

**Centrum sociálních služeb
Český Těšín
příspěvková organizace**

ul. Sokolovská č.p. 1997
737 01 Český Těšín
Česká republika



**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY,
AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI**



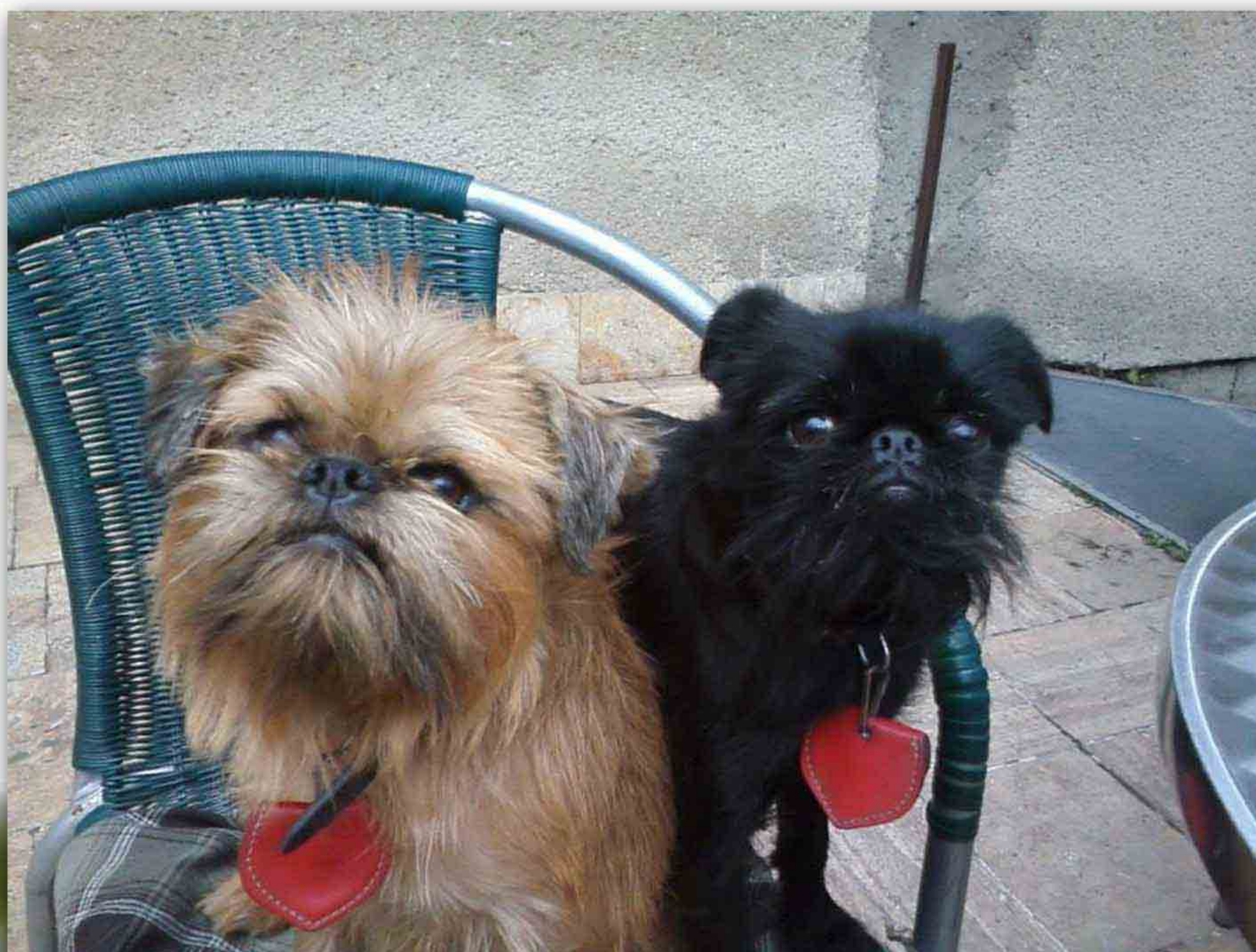
VOLNOČASOVÉ AKTIVITY, AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI

Smysluplné využití volného času je velmi důležitým aspektem poskytování naší služby. Při plánování volnočasových aktivit v domově pro seniory se snažíme vycházet z individuálních potřeb našich uživatelů. Usilujeme o co nejdelší zachování soběstačnosti, podporujeme zájmy a záliby našich uživatelů. Kromě pravidelných aktivit se konají i jednorázové akce v podobě výletů, kulturních či společenských akcí. Uživatel se sám rozhoduje, kterých činností se zúčastní. Díky volnočasovým aktivitám mohou naši uživatelé aktivně trávit svůj volný čas, zapojit se do společenského života v domově pro seniory i mimo něj a udržet se v duševní i fyzické pohodě.



CANISTERAPIE

Canisterapie pro uživatele domova pro seniory probíhá ve spolupráci s organizací Centrum pro výcvik psů Alfa. Kontakt s pejskem přináší mnoho radosti a působí pozitivně na psychiku jednotlivých uživatelů, rozvíjí jemnou a hrubou motoriku a kognitivní funkce. Návštěvy probíhají pod vedením speciálně proškoleného terapeuta - canisinstruktora.



ČTENÁŘSKÝ KLUB

V našem domově pro seniory probíhá jedenkrát týdně předčítání z denního tisku, časopisů a knih. Témata jsou z různých žánrů, např. aktuality z regionu, informace z historie, cestopisy, krátké zábavné povídky. Každý, kdo má zájem, může přijít a poslouchat, přemýšlet, odpočinout si nebo jen tak pobýt mezi lidmi.



FILMOVÝ KLUB

Filmový klub se koná jedenkrát týdně, dle zájmu i častěji, a výběr promítaných filmů je vždy závislý na přáních našich seniorů. V naší kolekci filmů je možnost výběru z českých komedií, filmů pro pamětníky, zahraničních filmů, hudebních projekcí či nahrávek lidových představení. Kolekce je pravidelně doplňovaná o novinky či filmy na přání.



KERAMIKA

Základní techniky práce s keramikou se naučí každý bez většího ohledu na zdravotní omezení. Při tvoření dekorací či užitkových předmětů jsou využívány jednoduché techniky bez hrnčířského kruhu. Po zvládnutí základů má každý možnost pokračovat a zkusit náročnější postupy dle předlohy nebo tvořit vlastní návrhy. Aktivita se odehrává jedenkrát týdně ve vybavené keramické dílně.



KLUB KUČAŘINEK

V klubu kuchařinek se jedenkrát měsíčně věnujeme pečení různých moučníků, koláčů apod. Náměty na recepty pochází od kuchařinek - uživatelék. Kuchařinky pečou nejen pro sebe, ale i pro ostatní uživatele. Dobroty bývají podávány i jako drobné občerstvení na narozeninových sešlostech.



KULTURNÍ AKCE, VYSTOUPENÍ

Naším cílem je, aby uživatelé domova pro seniory neztráceli kontakt se společenským prostředím, a proto se jim snažíme zprostředkovat účast na různých kulturních akcích a vystoupeních. Uživatelé domova pro seniory si zejména oblíbili hudební vystoupení, mezi které patří např. koncerty pěveckého sboru „Ta Grupa“, hudební vystoupení žáků ZUŠ P. Kalety v Českém Těšíně, taneční představení skupiny Kanafas a vystoupení folklórního souboru Slezánek za doprovodu cimbálové muziky. Každoročně mohou naši uživatelé shlédnout představení souborů vystupujících v rámci festivalu „Zlatý klas“.



MUZIKOTERAPIE

Muzikoterapie jako jedna z uměleckých terapií působí na člověka celostně; využívá hudby, ticha, rytmu, zvuků, tónů a zpěvu. Vždy jednou za tři měsíce navštíví naše zařízení velmi milá muzikoterapeutka, která seznamuje uživatele s hrou na tradiční i netradiční hudební nástroje - tibetské mísy, zvonky, činely, bubny a bubínky, perkuse či chřestítka. Každý z přítomných je dle svých možností zapojen do společných hudebních aktivit.



NAROZENINOVÉ SEŠLOSTI

Jedenkrát měsíčně se v domově pro seniory u příležitosti oslavy narozenin našich uživatelů konají narozeninové sešlosti. Úvodem každé narozeninové sešlosti popřeje vedení organizace všem uživatelům, kteří v daném měsíci slaví své narozeniny. Pro uživatele je vždy připraveno drobné občerstvení a pestrý kulturní program.



NÁVŠTĚVA DIVADELNÍCH PŘEDSTAVENÍ

Díky skvělé spolupráci s Těšínským divadlem máme možnost doprovázet naše seniory na předpremiéry představení konané v Těšínském divadle. Je našim cílem, aby uživatelé domova pro seniory neztráceli kontakt se společenským prostředím. Návštěva divadelních představení je u našich seniorů velice oblíbená.



POHYBOVÉ AKTIVITY

V domově pro seniory probíhají i pohybové aktivity. Jednoduché pohyby jsou doplněny o trénink paměti a nechybí ani povídání o všem možném. Tato aktivita významně podporuje i dobrý psychický stav uživatelů a jejich dobrou náladu.



PŘEDNÁŠKY

Pro naše uživatele připravujeme ve spolupráci s různými subjekty přednášky na zajímavá témata. Z nabídky přednášek jsou vždy vybírána témata tak, aby naše seniory zaujala, potěšila, obohatila a aby si případně mohli zavzpomínat na své mládí a zážitky. Pro uživatele je připraveno drobné občerstvení v podobě kávy a čaje.



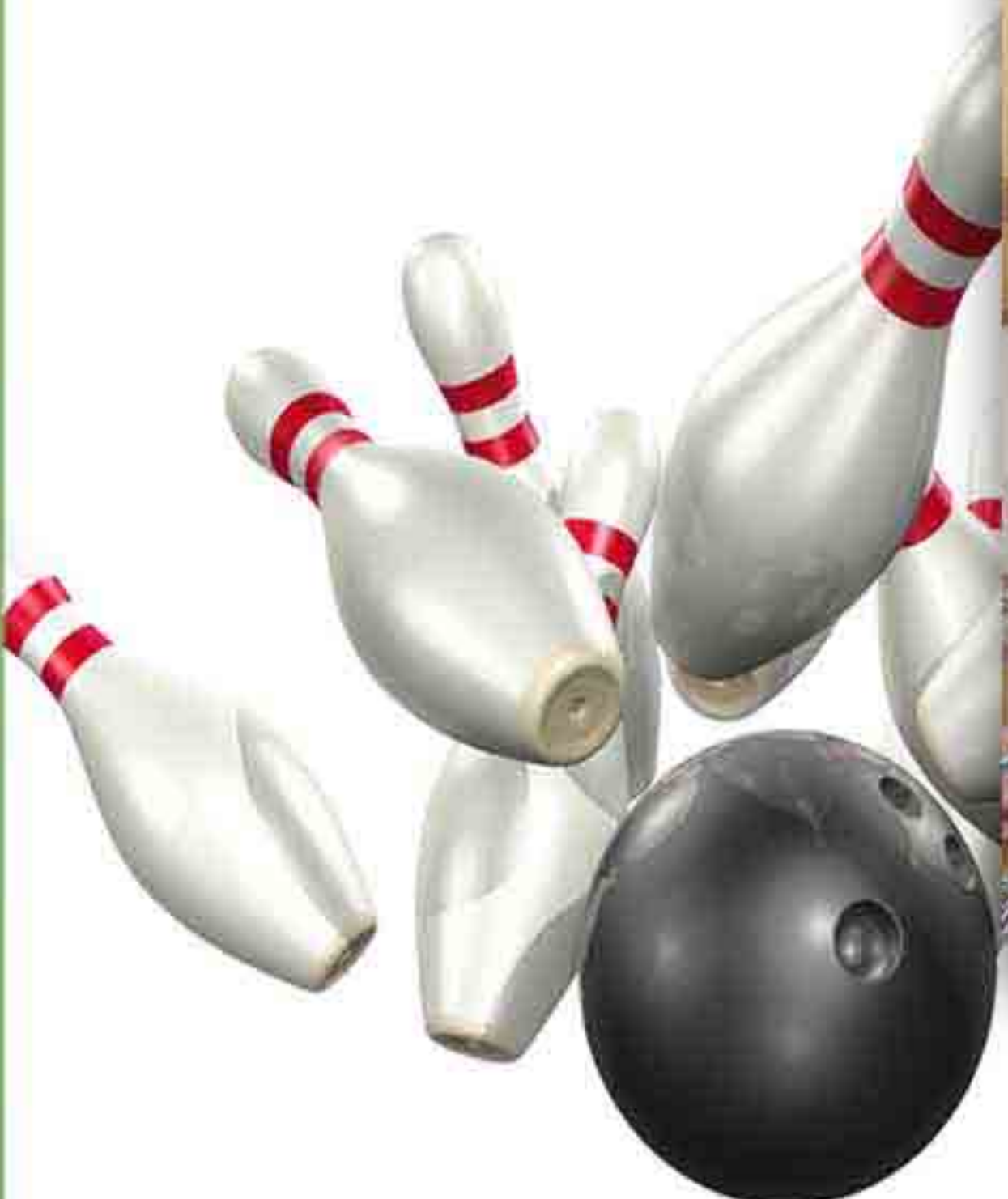
SETKÁNÍ S PÍSNIČKOU

Velice oblíbenou aktivitou konanou jedenkrát týdně je setkání s písničkou. Zpívají se nejen české písničky, ale také polské, slovenské či v místním nářečí. Uživatelé mají v případě potřeby k dispozici noty a texty písní.



SPOLEČENSKÉ HRY

Velice oblíbené jsou u našich uživatelů společenské hry - bingo, petanque, kuželky, hod na cíl a šipky. Jedná se o činnosti, které seniorům pomáhají trénovat koordinaci a soustředěnost, procvičovat motoriku a úchopové funkce. Soutěživost se zde prolíná s dobrou zábavou a týmovou spoluprací. Naši senioři pravidelně vyjíždí na soutěže i do jiných zařízení.



TRADIČNÍ VÝJEZDOVÉ AKCE

Naši senioři se každoročně účastní mnoha výjezdových akcí. Dlouhodobě spolupracujeme s partnerskými regionálními domovy pro seniory z České republiky a Polska. Účastníme se různých kulturně společenských či sportovních akcí, workshopů a prezentací. V polském Ustroú mají uživatelé možnost prezentovat své výrobky vytvořené v dílnách našeho domova na Mezinárodním dni seniorů.



TRÉNINK PAMĚTI

Trénink paměti probíhá zábavnou formou nejen individuálně, ale i skupinově. Cílem je zlepšování a udržování stávající paměti uživatelů, schopnosti vzpomínání a rozhodování se, hodnocení, poznávání, procvičování smyslů, atd.



ZÁJMOVÉ DÍLNY

Uživatelé mají možnost navštěvovat jedenkrát týdně zájmovou dílnu a jedenkrát týdně výtvarné činnosti.

V zájmové dílně jsou vyráběny dekorační předměty z různých materiálů - textilu, papíru, přírodních materiálů apod. Připravuje se zde také sezonní výzdoba.

V rámci výtvarných činností, které se konají v komunikační místnosti na patře uživatelů, si mohou senioři odzkoušet různé výtvarné techniky a pracovat s netradičními materiály. Uživatelé se mohou svými výrobky pochlubit na tradičních vánočních a velikonočních výstavách.

