyjaznej i radosnej atmosferze stanowiło doskonałą okazję do celebrowania małych rzeczy i cieszenia się wspólnym czasem.

Pomoc dla poszkodowanych podczas powodzi.

19.09.2024r.

Mieszkańcy i Pracownicy Powiatowego DPS w Niemojowicach również przyłączyli się do akcji niesienia pomocy ofiarom powodzi, która dotknęła południe Polski. Z dobrowolnej składki zakupiono: środki higieniczne, kalosze, łopaty, grabie, wiadra, rękawice robocze i wiele innych rzeczy. Przedmioty te przekazaliśmy na zbiórkę, którą uruchomił Powiat Opoczyński wraz z Fundacją „Dar dla potrzebujących” oraz Biurem Poselskim Roberta Telusa.

1 Październik Międzynarodowy Dzień Osób Starszych.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych!!!

Czego życzyć Wam kochani,
nazywani seniorami?
Tradycyjnie – zdrowia najpierw,
bo największym ono skarbem.

Niech Wam włosy nie siwieją,
niech Wam stawy nie rdzewieją,
niechaj w krzyżach nic nie strzyka,
niechaj w sercach gra muzyka.
Niechaj oczu Waszych ciepło
darzy blaskiem niczym niebo.

Żyjcie długo, jak najdłużej
i humory niech Wam służą.
Niech ta jesień życia złota
zaoszczędzi Wam kłopotów,
niech spod nóg usuwa kłody,
abyście wciąż się czuli młodzi.