**Aktivizační činnosti**

**Společné zpívání**

Scházejí se zde klienti, kteří rádi nejen zpívají, ale také vzpomínají na písničky jejich mládí. Pod vedením pana Lukáše Berky si mohou zazpívat známé a oblíbené písničky. Cílem této aktivity je trénink paměti, radost, společné setkávání a sdílení, vnímání hudby.

**Společný poslech hudby**

Klientům je nabízen poslech vážné i dechové hudby.

Společný poslech hudby je zaměřený na podpoření vzájemných kontaktů, porozumění a důvěry. Společné prožívání hudby může u klientů podnítit sdílnost o emočních prožitcích a překonat nedůvěru ke skupině.

**Promítání filmů**

Ve společenské místnosti ve 4. patře probíhá společné sledování filmů na přání klientů. Jsou promítány filmy pro pamětníky, cestopisy, záznamy vystoupení dechových kapel apod.

**Skupinové a individuální aktivizace**

Aktivizační činnosti jsou poskytovány za účelem aktivizace u klientů, pro udržení, podporu a obnovení dovedností a schopností v seniorském věku.

Aktivity slouží k podpoře bio-psycho-sociálních a duchovních potřeb jedince. Jsou poskytovány individuálně nebo skupinově a vychází z individuálního plánu klienta. Snahou nabízených programů je sblížení klientů, společenský život a vyplnění volného času.

**Společenské hry, hlavolamy, skládačky**

Domino, karty, Člověče, nezlob se – společenské hry, které svojí nenáročností vyhovují všem, zlepšují jemnou motoriku a koncentraci. Podporují zapojení smyslů, které rozvíjejí komunikaci s jednotlivcem i ve skupině a jsou dobrou zábavou.

Pexeso, luštění sudoku a křížovek, scrabble, dáma a další hry slouží především k tréninku kognitivních (poznávacích) schopností. Hry a cvičení jsou také výbornými rehabilitačními a terapeutickými pomůckami. Slouží k procvičování paměti, k rozvoji logického myšlení a lepší orientaci. Mohou zpomalit rozvoj kognitivních poruch a odstranit komunikační bariéry zábavným způsobem.

**Čtení denního tisku**

Zpravidla 1x týdně jsou klienti seznamováni s politickým, kulturním, děním jak v České republice, tak ve světě.

## V rámci skupinové nebo individuální aktivizace nabízíme tyto činnosti:

## Trénink paměti - trénujeme krátkodobou a dlouhodobou paměť, vymýšlíme a tvoříme různá slova, doplňujeme přísloví, kdo má trpělivost, zkusí jazykolamy, tvoříme dvojice slov, která k sobě patří, opaky slov, hry s čísly, luštíme křížovky.

## Trénink jemné a hrubé motoriky - skládáme různé stavebnice, hrajeme hry na podporu logického myšlení, navlékáme korálky, skládáme puzzle.

## Dále si zkoušíme i čichové vjemy, přičicháváme si k různým bylinkám, potravinám, květům, občas zkusíme i ochutnávku nějakého ovoce, zeleniny či jiné pochutiny.

Velmi důležitá je i **aktivizace pomocí hmatu** - se zavázanýma očima pohmatem hádáme předměty běžné denní potřeby, tvary, přírodní materiály.

**Ruské kuželky**

Hrají se pod širým nebem na zahradě nebo v atriu budovy. Úkolem hráče je shodit co nejvíce kuželek.

**Pétangue**

Je společenská hra pro 1-3 členná družstva, která se snaží umístit koule co nejblíže k cíli, který tvoří dřevěná kulička.

Pravidla jsme si museli upravit. Místo dřevěné kuličky, která je pro většinu seniorů špatně vidět, házíme k červenému praporku. Koule, které jsou kovové a poměrně těžké (650 g), jsou též pro přehlednost soutěže barevně odlišené. Většinou hrají proti sobě 4 hráči, kteří mají 3 hody. Koule by se měla držet celou rukou (nejen prsty) hřbetem nahoru a může se házet několika způsoby – velkým obloukem (koule letí vzduchem co nejblíže cíli), polovičním obloukem (polovinu dráhy koule urazí vzduchem, zbytek se kutálí po zemi), anebo se koule celou dráhu koulí po zemi, podobně jako při kuželkách.

Tréninky v petangue probíhají nepravidelně, dle počasí a zájmu klientů. Hra je uložena na recepci G-centra a klienti i jejich blízcí si ji mohou kdykoliv půjčit.

**Senioři na cestách**

V rámci projektu Senioři na cestách mají klienti domova možnost šlapat na rotopedech pod dohledem rehabilitačních pracovnic, počty ujetých kilometrů se sčítají. Vždy je předem stanovena trasa a město dojezdu. Dojezd do stanoveného cíle je odměněn malou oslavou – povídáním o daném městě a občerstvením. Zatím se účastnící pohybují po Evropě, projeli už mnoho států a měst.

**Zahrada**

Zahradu využíváme na kulturní a sportovní akce a odpočinek našich klientů. Zahrada je pro veřejnost uzavřená, je využívána k relaxaci našich klientů, jejich rodinných příslušníků, známých. K posezení je k dispozici mnoho laviček umístěných po celé zahradě a dva altány. K dispozici jsou i cvičební prvky.

**Kaple**

Naše kaple slouží všem klientům bez rozdílu vyznání. Konají se zde bohoslužby církve římskokatolické a církve československé husitské. Bohoslužby (duchovní setkávání) umožňují naplňování spirituálních potřeb klientů. Na přání je možné zajistit i individuální návštěvy duchovního na pokoji.

Kaple se nachází v přízemí budovy. Kapli je možné využít i k soukromému rozjímání nebo k důstojnému rozloučení rodiny se svými blízkými.

**Zpravodaj**

Každý měsíc vydáváme časopis, kde najdete informace z celého našeho domova, informace o připravovaných akcích, čeho jsme se účastnili, o zaměstnancích a v neposlední řadě i vaše vlastní příspěvky a fotografie.

**Zvířecí společníci**

Potěšit vás mohou i zvířecí společníci. Jsou to andulky a zakrslý králík.

## Dobrovolnictví v domově

Možnost uplatnění dobrovolníků je mnohostranná, mohou se podílet na řadě aktivit. Například pořádají besedy, předčítají knihy, povídají si s klienty. V domově pomáhají při organizování společenských akcí.