

Plán aktivít PSS na rok 2023

Január:

- Oslava nového roka formou prípitku a rozhovorov v kolektíve
- Každodenné sv. omše z rádia Lumen, RTVS - prvky duchovnej terapie
- Prvky arteterapie - zimná tematika - maľovanie štetcom, vystrihovanie a lepenie, kreslenie, vyfarbovanie predtlačných obrázkov, dekorovanie z rôznych materiálov, výroba jednoduchých hudobných nástrojov (fľaša naplnená strukovinou, indiánsky bubienok, kastanety z vrchnáčikov a pod.)
- Prvky muzikoterapie - spomínanie na texty piesní, spievanie, hra na klavír, využívanie vyrobených nástrojov
- Každodenná ranná rozcvička, loptové hry, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS
- Prvky reminiscenčnej terapie - pri príležitosti osláv vzniku samostatného štátu - čo sa zmenilo a ako ich to ovplyvnilo
- Prvky ergoterapie - pomoc so zmetaním, prípravou stolovania

Február:

- Príprava na karneval
- Prvky arteterapie - príprava karnevalových masiek - škrabošky, výzdoby Zps, výroba valentínok pre príbuzných
- Individuálne rozhovory, rozhovory v skupine o tradíciách pri príležitosti obdobia Fašiang
- Návšteva farára pri príležitosti sv. spovede a sv. omše - prvky duchovnej terapie
- Prvky reminiscenčnej terapie - 12. február - medzinárodný deň manželstva

- Priateľské posedenie pri príležitosti Sv. Valentína
- Karneval - fašiangová zábava za speváckeho doprovodu kolegyne, tanec, prvky muzikoterapie, pohostenie - aktivita s cieľom navodiť dobrú náladu u klientov
- Každodenná ranná rozcvička, loptové hry, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS

Marec:

- Oslava medzinárodného dňa žien - vystúpenie detí z materskej škôlky Lošonec
- Mesiac knihy - prvky biblioterapie - čítanie na pokračovanie Slepáčia polievka pre dušu
- Prvky arteterapie - skrášľovanie Zps jarnou výzdobou, výroba obrázkov z rôznych materiálov - jarné kvety, prebúdzanie prírody
- Každodenná ranná rozcvička, loptové hry, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS
- Prvky duchovnej terapie - sv. omše a modlenie sv. ruženca
- Príprava ozdôb k obdobiu Veľkej noci
- Pri príležitosti sv. dňa divadla - sledovanie divadelnej hry v TV
- Oslava narodenín a menín prijímateľov
- Prvky rozvoja jemnej motoriky - navíjanie kĺbka, práca s plastelínou, prstové cvičenia
- Spoločenské hry
- Prednáška spojená s besedou starostlivosť o zdravie

Apríl:

- Svetový deň zdravia - prechádzka na čerstvom vzduchu, rozhovory v kolektíve o zdravom životnom štýle
- Návšteva farára s cieľom sv. spovede k Veľkej noci
- Prvky arteterapie - maľovanie kraslíc, výroba kuriatok, zajačikov z kartónu, skrášľovanie ZpS, pletenie korbáča – prvky rozvoja jemnej motoriky

- Prvky reminiscenčnej terapie - spomínanie na veľkonočné tradície a zážitky z tohto sviatočného obdobia
- Veľkonočná šibačka
- Terapia hrou - slovné hračky, vtipy, kvízy
- Kognitívne cvičenia - hádanky, hádanie porekadiel a pranostík
- Prvky biblioterapie - čítanie o tradíciách Veľkej noci v iných štátoch
- Každodenná ranná rozcvička, loptové hry, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS
- Rozvoj seba obslužných činností

Máj:

- Medzinárodný deň - Sviatok práce - rozhovory o pracovnom živote, povolaniach, ktoré prijímatelia soc. služby vykonávali
- Vystúpenie detí z materskej škôlky Lošonec pri príležitosti dňa matiek
- Prvky kulinoterapie - pečenie jahodového koláča
- Každodenná ranná rozcvička, loptové hry, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS
- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca
- Prvky muzikoterapie - spievanie piesní za doprovodu rádia, využitie vyrobených hudobných nástrojov
- Prvky arteterapie - deň tulipánov - vyfarbovanie predtlačených tulipánov, výroba tulipánov z farebného papiera
- Spoločenské hry - pexeso, človeče nehnevaj sa!, kartové hry
- [Majáles \(31.05.2023 – slávnostné odovzdávanie oddychovej zóny z projektu Nadácie VÚB\)](#)

Jún:

- Medzinárodný deň detí - rozhovory o svojich deťoch, vnúčatách, spomienky na zážitky
- Svetový deň životného prostredia - upratanie dvora a následné posedenie na čerstvom vzduchu

- Spoločná opekačka/grilovačka na dvore
- Prvky reminiscenčnej terapie - spomienky pri príležitosti Dňa otcov
- Prvky muzikoterapie - spomínanie na texty piesní, spievanie, hra na klavír
- Kognitívne cvičenia
- Prechádzka do okolia - posedenie na kofole- socializácia
- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca
- Výlet do Dolnej Krúpej - Rozárium - návšteva parku, prechádzka v záhrade s ružami so sprievodcom
- Prvky kulinoterapie - výroba bazového sirupu

Júl:

- Prvky terapie hrou pri príležitosti medzinárodného dňa vtipov - súťaž "Vtipnejší vyhráva"
- Spoločná opekačka/grilovačka na dvore
- Prvky arteterapie - servítková technika - výroba krabičiek, motýlov z farebného papiera, kvetov,..
- Prvky kulinoterapie - pečenie čokoládového koláča - Medzinárodný deň čokolády - beseda o výrobe čokolády
- Prvky reminiscenčnej terapie - deň rodičov
- Kognitívne cvičenia - lúštenie krížoviek, osemsmerníkov, hľadanie dvojíc slov, nácvik priestorovej orientácie
- Súťaž - hra Bingo, výherca odmenený symbolickou cenou
- Každodenná ranná rozcvička, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS
- Športové dopoludnie - jednoduché pohybové cvičenia, loptové hry
- Výlet do Smoleníc - návšteva Včelovina Medovina - prednáška o mede, jeho výrobe, o histórii a vzniku Včeloviny, následná ochutnávka.

August:

- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca

- Čítanie s prvkami biblioterapie- zamerané na históriu jarmokov, ich vznik, postupné rozširovanie po celom Slovensku.
- Prechádzka do okolia ZpS - zbieranie bylín, následné sušenie
- Prvky muzikoterapie spojené s prvkami biblioterapie - počúvanie podcastu - rady pre záhradkárov, sadenie, práca v záhrade - následná diskusia, rozhovory v kolektíve
- Spoločenské hry
- Prvky kulinoterapie - ochutnávanie ovocia a zeleniny so zviazanými očami - súťaž
- Kognitívne cvičenia
- Prvky reminiscenčnej terapie - spomienky na detstvo a mladosť

September:

- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca
- Každodenná ranná rozcvička, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS
- Návšteva Trnavy pri príležitosti Trnavského tradičného jarmoku
- Prechádzka do okolia ZpS - zber plodín na výrobu jesennej dekorácie
- Oslava jubilantov
- Návšteva detí zo škôlky - medzigeneračná aktivita - spájanie generácií
- Prvky cvičení jemnej a hrubej motoriky
- Prvky arteterapie - otláčanie prírodnín na papier, dokreslovanie, maľovanie vodovými farbami - jesenná tematika
- Prvky reminiscenčnej terapie - spomienky na školu
- Rozvoj seba obslužných činností

Október:

- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca
- Každodenná ranná rozcvička, v prípade priaznivého počasia prechádzka do okolia ZpS

- Prvky muzikoterapie - púšťanie a spievanie obľúbených piesní klientov - medzinárodný deň hudby - súťaž v hádaní piesní
- Príjemné posedenie s občerstvením pri príležitosti - dňa starých rodičov
- Deň jablka - beseda, prvky kulinoterapie - pečenie jablkového koláča
- Prvky reminiscenčnej terapie - spomienky na rodnú obec
- Prvky arteterapie - výrobky z gaštanov, z jesenných listov, šišíek,...
- Mesiac úcty k starším - návšteva Veľtrhu v Trnave
- Vystúpenie detí zo základnej školy Horné Orešany
- Prvky tréningu pamäte - zapamätaj si obrázok - popíš čo na ňom bolo
- Prednáška spojená s besedou - zdravý životný štýl

November:

- Pamiatka zosnulých - modlitba, symbolické zapálenie sviečky za zosnulých a spomienka
- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca - návšteva farára z Horných Orešian
- Každodenná ranná rozcvička, pohybové cvičenia
- Prvky arteterapie - vyrezávanie tekvice, výroba látkových tekvic, vyfarbovanie predtlačených obrázkov s jesennou tematikou
- Prvky muzikoterapie - počúvanie relaxačnej hudby, nácvik meditácie a uvoľnenia
- Prvky biblioterapie - čítanie horoskopov, význam mien, porekadlá a pranostiky
- Skupinové rozhovory na tému: " Sloboda a demokracia" - emócie, prežívanie tohto obdobia a obdobia pred revolúciou
- Spoločenské hry
- Oslava narodenín a menín klientov

December:

- Prvky duchovnej terapie - sv. omša a modlenie sv. ruženca

- Prvky kulinoterapie - pečenie vianočného pečiva, následné zdobenie medovníkov
- Prvky arteterapie - výroba vianočnej dekorácie, skrášľovanie ZpS, výroba vianočných pozdravov, adventného venca
- Rozhovory o advente, čítanie o histórii adventného obdobia, zážitky a spomienky na vianočné obdobie
- Zdobenie vianočného stromčeka
- Zapaľovanie adventných sviečok a spoločné posedenia každú adventnú nedeľu
- Mikuláš v zariadení - vystúpenie
- Štedrý deň - slávnostná večera, spomienka, rozdávanie darčiekov, posedenie v kolektíve klientov
- Prvky muzikoterapie - počúvanie vianočných rozprávok a kolied

Vypracovala: Mgr. Margaréta Šebová, sociálna pracovníčka

V Horných Orešanoch, dňa: 07.02.2023