

Správa o činnosti nášho denného stacionára

V našom dennom stacionári pre seniorov veríme, že každý deň môže priniesť niečo nové, pekné a zmysluplné, taký bol aj 1. polrok 2025, ktorý už máme za sebou. Toto obdobie bolo plné rôznych aktivít, tvorivosti a spomienok. Aktivity zohľadňovali potreby a individuálne možnosti prijímateľov sociálnej služby. Cieľom bolo podporiť kognitívne, pohybové a sociálne schopnosti prijímateľov sociálnej služby, zabezpečiť im pocit dôstojnosti, zmysluplnosti a posilňovať ich začlenenie do komunity.

Deň sme začínali raňajšími kruhmi na rôzne témy, často krát aj s precvičovaním jemných pohybov, ktoré sa prijímateľom sociálnej služby veľmi páčili. V poobedných hodinách sme sa venovali diskusným kruhom na rôzne témy ako sú príroda, pestovanie rastlín, spomienok z minulosti či hudobným interpretom, a tak sme vytvorili priestor na spomienky a poznatky našich seniorov.

Začiatok roka nám spríjemnili dni dvaja mladí dobrovoľníci, ktorí sa rozhodli, že budú pomáhať a venovať svoj čas našim prijímateľom sociálnej služby. Vďaka spolupráci so študentmi sme od decembra do marca zažívali príjemné medzigeneračné stretnutia. Dobrovoľníci sa venovali našim seniorom pri spoločenských hrách, rozhovoroch a kvízoch, čím priniesli nové podnety a radosť do bežných dní. Priniesli so sebou sviežu energiu a ochotu počúvať. Seniori sa vždy potešili ich návšteve a radi sa podelili o životné príbehy. Veríme, že to bola obohacujúca skúsenosť pre všetkých.

Najviac obľúbenou aktivitou boli kreatívne aktivity, ktoré si vždy získali pozornosť našich seniorov a ľudí so zdravotným znevýhodnením. Prijímatelia sociálnej služby sa venovali výrobe rôznych dekorácií a iných predmetov ako napr. veľkonočné dekorácie, koláže či záložky. Tvorivá činnosť pomáhala rozvíjať jemnú motoriku, podporila koncentráciu, fantáziu a zároveň prinášala pocit úspechu pri vzniku hotového výrobku.

V rámci kreatívnych činností sa nám podarilo zrealizovať aj spoločné umelecké podujatie „Staň sa umelcom 2 – Maľovanie štruktúrovanou pastou“ v spolupráci s denným centrom, kde vznikli originálne obrazy. Prijímatelia sa tešili, že sa naučili niečo nové a taktiež ich potešilo, že sa to konalo vo vonkajších priestoroch denného stacionára. Podujatie sa všetkým zúčastnením páčilo a chceli by si niečo podobné zopakovať aj do budúcnosti. V rámci spolupráce s denným centrom sa nám podarilo zrealizovať aj umelecké podujatie „Maľovanie akrylom“ pod vedením skúsenej lektorky, kde sme sa venovali maľovaniu fašiangových masiek.

Od skorej jari prijímatelia sociálnej služby radi trávia čas na terase, relaxujú a užívajú si slnečné lúče v krásnom prostredí. Príroda na nich pôsobí upokojujúco a vytvára priestor pre spoločné rozhovory i tichý oddych. Pobyt na čerstvom vzduchu a v kontakte s prírodou prináša prijímateľom sociálnej služby radosť a prispieva k ich psychickej pohode.

Prijímatelia sociálnej služby si obľúbili aj prácu s rastlinami, teda aktivity s prvkami gardenterapie. Spoločne sme sadili kvety, starali sa o záhony a tešili sa z výsledku, ktorý skrášil naše prostredie. Podarilo sa nám vytvoriť nový záhon s trvalkami, vytvoriť menovky k rastlinám, a taktiež sme zasadili hortenzie, ktoré skrášľujú naše prostredie. Každý prijímateľ sociálnej služby sa zapojil podľa svojich možností – niekto sadením, iný polievaním či úpravou pôdy. Prijímatelia sociálnej služby sa tešili výsledku a pri sedení na terase sa tešia z pohľadu na prírodnú krásu, ktorá ich obklopuje.

Obľúbenou bola aj multisenzorická miestnosť. Prijímatelia sociálnej služby si tam odpočinuli, mohli sa zrelaxovať na masážnom kresle a pritom si vychutnávať pokoj, príjemné svetlá a hudbu. Vďaka tomu sa mohli seniori a ľudia so zdravotným znevýhodnením uvoľniť a stimulovať viacero zmyslov súčasne. Mnohí prijímatelia sociálnej služby sa vyjadrili, že po pobyte v multisenzorickej miestnosti sa cítia uvoľnenejší, pokojnejší a majú viac energie na ďalšie činnosti.

Dôležitou súčasťou našich dní boli aj reminiscenčné aktivity – spomínanie na minulosť prostredníctvom fotografií, rodinných príbehov, hudby či vôní. Tieto činnosti podporili dlhodobú pamäť, posilnili identitu seniorov a vytvorili príležitosť na spoločné zdieľanie v komunite.

Okrem oddychu a relaxácie sme sa počas prvého polroka venovali aj pohybovým aktivitám a mimoriadne úspešnou bola práve tanečno-pohybová terapia pod vedením skúseného terapeuta pána Laura z TEVA centra. Prijímatelia sociálnej služby si túto terapiu veľmi obľúbili. Zahŕňala ľahkú rozcvičku, jemné pohyby do rytmu hudby a jednoduché cvičenia s využitím rôznych predmetov, ako boli poháriky, šatky či dokonca vešiak. Táto rozmanitosť prinášala do cvičenia zábavu, podnecovala kreativitu a umožnila každému zapojiť sa podľa vlastných možností. Po hodine boli prijímatelia sociálnej služby vždy usmíati a odchádzali s pocitom dobrej nálady.

Nezaháľali sme ani pri trénovaní pamäti. Aktivity s prvkami kognitívneho tréningu boli realizované prostredníctvom pracovných listov, skladania obrazcov, vedomostných hier, kimoviek či rôznych kvízov, medzi ktorými vynikali najmä tie vzdelávacie o hudbe, prírode, Slovensku a inom.

Taktiež i hudba sprevádzala mnohé naše stretnutia. Okrem pravidelných hudobných aktivít sme zažili aj „Poobedie s Nitrianskou heligónkou“, ktoré sa koná raz mesačne a vždy sa na toto podujatie naši seniori a ľudia so zdravotným znevýhodnením tešia. Hudobná skupina Nitrianska heligónka sa pravidelne zúčastňuje na našich akciách, ktoré organizujeme v dennom stacionári, prípadne v spolupráci s denným centrom.

V spolupráci s denným centrom sa nám podarilo získať projekt Spolu aktívne, ktorý bol finančne podporený Mestom Nitra. Do denného stacionára sme zakúpili drevenú hojdačku a nové záhradné sedenie. Tieto pomôcky nám pomohli podporiť kvalitu života našich seniorov a ľudí so zdravotným znevýhodnením. Prijímatelia sociálnej služby tak majú možnosť tráviť čas aktívnym oddychom, zašportovať si alebo len tak relaxovať v rámci komunity.

Keď sa pozrieme späť, vidíme polrok plný spoločných chvíľ, tvorivosti, pohybu, hudby a priateľstva. Každá aktivita mala svoj význam – niekedy to bolo „len“ maľovanie, posilnenie pamäti, inokedy pocit pohody a odpočinku, a často jednoducho radosť z prítomnosti.

Náš denný stacionár je pre nás miestom, kde seniori a ľudia so zdravotným znevýhodnením trávia svoj čas aktívne, dôstojne a každý deň má zmysel.

Pripravili sociálne pracovníčky: Mgr. Michaela Zuzulová, Mgr. Zuzana Tancíková