



Združenie priateľov Domu svätého Juraja

Dom svätého Juraja

Zariadenie pre seniorov

*Dopoludňajšie individuálne alebo skupinové aktivizačné a záujmové programy
prijímateľov sociálnych služieb*

PONDELOK	
Skupinové cvičenie	- o nevyhnutnosti pohybu pre zachovanie celkovej vitality seniorov dnes už nikto nepochybuje. Predstavujú sa možnosti pohybových aktivít vhodných pre každý vek a poskytnú individuálne poradenstvo zamerané na optimalizáciu režimu aktivít.
Pohybové a relaxačné aktivity	- pomocou rôznych relaxačných cvičení a techník môžeme optimálne regulovať fyzické aj psychické napätie. Dôsledkom relaxácie je obnova harmonickej rovnováhy osobnosti, vytvorenie pocitu pokoja, životnej istoty a získanie stratenej energie. Relaxácia často vedie ku stimulácii organizmu.
Tanečno-pohybová aktivita	- ide o jednoduchý spôsob terapie, ktorý umožňuje zapojenie sa do tejto podnetnej aktivity rôzne skupiny prijímateľov sociálnych služieb
UTOROK	
Skupinové cvičenie	- PaRC

Pracovné aktivity	<ul style="list-style-type: none"> - práca v skupine udržiava vzájomnú súdržnosť obyvateľov, podporuje vzájomnú komunikáciu, schopnosť kooperácie a toleranciu rozdielnosti. Podľa zamerania aktivity zároveň posilňuje schopnosti a zručnosti obyvateľov, rozvíja ich tvorivé myslenie a zmysluplne vyplní ich voľný čas. - pracovné aktivity: vytváranie jednoduchých dekoratívnych predmetov, či iných vecí, pomôcok pre prijímateľov sociálnych služieb
STREDA	
Pohybové cvičenie	<ul style="list-style-type: none"> - aktivizovanie viacerých funkcií tela. Prostredníctvom pohybu sa zlepší koordinácia častí tela, zaťažia sa obe mozgové hemisféry rovnomerne.
Koncentračné cvičenie	<ul style="list-style-type: none"> - koncentrácia spočíva v zameraní sa na to , čo má byť vštípené a uchované. Ku koncentračným cvičeniam možno zaradiť: <ul style="list-style-type: none"> - numerické úlohy, - vyhľadávanie v texte, - dokresľovanie - stimulácia zmyslových orgánov
Tréning pamäti	<ul style="list-style-type: none"> - preventívny a aktivizačný program pre poznávacie (kognitívne) funkcie mozgu. Obsahuje také cvičenia, ktoré na tieto funkcie priamo pôsobia, teda na pamäť , pozornosť, myslenie, orientáciu a reč. Jeho cieľom je udržanie poznávacích schopností. Jednotlivé cvičenia sú prispôbené aktuálnym schopnostiam a možnostiam prijímateľov sociálnych služieb.
ŠTVRTOK	

Pohybové a relaxačné cvičenie	Vzhľadom na ciele, pohybové limity a častokrát i obmedzujúce podmienky sú odporúčané pohybové aktivity prijímateľov sociálnych služieb špeciálne prispôsobené. Medzi najvhodnejšie pohybové aktivity seniorov patria: - aeróbny tréning - silový tréning - cvičenie na chrbticu - cvičenie na podporu rovnováhy
Spomienková terapia	- nefarmakologický prístup - reminiscencia - podporná metóda v starostlivosti o človeka, ktorej cieľom je optimalizovať bio-psycho-sociálnu a spirituálnu jednotu človeka. - spomienky na veci z minulosti - obrovský emocionálny benefit
PIATOK	
Pohybové a relaxačné cvičenie	- špeciálne prispôsobené pohybové aktivity prijímateľov sociálnych služieb
Balzam pre dušu	- Knihy majú v sebe bohatstvo, ktoré spočíva v liečení ubolenej duše človeka. Správne zvolená literatúra pomáha zdolávať neľahké životné osudy každého z nás - modlitby
...tešíme sa na stretnutie a spoluprácu!	