

### **OPIS ZADANIA**

Stworzenie pomieszczenia wspomagającego psychikę człowieka – Pokój Relaksacyjny. Zaprojektowanie pokoju do relaksacji udostępnionego chętnym osobom z dzielnicy. Zastosowanie muzyki relaksacyjnej, mis tybetańskich, aromaterapii, odpowiedniego oświetlenia pozwoli na relaksacyjne seanse, które poszerzą horyzonty umysłowe i osiągną regenerację i relaksację osób uczestniczących w spotkaniach. Pokój relaksacyjny połączony zostanie z altaną w ogrodzie DPS nr 2, gdzie będą się odbywały spotkania integracyjne mieszkańców DPS z osobami ze środowiska lokalnego.

### **UZASADNIENIE REALIZACJI ZADANIA**

Realizowane zadania przyczynią się do zmniejszenia złego samopoczucia, stresu, pozwolą na odprężenie osób uczestniczących w relaksacji. Poznanie metod aktywnego relaksowania się i niwelowania nadmiernego stresu pozytywnie wpłynie na życie osób starszych. Pokój relaksacyjny stanie się przestrzenią, której zadaniem będzie uspokajanie ludzi szczególnie cierpiących z powodu stresów dnia codziennego. Stworzenie takiej przestrzeni zapewni maksymalną relaksację.

