



## ZARIADENIE PRE SENIOROV SV. MARTINA HRNČIAROVCE NAD PARNOU



### PLÁN AKTIVÍT PSS NA ROK 2025

#### JANUÁR

- Prvky muzikoterapie: Oslava príchodu nového roka s hudobným vystúpením a spevom kolied.
- Novoročné predsavzatia - tvorba nástenky s cieľmi a pozitívnymi myšlienkami.
- Relaxačné popoludnie: Prvky aromaterapie a jemné masáže rúk.
- Prvky biblioterapie: Čítanie - rozprávky a príbehy na zimné večery.
- Spoločenské hry - Bingo, Pexeso s veľkými kartami.
- Prvky muzikoterapie: Počúvanie relaxačnej hudby a spev ľudových piesní.
- Prvky arteterapie: Výroba zimných dekorácií a sviečok.
- Pohybové aktivity: Jemné strečingové cvičenia a cvičenie na stoličke.

#### FEBRUÁR

- Fašiangová zábava: Posedenie s hudbou a tancom s prvkami muzikoterapie.
- Prvky arteterapie: Výroba valentínok a dekorácií – tvorivé dielne.
- Filmovo-diskusné popoludnie: Premietanie romantických filmov a diskusia.
- Prvky kulinoterapie: Pečenie fašiangových šišiek a koláčov.
- Prvky muzikoterapie: Pohybové aktivity spojené s hudbou.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na fašiangy a prvé lásky.
- Relaxácia a prvky muzikoterapie: Vedomé dýchanie a meditácia s hudbou.

#### MAREC

- Privítanie jari: Výroba jarných dekorácií a veľkonočných ozdôb s prvkami arteterapie
- Medzinárodný deň žien - spoločenské posedenie s hudbou a kvietkami.
- Prvky arteterapie : Záhradkárske aktivity - sadenie bylín do kvetnáčov.
- Pohybové aktivity: Jemné cvičenia na stoličke.
- Návšteva miestnej knižnice s kultúrnym programom.
- Prvky biblioterapie: Čítanie jarných básní a príbehov.
- Prvky arteterapie: Výtvarná dielňa - maľovanie veľkonočných vajčiek.
- Prvky kulinoterapie: Príprava veľkonočných jedál.
- Prvky muzikoterapie: Spievanie ľudových piesní o jari.

#### APRÍL

- Prvky arteterapie: Veľkonočné tvorenie - maľovanie kraslíc a výroba ozdôb.
- Prvky klimatoterapie: Krátke prechádzky v areáli zariadenia.
- Prvky kulinoterapie: Pečenie veľkonočných koláčov.
- Prvky ergoterapie: Záhradkárske práce - sadenie kvetov a bylín.
- Návšteva jarného trhu v meste.
- Prvky muzikoterapie: Hudobné popoludnie s harmonikárom.
- Prvky arteterapie : Výtvarná dielňa - výroba veľkonočných pohľadníc.
- Premietanie prírodopisných dokumentov o jari.
- Prvky reminiscenčnej terapie - spomienky na jarné zvyky.
- Prvky kulinoterapie: Príprava tradičných veľkonočných pochúťok.

## **MÁJ**

- Prvky arteterapie: Prvomájové oslavy - výroba májových kvetov a venčekov.
- Prvky muzikoterapie: Hudobné popoludnia - pozvanie hudobníkov.
- Prvky gardenterapie: Záhradkárske aktivity - starostlivosť o záhony.
- Rodinné stretnutia - deň otvorených dverí.
- Prvky arteterapie: Maľovanie kvetinových obrazov.
- Prvky pohybovej terapie: Cvičenie na čerstvom vzduchu.
- Prvky biblioterapie: Spoločné čítanie poézie.

## **JÚN**

- Deň detí - aktivity s deťmi zo škôlky.
- Prvky kulinoterapie: Letné grilovanie - piknik v areáli zariadenia.
- Prvky pohybovej terapie: Prechádzky po okolí.
- Prvky arteterapie: Výroba letných dekorácií.
- Prvky muzikoterapie: Hudobné popoludnie na terase.
- Prvky kulinoterapie: Ochutnávka ovocných šalátov.
- Spoločenské hry - šach, karty.
- Letné kino - premietanie filmov pod holým nebom.
- Prvky arteterapie: Fotoграфovanie prírody a zariadenia.

## **JÚL**

- Letné kino - premietanie filmov pod holým nebom.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na letné prázdniny.
- Hudobné a tanečné popoludnie na terase s prvkami muzikoterapie.
- Prvky kulinoterapie: Ochutnávka letných ovocných šalátov.
- Prvky ergoterapie: Výroba letných suvenírov.
- Prvky kulinoterapie: Príprava studených dezertov.
- Prvky arteterapie: Maľovanie kameňov.

## **AUGUST**

- Prvky muzikoterapie: Letný karneval - tance s kostýmami
- Prvky kulinoterapie: Ochutnávky ovocia a zeleniny.
- Spoločenské hry: Šach, karty.
- Návšteva parku.
- Premietanie letných filmov.
- Pohybové aktivity: Cvičenie vonku na čerstvom vzduchu.
- Prvky kulinoterapie: Grilovanie a piknik s prvkami relaxačnej terapie.
- Prvky arteterapie: Letný fotoalbum – fotenie spomienok.

## **SEPTEMBER**

- Prvky arteterapie: Jesenná výzdoba - Výroba vencov z prírodných materiálov.
- Prvky kulinoterapie: Zber ovocia a zaváranie.
- Besedy s hosťami - zaujímavé prednášky.
- Prvky muzikoterapie: Hudobné popoludnie s harmonikárom.
- Premietanie filmov o prírode.
- Prvky arteterapie: výroba jesenných dekorácií.
- Pohybové aktivity: Jesenné prechádzky.

## **OKTÓBER**

- Mesiac úcty k starším - oslava s hudobným programom s prvkami muzikoterapie.
- Prvky kulinoterapie: Pečenie tradičných koláčov.
- Pletenie a háčkovanie.
- Prvky tréningu pamäte: Krížovky, hádanky.
- Pohybové aktivity: Jesenná prechádzka v okolí zariadenia.
- Spoločné čítanie príbehov a poézie.

## **NOVEMBER**

- Prvky reminiscenčnej terapie: Pamätne sviečky - spomienka na zosnulých.
- Výroba adventných vencov.
- Prvky muzikoterapie: Tiché popoludnie s hudbou.
- Návšteva miestneho cintorína.
- Pohybové aktivity: Pohybové cvičenia na stoličke.
- Prvky kulinoterapie: Spoločné varenie teplých jesenných polievok.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na dušičkové tradície.
- Prvky arteterapie: Tvorba dekorácií na advent.

## **DECEMBER**

- Prvky kulinoterapie: Vianočné pečenie - príprava medovníkov pri relaxačnej hudbe.
- Tvorba vianočných dekorácií.
- Prvky muzikoterapie: Adventný koncert - hudobné vystúpenie s prvkami muzikoterapie.
- Štedrá večera a rozdávanie darčiekov.
- Premietanie vianočných filmov.
- Prvky muzikoterapie: Spievanie kolied s prvkami muzikoterapie.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na Vianoce z detstva.
- Pohybové cvičenia na uvoľnenie.
- Silvestrovská zábava.

*Tento plán aktivít na rok 2025 bol zostavený s dôrazom na individuálne potreby a schopnosti PSS, čím zabezpečíme ich aktívne zapojenie do života zariadenia a podporíme ich fyzickú i duševnú pohodu.*

Vypracovala: Martina Nádašská

V Hrnčiarovciach nad Parnou, dňa 15.01.2025