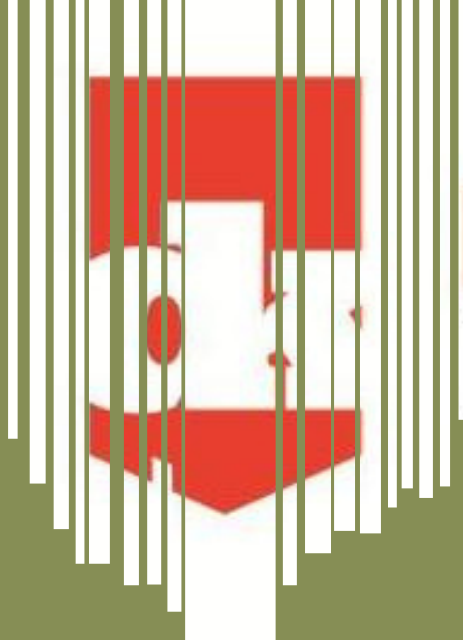


Domov pro seniory Kaplice

Centrum Aktivizačních Činností

2021



OBSAH

Historie	strana 1
Souhrn aktivit	strana 7
Ergoterapie	strana 9
Muzikoterapie	strana 10
Pohybové aktivity	strana 11
Taneční terapie	strana 12
Arteterapie	strana 13
Dramaterapie	strana 13
Trénování paměti	strana 14
Reminiscenční terapie	strana 16
Mezigenerační solidarita	strana 16
Dobrovolnictví	strana 17
Zooterapie	strana 18
Četba, pánský klub	strana 20
Pravidelné akce	strana 21
Roční projekty	strana 22
Pobyt venku	strana 23
Terapeutické panenky	strana 24
Víra, duchovní činnost	strana 25
Motomed, chůze	strana 26
Sportovní soutěže	strana 27
Biografie	strana 28
Zapojování smyslů	strana 29

Centrum aktivizačních činností

Téma spojené s využitím volného času obyvatel Domova pro seniory Kaplice bylo od počátku roku 2011 zásadní a bezprostředně vedlo k myšlence založení Centra aktivizačních činností.

Tato myšlenka byla realizována na jaře roku 2011. V dosud nevyužitých suterénních prostorech budovy se touto realizací naskytly další možnosti k trávení volného času. Při dobrovolných aktivitách se postupně zkoušely a zkoušejí nové techniky a způsoby aktivit. Jako velmi užitečná se ukázala mezigenerační spolupráce a spolupráce s dobrovolníky. Smyslem všech činností je, aby slovo DOMOV v názvu organizace nebylo pouhým prázdným slovem.

Na otevření Centra aktivizačních činností bylo v následujícím roce navázáno zahájením činnosti v zahradním relaxačním centru. Tím byla odstartována další forma aktivizace – chov hospodářských zvířat.



17. 5. 2011 slavnostní
zahájení CAČ

Kniha - Volnočasové aktivity pro seniory

Hlavním tématem publikace je originální řešení volnočasových aktivit seniorů, pohled na svět sociálních služeb z jiného úhlu, prakticky ukázat a potvrdit, že vhodným využíváním volného času a vhodnou motivací lze u starých lidí docílit psychické pohody, zvýšit jejich sebevědomí, zbavit je pocitu méněcennosti, prožít úspěch, zvýšit kvalitu života a vydržet co nejdéle soběstačný.

Členění publikace je přehledné. Každá kapitola má úvodní shrnutí výsledků nejnovějších odborných studií a výzkumů k dané problematice a k nim je přiřazeno vhodné řešení osvědčené praxí a doplněné konkrétními, originálními příklady. Části, které charakterizují jednotlivé terapie, obsahují praktické rady a návody.



Velmi působivý obrazový materiál podtrhuje a potvrzuje, že souhra seniorů a pracovníků domova se vyplácí a přináší radost oběma stranám. Kniha je věnována široké veřejnosti i odborníkům, osobám pracujícím v oblasti sociálních služeb, je inspirací pro všechny seniory a jejich rodiny.





Prostory pro aktivizace - detašované pracoviště Český Krumlov 2011 - 2017.

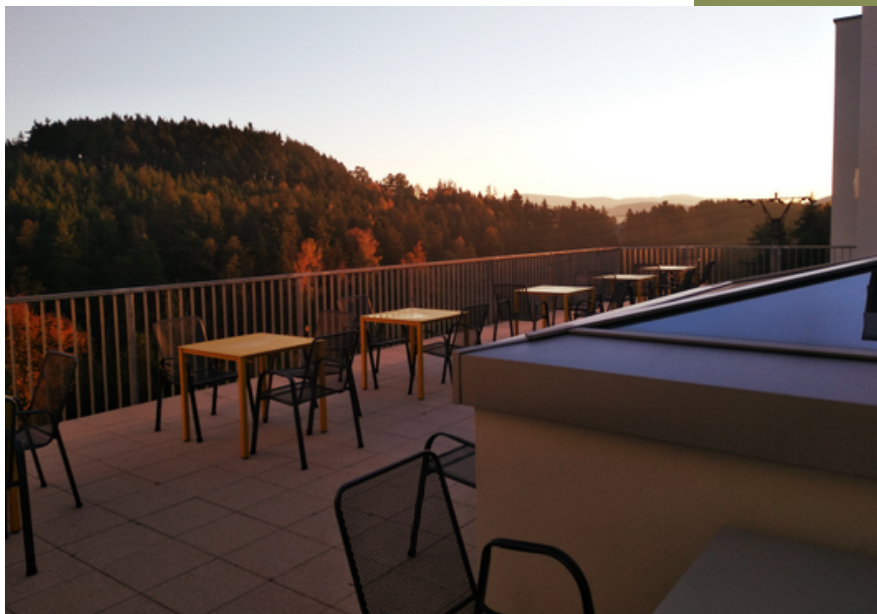


Rekonstrukce Domova pro seniory Kaplice – pracoviště Kaplice – trvání 17 měsíců.

Po dobu rekonstrukce CAČ přemístěno v náhradních prostorech.



19. 9. 2017 Centrum aktivizačních činností
v nových prostorech zrekonstruovaného domova v Kaplici.



Eva Procházková

Biografie v péči o seniory



EBYŇ

V roce 2019 se konala výstava fotografií našich klientů
Bylo mi...
u příležitosti Týdne sociálních služeb.

Fotografie byly publikovány v knize Biografie v péči o seniory.



Bylo mi...

21 let a ženil jsem se.

V roce 1953 jsem se seznámil s budoucí ženou u muziky na pouti v Nové Vsi, svatba proběhla u lednu roku 1956 v Brloze. V té době jsem byl na vojně, dostal jsem opušťák na 3 dny.

František 84 let



Bylo mi...

20 let

Fotografie je pořizena na zahradě v Třeboni. Každý rok jsme na této zahradě zkoušeli „věštit“.

Říkali jsme u bezu -

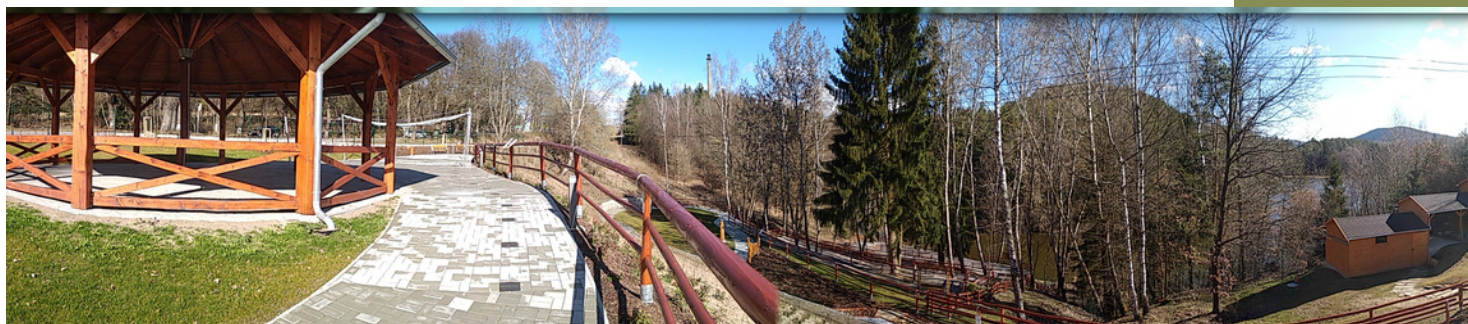
"Třesu, třesu bez, pověz ty mi pes, kde můj milý dnes."

Z jakého směru se ozvalo psí štěkání, tam měl být ženich. A jednou se štěkot ozval ze strany na Kaplici a byla to pravda, v roce 1959 byla svatba.

Marie 82 let

2019 - za nemalého úsilí se daří zpřístupnit další části krásné zahrady -
Terénní, vegetační a stavební úpravy, včetně prvků stavební architektury
a nezbytné technické infrastruktury.

Realizace březen - prosinec 2019. Kolaudace proběhla 3. 3. 2020.



Rok 2020 - stavba kapličky sv. Anny

Kapličky, stejně jako Boží muka, smírčí kříže či další podobné objekty neodmyslitelně patří ke koloritu české krajiny. Již v minulých časech tato zastavení poblíž cest značila rozcestí, památná místa, přírodní zajímavosti, často také upozorňovala na události, ke kterým poblíž místa došlo. Svaté obrázky ve výklencích kapliček měly sloužit pocestným a málo učeným lidem k šíření křesťanského učení, zejména mezi prostý lid.

Dnes už u málokterých objektů přesně víme, proč byla vystavěna. I v případě naší nově vybudované kapličky ve stínu relaxační zahrady je tato otázka často pokládána. Důvod k vystavění kapličky byl vlastně vcelku intuitivní a přirozeně vyplývající z událostí a mnohdy i bolestivých změn, které postupně přinášel vznik samotné stavby nového domova pro seniory před pár lety. Jakmile se následně vybuďovala zahrada, kaplička byla přirozenou tečkou za celou touto etapou. Kapličkou si připomínáme všechny narozené a všechny, kteří nás tady opustili. Samozřejmě nelze opomenout ani duchovní stránku. Naše kaplička je zasvěcena svaté Anně.

Nejen, že jde o jméno krásné a důstojné, zároveň ale jeho význam je v překladu „milostiplná“ či „milá“. Někdy je svatá Anna označována jako „samodruhá“- označení pro matku, která nosí pod srdcem dítě, a „samotřetí“- výraz pro babičku, která vychovala dceru a ta zase dceru nebo syna. Proto bývá svatá Anna samodruhá zobrazována s Pannou Marií a svatá Anna samotřetí s Pannou Marií a Ježíšem.



Ve spojení historie našeho domova - dříve porodnice, nyní domov pro seniory - naplňuje zosobnění svaté Anny obě role matky i babičky a představuje pomyslný koloběh života, se kterým je náš domov touto symbolikou spjat.

Pro to všechno, co je uvedeno a mnohem víc, se narodila tato kaplička - aby nám všem připomínala krásy a zároveň strasti života samotného.

Aktivizační činnosti v Domově pro seniory Kaplice zajišťují zaměstnanci, externí spolupracovníci formou skupinových a individuálních činností a dobrovolníci.

Vzhledem k vyššímu počtu klientů se zhoršeným zdravotním stavem a nízkou mobilitou probíhají ve větší míře aktivizační činnosti individuálního charakteru. Pomáhají nalézt motivaci pro vytváření cílů, umožňují prožít úspěch a posilovat sebeúctu.

Prostřednictvím dotazníků se u klientů i rodinných příslušníků každoročně zjišťuje zájem a obliba aktivizačních činností a volnočasových aktivit.

Aktuálně poskytované aktivity

Zájmové činnosti:

- ruční práce
- výtvarné aktivity – Arteterapie
- keramika
- kuchařské činnosti – pečení, vaření
- zpěv a poslech hudby
- trénink paměti
- četba a předčítání z knih a tisku
- rozhovory
- promítání filmů
- společenské hry
- besedy, přednášky
- výlety a soutěže s jinými domovy
- chvilka pro sebe
- pánský klub
- pravidelné akce – čarodějnice, masopust, dožínky, narozeninové oslavy
- roční projekt
- pobyt venku – zahrada, doprovod při procházkách

Pohybová aktivizace:

- kondiční cvičení – jóga, společné cvičení
- chůze – trénink chůze, doprovod
- motomed – aktivní i pasivní cvičení horních/dolních končetin
- sportovní soutěže – např. kuželky, petanque, apod.
- prvky rehabilitace – masáže, cvičení – míčky, gummy apod.



Zvířata v domově:

- farmingterapie – ovce, slepice
- ostatní zvířata v domově – činčila, rybičky

Mezigenerační setkávání:

- společné trávení času dětí a seniorů – řízené aktivity
- spolupráce s organizací Mezi námi, o.p.s.

Při aktivizačních činnostech využíváme prvky různých koncepcí a metod. Aktuálně nejvíce využíváme tyto prvky:

Reminiscence:

- vzpomínání – vlastní život – biografický list
- vzpomínání – doba, dějiny, hudba, události, potraviny, atd.

Biografie:

- práce s kalendářem /práce se zrcadlem
- práce s fotografiemi – u klientů v regresi – denní trénink
- propojování klientů na základě biografických poznatků (zaměstnání, oblast vzdělání)
- práce s rituály

Bazální stimulace:

- komplexní bazální stimulace u určitých klientů
- prvky bazální stimulace u klientů v regresi

Smyslová aktivizace:

zapojení smyslů

- čich – vůně jídla, vůně květin, bylinky
- zrak – barva, velikost, tvar
- hmat – chlad, teplo, měkké/tvrdé
- zvuk - hudba/ticho, šum/řeč

Mimo samotné provádění aktivit je nedílnou součástí práce aktivizačních pracovníků příprava prostor, nabídka aktivit klientům, doprovod klientů, pomoc při servírování snídaně/oběda, evidence činností u klientů, příprava samotných aktivit či podkladů k aktivizacím, získávání materiálů k tvoření (obilí, květiny..) apod.

ERGOTERAPIE

Cílem ergoterapie je dosáhnout maximální soběstačnosti a nezávislosti klientů v domácím, pracovním a sociálním prostředí a tím zvýšit kvality jejich života. Jde především o "léčbu prací".

Hlavním terapeutickým prostředkem v ergoterapii je smysluplná činnost či zaměstnávání, které pomáhá k obnově postižených funkcí.

Mezi ergo aktivity v geriatрии patří - hodnocení funkční zdatnosti seniorů v rozsahu aktivit každodenního života pomocí testů základních všedních činností podle Barthelové a testu instrumentálních všedních činností.



MUZIKOTERAPIE



Muzikoterapie (léčení nebo pomoc člověku hudbou) je terapeutický přístup z oblasti tzv. expresivních terapií. Expresivní terapie pracuje s výrazovými uměleckými prostředky, které mohou být svojí povahou hudební, dramatické, literární, výtvarné nebo pohybové.

Formy muzikoterapie:

- poslech hudby
- tvorba hudby, zpěvu
- pohyb na hudbu
- hudební a imaginární cvičení

Dělení muzikoterapie podle počtu klientů:

- muzikoterapie individuální - 1 klient x terapeut
- muzikoterapie párová - 2 klienti současně
- muzikoterapie skupinová - práce se skupinou

Existují různé teorie, které se pokoušejí vysvětlit, jak hudba ovlivňuje tělo. Jedna říká, že rezonance způsobená zvukovými vlnami obnovuje přirozený rytmus těla a podporuje uzdravování. Jiná teorie se domnívá, že mozek reaguje na zvukové vlny vysláním pokynů k řízení pulzu, dechu a dalších tělesných funkcí. To může snižovat krevní tlak a napětí svalů.



POHYBOVÉ AKTIVITY

Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a proto by měl být jeho primární, životně důležitou potřebou. Při jeho nedostatku se vždy objeví jistá patologie.



Pohybové aktivity lze dělit do několika okruhů:

- **Léčebná tělesná výchova** - tělesná výchova pro lidi se změněným zdravotním stavem - lékařský dohled, zdravotnické, lázeňské či rekondiční zařízení.
- **Zdravotní tělesná výchova** - tělesná výchova pro lidi se zdravotními limitacemi s různým zdravotním postižením - zájmové sdružení, sportovní oddíly pod vedením profesionálních cvičitelů - skupinová cvičení, rekondiční pobyty i turistické akce, dle typu postižení vznikají zájmová sdružení - např. kluby astmatiků, diabetiků, paraplegiků, po cévních mozkových příhodách, apod.
- **Habituální pohybová aktivita** - všechny pohybové činnosti běžného života, včetně rekreačních.
- **Rekreační sport** - např. kolektivní hry, lyžování, plavání, cyklistika.

Pohybová aktivita prováděná v každém věkovém období musí pochopitelně vždy respektovat didaktické zákonitosti s ohledem na individuální zvláštnosti každého jedince, především jeho zdravotní stav a úroveň tělesné zdatnosti.

