

## Wycieczka do lasu

W dniu 10 września 2020 roku uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy wraz z opiekunami wybrali się na wycieczkę do lasu do Zielonki. Po dotarciu na miejsce wszyscy byli pod wrażeniem roztaczających się malowniczych krajobrazów.

---

W wyśmienitych nastrojach wybraliśmy się na grzybobranie. Ku naszej radości natrafiliśmy na niesamowity urodzaj, dookoła mieniły się kapelusze leśnych skarbów. W niedługim czasie nasze kosze były pełne. Spacerując leśnymi ścieżkami, napawaliśmy się pięknem lasu, śpiewem ptaków.

Na polanie w wyznaczonym specjalnie do tego miejscu rozpaliliśmy ognisko. Wreszcie nadszedł wyczekiwany przez wszystkich moment, czyli pieczenie kiełbasek.

Po spożyciu posiłku nastąpił czas odpoczynku. Zgromadzeni wokół ogniska nabraliśmy ochoty na wspólny śpiew i miłe rozmowy.

Wycieczka ta była bardzo udana i przyniosła wszystkim uczestnikom dużo radości, niezapomnianych wrażeń i nowych doświadczeń.

Sylwoterapia to jedna z terapii naturalnych, polegająca na pobudzeniu sił witalnych organizmu, poprzez kontakt z drzewami i krzewami. Szum liści, śpiew ptaków i zieleń działają kojąco na układ nerwowy.