

21 listopada 2023

Dzień Matki - pomysły na wspólne aktywności

Niezależnie od wieku, najlepszym prezentem na Dzień Matki jest zazwyczaj wspólnie spędzony czas. Mimo że nasi starzejący się rodzice często doświadczają trudności związanych ze zdrowiem i sprawnością fizyczną, które w pewien sposób mogą ograniczać podejmowanie ulubionych aktywności, warto rozważyć dostępne możliwości na ten wyjątkowy dzień.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

W jaki sposób możemy spędzić Dzień Matki?

- Zjedzcie wspólny posiłek w ulubionym miejscu – to może być wyszukana restauracja, ale też fast food (wyjątkowo!), do którego Twoja mama ma słabość lub po prostu kanapki w ramach pikniku na łonie natury. Jeżeli wyjście z domu nie jest możliwe lub Twoja mama jest domatorką, możecie przygotować coś wspólnie lub zamówić jedzenie na wynos (to idealna okazja na odświeżoną porcelanę).
- Kiedy Twoja mama miała ostatnio okazję pooglądać witryny sklepowe? Być może chętnie wybierze się na wspólne zakupy i spacer po centrum handlowym (ten pomysł może sprawdzić się szczególnie przy deszczowej pogodzie, plusem jest również dostęp do strefy gastronomicznej i toalet oraz przystosowanie do osób z niepełnosprawnościami ruchowymi). Jeżeli Twoja mama lubi czytać lub przeglądać albumy – koniecznie zajrzyjcie do księgarni.
- Wypijcie kawę lub herbatę w jakimś wyjątkowym miejscu, np. w kawiarni z ładnym widokiem. Niektóre miasta mają swoje oryginalne propozycje (jak np. Kocia Kawiarnia lub kawiarnia w Ogrodzie Mehoffera w Krakowie).
- Jeśli Twoja mama jest miłośniczką sztuki, zaplanuj wyjście do kina, filharmonii, muzeum, teatru czy opery. W sytuacji, gdy opuszczenie domu nie jest możliwe, spróbuj zorganizować projekcję filmu czy koncertu/sztuki w domowym zaciszu (pomocna może być <https://ninateka.pl/>).
- Odwiedźcie ogród botaniczny (szczególnie polecamy ten krakowski - <https://ogrod.uj.edu.pl/ogrod>). A może ulubiony park?
- Być może Twoja mama ma w pamięci jakieś wyjątkowe miejsce, które przywołuje szczególnie przyjemne wspomnienia? Albo jakieś hobby, do którego możesz dołączyć?
- Jeżeli masz rodzeństwo, to może być dobra okazja, by spędzić wspólnie czas. Po prostu posłuchajcie ulubionej muzyki, obejrzyjcie ulubiony program telewizyjny czy zagrajcie w karty.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit