

III. ROČNÍK, 1. ČÍSLO - JAR 2024

LÚČIK

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





KOMUNITNÉ STRETNUTIA

Dňa 02.01.2024, sme sa spoločne stretli na Komunitnom stretnutí, pod názvom „**Novoročný punč a plány na rok 2024**“. Hlavnou témou bol nezabudnuteľný zážitok s názvom "Vianočný zázrak" a „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“. Prijímatelia sociálnej služby sa vyjadrili: „**Svojou štedrosťou a pozornosťou nás milo prekvapili neznámi darcovia.**“

Spoločne sme posedeli pri novoročnom punči a spomínali na zvyky počas vianočných sviatkov z jednotlivých regiónov, odkiaľ pochádzajú prijímatelia. Máme naplánované podujatia na rok 2024 a dúfame, že sa nám vydaria. Jedným z plánovaných podujatí je, že raz mesačne sa stretneme na Komunitnom stretnutí. Z tohto dôvodu sa uskutočnili Komunitné stretnutia: 9. januára 2024

„**Oboznámenie s novým cenníkom**“ bol prijímateľom sociálnych služieb bol vysvetlený cenník za sociálne služby platný od 1.1.2024, v zrozumiteľnej a prístupnej podobe.

Dňa 13.2.2024 „**Prezidentské voľby 2024**“ | 7.3.2024 „**Domáci poriadok**“ | 13.5.2024 „**Voľby do Európskeho parlamentu 2024**“ | 20.5.2024 „**Svetové dni ...**“ | 3.6.2024 „**Sociálna rehabilitácia a Individuálne plánovanie**“ | 10.6.2024 „**Eurovoľby 2024**“ | 24.6.2024 „**Vplyv horúceho počasia na naše telo**“.

Komunitné stretnutia sa tešia veľkej obľube a poskytujú nám množstvo námetov na zorganizovanie spoločných aktivít. Slovom prijímateľov: „Akú tému budeme dnes rozoberať a čo nového sa dozvieme?“



B O W L I N G P R E V Š E T K Ý C H



Všetci zúčastnění sa aktívne zapojili do obľúbeného športu bez ohľadu na schopnosti. Kolky nám darovali neznámi darcovia z projektu „Vianočný zázrak“. Určite netušia koľko zábavy a smiechu nám tak pripravili.

P O Z V Á N K A D O K N I Ž N I C E

V našej novej čitárni sa uskutočnilo prvé spoločné čítanie, v stredu 10. januára 2024 od 9. do 11. hodiny. Prijímatelia si vybrali knihy, z ktorých sme spoločne čítali. Ľubko nám prečítal povest' o slávnom zbojníkovi Jurkovi Jánošíkovi. Nasledovala diskusia a rozhovor o spôsobe života v minulosti. Pridanou hodnotou bol rozvoj kognitívnych schopností a možnosť prezentácie vlastných názorov.

V Y T V Á R A N I E M A L Ý C H U M E L E C K Ý C H D I E L A Š I K O V N É R U K Y

Sú aktivity, kde si prijímatelia precvičili šikovnosť svojich rúk, jemnú a hrubú motoriku, ale najmä kreatívne schopnosti. Cieľom neboli umelecké diela, ale snaha každého vyskúšať skladanie a pletenie.



FAŠIANGOVÉ POPOLODNIE

sa konalo 6. februára 2024. Tanec a spev pri oblúbených piesňach je už tradičnou príjemnou aktivitou. Je to tradičné, ale najmä veselé podujatie, ktoré posilňuje spoločenské väzby.



NAJVÄČŠÍ PRÍBEH LÁSKY VŠETKÝCH ČIAS

14.február tento rok ako Popolcová streda bol zároveň aj Deň svätého Valentína.

V rozhovore sme sa zamýšľali nad zaujímavým spojením duchovnej tradície a oslavy lásky.



JOŽKOVA OSLAVA 60TYCH NARODENÍN

Jožkovi sa splnilo jeho želanie, strávil vzácné chvíle so svojimi priateľmi a pozvanými hosťami. Pripravil pohostenie, zabezpečil hudbu. Keď sfúkol sviečku na torte spokojne sa usmieval 🎂



MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN

Dôkaz, že gentlemani medzi nami ešte stále žijú 😊



OSLAVA MENÍN A NARODENÍN

sa koná vždy na konci štvrťroka na spoločnom posedení s občerstvením a hudbou



M A R E C M E S I A C K N I H Y

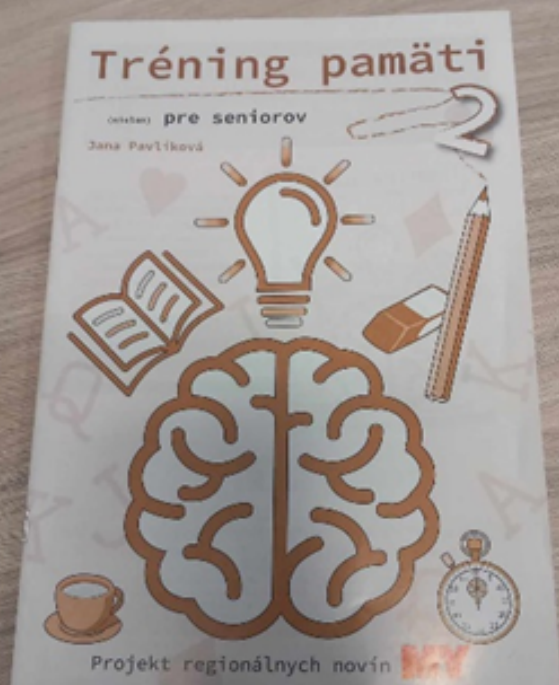


Zvýšila sa návštevnosť našej čítárne. Dôvodom boli prípravy na diskusiu o obľúbených knihách a dielach. Nasledovalo čítanie príbehov a aktivity spojené s prerozprávaním prečítaného textu. Toto podujatie venované čítaniu a literatúre smerovalo k cieľu, podporiť záujem o kultúru a literatúru medzi našimi prijímateľmi.

V O Ľ B Y P R E Z I D E N T A S R

Všetci prijímatelia sociálnych služieb, ktorí sa rozhodli zúčastniť na Voľbách Prezidenta SR mohli tak urobiť slobodne a volili do prenosných schránok.





„MOZGOVÝ JOGGING“ TÝŽDEŇ MOZGU PREBIEHAL OD 11. DO 17. MARCA 2024 -

Ako tradične, aj tento rok sme usporiadali aktivity počas týždňa mozgu, kde v rámci sociálnej rehabilitácie sme sa zapojili do mimoriadneho projektu siete regionálnych novín MY vydavateľstva Petit Press. Projekt pod názvom „Tréning pamäte (nielen) pre seniorov 2“ umožnil prijímateľom sociálnych služieb podporiť udržanie a rozvoj kognitívnych funkcií.

Pravidelný pohyb a cvičenie je pre náš mozog výborný spôsob, aby sme boli aktívni a samostatní aj vo vyššom veku. Spoločne sme zábavné rébusy, obrázkové hádanky, ale aj hlavolamy zvládli. Prispeli nielen k dobrej nálade, ale aj zmysluplnému využitiu voľného času.





PRÍPRAVY A PRIVÍTANIE VEĽKEJ NOCI

Je našou tradíciou, že spoločne sa pripravujeme na príchod sviatkov Veľkej noci. Čajové pečivo a vlastnoručne upečený veľkonočný baranček s červenou mašlou patrí na sviatočný stôl. Nezabúdame ani na duchovné potreby, návštevu kňaza. K sviatočne prestretému stolu patria aj spomienky a rozprávanie o tradíciách Veľkej noci



POHYB PRE ZDRAVIE A ZÁBAVU

Aj mesiac máj sme začali pobytom v neďalekom parku NsP Považská Bystrica, kde sme si prispôbili vlastné zákutie v prírode. Loptové hry sú obľúbenou súčasťou našich prechádzok.



RADOSTI JARNEJ PRÍRODY



Jarné lúče aprílového slnka sme počas celého mesiaca apríl využívali na obľúbený pobyt v parku Nemocnice s poliklinikou v Považskej Bystrici.

Venovali sme sa spoznávaníu jarných liečivých bylín, chodili sme na prechádzky a užívali sme si čas posedením pod rozkvitnutou čerešňou. 30. apríla sme ozdobili strom stužkami a spomínali na tradíciu, keď chlapci stavajú dievčatám máj. Posedeli sme si pod májom, zaspievali sme si. Na záver každý z prítomných zhodnotil uplynulý mesiac. Prechádzky v parku získali najviac bodov.



TURISTICKÝ VÝLET NÁUČNÝM CHODNÍKOM

Náš Ľuboš sa rozhodol, že by chcel ísť na turistický výlet - absolvovať výlet náučným chodníkom v Považskej Bystrici. Na turistiku sa chcel sa pridať aj priateľ Jožko a Milanko. Ráno, keď sa odchádzalo, napokon Jožko a Milanko zmenili názor a na turistiku neišli. Ľuboš si turistický výlet užil a aj keď trochu unavený, ale spokojný sa vrátil domov. Už teraz si plánuje v budúcnosti takýto výlet opäť zopakovať.



SVETOVÝ DEŇ RODINY SPOJENÝ S DŇOM MATIEK



M Á J O V Á O P E K A Č K A

Patrí k najobľúbenejším tradičným aktivitám.



P R E C H Á D Z K A M E S T O M

Je aktivita, ktorá sa teší všeobecnej obľube a vždy stretne so záujmom prijímateľov sociálnej služby. Po prechádzke každému dobre padne malé občerstvenie.

Táto prechádzka spojená s návštevou a posedením v cukrárni na terase potešila a spoznali sme nové miesta v našom blízkom okolí.



Č Í T A N I E V P R Í R O D E

Najčítanejšie noviny **Trenčiansky región a týždenník MY Považský Obzor** prijímatelia vždy radi čítajú. Spontánne sme sa rozhodli spraviť si tentoraz ich čítanie v prírode. Májové slnko hrialo a vetrík povieval. Prečítali sme si zaujímavosti a novinky. Príjemne strávené dopoludnie nám prinieslo aj nové aktuality z nášho okolia.



Aj mesiac máj bol bohatý na aktivity, ktoré sa uskutočnili vonku, keďže bolo priaznivé počasie – v parku, v meste alebo ako turistika. Je prínosné, že všetky tieto aktivity boli uskutočňované na želanie a požiadavky prijímateľov sociálnych služieb .



VYSTÚPENIE DETÍ ZO ZŠ V ILAVE „LÁSKA KVITNE V KAŽDOM VEKU“

V mesiaci máj sme sa zapojili do projektu **„Láska kvitne v každom veku“**, v rámci ktorého nás navštívili deti zo **Základnej školy, na ulici Medňanskej, v Ilave**. Podarovali nám ručne vyrobené a tiež živé kvety. Veľmi si ceníme krásne hudobné vystúpenie detí pod vedením **PhDr. Lýdie Horákovéj**. Hudobný program zaujal všetkých prítomných. Imobilných prijímateľov deti navštívili na izbách a odovzdali im živé kvety a taktiež zaspievali a zarecitovali priamo na izbe. Na príjemne strávené popoludnie budeme dlho spomínať.



M Á J O V Á O P E K A Č K A

Patrí k najobľúbenejším tradičným aktivitám.



P R E C H Á D Z K A M E S T O M

Je aktivita, ktorá sa teší všeobecnej obľube a vždy stretne so záujmom prijímateľov sociálnej služby. Po prechádzke každému dobre padne malé občerstvenie.

Táto prechádzka spojená s návštevou a posedením v cukrárni na terase potešila a **spoznali sme nové miesta v našom blízkom okolí.**



V I T A J T E M E D Z I N A M I

V období od januára do mája 2024 prišiel k nám pán Juraj a pán Jaroslav, veríme, že sa budete u nás cítiť ako doma...

P R I P R A V U J E M E

Canisterapia - využíva **pozitívne účinky vzájomného pôsobenia medzi človekom a psom na zlepšenie fyzického, emocionálneho a duševného zdravia**. Táto forma terapie za pomoci špeciálne vyškolených psov, má významný prínos pre prijímateľov sociálnych služieb. Canisterapia môže pomôcť znížiť úzkosť a stres, podporiť sociálne zručnosti a zlepšiť náladu. Prijímatelia sociálnych služieb často čelia izolácii a osamelosti, čo táto terapia môže zmierniť. Psy prinášajú radosť a poskytujú nenáročnú spoločnosť, ktorá zvyšuje pocit bezpečia a pohody.

Terapeutické stretnutia so psami tiež môžu podporiť fyzickú aktivitu a pohyb, čo je prospešné pre telesné zdravie. Táto forma terapie je **prínosná aj pre osoby s kognitívnymi poruchami, ako je demencia**, keďže stimuluje pamäť a komunikáciu. Okrem toho, prítomnosť psov môže pomôcť **zlepšiť náladu a motiváciu prijímateľov zapojiť sa do denných aktivít**.

Canisterapia predstavuje špeciálny hodnotný doplnok tradičných terapií a prispieva k celkovému zlepšeniu kvality života prijímateľov sociálnych služieb.

TERAPEUTICKÉ BULDOČKY



Terapeutické buldočky