



ZARIADENIE PRE SENIOROV SV. JÁN. ŠELPICE



PLÁN AKTIVÍT PSS NA ROK 2025

JANUÁR

- Slávnostný vstup do nového roka: Novoročný prípitok a spoločenské stretnutie.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. spoveď k 1. piatku, bohoslužby v kostole Krista Kráľa v Šelpiciach a v zariadení.
- Kultúrne podujatie: Koncert mladých talentov z Európskej orchestrálnej akadémie.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Rekapitulácia predchádzajúceho roka a predsavzatia do nového roka.
- Pohybové aktivity: Ranné rozcvičky a dychové cvičenia pre podporu vitality.
- Prvky kulinoterapie: Pečenie tradičných koláčov, príprava sladkých pochúťok.
- Gratulácie oslávencom: Oslava životných jubileí s gratuláciami.

FEBRUÁR

- Fašiangová zábava: Spoločenské posedenie pri hudbe.
- Skupinové diskusie: Tradičné fašiangové zvyky a ich význam.
- Prvky arteterapie: Výroba karnevalových masiek a valentínok.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na sviatok sv. Valentína.
- Prvky muzikoterapie: Počúvanie a spev ľudových piesní.
- Prvky kulinoterapie: Pečenie slaného pečiva na fašiangové stoly.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. Spoveď, pravidelné bohoslužby.
- Oslava životných jubileí: Gratulácie oslávencom.

MAREC

- Ľudové zvyky: Rozhovory o tradíciách od Škaredej stredy po Veľkú noc.
- Oslava MDŽ: Uctenie žien pri príležitosti Medzinárodného dňa žien.
- Prvky biblioterapie: Literárne popoludnia - aktivity v rámci mesiaca knihy.
- Prvky arteterapie: Jarná výzdoba zariadenia a výroba dekorácií.
- Pohybové aktivity: Rozcvičky a dychové cvičenia na posilnenie tela.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. spoveď, bohoslužby a duchovné obnovy.
- Prvky klimatoterapie: Prechádzky do prírody, spoločné objavovanie okolia.

APRÍL

- Veľkonočné tradície: Pletenie šibákov, zdobenie kraslíc a pečenie veľkonočných barančekov.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. spoveď, bohoslužby na Kvetnú nedeľu a Veľkú noc.
- Spoločenské stretnutia: Posedenie pri kofole a oslava Veľkej noci.
- Pohybové aktivity: Športové a loptové hry na dvore zariadenia.
- Prvky arteterapie: Výroba veľkonočných dekorácií.
- Gratulácie oslávencom: Oslavy narodenín a menín.

MÁJ

- Deň matiek: Kultúrny program s vystúpením detí z MŠ.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na rodinu a prvé lásky.
- Prvky arteterapie: Výroba kvetinových dekorácií a výsadba muškátov.
- Pohybové aktivity: Dychové a loptové cvičenia na čerstvom vzduchu.
- Spoločenské stretnutia: Posedenie pri kofole a rozhovory o rodinných hodnotách.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. spoveď a pravidelné bohoslužby.

JÚN

- Deň otcov: Prvky reminiscenčnej terapie spojené so spomienkami na otcov.
- Prvky kulinoterapie: Grilovanie, spoločné varenie guláša a iné kulinárske aktivity.
- Prvky tréningu pamäti: Bingo, vedomostné kvízy, spoločenské hry.
- Prvky arteterapie: Aktivity na podporu jemnej motoriky.
- Pohybové aktivity: Rozcvičky, loptové hry a šport na čerstvom vzduchu.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. spoveď a nedeľné bohoslužby.

JUL

- Sviatok Cyrila a Metoda: Prvky reminiscenčnej terapie zamerané na význam slovanskej kultúry.
- Zmrzlinový deň: Osvieženie v letných horúčavách.
- Letné dekorácie: Prvky arteterapie so sezónnymi motívmi.
- Prvky klimatoterapie: Prechádzky po okolí, relax v prírode.
- Medzinárodný deň vtipov: Súťaže o najlepší vtip.
- Pohybové a slovné hry: Rozcvičky, dychové cvičenia a zábavné hry.

AUGUST

- Svetový deň fotografie: Prvky reminiscenčnej terapie so starými fotografiami.
- Prvky kulinoterapie: Grilovačka na dvore, spoločné stretnutia pri chutnom jedle.
- Folklórne vystúpenie: Program ľudového súboru.
- Prvky gardenterapie: Záhradnícke práce, starostlivosť o záhradku.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na detstvo a prázdniny.

SEPTEMBER

- Svetový deň vďačnosti: Diskusie a aktivity na tému vďačnosti.
- Jesenné dekorácie: Prvky arteterapie zamerané na sezónne motívy.
- Prvky klimatoterapie: Prechádzky v prírode, spoločné objavovanie jesennej krásy.
- Pohybové aktivity: Športové hry na dvore a ranné rozcvičky.

OKTÓBER

- Október – mesiac úcty k starším: Vystúpenie detí z MŠ.
- Prvky arteterapie: Výroba jesenných dekorácií a pečenie jablkových koláčov.
- Prvky kulinoterapie: Deň jablka, gastroaktivity spojené s jablkovými pokrmami.
- Návšteva veľtrhu pre seniorov v Trnave: Program na inšpiráciu a rozvoj.

NOVEMBER

- Pamiatka zosnulých: Návšteva cintorína a tiché spomienky.
- Výroba vencov: Prvky arteterapie na dušičkové dekorácie.
- Zimné dekorácie: Príprava na advent a zimu.
- Prvky duchovnej terapie: Sv. spoveď a nedeľné bohoslužby.

DECEMBER

- Príchod sv. Mikuláša: Slávnostné stretnutie s rozdávaním darčiekov.
- Vianočné tradície: Prvky reminiscenčnej terapie o Vianociach a ich čare.
- Vianočné dekorácie: Zdobenie stromčeka, výroba adventných vencov a svietnikov.
- Prvky muzikoterapie: Spievanie a počúvanie vianočných kolied.
- Prvky duchovnej terapie: Adventné bohoslužby a duchovné naplnenie.
- Silvestrovská oslava: Ukončenie roka v radostnej atmosfére.

Tento plán je dôsledne štruktúrovaný a zahŕňa bohaté aktivity pre fyzickú, emocionálnu a duchovnú pohodu seniorov.

Vypracovala: Monika Böhmanová

V Šelpiciach: 05.01.2025