



Zdravé, chutné  
a super rýchle

# Aktivita

## August 2023

Napriek tomu, že akékoľvek trendy súvisia väčšinou s mladšou generáciou, nespochybňujeme ich prínos a vplyv aj na tú staršiu. Medzi našimi seniormi si našla svoje miesto príprava smoothie. Táto alternatíva zdravého prístupu k životu má pozitívne účinky na zdravie človeka všeobecne. V smoothie sa môže stretnúť spolu niekoľko druhov ovocia či zeleniny, a tak človek dopraje telu dostatok vitamínov, minerálov a živín v jednom. Dokonca je možné ich dokombinovať inými zdravými prísadami a doplniť tak nutričnú hodnotu. Konzumácia smoothie nepozná vekové obmedzenia a naši seniori to vedia. Je pre nich nielen nápoj, ale aj určitým chuťovým zážitkom a zdravším prístupom k životu. A keď si smoothie pripravujú spolu viacerí, posilňujú vzájomné sociálne väzby a zároveň si užívajú spoločnosť iných.





## Letné osvieženie

# Aktivity

## August 2023

Letná sezóna je v plnom prúde, preto sme sa rozhodli prijímateľom, ale aj zamestnancom spríjemniť ďalší letný deň, chladivým kopečkom zmrzliny. A bolo veru z čoho vyberať. K dispozícii boli rôzne príchute – jahodová, punčová, čokoládová či vanilková, alebo aj ich kombinácie. Hoci vonku spýchlo a slniečko sa nám poschovávalo, nikomu z nás to neubralo na dobrej nálade. Za chutné zmrzlinové osvieženie ďakujeme našej pani riaditeľke a milým pracovníčkam sociálneho úseku.



## ZOO Košice



Teplé a slnečné dni sú vhodné na pobyt vonku, či v prírode. Tentokrát sme s našimi prijímateľmi zavítali do ZOO. Košická zoologická záhrada svojou rozlohou patrí k najväčším v Európe, chová cca 1500 zvierat. Je jediná na Slovensku, kde môžu návštevníci vidieť tulene obyčajné, tučniaky jednopáse, kondory veľké a mnohé iné druhy. Naši seniori sa poprechádzali a v pokojnej atmosfére si prešli takmer celú zoologickú záhradu. Prechádzka na čerstvom vzduchu je prospešná pre ľudí v každom veku.

# Aktivity

## August 2023



### Opäť sme navštívili múzeum

Niektorí prijímatelia sociálnej služby nášho zariadenia pre seniorov sa zaujímajú o históriu v oblasti vedy, výroby a techniky. Dali sme im možnosť znovu navštíviť Slovenské technické múzeum, kde si prezreli stálu expozíciu zbierok predmetov z baníctva, hutníctva, kováčstva, strojárstva, elektrotechniky, astronómie, geodézie, kartografie a fyziky.



Nadchla ich tiež výstava vo Východoslovenskom múzeu „Na skle vystavené“, kde je zámerom autorov priblížiť históriu budovy návratom k úplne prvej expozícii, ktorá tu bola zrealizovaná v roku 1903.

# Aktivita

## August 2023



### Vydarená spoločná akcia

Vynovená oddychová zóna opäť poslúžila príjemnej spoločnej akcii. Aj tentoraz sme posedenie s prijímateľmi spojili s podávaním grilovaných klobások. Nechýbali spoločné rozhovory, hudba a spev. Seniorom pripravené jedlo v príjemnom prostredí zelene veľmi chutilo. Za peknú akciu ďakujeme zamestnankyniam sociálneho úseku, kuchárom aj našej pani riaditeľke.



Starala sa o  
starkých  
takmer

10  
rokov

# Aktivity

## August 2023

Pani Ludmila Vincová pracuje v našom zariadení pre seniorov, ako opatrovatelka takmer 10 rokov. V septembri sa chystá na zaslúžený odpočinok a pracovne si u nás „odráta“ posledné dni do dôchodku. Chceme jej aj takýmto spôsobom vyjadriť poďakovanie za jej zásluhnú prácu, ktorú vykonávala v prospech našich seniorov. Empatická, príjemná, usmiata, vždy ochotná pomôcť. Odkedy sa k tejto práci dostala, cítila neustále potrebu pomáhať a byť oporou starším ľuďom. S láskou sa o nich starala. Prijímatelia sociálnej služby jej boli za ochotu a láskavé slovo vďační. Svoju prácu milovala, naplňala ju radosťou a šťastím.

Za svoj profesionálny život, nikdy nedala najavo únavu či vyčerpanie. Nebola skúpa na dobré rady, pomáhala kolegom. Aktívne sa zaujímal o dianie v zariadení. Zojej želáme len to najlepšie a čas prežitý v dôchodku, hlavne v čo najlepšom zdraví a v kruhu najbližších. Zanechala v zariadení za sebou kus práce aj srdca.

**Milka ďakujeme!**



*Novinka v Snoezelen,  
dažd'ový stĺp si našiel  
svojich priaznivcov*

*Aktivity  
August 2023*

Snoezelen je multifunkčná metóda, ktorú u nás realizujeme v príjemnom a pekne upravenom prostredí, pomocou svetelných a zvukových prvkov, vôní a hudby. Jej cieľom je vyvolanie zmyslových pocitov. Prijímatelia sa pohodlne usadia do relaxačného kresla a následne sa s nimi pokračuje v individuálnej terapii. Najčastejšie si zvolia reminiscenčnú terapiu s bazálnou stimuláciou a ľahkým tréningom pamäte. Vynikajúcou relaxačnou pomôckou, ktorú u nás využívame je dažd'ový stĺp, prostredníctvom, ktorého vzniká dažd'ový harmonizačný zvukový šum, čiže zvuk dažd'ových kvapiek, ktorý prijímateľov uvádza do hlbokých relaxačných hladín. Využívame tiež masážnu ortopedickú podložku na stimuláciu chodidiel. Bublínkový valec zasa prináša viacmyslový zážitok. Cieľom je nielen celkové uvoľnenie, pohoda či spokojnosť, ale aj stimulácia.



*Seniori si oprášili svoje  
vedomosti pri kvíze*



Inštruktorka Renátka pripravila pre prijímateľov sociálnej služby nášho zariadenia vedomostný kvíz inou formou, než na akú sú zvyknutí. Z tejto príjemnej zmeny boli nadšení. Potrápili si mozgové bunky opakovaním vedomostí z oblasti histórie, známych osobností, budov, chémie, či matematiky. Preniesli sa aj do minulých storočí a prehodnocovali svoje znalosti o udalostiach a osobnostiach, ktoré formovali svet. Kvíz priniesol vzdelávanie, zábavu a interakciu prítomných v jednom balíčku. Niektorí sa dokonca cítili tak, akoby boli súčasťou televíznej súťaže. Táto akcia opäť dala príklad toho ako je možné spojiť zábavu a vzdelávanie v každom veku.



# Relax s minigolfom

# Aktivity August 2023

Čas na relaxáciu a zábavu si musíme stále nájsť. Takto to chápajú aj naši prijímatelia sociálnej služby. Veľmi radi sa zúčastnili ich obľúbenej športovej aktivity – minigolfu na Bankove.

Aby to bolo ešte o čosi zaujímavejšie, zasúťažili si medzi sebou. Minigolf je nielen o zručnosti, ale i o stratégii. Je potrebné si koncentrovať myseľ, a tak sa zapojiť do hry. Pre seniorov je to zvlášť dôležité, pretože tento aktívny relax ich udržuje aj mentálne aktívnych.



# Aktivity

August 2023

## Pečenie je radosť

Naša kuchynka sa opäť stala miestom stretnutia niekoľkých prijímateľov pre jedno sladké dobrodružstvo. Spoločne si upiekli čučoriedkové muffiny. Príprava bola rýchla a jednoduchá. Tie nielen skvelo chutili, ale aj svojím vzhľadom vábili k ochutnaniu. Pečenie patrí k činnostiam, ktoré sú zároveň relaxom. Smiech a dobrá nálada už len perfektne dopĺňali výbornú atmosféru.

