



IV. ROČNÍK, 2. ČÍSLO - LETO 2025

LÚČIK

ČASOPIS PRIJÍMATEĽOV SOCIÁLNEJ SLUŽBY Z CSS - LÚČ POVAŽSKÁ
BYSTRICA A ICH PRIATEĽOV, RODIČOV, ZNÁMYCH A ZAMESTNANCOV



EDITORIÁL

“SPOLU TVORÍME MIESTO, KDE SA DOBRE ŽIJE”

Milí čitatelia,

s radosťou vás vítame pri letnom vydaní nášho časopisu LÚČIK, ktorý už štvrtý rok prináša pohľad na každodenný život, radosti a zmysluplné aktivity našich prijímateľov sociálnych služieb. Letné mesiace u nás priniesli viac pohody, svetla a spoločných zážitkov, ktoré sa prirodzene odrazili aj v tomto vydaní.

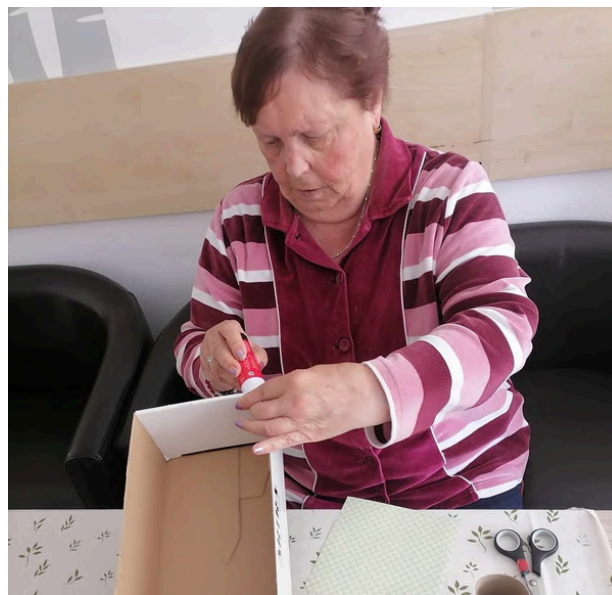
Uplynulé obdobie sme trávili aktívne – počas prechádzok v parku NsP Považská Bystrica, vonkajších pohybových hier, oddychu na čerstvom vzduchu či zábavných aktivít s terapeutickým padákom. Príroda a letná atmosféra prispeli k psychickej pohode a uvoľneniu našich prijímateľov.

Dôležitou súčasťou programu boli aj kognitívne aktivity v rámci projektu Krok k seniorom, podporeného Európskou úniou. Tréning pamäti, pracovné listy, podujatia Kroky mysle či komunitné stretnutia potvrdili, že starostlivosť o duševnú vitalitu môže byť hravá, zmysluplná a prinášať pocit úspechu. Nechýbali ani preventívne aktivity zamerané na zdravý životný štýl, pitný režim a správne stravovanie, ktoré majú počas leta osobitný význam.

Letné vydanie je obohatené aj o ľudské príbehy – oslavy menín a narodenín, spoločné výlety do Nimnice, stretnutie s priateľmi z Českej republiky či tvorivé dielničky, ktoré rozvíjali fantáziu, jemnú motoriku a radosť z tvorenia. Každá z týchto chvíľ posilnila vzťahy, spolupatričnosť a pocit, že na drobných radoostiach záleží.

Aj naďalej budeme rozvíjať aktivity, ktoré spájajú odbornosť s ľudskosťou, a vytvárať prostredie, kde sa každý cíti prijatý a vypočutý. Veríme, že aj toto letné vydanie LÚČIKA vám prinesie príjemné čítanie, úsmev a pohľad na svet, kde majú malé okamihy veľkú hodnotu.

TVORIVÁ AKTIVITA " UPLEŤ SI SVOJ KOŠÍČEK "



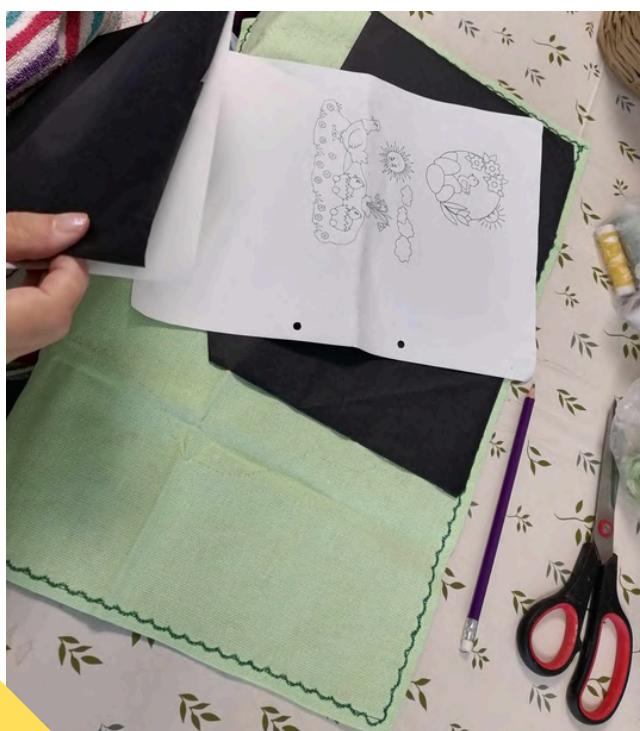
Začiatok leta priniesol do zariadenia nielen teplejšie dni, ale aj chuť tvoriť. V spoločnej miestnosti sa namiesto bežnej rutiny rozvinul malý tvorivý príbeh - prijímatelia sociálnych služieb sa s úsmevom pustili do výroby dekoratívnych košíčkov. Papierové prútiky, povrázky a prírodniny sa v ich rukách menili na originálne diela, pričom každý si zvolil vlastný štýl a farebnosť. Medzi sústredeným prepletaním nechýbal rozhovor ani smiech a spoločná práca prirodzene posilnila pocit spolupatričnosti. Výsledkom neboli len krásne výrobky, ale aj radosť z tvorenia, hrdosť na vlastné dielo a príjemný letný zážitok, na ktorý sa bude dlho spomínať.



PLETIEME A VYŠÍVAME PRE RADOSŤ



Ďalšou aktivitou sa prijímatelia sociálnych služieb venovali podľa svojich schopností vytváraniu vlastných drobných výtvorov. Klbká priadze, ihly a vyšívacie látky sa postupne menili na jednoduché vyšivky, malé pletené doplnky či dekoračné predmety, ktoré vznikali pomaly, no s veľkou dávkou trpezlivosti. Každý steh rozprával svoj malý príbeh a každá hotová práca bola dôkazom šikovnosti a vytrvalosti. Spoločné tvorenie vytvorilo priestor na rozhovory, vzájomné rady aj úsmevy, ktoré sprevádzali radosť z vydareného výsledku. Aktivita tak prirodzene podporila nielen jemnú motoriku a koordináciu pohybov, ale aj pocit seberealizácie, spolupatričnosti a spokojnosti z dobre vykonanej práce.



KOMUNITNÉ STRETNUTIE " PREDNÁŠKA O ZDRAVEJ VÝŽIVE "

V rámci preventívnych a vzdelávacích aktivít sa uskutočnila prednáška zameraná na dôležitosť správneho stravovania ako neoddeliteľnej súčasti zdravého životného štýlu. Téma bola zaradená aktuálne, ako reakcia na krízovú situáciu, keď si zdravotné ťažkosti v dôsledku nevhodných stravovacích návykov vyžiadali lekársky zásah. Spoločne sme sa zamerali na riziká nesprávnej výživy a zdôraznili význam prevencie v každodennom živote.

Počas stretnutia vládla otvorená a príjemná atmosféra, v ktorej prijímatelia aktívne diskutovali a zdieľali svoje skúsenosti. Rozprávali sme sa o zásadách zdravej výživy, pitnom režime, pravidelnosti stravovania, ako aj o rizikách ťažko stráviteľných a nevhodne kombinovaných potravín. Aktivita bola vedená s ohľadom na individuálne potreby a zdravotný stav jednotlivých prijímateľov.

Záver stretnutia patril spoločnému zamysleniu sa nad vlastným zdravím a prijímatelia sa zhodli, že zodpovedný prístup k stravovaniu tvorí základ zdravého životného štýlu.



SLOVÁ OD PRIATEĽA - DARČEK, KTORÝ POTEŠÍ



Pri príležitosti narodenín našej prijímateľky jej srdečne zablahožela dlhoročný priateľ, ktorého úprimné slová ju úprimne potešili a dojali. Spoločne si tento výnimočný deň spríjemnili príjemným posedením v neďalekej pizzerii. Milé a spontánne gesto opäť pripomenulo, že pozornosť a slová od blízkeho človeka sú často tým najkrajším darčekom.

DROBNOSTI S VEĽKÝM VÝZNAMOM



Dnešná tvorivá dielnička sa venovala maličkostiam, ktoré prinášajú veľkú radosť najmä tým, ktorí uvidia výsledné drobnosti. Prijímatelia vytvárali malé domčeky s nápisom „Vitajte“, zatiaľ čo druhá skupina sa venovala tvorbe originálnych dekorácií do kvetináčov. Tieto výtvary budú zdobiť spoločné priestory aj izby prijímateľov. Každý kúsok vznikol s láskou, osobným dotykom a snahou vytvoriť niečo užitočné a krásne.



TURNAJ "ČLOVEČE, ZASMEJ SA"

Výnimočný veselý turnaj sa niesol v duchu hesla: „Od štartovacej až do cieľovej rovinky hráme bez hnevu a s úsmevom.“ Herné pole zaplnili smiech, napäté momenty aj nečakané zvraty, ktoré prinášala každá hod kockou. Nešlo o víťazstvo, ale o dobrú náladu, spoločný zážitok a zdravú súťaživosť. Kocka síce niektorým pripravila horúce chvíle, no hnev zostal bokom – figurky putovali presne tak, ako padli. Na záver sme sa zhodli, že smiech lieči a spája, a v tomto turnaji vyhrali všetci, ktorí si odniesli úsmev.



PROJEKT KROK K SENIOROM – KOGNITÍVNA STIMULÁCIA PODPORENÁ HUDOBNOU TERAPIOU

V rámci projektu Krok k seniorom sa naši prijímatelia sociálnych služieb každý mesiac s obľubou zapájajú do aktivít zameraných na tréning pamäti a rozvoj kognitívnych schopností. Pravidelné stretnutia prebiehajú za sprievodu príjemnej hudby, ktorá dotvára pokojnú a podnetnú atmosféru. Medzi najobľúbenejšie činnosti patria rôzne hádanky, slovné úlohy a pracovné listy, ktoré dávajú priestor aj kreatívnejším prijímateľom. Aktivity hravou formou stimulujú poznávacie funkcie a podporujú psychickú pohodu, vďaka čomu ich prijímatelia vnímajú ako príjemnú a obohacujúcu súčasť dňa.

Projekt Krok k seniorom, financovaný Európskou úniou, nám umožňuje pravidelne využívať kvalitné materiály a rozširovať ponuku zmysluplných aktivít, ktoré prispievajú k aktívnemu tráveniu voľného času a k zvyšovaniu kvality poskytovaných sociálnych služieb.



KOMUNITNÉ STRETNUTIE "PITNÝ REŽIM POD LUPOU"



Na komunitnom stretnutí sme sa venovali dôležitosti dodržiavania pitného režimu, najmä v období horúceho letného počasia. Spoločne sme si vytvorili jednoduché pravidlá správnej hydratácie s ohľadom na individuálne zdravotné obmedzenia jednotlivých prijímateľov. Prostredníctvom prezentácie, otvorenej diskusie a krátkeho vedomostného kvízu sme si pripomenuli, aký význam má dostatočný príjem tekutín pre zdravie a celkovú pohodu.

POHYB HRAVÝ, TEN JE ZDRAVÝ

Prijímatelia si vyskúšali jednoduché cvičenia formou zábavných pohybových hier, ktoré priniesli radosť z pohybu aj príjemné oživenie dňa. Súčasťou aktivity boli aj prvky Jacobsovej progresívnej relaxácie, vďaka ktorým sa podarilo uvoľniť napätie a podporiť celkovú psychickú pohodu. Aktivita opäť potvrdila, že pohyb môže byť nielen prospešný pre zdravie, ale aj zábavný.



SLADKÉ CHVÍLE NA TERASE



Na nenáročnú prechádzku mestom sme sa vybrali so skupinkou prijímateľov. Počas prechádzky sme si užili nielen pohyb na čerstvom vzduchu ale aj spoločné spoznávanie blízkeho okolia. Osviežili sme sa zmrzlinovým pohárom na terase. Slnenčné lúče, vôňa leta a chuť zmrzliny vytvorili príjemnú atmosféru. Tento zážitok si určite zopakujeme.

LÁSKA KVITNE V KAŽDOM VEKU



V rámci projektu „Láska kvitne v každom veku“ nás navštívili žiaci zo ZŠ Medňanská ulica v Ilave, ktorí si pre našich prijímateľov pripravili milé vystúpenie plné básní a piesní. Svojou energiou a úprimnosťou naplnili celé zariadenie radosťou, smiechom a príjemnou atmosférou. Podujatie opäť potvrdilo, že láska, úcta a vďačnosť nepoznajú vek a že aj malé gesto dokáže priniesť veľkú radosť.





SPOLOČNE NA VLNÁCH INKLÚZIE

Príjemné chvíle s priateľmi z Českej republiky sme si užili počas vyhlídkovej plavby po rieke Váh v Trenčíne. Spoločné stretnutie sa nieslo v duchu krásnych výhľadov, vzájomnej spolupatričnosti a upevňovania dlhoročných priateľstiev. V druhej časti programu sme navštívili kaviareň Na Ceste, kde nás s úsmevom a profesionálnou obsluhou pohostili prijímatelia z DSS Adamovské Kochanovce. Toto stretnutie opäť potvrdilo, že inklúzia je prirodzenou súčasťou každodenného života a že medzinárodná spolupráca pre nás predstavuje vzácnu a obohacujúcu skúsenosť.



ŠIKOVNÉ PRSTY, VESELÁ HLAVA

Aktivita bola zameraná na rozvoj koordinácie pohybov rúk a podporu kognitívnych schopností prijímateľov sociálnych služieb. Prebiehala hravou formou, počas ktorej účastníci spájali farby a tvary, pričom zapájali nielen ruky, ale aj pozornosť a logické myslenie. Precvičovanie koordinácie rúk a očí zároveň prirodzene podporovalo trpezlivosť. Celú aktivitu sprevádzala radosť, úsmevy a dobrá nálada, ktorá pretrvala aj po jej skončení.

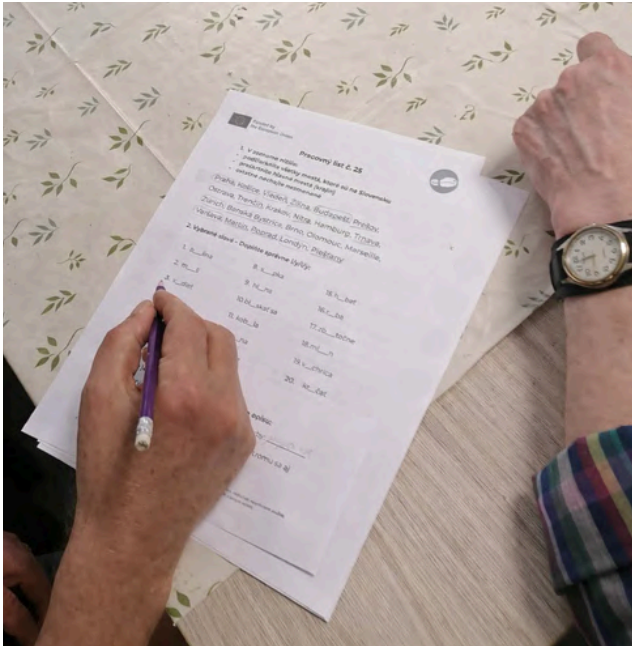


ZELENÁ CHVÍĽKA POHODY

Prijímatelia sociálnej služby si počas prechádzky v parku NsP Považská Bystrica vychutnali čerstvý vzduch, zeleň a pokojné prostredie, ktoré priaznivo pôsobí na psychickú pohodu. Nenáročný pohyb sa prirodzene spojil so spoločným rozhovorom a príjemne stráveným časom. Okolitá príroda stimulovala zmysly a vnímanie prijímateľov, pričom aktivita prispela k uvoľneniu, dobrej nálade a obohatila každodenný program.



LISTY PRE MÚDRU MYSEĽ



Aktivita realizovaná v rámci projektu Krok k seniorom bola aj tentoraz zameraná na precvičovanie pamäte a myslenia. Účastníci pracovali s pracovnými listami, prostredníctvom ktorých si upevňovali jazykové schopnosti a logické myslenie. Možnosť pracovať vlastným tempom im priniesla nielen pocit istoty, ale aj radosť a pocit úspechu z každej splnenej úlohy.



KROKY MYSLE



Dnešné podujatie Kroky mysle sme zorganizovali v rámci projektu Krok k seniorom, ktorý je podporený Európskou úniou. Dopoludnie bolo venované kognitívnemu tréningu prostredníctvom rôznych úloh a cvičení zameraných na rozvoj pamäti, pozornosti a logického myslenia prijímateľov sociálnych služieb. Účastníci pracovali s augustovými pracovnými listami, ktoré im umožnili precvičovať si schopnosti vlastným tempom v príjemnej a podpornej atmosfére.

MENINY V KRUGU PRIATEĽSTVA



Oslava menín v kruhu priateľstva sa uskutočnila na osobné želanie Ľubomíra, ktorý sa rozhodol stráviť tento výnimočný deň so svojím spolubývajúcim a priateľom Milankom. Malá oslava prebehla v príjemnej a pokojnej atmosfére súkromia izby, nechýbalo drobné pohostenie ani obľúbená hudba. Rešpektovaním prania oslávenca sme mu umožnili prežiť meniny presne tak, ako si želal - v chvíľach pohody, radosti a blízkosti.

J E S E N N Á D I E L N I Č K A



Prijímatelia sociálnej služby sa venovali tvorbe jesenných dekorácií z farebného lístia, ktoré usporiadali do originálnych výtvarných kompozícií. Súčasťou aktivity bolo aj vystrihovanie papierových lístkov a kvetov, z ktorých vznikol tematický jesenný obraz. Počas tvorenia si precvičili jemnú motoriku, kreativitu, zmysel pre estetiku aj fantáziu. Spoločná činnosť v radostnej atmosfére priniesla nielen krásne ozdoby, ale aj príjemné a zmysluplné využitie voľného času.



LETNÁ NARODENINOVÁ OSLAVA

Podujatie sa uskutočnilo v altánku zariadenia, kde prijímatelia spoločne oslávili narodeniny svojich spolubývajúcich. Oslava prebiehala v priateľskej a uvoľnenej atmosfére, nechýbala osviežujúca zmrzlina ani pripravené občerstvenie. Príjemné letné popoludnie, sprevádzané srdečnými blahoželaniami, prispelo k posilneniu spoločenských vzťahov a prinieslo oslávencom radosť – ako sami povedali: „Bol to pekný zážitok.“



VÝLET ZA ZDRAVÍM DO NIMNICE



Podujatie prinieslo prijímateľom sociálnej služby príjemne strávený deň v kúpeľnom meste Nimnica. Účastníci výletu si na terase vychutnali zákusok a kávu, odviezli sa kúpeľným „vláčikom“ a na záver ochutnali miestnu liečivú minerálnu vodu.



VÝLET ZA ZDRAVÍM DO NIMNICE



Výletu sa zúčastnili aj imobilní prijímatelia, keďže doprava služobným automobilom umožnila plnohodnotnú účasť všetkým záujemcom. Aktivita tak prispela k prevencii sociálnej izolácie a podporila psychickú aj fyzickú pohodu, pričom celý deň sa niesol v atmosfére radosti a nových zážitkov.





AKTIVITY V PARKU NSP POVAŽSKÁ BYSTRICA

Aktivita priniesla prijímateľom možnosť zúčastniť sa zábavného popoludnia s terapeutickým padákom. Farebný padák, získaný ako dar v rámci projektu Krok k seniorom financovaného z prostriedkov Európskej únie, sa stal výborným nástrojom na podporu pohybu, koordinácie a vzájomnej spolupráce. Spoločné hry prebiehali v radostnej atmosfére, počas ktorej si prijímatelia prirodzene precvičili tímového ducha aj dôležitosť komunikácie. Pobyt na čerstvom vzduchu v prostredí parku zároveň prispel k psychickej pohode a celkovému uvoľneniu.



CANISTERAPIA

Aj v letnom období nás pravidelne navštevovali "naši štvornohí terapeuti". V úvodnej časti vždy prebiehala spoločná forma canisterapie. Prijímatelia skrývali maškrtky do pripravenej pomôcky a s údivom sledovali ako šikovne ich psíky našli. Aktivity na rozvoj jemnej motoriky a pozornosti sa stali obľúbenou časťou canisterapie, na ktorú sa všetci tešia. Imobilných prijímateľov navštívili terapeutické buldočky priamo na na izbách. Pani Daniela sa vždy na psíkov teší a pani Vladimíre - canisterapeutke, porozpráva všetky novinky, ktoré za uplynulé obdobie zažila. Psíkom sa prihovárala akoby boli starí známi a privítala ich so širokým úsmevom. Pozorovali sme, že pani Daniela lepšie dokáže otvoriť dľaň a aj komunikačné zručnosti sa jej darí veľmi pekne rozvíjať.



Priebeh canisterapie je vždy prispôsobený individuálnym potrebám prijímateľov. Kontakt so zvierateľom navodí vždy dobrú náladu a významným spôsobom podporuje psychickú pohodu prijímateľov.



A ČO NÁS ČAKÁ V ZIMNOM VYDANÍ?

Ďalšie vydanie nášho časopisu LÚČIK vám prinesieme opäť o tri mesiace.

Leto nám prinieslo množstvo spoločných chvíľ plných slnka, pohody a radosti, na ktoré budeme radi spomínať aj počas chladnejších dní.

S príchodom jesene sa môžeme tešiť na tvorivé dielničky s jesennou tematikou, spomienkové stretnutia, tréning pamäti, komunitné aktivity, ktoré majú svoje čaro v každom ročnom období.

Zima prinesie čas stíšenia, vianočnej atmosféry, spoločných posedení, osláv sviatkov, menín a narodenín, ale aj chvíľ, keď sa budeme viac venovať rozhovorom, spomienkam a vzájomnej blízkosti.

Už teraz sa tešíme na všetko, čo nás spoločne čaká – pretože každé ročné obdobie má svoje čaro, keď ho prežívame spolu.

