



**ZARIADENIE PRE SENIOROV SV. URBAN
HORNÉ OREŠANY**



PLÁN AKTIVÍT PSS NA ROK 2025

JANUÁR

- Spoločné privítanie nového roka – oslavy, prípitky a diskusia o plánoch.
- Pripomenutie si štátneho sviatku „Deň vzniku Slovenskej republiky“.
- Prvky arteterapie: Výroba dekorácií na aktuálne témy.
- Pohybová terapia: Precvičovanie základných pohybov prispôbovaných individuálnym možnostiam PSS.
- Oslavy menín a narodenín prijímateľov.
- Individuálne rozhovory – denné spomínanie na život, tréning pamäti, zdieľanie príbehov.
- Návštevy rodinných príbuzných a priateľov.

FEBRUÁR

- Ranné rozcvičky: Individuálny prístup podľa schopností PSS, prechádzky na čerstvom vzduchu (podľa počasia).
- Prvky muzikoterapie: Počúvanie rádia, spev známych ľudových piesní a ich spomínanie.
- Spoločné oslavy menín a narodenín.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Hry, asociácie, dokresľovanie a dopĺňanie obrázkov.
- Pripomenutie si sviatku Sv. Valentína s malou darčekovou pozornosťou.
- Fašiangová veselica

MAREC

- Ranné rozcvičky: Jednoduché cviky na podporu mobility, pobyt vonku podľa počasia.
- Prvky muzikoterapie: Spev, počúvanie hudby, hra na hudobné nástroje.
- Cvičenie jemnej motoriky – tvorivé aktivity s farebným papierom.
- Oslavy menín a narodenín.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Posedenie pri príležitosti MDŽ, rozhovory o tradíciách a spomienkach.
- Návšteva kaderničky a starostlivosť o osobnú hygienu.

APRÍL

- Ranné rozcvičky: Individuálne cvičenia, pobyt vonku na jarnom slnku.
- Prvky arteterapie: Výroba veľkonočných ozdôb a maľovanie vajíčok.
- Prvky biblioterapie: Čítanie o tradíciách Veľkej noci na Slovensku.
- Oslavy Veľkej noci s programom a dekoráciami.
- Spoločenské hry v dvojiciach a skupinách.

MAJ

- Pohybová terapia: Ranné cvičenia na čerstvom vzduchu.
- Prvky biblioterapie: Čítanie kníh podľa výberu klientov a diskusie o ich obsahu.
- Pripomenutie si sviatkov: „Deň práce“ a „Deň víťazstva nad fašizmom“.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na tradície stavania mája a osláv Dňa práce.
- Majáles

JÚN

- Ranné rozcvičky: Pobyt na čerstvom vzduchu spojený s jednoduchým pohybom.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Posedenie pri príležitosti MDD – spomienky na detstvo.
- Prvky muzikoterapie: Spoločný spev, hra na nástroje, počúvanie rádia.
- Prvky arteterapie: Výroba sezónnych dekorácií.

JÚL

- Ranné rozcvičky: Denné cvičenia na čerstvom vzduchu.
- Prvky biblioterapie: Diskusia o sviatku sv. Cyrila a Metoda.
- Kvízy a diskusie na tému slovenské pohoria a rieky.
- Prvky muzikoterapie: Spev a spomienky na ľudové piesne.

AUGUST

- Ranné rozcvičky: Individuálne aktivity na dvore alebo v záhrade.
- Prvky garden terapie: Starostlivosť o kvety a úprava záhradky.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Diskusia o SNP a jeho význame.
- Prvky kulinoterapie: Ochutnávka sezónnych ovocí a zeleniny.

SEPTEMBER

- Ranné rozcvičky: Pobyt na čerstvom vzduchu s tréningom pamäti.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Spomienky na „Deň ústavy SR“.
- Účasť na miestnom jarmoku podľa možností prijímateľov.
- Prvky muzikoterapie: Hudobné stretnutia s ľudovou tematikou.

OKTÓBER

- Ranné rozcvičky: Prispôsobené pohybové aktivity na čerstvom vzduchu.
- Prvky arteterapie: Jesenná výzdoba zariadenia.
- Prvky muzikoterapie: Spoločný spev a hudobné hry.

NOVEMBER

- Prvky arteterapie: Výroba jesenných dekorácií – vyrezávanie a tvorba tekvic.
- Prvky reminiscenčnej terapie: Učtenie si pamiatky „Všetkých svätých“ a „Pamiatky zosnulých“.

- Prvky kulinoterapie: Pomocné práce pri príprave jedál.

DECEMBER

- Prvky arteterapie: Zdobenie vianočného stromčeka a priestorov zariadenia.
- Privítanie Mikuláša s pásmom piesní, básní a tanca.
- Prvky duchovnej terapie: Štedrá večera a omša (rádio/TV).
- Spoločné rozlúčenie so starým rokom spojené s reflexiou.

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: Jurina Abelovičová

V Horných Orešanoch, dňa 03.01.2025