

Aktivita

Apríl 2022

Felinoterapia

Zvieratká pôsobia na ľudskú bytosť blahodarne. Je im jedno, či je človek starý, mladý alebo chorý. Dôležité je, aby sa k nim pekne správal. Preto sa čoraz častejšie využívajú pri terapii.

Aj u nás na Garbiarskej sa naši starkí mohli potešiť z prítomnosti felinoterapeutky. Stali sa tak aktérmi terapie pomocou mačiek.



Mačky, ako mohli zistiť, sú skvelé terapeutky a sú balzamom pre ľudskú dušu. Je známe, že pri hladkaní mačky ľudský mozog uvoľňuje viac hormónov šťastia, pradenie mačiek znižuje krvný tlak, a tým aj riziko infarktu. Spestrili sme takto našim starkým rutinnú každodennosť a možno ponúkli aj nové témy na rozhovory.



Aktivita

Apríl 2022

Canisterapia

Pôsobenie psíka na mentálnu pohodu človeka sa využíva ako pomocná psychoterapeutická metóda na riešenie psychologických, citových a sociálno integračných problémov.

Aj naši starkí na Garbiarskej si mohli užiť túto veľmi príjemnú aktivitu za asistencie canisterapeutky.



Terapia by im mohla napomôcť odbúrať osamelosť, eliminovať stres, pomôcť pri chorobách obehového systému a srdca, zmierniť depresívne stavy. Psík nerozlišuje, prijíma každého človeka takého, aký je, saturuje jeho citové potreby, a pre niekoho sa môže veru stať aj bútlavou vrbou. Dopriali sme našim starkým aj takýto výnimočný relax.



Aktivita

Apríl 2022

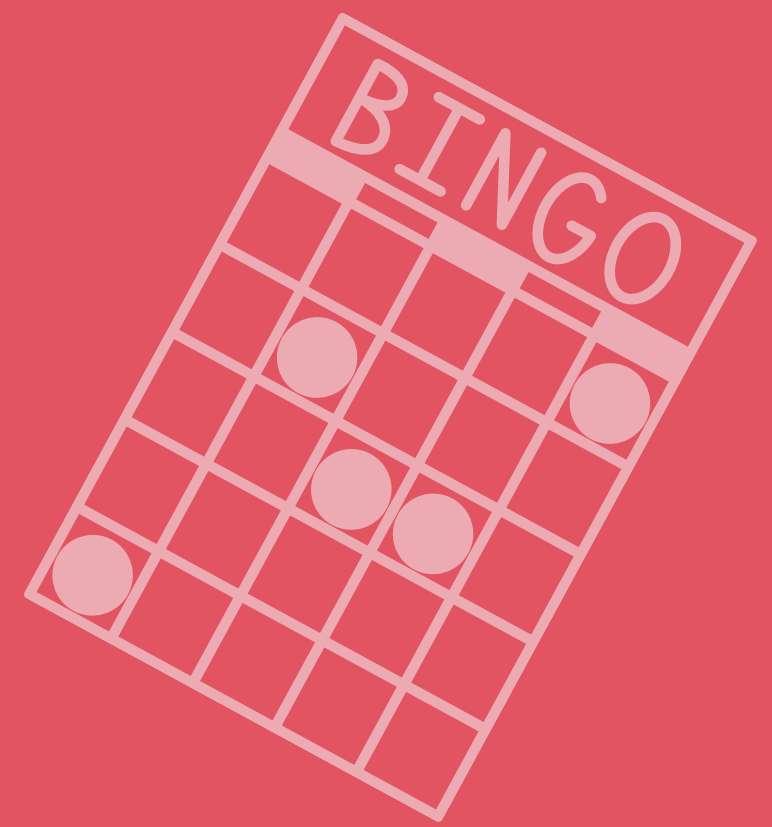


Majstri šípok

Terč a šípky. To je všetko, čo je k tomu treba. A ešte dobrá nálada. Ďalšia zo spoločenských hier, určená pre každého, bez ohľadu na pohlavie či vek. Zdá sa to byť veľmi jednoduché, trafiť však správne terč je otázkou tréningu alebo aj náhody? Isté je, že je to zábavka, ktorú naši starkí milujú.



Bingo



Zábavná a azda aj najpopulárnejšia spoločenská číselná hra pre malých aj veľkých. Oblúbená zvlášť u seniorov. Aj u tých našich na Garbiarskej. Pravidlá binga sú rôzne, hra umožňuje vytvárať alternatívy a varianty, a tie naši starkí dokonale poznajú. Napätie, túžba vyhrať, radosť z hry. Ale aj spoločenská udalosť. To je to, čo hráčov binga spája. Veľa šťastia pri hre.

Aktivity

Apríl 2022



Svetový deň zdravia

Cieľom Svetového dňa zdravia je zvyšovať celosvetové povedomie o špecifických problémoch týkajúcich sa zdravia ľudí. Pri tejto príležitosti sme aj my na Garbiarskej zrealizovali edukačno-preventívnu prednášku v spolupráci s pracovníkmi RÚVZ v Košiciach, zameranú na popularizáciu zdravého životného štýlu v zmysle zdravej výživy, pitného režimu, pohybovej aktivity, prevencie úrazov a pádov, osteoporózy apod.



Súčasťou prednášky bola vzájomná diskusia s odborníkom, ako aj meranie Body mass indexu – BMI. Každý z prítomných mal možnosť získať základný, hoci len orientačný údaj o svojej hmotnosti. Naši starkí sa prednáškou poučili, aj rozptýlili.

Pracovníkom RÚVZ
ďakujeme!

Aktivity

Apríl 2022

Veľká noc

Milý a činorodý tím našich sociálnych pracovníčok na Garbiarskej sa nazdáva, že aktívny život a radosť z každej chvíle, ktorú si vie človek v seniorskom veku užiť, je nesmierne dôležitý.



Pre aktívnych seniorov, ktorí majú chuť spoznávať niečo nové, radi sa zabavia, zasúťažia, a popri tom zaspomínajú aj na časy minulé, pripravili dopoludnie plné rôznych súťaží. Slnkom zaliate átrium nášho Zariadenia pre seniorov poskytlo skvelý priestor pre takúto zábavu. Nechýbali diplomy pre víťazov aj sladká odmena.

Aktivity

Apríl 2022

Filmové dopoludnie

Doprajeme našim starkým relax aj v podobe premietania filmov. Premietanie v období pred pandémiou koronavírusu v našom Zariadení pre seniorov malo vždy zelenú. Starkí sa nesmierne tešili na rôzne filmové žánre, každý mal svoj obľúbený.



Máme ponuku rozmanitých žánrov, od dokumentárno náučných až po klasické čiernobiele, pri ktorých si mohli starkí zaspomínať. Tento krát sme vsadili na populárnu českú komédiu „Marečku, podejte mi pero“. Veríme, že sme ich záujem o premietanie po nechcenej, pomerne dlhej prestávke, opäť prebudili. Príjemný kultúrny zážitok želáme.

Aktivity

Apríl 2022

Kulinársky krúžok

Pečenie je hrou, pečenie je zábavou, pečenie nás baví. V duchu tohto kréda naše milé pekárky opäť okupovali priestory kuchynky. Sladkých kúskov tento krát upiekli oveľa viac ako inokedy. Mali by si na nich pomaškrtiť všetci účastníci zábavného dopoludnia, ktoré bolo naplánované priamo na Zelený štvrtok.

