



Domov sociálnych služieb Méta Martin

Apríl 2021

VEL'KONOČNÉ SVIATKY

Veľkonočné sviatky sú najvýznamnejší kresťanský sviatok. Aj my sme sa na oslavu týchto sviatkov pripravili a prichystali si zopár tradičných dobrôt.



SPOZNÁVAME VÝZNAMNÉ MIESTA SUČIAN

Dnešný krásny jarný deň sme využili nie len na vychádzku, ale aj na spoznávanie významných miest Sučian. Pozreli sme si evanjelický kostol, pamätník významného politika, novinára a vedca Milana Hodžu. Už vieme aj kde je roľnícke družstvo okolo ktorého viedla naša trasa. Na poliach nás tešil spev škovránka.



CVIČÍME 17.04.2021

Cvičenie ponúka množstvo benefitov pre ľudské telo. Okrem zvýšeného sebavedomia lepšej postavy, či kondície nám pomáha v boji so zlou náladou či depresiou. Ak sa nám do tela vyplavuje hormón serotonín, zažívame celkovú pohodu a pocit šťastia. Tak sme sa do toho s chuťou pustili.



PREBÚDZAME ZÁHRADU – 23.04.2021

Konečne sme sa po zime dočkali teplejších slnečných lúčov. Do záhrady prichádza jar. V tomto období uskutočňujeme jarné úpravy záhonov, zbierame popadané konáriky, sadíme letničky, prihnojujeme ...



TVORIVÁ DIELŇA

Dňa 15. 04. 2021 sme sa pustili do skrášenia priestoru, kde si zvykneme pripraviť našu obľúbenú kávu. Do aktivity sa zapojili PSS s vysokou mierou podpory. Aby každý priložil ruku k dielu tak sme sa rozhodli, že každý použije svoju vlastnú ruku ktorú odtlačí na papier.



RELAXAČNÉ AKTIVITY

Po dlhej zime si našu pozornosť zaslúži aj naša duša a pokožka. Preto sme sa rozhodli dňa 19. 04. 2021 že si pri relaxačnej hudbe užijeme trošku starostlivosti o seba. Vyrobili sme si jedlé masky na pokožku, ktoré potešili nielen ju, ale aj naše brušká



PRECHÁDZKA POPRI VÁHU

Dátum: 20. 04. 2021

Po mrazivej zime a dlhom, studenom úvode jari sme sa opäť tešili z teplých lúčov a krásy okolitej prírody pri prechádzkach do okolia. Okrem vitamínu D načerpávame aj novú energiu do života v týchto ťažkých časoch.



PRÍPRAVA NA LETNÚ ZÁHRADKU

Dátum: 21. 04. 2021

Na letnú záhradnú sezónu sa pripravujeme už teraz, vysádzame a presádzame semiačka rôznych letničiek. Ak sa všetko podarí, tak v lete nám skrášia záhradu slamienky a limonky. Jemná práca pri rozsádzaní rastliniek precvičila trpezlivosť a jemnosť.



TRÉNINGOVÁ PRECHÁDZKA SMEROM NA MAGURU

V krásny slnečný aprílový deň 27. 04. 2021 sme sa vydali na tréningovú turistickú vychádzku. V rámci prípravy na výstup na Maguru sme prešli veľký okruh z DSS až po začiatok cesty ku studničke a nazad. Pohyb na čerstvom vzduchu a výhľady boli pre nás veľmi povznášajúce.



JARNÉ PRÁCE NA ZÁHRADKE

Dňa 28. 04. 2021 sme si urobili menšiu jarnú brigádu na záhradke, presádzali muškáty do črepníkov, pleli burinu, vysádzali nechtík, hrabali a pripravovali trávnik na letnú sezónu. Spoločnou prácou sme si skrášlili svoje okolie a mali radosť z dobre vykonanej roboty.



MEDZINÁRODNÝ DEŇ SOLIDARITY A SPOLUPRÁCE MEDZI GENERÁCIAMI

V deň medzinárodnej solidarity a spolupráce medzi generáciami 29.04.2021 sme sa s PSS so strednou a vysokou mierou podpory pokúsili napiecť banánovo-lekvárový koláč. Do prác sa zapojili PSS rôznej vekovej kategórie. Spolupráca sa im páčila a výsledok bol famóznny.

