



# Domov sociálnych služieb Méta

Október 2021

# RELAXAČNÉ AKTIVITY – SNOEZELEN

Dňa 01. 10. 2021 sme popoludnie strávili relaxačnými aktivitami v snoezelen miestnosti.



# GAŠTANOVÁ ZVONKOHRA

Na prechádzke jesennou prírodou sme nazbierali gaštany. Rozhodli sme sa ich využiť a tak sme vyrobili gaštanovú zvonkohru.



# ATELIER KOCÚR

7.10.2021 sme využili krásny slnečný deň na prechádzku mestom a v ateliéri Kocúr sme sa venovali výtvarnými aktivitám.





# RUČNÉ PRÁCE

Dňa 21. 10. 2021 sme sa spolu s PSS s nízkou mierou podpory venovali ručným prácam. Každý si sám vybral čo mu ide najlepšie. Nieкто sa venoval vyšívaniu, nieкто výrobe lapačov snov a nieкто kreslil obrázky na jesennú tematiku.



# VYCHÁDZKA K JAZIERKU

Využili sme slnečné počasie a podnikli sme krátku turistickú vychádzku do Košút k jazierku. Zároveň sme sa pokochali krásnou vyrezávanou tvorbou dreva, skrášlením okolia jazierka.



# SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE VONKAJŠIEHO FITNESS ŠPORTOVISKA

Vďaka čerpaniu grantu Nadácie Kia Motors Slovakia sa nám podarilo vybudovať vonkajšie fitness športovisko v priestoroch DSS Méta, ktoré obsahuje 5 fitness strojov. Počas slávnostného otvorenia športoviska bol klientom predstavený program Budeme fit. Spoločne sme si pripravili zdravé jedlá z čerstvého ovocia a zeleniny. Vybudovaním fitness športoviska sú klienti motivovaní k pravidelnému pohybu, zlepšujú si svoj výkon, vytrvalosť a fyzickú kondíciu.





# PIZZA KOLÁČIKY

Keďže všetci máme radi pizzu, tak sme sa v ZPB rozhodli, že si skúsime pripraviť pizzové slimáky. Najskôr sme si nakúpili potrebné suroviny a upiekli si ich podľa návodu. Všetkým chutilo a veľmi rýchlo sa po nich zaprášilo.





# BYLINKY

Na jeseň je vždy čas, aby sme zbierali svoju úrodu bylín a vŕšakových plodov zo záhradky. Na bylinkovom záhone vyrástla cez leto krásna šalvia, ktorú sme dali vysušiť a neskôr ju spracovali do fliaš. Vôňa a chuť bylín nám budú spríjemňovať posedenia pri čaji cez dlhé zimné dni.



## PRÁCA S DREVOM

Tento mesiac sa veľa pracovalo s drevom. Vyrábala sa lavica na sedenie a „dienka“. Naši klienti si otestovali pracovné zručnosti s náradím v našej dielni. Pílili, brúsili, voskovali... Lopáriky budú podarované rodičom ako vianočný darček.



# JESENNÉ PRÁCE NA ZÁHRADĚ

Aj celý október sa niesol v znamení hrabania lístia a prípravy záhradky na zimný odpočinok. Postrihali sme všetky bylinky, ktoré nám poslúžia na čaj, vyčistili záhradku od vyschnutých kvetov a ostrihali jahody





## ŠPORTOVO – POHYBOVÉ AKTIVITY

Dňa 22. 10. 2021 sme popoludnie strávili aktívnym pohybom. Niektorí sme si zacvičili pri počúvaní hudby a niektorí sme si zahrali bocciu.



## PRECHÁDZKY PO OKOLÍ

Dňa 16. 10. 2021 sme boli pozrieť posilňovacie zariadenia, ktoré postavili neďaleko nášho DSS. Chceli sme si vyskúšať, či budú niektoré stroje vhodné aj pre nás.



## PRÍPRAVA NA VIANOCE

Okrem dreva sme na výrobu vianočných darčiekov a ozdôb využili aj hlinu a textil. Materiály s ktorými naši klienti veľmi radi pracujú





# TURNAJ V STOLNOM TENISE

30.10 sa všetky naše PSS zúčastnili turnaja. Užili si kopec zábavy, a pri tom si zašportovali. Po vyhodnotení sa tešili z vecných cien.



# UČÍME SA SAMOSTATNOSTI

...a tiež bolo treba požeľiť, prádlo poskladať a zemiakové placky urobiť.



# POHYBOM KU ZDRAVIU

Dňa 19.10.2021 sme sa s dvomi PSS presunuli prímestskou dopravou na prevádzku Sever. V záhrade bol vybudovaný priestor s posilňovacími strojmi, kde majú naši klienti možnosť zlepšiť si kondíciu cvičením s vlastnou hmotnosťou. Oboznámili sme sa ako správne na zariadeniach cvičiť, ako pri cvičení dýchať. Cvičenie sa klientkám páčilo.





# NEDEĽNÉ AKTIVITY V ŠZ

Nedeľu sme si spestrili dvomi aktivitami. Dve PSS dokončili košíčky nafařením technikou tupovania.

Pekné slnečné popoludnie strávilo päť PSS v záhrade. Hrabali a vozili suché lístie. Niektoré zbierali orechy. Spoločnými silami pekne upratali záhradu



## TVORIVÁ ČINNOSŤ

Päť našich PSS sa zapojilo do tvorby sadrových výrobkov, ktoré si odlievali z foriem. Zapojili do toho jemnú motoriku. Následne pokračovali v tupovaní a maľovaní, kde využili svoju predstavivosť a fantáziu.

