



Zariadenie pre seniorov GoldenAge, Mincová 581/5 031 05 Liptovský Mikuláš

Výročná správa o činnosti a hospodárení organizácie ZARIADENIE PRE SENIOROV GOLDEN AGE za rok 2019

Vypracoval:

PhDr. Roman Božik, PhD.

Riaditeľ

Obsah

ÚVOD.....	3
1 ZÁKLADNÉ ÚDAJE O POSKYTOVATEĽOVI SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, PREDMET ČINNOSTI, POSLANIE, VÍZIA.....	4
2 ORGANIZAČNÁ ŠTRUKTÚRA, VZDELÁVANIE ZAMESTNANCOV.....	7
3 ŠTRUKTÚRA PRIJÍMATEĽOV SOCIÁLNEJ SLUŽBY.....	10
4 POSKYTOVANIE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB.....	12
4.1 Ošetrovateľská, opatrovateľská a rehabilitačná starostlivosť.....	12
4.2 Obslužné činnosti a ďalšie činnosti poskytované v zariadení.....	14
4.3 Sociálne poradenstvo, záujmová činnosť a voľnočasové aktivity.....	15
4.4 Kalendárium podujatí.....	19
5 TECHNICKO – HOSPODÁRSKY ÚSEK.....	50
6 SPOLUPRACUJÚCE SUBJEKTY, INŠTITÚCIE A PARTNERI ZARIADENIA PRE SENIOROV GOLDEN AGE..	50
ZÁVER.....	52
PRÍLOHY.....	53

ÚVOD

Vážené dámy a páni, vážení čitatelia!

S radosťou do Vašej pozornosti odovzdávam Výročnú správu Zariadenia pre seniorov GoldenAge za rok 2019. Pozývam Vás nahliadnúť do atmosféry zariadenia a zhodnotiť, čo sme dosiahli pri plnení nášho poslania a čo sa nám podarilo. Obdobie, ktoré výročná správa pokrýva bolo pre nás v organizácii naplnené čínorodou prácou, pozostávajúcou z každodenných činností, radostných aj menej radostných okamihov, úspechov, riešenia problémov, odpovedí na výzvy, ale i zmien, ktoré nám život priniesol a na ktoré sme museli reagovať a odpovedať. Snažili sme sa svoju prácu vykonávať zodpovedne, na požadovanej odbornej, profesionálnej úrovni, s ľudskou tvárou. Bol to tiež rok dôležitý z pohľadu mnohých seniorov, ktorí u nás našli bezpečný prístav, pomocnú ruku, opateru, láskavé slovo a pohladenie. Rozhodujúcim kritériom úspešnosti našej práce bola a vždy bude spokojnosť klientov. Máme nastavené predstavy a ciele ako našu prácu ďalej skvalitňovať a rozvíjať a vychádzať klientom v ústrety pri uspokojovaní ich potrieb. Naša služba je nielen o poskytovaní a prijímaní služieb. U nás ide o oveľa viacej... o ľudskosť, dobro, lásku a každodennú úctu.. Obrovské poďakovanie patrí všetkým zamestnancom. Práve zamestnanci, ich ľudský a odborný prístup sa pričínili o kvalitu, dobré meno a povesť nášho zariadenia a najviac prispievajú k napĺňaniu cieľov, k starostlivosti o klientov a vytváraní príjemnej domácej atmosféry. Pri výkone našej práce je úžasné mať pocit, že sme obklopení človečnosťou, altruizmom, láskou a úctou k hodnotám človeka. Zo srdca prajem nášmu zariadeniu, aby aj naďalej dokázalo pomáhať svojim klientom dôstojne prežiť jeseň života.

PhDr. Roman Božik, PhD.

Riaditeľ Zariadenia pre seniorov GoldenAge

1 ZÁKLADNÉ ÚDAJE O POSKYTOVATEĽOVI SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, PREDMET ČINNOSTI, POSLANIE, VÍZIA

Názov poskytovateľa	Zariadenie pre seniorov GoldenAge
Sídlo	Mozarova 9, 917 01 Trnava
IČO	37 84 88 36
Právna forma	Občianske združenie
Zriadovateľ	OZ Domov pre seniorov GoldenAge, Mozartova 9, 917 01 Trnava
Vznik zariadenia	Október 2012
Štatutárny zástupca	PhDr. Roman Božik, PhD.
Tel. kontakt	0907 779 666
E - mail	dr.bozik@gmail.com
Webová adresa	www.goldenagesk
Forma sociálnej služby	Pobytová celoročná
Druh sociálnej služby	Zariadenie pre seniorov
Kapacita zariadenia	117

PREDMET ČINNOSTI

Zariadenie pre seniorov GoldenAge je poskytovateľom sociálnej služby podľa zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov.

V zariadení pre seniorov sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá dovŕšila dôchodkový vek a je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby a jej stupeň odkázanosti je najmenej IV, alebo fyzickej osobe, ktorá dovŕšila dôchodkový vek a poskytovanie sociálnej služby v tomto zariadení potrebuje z iných vážnych dôvodov.

V zariadení sa v zmysle § 35 zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov:

1. Poskytuje:

- pomoc pri odkázanosti na pomoc inej fyzickej osoby,
- sociálne poradenstvo,
- sociálna rehabilitácia,
- ubytovanie,
- stravovanie,
- upratovanie, pranie, žehlenie a údržba bielizne a šatstva,
- osobné vybavenie.

2. Utvárajú podmienky na úschovu cenných vecí.

3. Zabezpečuje záujmová činnosť.

POSLANIE

- Poslaním Zariadenia pre seniorov GoldenAge je poskytovať sociálne služby podľa zákona o sociálnych službách a podľa zriaďovateľskej listiny, ako súčasť verejnej politiky sociálnych služieb Mesta Liptovský Mikuláš
- Zariadenie pre seniorov GoldenAge poskytuje vysoko kvalitné sociálne služby, ktoré naplňajú individuálne potreby prijímateľov a rešpektuje ich základné ľudské práva a slobody.
- Zamestnanci Zariadenia pre seniorov GoldenAge tvoria jeden spoločný tím ľudí, ktorý sa považuje za učiacu sa, otvorenú a flexibilnú organizáciu. Sústavne sa usilujeme o zvyšovanie kvality poskytovanej sociálnej služby.

VÍZIA

Zariadenie pre seniorov GoldenAge...

... je vyhľadávané zariadenie, ktorého prioritou je vytvárať podmienky pre uspokojovanie individuálnych bio – psycho – sociálnych a duchovných potrieb jej prijímateľov.

... je miestom, kde prijímatelia sociálnej služby majú pocit bezpečia, dôstojnosti, domova a ochrany a zamestnanci k nim majú ľudský a odborný prístup.

... je zariadenie, ktoré poskytuje sociálne služby hodnotené na najvyššej úrovni a dosahuje tak celkový stupeň plnenia podmienok kvality poskytovanej sociálnej služby .

2 ORGANIZAČNÁ ŠTRUKTÚRA, VZDELÁVANIE ZAMESTNANCOV

Aktuálna situácia v oblasti personálnej politiky a riadenia ľudských zdrojov v sociálnych službách na Slovensku je veľmi zložitá, na určitých úsekoch až kritická. Tento problém pociťuje aj naše zariadenie. Každú zmenu a pohyb

personálu musíme nevyhnutne skĺbiť s náročným výberom nových zamestnancov, ako základného úspechu fungovania zariadenia. **K cieľom personálnej práce patrí zaistiť kvalifikovanú pracovnú silu. Pracovníkov nielen získať a motivovať, ale aj vzdelávať súčasných zamestnancov, využiť ich potenciál, najmä odborný aj ľudský. Preto sa usilujeme v rámci možností zlepšovať mzdovú politiku a zvyšovať atraktivitu zamestnaneckých benefitov.** Napríklad príspevok na stravovanie zadarmo, koncoročná finančná odmena. **Za dôležitú považujeme aj supervíziu zamestnancov, rozvoj a udržiavanie zdravých pracovných vzťahov na pracovisku a dobrej priateľskej atmosféry, ktorá prospieva nielen zamestnancom, ale pociťujú ju aj naši klienti a príbuzní.** Pripravili sme monitorovanie spokojnosti zamestnancov, ktoré budeme sledovať v nasledujúcom roku. **Zamestnanci zariadenia si naďalej dopĺňajú svoje vzdelanie podľa plánu aj podľa aktuálnych potrieb, legislatívnych zmien a ponúk.** Pri prijímaní zamestnancov organizácia postupuje v zmysle zákona č. 311/2001Z.z. o výkone práce vo verejnom záujme a zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách, kde sú stanovené kvalifikačné predpoklady vzdelania a osobitné kvalifikačné predpoklady, ak to vyžaduje osobitný predpis. Novoprijatí zamestnanci sú oboznámení a preškolení so všetkými internými smernicami, potrebnými pre ich prácu. Pravidelne vykonávame školenie zamestnancov BOZP, PO a rôzne odborné školenia. Prehľad vzdelávacích aktivít uvádzame v nasledujúcej tabuľke.

Tabuľka Prehľad vzdelávacích aktivít za rok 2019

Usporiadateľ	Názov kurzu	Počet zamestnancov
SKSaPA	Okresná úroveň	2

	seminára	
TENA	Úvod do starostlivosti o klientov s demenciou v zar. Soc. služieb	3
MSM	Inkontinencia s praktickou ukážkou	12
AD test	Biologická liečba reumatoidnej artritídy	1
MSM	Praktické postupy pri aplikácii inkontinenčných pomôcok	4
TENA	Inkontinencia a novinky v inko – pomôckach	10
SKSaPA	Prevenca komplikácií u klientov so zníženou mobilitou	5
SKSaPA	Štandardy kvality v kocke	2
SKSaPA	Efektívna nutričná starostlivosť	2
SKSaPA	Poznatky z monitoringu v zar. Soc. služieb	5
SKSaPA	Tena expert	3
SKSaPA	Manažment a legislatíva v ošetrovatelstve	1
SKSaPA	Úvod do aktivizácie seniorov v zar. Soc. služieb	6
SKSaPA	Ošetrovanie chronických rán , ošetrovanie stómíí	25
SKSaPA	Aktivizačné programy pre seniorov	2

3 ŠTRUKTÚRA PRIJÍMATEĽOV SOCIÁLNEJ SLUŽBY

Zariadenie pre seniorov GoldenAge má stanovenú kapacitu 117 miest. Ku dňu 31.12.2019 bolo obsadených 117 miest, vekový priemer prijímateľov je 78 rokov. Do zariadenia sme prijali 46 klientov, v priebehu roka zomrelo 36 klientov, na vlastnú žiadosť odišli zo zariadenia desiat klienti .

Prioritou vedenia je maximálna možná obsadenosť, ktorá je v súčasnosti 118 miest. V evidencii žiadateľov o zabezpečenie sociálnej služby sa nachádza 56 žiadostí. V nasledujúcich tabuľkách ponúkame prehľad štruktúry prijímateľov podľa viacerých členení.

Tabuľka Štruktúra prijímateľov podľa veku

Vekové rozpätie	Počet
Do 62 rokov	0
63 -74	12
66 -75	18
76 – 85	31
86 – 90	34
Nad 90 rokov	22
Spolu	117

Tabuľka Štruktúra prijímateľov podľa pohlavia

Pohlavie	Počet
Ženy	96
Muži	21
Spolu	117

Tabuľka Štruktúra prijímateľov podľa trvalého pobytu

Trvalý pobyt	Počet
Mesto Liptovský Mikuláš	43
Iné	74
Spolu	117

Tabuľka Štruktúra prijímateľov podľa stupňa odkázanosti

	Počet
IV.	20

V.	34
VI.	63
Spolu	117

Za hodnotené obdobie bola priemerná výška úhrady 432,00 EUR/mesačne. Priemerná výška dôchodku je 491,17EUR.

Podľa zákona o sociálnych službách majú prijímatelia sociálnej služby právo podieľať sa na určovaní životných podmienok prostredníctvom zvolených zástupcov pri úprave domáceho poriadku, pri riešení vecí súvisiacich s podmienkami a kvalitou poskytovania sociálnej služby a výbere aktivít vykonávaných vo voľnom čase. V zmysle vyššie uvedeného pôsobí Výbor obyvateľov pri ZpSGoldenAge v 5 člennom zložení. Činnosť a spoluprácu s vedením hodnotíme ako prínosnú a efektívnu. Výbor obyvateľov vedenie zariadenia vníma a považuje za poradné orgány a dôležitého partnera.

4 POSKYTOVANIE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

Každý človek je osobnosť, ktorá má svoju minulosť, prítomnosť a budúcnosť. Má svoje potreby, očakávania, požiadavky. Cieľom starostlivosti je, aby seniori

dosiahli čo najvyššiu možnú mieru rozvoja podľa ich dispozícií, ktoré sú u každého človeka iné. Pre našich seniorov v našej opatere ciele komplexnej starostlivosti formulujeme ako úsilie o zvyšovanie kvality života klientov, teda vytvoriť podmienky na prežitie čo najkvalitnejšieho bežného dňa.

4.1 Ošetrovateľská, opatrovateľská a rehabilitačná starostlivosť

Komplexná ošetrovateľská starostlivosť je zameraná na podporu psychickej, fyzickej a sociálnej pohody prijímateľa. Je poskytovaná metódou ošetrovateľského procesu s aplikáciou postupov a techník v rámci najnovších vedeckých poznatkov geriatrickej praxe. Cieľom je udržiavať a podporovať optimálny zdravotný stav a uspokojovať individuálne potreby seniora. Preventívna ošetrovateľská starostlivosť sa zameriava na zdravých prijímateľov. Komplexná starostlivosť o chorých seniorov spočíva v obnovení a upevnení zdravia, zmiernení dôsledkov ochorenia a dosiahnutí sebestačnosti. Je realizovaná u prijímateľov, ktorí si starostlivosť o svoje zdravie z akéhokoľvek dôvodu nedokážu zabezpečiť sami. Rešpektujeme právo výberu lekára a zdravotníckeho zariadenia, prijímatelia však vítajú a volia možnosť lekára priamo v zariadení, ktorým je pani doktorka MUDr. Hrbčová Helena. Do zariadenia prichádza pravidelne. Personál ošetrovateľského oddelenia vykonáva najmä podávanie liekov podľa ordinácií lekára, aplikáciu injekčnej liečby, ošetrovanie kožných defektov, bandáže dolných končatín, sledovanie fyziologických funkcií, zabezpečenie kontrol klientov na odborných ambulanciách, zabezpečenie liekov, kompenzačných pomôcok, zdravotných pomôcok a ich doručenie, vedie ošetrovateľskú dokumentáciu.

Opatrovateľská starostlivosť v zariadení je kľúčovou zložkou v poskytovaní pomoci osobám odkázaným na pomoc inej fyzickej osoby. Je realizovaná za účelom dosahovania maximálneho stupňa sebestačnosti a podporuje prijímateľa v schopnosti žiť kvalitný a nezávislý život. Starostlivosť je komplexná, kontinuálna, aktivizujúca, preventívna, plánovaná a súčasne vychádza z kvantifikácie problémov v rámci ošetrovateľskej starostlivosti. Prioritou je dosiahnutie čo najvyššej kvality života seniora vo všetkých jeho fázach, udržanie funkčného stavu a sebestačnosti. Je realizovaná u klientov, ktorí sú odkázaní na podporu a pomoc inej fyzickej osoby. Proces opatrovania je praktická disciplína založená na princípoch komplexnosti, aktivizácie a individuálnosti. Personál opatrovateľského oddelenia poskytuje pomoc

prijímateľom najmä pri osobnej hygiene, kúpaní, obliekaní, stravovaní a pitnom režime, zmenách polôh tela, pohybe, orientácii v prostredí, dodržiavaní liečebného režimu a vykonáva dohľad nad uvedenými činnosťami, vedie opatrovateľskú dokumentáciu. Rehabilitačná starostlivosť je poskytovaná v rámci preventívnej starostlivosti, kde sú uplatňované opatrenia na udržanie stavu mobility, motoriky a odvrátenie funkčných porúch. Liečebná starostlivosť je poskytovaná formou diagnostiky s hodnotením aktuálneho stavu prijímateľa na základe objektívneho vyšetrenia prostriedkami rehabilitačnej propedeutiky.

V oblasti liečebnej starostlivosti vychádza zo zostavovania individuálneho rehabilitačného plánu a programu prijímateľa, s využitím prostriedkov rehabilitácie k liečbe porúch, spôsobených chorobou alebo úrazom. Prehľad poskytnutých procedúr uvádzame v nasledujúcej tabuľke:

Názov procedúry	Počet
Masáž celého tela klasická	52
Orofaciálna stimulácia	14
Dychová gymnastika	127
Cvičenie horných a dolných končatín	102
Cvičenie krčnej chrbtice	75
Cievna gymnastika	60
Posilňovacie cvičenia	66
Kardio cvičenia	57
Prvky so strečingu alebo jogy	47
Steper	89
Bežiaci pás	93
Parafínové vaničky na ruky	32
Masáž chodidiel vo vírivke	40
Bodová masáž chodidiel	156

4.2 Obslužné činnosti a ďalšie činnosti poskytované v zariadení

Tieto činnosti sú poskytované v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov. Prijímateľom sociálnej služby zabezpečujeme stravovanie, ubytovanie, upratovanie, pranie, žehlenie, úschovu cenných vecí a podobne.

➤ Stravovanie

Stravovanie sa zabezpečuje v Zariadení pre seniorov GoldenAge prípravou stravy v stravovacej prevádzke formou spoločného stravovania. Strava sa pripravuje podľa schváleného jedálneho lístka v súlade so zásadami zdravej výživy a s prihliadnutím na vek a zdravotný stav fyzických osôb podľa stravných jednotiek. Pričom za stravnú jednotku sa považujú náklady na suroviny, za celkovú hodnotu stravy sa považujú náklady na suroviny a režijné náklady na prípravu stravy. Zariadenie pre seniorov poskytuje stravu racionálnu, šetriacu, nesolenú a diabetickú. Diétna strava sa poskytuje na základe odporúčania ošetrojúceho lekára. Jedálny lístok sa schvaľuje na zasadnutí stravovacej komisie. Komisia zasadá jedenkrát do týždňa, členmi sú riaditeľ zariadenia, , klienti v zastúpení predsedu výboru samosprávy obyvateľov a vedúca stravovacej prevádzky. Komisia vždy zhodnotí stravovanie za predchádzajúci týždeň, schvaľuje jedálny lístok na nasledujúce obdobie, rieši podnety a pripomienky v oblasti stravovania. Strava sa podáva v jedálni, v odôvodnených prípadoch na izbe klienta .Jedálne lístky sú dostupné na nástenkách na všetkých poschodiach a v jedálni.

➤ Ubytovanie Zariadenie pre seniorov je viacposchodová budova, má tri poschodia, prízemie a prvé poschodie je určené pre klientov s vyššou mierou odkázanosti na pomoc inej osoby. Klienti bývajú v dvojlôžkových izbách , ktorých súčasťou je sociálne zariadenie. Každá bytová jednotka je vybavená štandardným nábytkom zariadenia , TV a signalizáciou k privolaniu zdravotníckeho personálu.. Niektoré byty disponujú balkónom.

➤ Upratovanie, pranie a žehlenie

Pranie a žehlenie osobnej bielizne zabezpečujeme klientom prostredníctvom pracovníčok technického úseku , posteľná bielizeň sa perie dodávateľským spôsobom. Upratovanie a dezinfekcia v spoločných priestoroch sa vykonáva denne a v izbách klientov sa vykonáva podľa rozpisov kúpania. V prevádzke dodržiavame hygienické a epidemiologické zásady, predpisy a opatrenia.

➤ Úschova cenných vecí

Cenné veci prijímateľov sú na požiadanie prijímateľa uschované na základe Zmluvy o úschove.

➤ Ďalšie poskytované služby a činnosti v ZPS GoldenAge

- duchovná služba (sv. omše, vysluhovanie sviatostí),
- fit park,

- Možnosť posedenia si v letných mesiacoch pri fontáne,
- internetové pripojenie,
- knižnica,
- možnosť súkromných osláv v priestoroch zariadenia,
- oddychový altánok s možnosťou grilovania a opekania,
- osobné vybavenie,
- pedikúra, kozmetika, kadernícke služby
- petangové ihrisko
- pitný režim počas letných mesiacov,
- spoločná jedáleň s obsluhou,
- spoločenské priestory na spoločné stretávanie sa klientov,
- zabezpečenie a donáška liekov, zdravotníckych pomôcok, drobných nákupov,
- zabezpečenie telefonického kontaktu s príbuznými.

4.3 Sociálne poradenstvo, záujmová činnosť a voľnočasové aktivity

Sociálna práca, sociálne poradenstvo, pracovná činnosť a prítomnosť sociálnych pracovníkov predstavujú pre klientov významnú podporu a oporu. K rozvoju sociálnych služieb prispieva kvalitný, odborný a kompetentný tím sociálnych pracovníkov a asistenta. Sociálne poradenstvo zabezpečujú sociálne pracovníčky a riaditeľ zariadenia. Cieľovou skupinou sú samotní prijímatelia, ale aj ich rodinní príslušníci a tiež záujemcovia o naše služby. Poradenstvo je poskytované individuálne alebo skupinovo. Informácie podávame najčastejšie osobne, telefonicky, e-mailom alebo písomne. Zariadenie pre seniorov GoldenAge ponúka pestrú paletu pracovnej a záujmovej činnosti. Rozvoj pracovných činností sa realizujeme v skupinách a patrí k obľúbeným a vyhľadávaným činnostiam. Naším cieľom je podporiť najmä tvorivú činnosť, pozitívne myslenie a dobrú náladu, rozvoj jemnej motoriky, precvičovanie hmatu a zraku, koncentráciu pozornosti, matematické operácie, rozpoznávanie farieb, estetické myslenie, logické myslenie, krátkodobá a dlhodobá pamäť, verbálne precvičovanie, zdravé a príjemné medziľudské vzťahy. Za dôležité

považujeme motivovať klientov k účasti na mestskom spoločenskom dianí, aby naše zariadenie bolo súčasťou komunity Mesta Liptovský Mikuláš. Tešíme sa fungujúcemu vlastnému speváckemu súboru „Ruže“, ktorý sa prezentuje na mnohých podujatiach.

• Realizované programy & aktivity: Rehabilitácia. Arteterapia, Biblioterapia. Ergoterapia. Reminiscenčná terapia. Tréning pamäti. Duchovná činnosť. Záujmová činnosť: ručné práce, spevácke krúžky, knižné popoludnia, počúvanie hudby, hranie spoločenských hier, domáce kino, pečenie a varenie, pestovanie bylín, starostlivosť o zeleň v interiéri a exteriéri zariadenia a podobne. Cieľom týchto programov a aktivít je:

- psychická pohoda,
- mobilizácia psychickej a fyzickej stránky osobnosti človeka,
- zvýšenie sebavedomia,
- vylúčenie pocitu samoty,
- možnosť prežívať úspech,
- pocit zmysluplnosti,
- zvýšenie kvality života,
- udržanie si sebestačnosti.

Voľnočasové a aktivizačné programy sú „povinným“ zákonným doplnkom starostlivosti. Majú vysoko terapeutický účinok dôležitý pre fyzický a duševný stav. Prostredníctvom týchto aktivít podporujeme činnosť, primeranú duševnú stimuláciu a príležitosti k nadviazaniu vzájomných spoločných vzťahov. Terapeuticko-zábavné činnosti zameriavame predovšetkým na silné stránky klienta, ktoré podporujeme a využívame. Snažíme sa týmto spôsobom znižovať depresiu a možnú nespokojnosť so životnou situáciou. Každý program preto obsahuje trochu zábavy a trochu terapeutického účinku. Takto sa aktivity stávajú obľúbené a klientmi vyhľadávané. Nenútenou formou vysvetľujeme a presviedčame klientov o prospešnosti zapájania sa do aktivít, o spomaľovaní procesov starnutia. Na druhej strane rešpektujeme právo na odpočinok a právo výberu. Preferujeme preto individuálny prístup, edukáciu a pestrú paletu ponuky pre všetkých. V rámci nových aktivít sme zahájili program zameraný na mentálnu stimuláciu. Na tréningoch pamäti klienti posilňujú poznávacie funkcie nad rámec bežných každodenných činností. Ide o špeciálne zacielené cvičenia a

iné aktivity, ktoré podporujú udržiavanie alebo rozvoj pamäťových a iných kognitívnych funkcií, ako je pozornosť, myslenie alebo reč.. Pozitívna spätná väzba potvrdila záujem klientov a uisťuje nás o význame pokračovať aj naďalej. Prijímatelia majú právo slobodného rozhodnutia o účasti na aktivitách a právo výberu z ich ponuky. Aktivity a podujatia vychádzajú aj z požiadaviek samotných prijímateľov. O všetkých podujatiach, významných návštevách vedieme Kroniku zariadenia spolu s fotodokumentáciou. O dianí v zariadení sú prijímatelia informovaní prostredníctvom nástieniek, rozhlasu, určenými zamestnancami, alebo prostredníctvom zvolených zástupcov samosprávy obyvateľov. Zariadenie má svoju vlastnú webovú stránku a taktiež profil na sociálnej sieti Facebook. Nakoľko sme presvedčení o obrovskom význame dobrovoľníctva pre seniorov a pre naše zariadenie, i naďalej spolupracujeme so študentmi bilingválneho gymnázia . Vytvárame podmienky pre rozvoj dobrovoľníckej činnosti v prospech našich služieb. Našli sme ľudí, ktorí sú ochotní dať kúsok zo seba, zo svojho času a zároveň dostať niečo navyše. Náš cieľ je jasný, chceme zvyšovať ľudský potenciál a kvalitu každodenného života, posilňovať ľudskú solidaritu, poskytovať odpovede na dôležité výzvy našej súčasnosti, snažiť sa prispievať k vytváraniu lepšieho a pokojnejšieho sveta, prispieť k životaschopnosti ekonomického života a tvorbe nových pracovných miest.Vznikli nové kontakty a vzťahy, ktoré rozvíjame v rovine voľnočasových aktivít – vychádzky, spoločenské hry, rozhovory, hudba, oživenie tradícií počas významných sviatkov a podobne. Príjemné zážitky, radostné emócie, obojstranný úprimný záujem a priaznivý vplyv na život našich seniorov napĺňa ciele programu. Preto je pre nás dobrovoľníctvo veľkou výzvou a dlhodobým cieľom. Naše zariadenie sme otvorili okolitej komunite smerom navonok. Nielen v rámci internetu a sociálnych sietí, ale predovšetkým prostredníctvom ľudí, ľudských príbehov o vzájomnej úcte a pomoci, životnej múdrosti a skúsenosti,

Napomáhame nahlas hovoriť o starnutí, o treťom veku ako o prirodzenej súčasťi života, poukazujeme na obetavých a pracovitých ľudí, ktorí sa angažujú v prospech seniorov. Viac sa dočítate na ďalších stránkach tejto výročnej správy, v našom kalendáriu podujatí.

4 .4 Kalendárium podujatí

Ponúkame prehľad zrealizovaných podujatí, ktoré sa v zariadení uskutočnili v kalendárnom roku 2019 podľa jednotlivých mesiacov.

18.01.2019

Prednáška na tému osteoporóza a úrazy

V rámci plnenia programov a projektov Úradu verejného zdravotníctva v Slovenskej republike bola v našom zariadení uskutočnená prednáška MUDr. Benkovej a RNDr. Štěpánkovej na tému Úrazy seniorov a osteoporóza, pri čom boli seniorom ukázané i cvičenia vhodné pri osteoporóze.



25.02.2019

Fašiangy v GoldenAge

Fašiangy, ako obdobie radosti a veselosti sme v GoldenAge strávili prípravou fašiangových masiek, spoločenským posedením pri chutných šiškách a ukončili spoločnou veselou fašiangovou zábavou.



15.03.2019

Literárna kaviareň

Marec v našom zariadení tradične trávime hlavne čítaním kníh a časopisov počas čitateľských krúžkov a literárnej kaviarne, kde sa okrem čítania venujeme i prednáškam a rozhovorom o prečítanom obsahu kníh za posledné obdobie.



15.04.2019

Príprava na Veľkú Noc

V priebehu mesiaca apríl sa naši seniori aktívne venovali tvorbe veľkonočnej výzdoby. Počas tvorivej dielne maľovali a zdobili veľkonočné kraslice, vystrihovali farebné zvieratá symbolizujúce jar a svojimi výrobkami spoločne ozdobili priestory zariadenia.



2.04.2019

Pracovná terapia

Príjemné jaré počasie sme využili na úpravu okolia nášho zariadenia. Spoločne so seniormi sme vyhrabličkovali prostredie v okolí altánku a fontány. Ľahká práca udržiava seniorov v dobrej kondícii a psychickej pohode.



2.05.2019

Stavanie mája

Prvý máj sme aj v našom zariadení oslávili tradičným stavaním Mája. Naši seniori spoločne vyzdobili briezku stužkami a spevom dopredvádzali jej stavanie. Pod Májom si potom vypočuli príhovor o májových tradíciách a ani chladnejšie počasie nás neodradilo od spevu a tanca.



14.05.2019

Deň matiek

Pri príležitosti Dňa matiek sme pre našich seniorov pripravili príjemný popoludňajší program. Úctu všetkým mamám prejavili ženy zo spevokolu GoldenAge piesňami a básňami, ktoré si pripravili spolu so sociálnymi pracovníčkami. Po nich v programe pokračovali dobrovoľníci z ľudového súboru z Jalovca. V sprievode harmoniky zaspievali ľudové piesne, pri ktorých mnohé oči nezostali suché. Program spestrila aj hra na fujaru a vystúpenie detí.

Bodkou na konci programu bol pán M., ktorý verejne poďakoval účastníkom programu, personálu zariadenia a sklonil poklonu všetkým mamám.



22.05.2019

Vystúpenie ZŠ Kvačany

Dňa 21.05.2019 nás poctili svojou návštevou a dobrou náladou deti zo ZŠ Kvačany, ktoré nám spríjemnili deň svojím vystúpením a vrúcnyh objatím. Následne nás obdarovali vlastnoručne vyrobenými pozdravmi. My sme ich na oplátku odmenili veľkým potleskom.



27.05.2019

Výlet na salaš Pastierska

Nedeľa plná slnka, radosti a skvelých zážitkov. Aj seniori si vedia vychutnať nedeľné výlety a radosti s nimi spojené. Tentoraz sme si to namierili na salaš Pastierska, vzdialený len kúsok vyššie od Bobrovca a Jalovca. Ľudová hudba, tanec, spev vyčarili úsmev na tvárach všetkých.

Otvorenie "bačovej cesty" je udalosť, ktorá nám nedovolí len tak sa prizerať. Ochutnávka žinčice, ovčieho syra a salašníckych dobrôtok všetkým pohladila nielen brušká, ale i rozradostené dušičky. Krásu nášho Liptova obdivovať priamo z koča poháňaného koníkmi, to

je niečo, čo nemáme každý deň. K nedeli patrí aj posedenie pri kávičke a koláčiku. A tak vďaka našej Janke sme za skvelým výletom urobili sladkú bodku.



5.6.2019

Medzinárodný deň životného prostredia

Keďže je dnes 05.06. Medzinárodný deň životného prostredia, mali sme v našom zariadení besedu na túto tému.,, Všetky knihy zožltnú, ale kniha prírody má každý rok nové, nádherné vydanie“, povedal HansChristianAndersen. Snažme sa držať tohto citátu a prispieť k tomu, aby boli tieto slová stále reálnejšie. Každý z nás túži po rozkvitnutých lúkach plných kvetov, čistom vzduchu, priezračných potôčikoch, tak pre „Ňu“ niečo spravme. Príroda je naša mať a stojí za to o ňu bojovať.



21.06.2019

Svetový deň hudby

Hudba je liek na dušu. Je všestranný spoločník a sprevádza nás naším životom od narodenia až po koniec. Na počesť „SVETOVÉHO DŇA HUDBY“ sme si dnes pri relaxácii (Helioterapii) vypočuli rôzne hudobné žánre (relaxačná hudba, dychovky, heligónky, vážnu hudbu aj modernú).



26.6.2019

Ergoterapia

Slovo ergoterapia pochádza z gréckeho jazyka a jeho význam je „liečenie prácou“. Z tohto dôvodu je aj táto činnosť vykonávaná v našom zariadení prevažne len ako voľno časová aktivita ku ktorej majú naši seniori veľmi blízko, nakoľko ju doma vykonávali často počas svojho života. Práca v našej záhradke bola zameraná na – sadenie kvetov, polievanie, okopávanie, vytrhávanie buriny, strihanie, zbieranie liečivých rastlín a plodov.



26.6.2019

Divadlo SARUS a vystúpenie KRTKO

Dnes nás svojou dobrou náladou a energiou navštívilo Divadlo SARUS z Prešova s vystúpením KRTKO.



1.7.2019

Senior Joga

Človek nikdy nie je dosť starý na to, aby mohol začať s pravidelným cvičením. S vekom prichádzajú problémy vznikajúce v dôsledku opotrebovania organizmu. Čím je človek starší, tým viac je dôležitá fyzická aktivita. Naša Senior Joga odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva energiu a pozitívnu náladu. V Pondelok sme sa zamerali na posilňovanie horných končatín, kde sme využili aj náčinie (činky s väčšou a menšou váhou, loptičky penové, gumené a ľahké umelé duté loptičky). Naopak v Piatok sme sa povenovali precvičeniu celého tela a ponaťahovaniu všetkých končatín. Pracovali sme hlavne so svojou váhou a rovnováhou.



3.7.2019

Letné hry, súťaže a opekačka

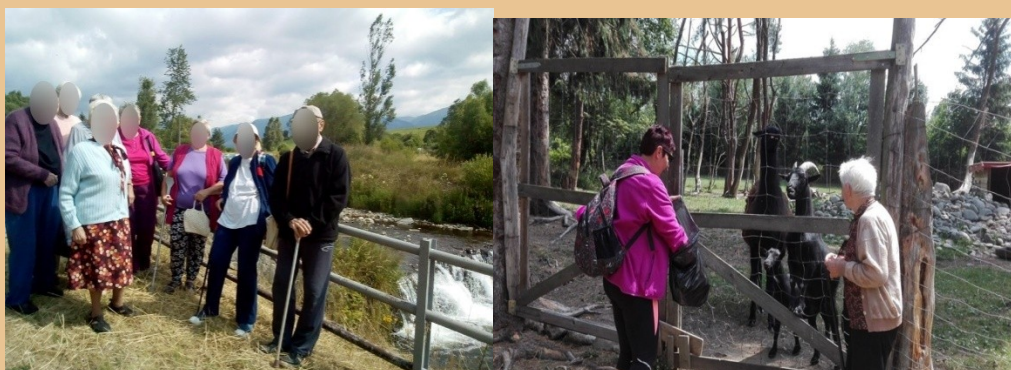
Krásny slnečný letný deň ako stvorený na letné hry a súťaže. A k nim patrí aj poriadna opekačka a hudba.



9.7.2019

Návšteva ZOO Vitálišovce

Existuje množstvo svetových štúdií, ktoré dokazujú, že prítomnosť zvierat má na ľudí ozdravujúci účinok. Ich pozitívny vplyv bol dokázaný napríklad u ľudí trpiacimi depresiami, autistov a odzrkadlil sa aj na lepšej duševnej pohode, fyzickej kondícii a odolnosti voči chorobám. Rozhodli sme sa aj my, že si takto spríjemníme deň a navštívili sme mini ZOO vo Vitálišovciach.



17.7.2019

Vedomostná olympiáda

Náš mozog riešenie zložitých úloh potrebuje. Táto činnosť mu pomáha zvyšovať výkonnosť, zlepšuje pamäť, znižuje riziko demencie, zlepšuje koncentráciu a najmä zlepšuje sebavedomie. Keď totiž úspešne vyriešite hlavolam, myseľ vám zaplaví dobrý pocit z úspechu.

Na svete existuje veľké množstvo druhov hlavolamov. Od logických, cez slovné, hádacie, a pohybové, až po vizuálne. Dnes sme súťažili v troch družstvách vo vedomostnej súťaži pod názvom „Pamäťová Olympiáda“. Krédom tejto súťaže bolo súťaženie a spolupracovanie v tíme a to pod heslom: „jeden za všetkých, všetci za jedného“. Naším seniorom sa nesmierne darilo, čím si na konci vyslúžili diplom a medailu v podobe sladkej odmeny.



19.7.2019

Drevený Artikulárny evanjelický a. v. kostol Svätý Kríž – Lazisko.

Dnes sme si urobili výletik za historicko-kultúrnou pamiatkou dreveného kostola vo Svätom Kríži. Pani sprievodkyňa nám priblížila históriu tejto zaujímavej stavby, ktorá je zhotovená bez jediného klinca.



26.7.2019

Senior Joga

Je dobre známe, že cvičením si navodzujeme lepší pocit a pozitívne tým vplývame na naše celkové zdravie. Účinky cvičenia na organizmus nie sú iba fyzické, ale aj duševné a mentálne.

Preto cvičíme 3x do týždňa aj my!



Pracovná terapia

31.7.2019

Poobedňajší voľný čas sa u nás trávi aj pri takejto nádhernej činnosti. V šikovných rukách vznikajú nádherné diela.



Pracovná terapia

1.8.2019

August, mesiac oddychu a dovoleniek! Dnes sme spoločne začali nový mesiac pracovnou terapiou (novou nástenkou a skrášlením nášho okolia).



5.8.2019

Výlet na chatu Priekopa v Jalovci

Dnešný teplý slniečkový deň bol ako stvorený na výlet do prírody. A aký by to bol výlet bez varenia gulášu, skvelého občerstvenia, kávičky a koláčov? My sme si dopriali všetko. Potešili sme nielen naše brušká a maškrtné jazýčky, ale všetci sme aspoň na chvíľku zabudli na naše starosti a boľáčky v náručí krásnej prírody jaloveckej doliny - chaty Priekopa. Pospomínali sme na časy našej mladosti, porozprávali si zážitky, zaspievali si a svoju obľúbenú kávičku vypili s väčšou chuťou než inokedy.



13.8.2019

Pamäťové cvičenia

Pamäťové cvičenia (nielen) pre seniorov sú zamerané na udržiavanie pamäti v dobrej kondícii. Preto aj my trávime každý utorok v našej klubovni kde si precvičujeme pamäť a na záver si aj radi zaspievame našu obľúbenú "hymnu".



15.8.2019

Helioterapia

Počas krásneho počasia trávime voľný čas aj posedením na slniečku a prechádzkami v okolí zariadenia, ktoré si spríjemňujeme rozhovormi a relaxáciou (Helioterapia).



22.8.2019

Arteterapia a biblioterapia

Umelecký výtvor nemusí vznikáť len v ateliéroch. Preto sme sa včera a dnes zamerali na kreslenie (arteterapia), ktorá nám pomáha zbaviť sa stresu a úzkosti, posilňuje pozitívne emócie a kreativitu. Zároveň sme dnešný upršaný deň trávili v čitateľskom krúžku.



28.8.2019

Beseda ku výročiu SNP

Dnešný deň sme trávili najmä na terase a na slniečku. Spoločne sme si zacvičili rannú Senior Jogu a následne sme cvičili s reflexnými loptičkami a kľbkami pre zlepšenie jemnej motoriky a pre udržanie dobrej nálady. Ku príležitosti zajtrajšieho 75. výročia Slovenského národného povstania sme si pripomenuli "časy minulé", na mladosť a to, čo práve tento sviatok v nás prebúdza.



30.8.2019

Hydroterapia

Dnešné horúce počasie nám dovolilo využiť aj jednu z terapií (hydroterapia). Dnes existuje celá rada spôsobov použitia vody, napríklad striedavé horúce a studené kúpele nôh, sedacie kúpele, slané kúpele a podobne. My sme dnes využili vodu na povzbudenie i uvoľnenie tela (ovlažovanie končatín).



2.9.2019

Pracovná terapia

Nový mesiac a začiatok týždňa nám počasie nedoprialo, avšak nás to neodradilo- Senior Joga odcvičená a nová nástenka (pracovná terapia) urobená.



6.9.20219

Lokálna kryoterapia

Kryostimulácia je liečba chladom s použitím nízkej teploty (-160 stupňov), spôsobuje povzbudenie ciev, ktoré významne napomáha pri liečbe zdĺhavých ochorení pohybového aparátu. Preto aj u nás prišla možnosť vyskúšať si účinky kryoterapie priamo u nás v zariadení.



10.9.2019

Senior kaviareň

Utorkový, slnečný a septembrový deň sme využili na spoločné trávenie vonku posedením pri zariadení alebo na našej terase, kde si naše sociálne pracovníčky pripravili opäť pre seniorov obľúbenú kávičku a spoločne sa porozprávali o aktuálnom dianí vo svete ako aj na Slovensku.

Niektorí zase využili teplé slnečné lúče na zber energie a na relaxáciu.



12.9.2019

Kognitívnobehaviorálna terapia

KBT je v súčasnej dobe jedným z najrozšírenejších psychoterapeutických smerov. KBT vychádza z overených vedeckých princípov a stavia na presnom popise príznakov alebo problémov, ktoré majú byť liečebným postupom ovplyvnené. V našom zariadení sme si dnes vyskúšali pilotný program v spolupráci s PhDr. Katarínou Piačkovou a jej asistentkou.



24.9.2019

Beseda o Alzheimerovej chorobe

V rámci utorkového pamäťového cvičenia si sociálne pracovníčky pripravili besedu ku svetovému dňu Alzheimerovej choroby (21.septembra), ktorej cieľom bolo aj oboznámenia sa PSS s touto chorobou, respektíve pojem Alzheimerová choroba, kedy už zabúdanie nie je bežným prejavom starnutia, ako rozpoznať chorobu a možnosti liečby.



25.9.2019

Športové a logické dopoludnie

V stredajší deň sme pre našich seniorov pripravili pohybové a logické disciplíny, kde naháňali body ale hlavne spoluvytvárali vynikajúcu atmosféru v našej jedálni. Seniori sa tak zamerali na psychomotorické cvičenia, na ktoré sme využili vhodné pohybové prístupy a hry. Hry psychomotoriky umožňujú prejavovať individualitu osobnosti a súčasne zapájajú človeka do kolektívneho cítenia a zvädzajú jednotlivca do kolektívu.



30.9.2019

Predstavenie "Neboj sa"

Pútavý príbeh, ktorý už naše staré mamy rozprávali, oživa v podaní Divadla PORTÁL. Rozprávkové putovanie hlavného hrdinu za láskou aj strašidlami je tento krát obohatené hercami, ktorí použili aj bábky. Seniori tak mohli vidieť, aké nástrahy čakali Mateja na ceste za strachom.



1.10.2019

Vítame mesiac október

Mesiac október by mal byť pre náš všetkých aj pripomienkou, ako si uctiť starších ľudí v našom okolí. Starnutie je zákonitý, všeobecný jav, ktorému podliehajú všetky živé organizmy, teda aj my ľudia. Je to nezvratný a postupný proces v našom živote. Úcta k starším ľuďom by mala byť predovšetkým prirodzenou súčasťou nášho života, mala by byť spontánna a nenásilná. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú nám, mladším. Tento mesiac sme začali ako inak novou nástenkou, venovanou

seniorom, v ranných hodinách u nás prebiehali pamäťové cvičenia a spoločne sme sa po obede poprechádzali po okolí zariadenia.



8.10.2019

Masáže a bylinkový čaj

Ako každý utorok náš deň začal pamäťovými cvičeniami v kruhu stálych, ale aj nových seniorov, ktorých vždy radi privítame. Počas cvičení sa žiaci zo strednej zdravotníckej školy venovali klientom formou masáže a po výbornom obede nám na zohriatie dobre padla šálka bylinkového čaju.



15.10.2019

Utorok zameraný na pamäť

Konzumácia kávy zlepšuje seniorom pamäť a znižuje riziko mozgovej mŕtvice. Dôchodcovia preto nemusia mať obavy z konzumácie kávy. Naopak, pravidelné pitie kávy má pozitívny vplyv na ľudské zdravie a to najmä pri prevencii niektorých chorôb typických pre ľudí vo vyššom veku. Káva okrem toho obsahuje viac ako 200 zdraviu prospešných látok s antioxidačnou aktivitou. Pitie kávy má za následok zníženie výskytu cukrovky, kardiovaskulárnych ochorení, Alzheimerovej choroby, alebo depresie. Okrem toho pitie kávy zrýchľuje metabolizmus a napomáha chudnutiu. V neposlednom rade káva podporuje aj

dobrú náladu a spolu s pamäťovými cvičeniami, ktoré uskutočňujeme pravidelne, dokážeme odvrátiť najmä kognitívny pokles, demenciu a množstvo iných negatívnych faktorov.



16.10.2019

Jesenná pracovná terapia

Dnešný deň sme sa spoločne zišli na slniečku a tak sme sa venovali jesennej úprave nášho okolia- upratovanie, zametanie, presádzanie muškátov, povyberanie cibuliek gladiolov a úpravu kvetinových hriadok.



22.10.2019

Psychomotorické cvičenia

Cvičenia sú zamerané na jemnú motoriku ale zároveň ide o celkové zlepšenie a udržanie fyzickej a psychickej pohody.



24.10.2019

Cvičný požiarne poplach

Dnes sme si v rámci prevencie vzniku požiaru precvičili požiarne poplach prostredníctvom protipožiarne opatrení, aby sme v prípade vzniku boli v strehu a pripravení chrániť svoje aj cudzie životy. Dôležitou časťou bola organizácia cvičného požiarneho poplachu, objavenie nedostatkov a zhodnotenie a tak v budúcnosti budeme vedieť čomu sa vyvarovať a ako v situácií vzniku skutočného požiaru reagovať a konať.



29.10.2019

Október- mesiac úcty k starším

Jesenný mesiac a jeseň života – dva paralely, ktoré spolu súvisia. Staroba k nám prichádza nenápadne a pomaly a veru nedá sa jej vyhnúť. Ale to ešte neznamená koniec životným aktivitám. Preto sme aj naším seniorom dnes pripravili kultúrne podujatie a to divadielko, ktoré si pre nás prichystali deti z materskej školy v Liptovskej Ondrašovej za čo Vám v mene

nás všetkých ďakujeme. Je nám zároveň ctou a poslaním dávať naším seniorom láskyplný prístup a starostlivosť na všetkých úrovniach potrieb.



31.10.2019

Vystúpenie Jalovčianka

MILÍ STARÍ RODIČIA! Mesiac október je vyhlásený za Mesiac úcty k starším. Október – mesiac, pre ktorý je príznačné zafarbenie prírody do najkrajšieho šatu plného farieb i posledných teplých lúčov slniečka. Október – mesiac, kedy nielen staršia generácia vníma vlastný vek a obhliada sa v spomienkach do zapísaných stránok knihy života, ale aj mladšia generácia si väčšmi uvedomuje pevné miesto, ktoré v ich živote zaslúžene patrí starým či prastarým rodičom. Úcta k človeku je veľmi dôležitá a nielen v tomto mesiaci. Je prejavom slušnosti človeka a mala by byť súčasťou každého z nás. Preto aj posledný októbrový deň sme si pripravili predstavenie pre našich seniorov vystúpením ľudového súboru z Jalovca "Jalovčianka".

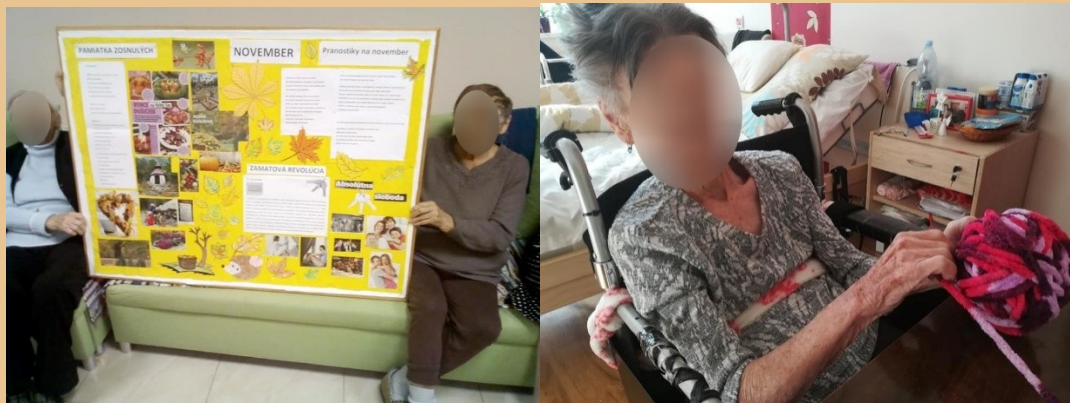


4.11.2019

Mesiac November

Nový mesiac sme spoločne začali novou nástenkou (pracovná terapia). Keďže počasie nám nedoprialo slniečko, našimi voľnočasovými aktivitami ostali mnohé skupinové a individuálne aktivity v spoločenskej miestnosti "klubovni" alebo aktivity podľa vlastného výberu a aktivity na izbách - kreslenie obrázkov (arteterapia), rehabilitačné pomôcky (psychomotorické cvičenia), lúštenie krížoviek, háčkovanie (pracovná terapia), čítanie kníh (biblioterapia) a

mnoho iných voľnočasových aktivít, ktoré si naši PSS zvolia na základe vlastného výberu a záujmu.



8.11.2019

Pracovná terapia

Pracovná terapia je odborná činnosť, ktorej cieľom je osvojenie, obnova a udržanie alebo rozvoj pracovných návykov a zručností, fyzických, mentálnych a pracovných schopností (skrášľovanie vonkajších a vnútorných priestorov zariadenia, jarné upratovanie, vysádzanie kvetinových záhonov, zhrabovanie pokosenej trávy, zametanie chodníkov a pod.) prijímateľov sociálnych služieb. Dnes sme sa preto aj rozhodli zazimovať kvetinové hriadky pomocou čečiny ako aj úpravu a odstránenie suchých lístkov z muškátov.



19.11.2019

Klasická masáž

Je základom všetkých masáží, aktivuje celkový krvný a lymfatický obeh, ktorý následne zlepšuje okysličenie organizmu a odlev škodlivých látok z tela. Zlepšuje prekrvenie pokožky, podkožia a svalov, pomáha uvoľňovať stuhnuté a bolestivé svaly a podieľa sa na lepšom vyplavovaní odpadových látok z organizmu.

Preto pod dohľadom študenti strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši v rámci praxe každý pondelok a utorok vykonávajú odborné masérske činnosti pre našich seniorov.



20.11.2019

Muzikoterapia

Rôzne podoby hudby majú vplyv hlavne na emócie a city ľudí. Muzikoterapia (terapia, liečba hudbou) je spôsob, ktorý pomáha pri odstraňovaní zmien správania a konania človeka. Možno povedať, že ide o informácie, ktoré nám sprostredkúva hudba, jej rytmus, tempo, či melódia. Z muzikoterapie nemá prospech len kognitívna zóna. Hudba pôsobí aj na psychopatologické aspekty spojené s demenciou tým, že znižuje depresie a úzkosť. Preto u nás vládla hudobná atmosféra celý deň, pričom sme si spoločne zaspievali na známe pesničky a zatancovali s veľkou dávkou zábavy a úsmevmi na perách našich seniorov.



26.11.2019

Katarínska zábava

Na Katarínu sa konali posledné tanečné zábavy pred nadchádzajúcim adventom, ktorý zakazoval tanec, spev a zábavu. Preto sme si včera spoločne v klubovni zatancovali a zaspievali na známe ľudové piesne v kruhu našich seniorov.



2.12.2019

Vítame mesiac december

December je mesiacom darčiekov, rozjasnených detských očí, krásnych vianočných sviatkov lásky, pokoja, viery a mieru. Buďme k sebe milí, tešme sa z maličkostí, z toho, čo máme, zo svojich najbližších. Dnešný deň sme spolu začali prerobením nástenky (pracovná terapia) a zároveň sa tešíme na týždeň plný aktivít a príprav na vianočné sviatky.



3.12.2019

Pečenie medovníkov

Ako aj po iné roky aj tento rok sme si zachovali našu tradíciu v pečení vianočných medovníkov (pracovná terapia). Chutné medovníčky a vanilkové rožky napiekli naši seniori spoločne pri vianočných melódiách. To, že sa nám pečenie a zdobenie perníkov naozaj veľmi páčilo, bolo vidieť na výsledných produktoch a vôni, ktorú sme rozniesli po chodbách zariadenia.



5.12.2019

Zdobenie stromčeka a vianočná výzdoba

Vianočný stromček je najznámejší symbol Vianoc. Zdobil sa spravidla na Štedrý deň. Dnes už ale mnohí z nás zdobia stromček skôr, pretože sa z jeho krásy a hlavne vône chcú tešiť čo najdlhšie. Je symbolom všeludského symbolu života a prosperity. U nás sme dnešné aktivity zakončili zdobením stromčeka (pracovná terapia) ako aj výzdobou v našom zariadení.



6.12.2019

Návšteva svätého Mikuláša

Svätý Mikuláš nie je vymyslenou postavou, ale skutočne existoval. Mikuláša neodmysliteľne sprevádzajú čert a anjel. Na sv. Mikuláša sme našim klientom pripravili prekvapenie vo forme mikulášskeho balíčka z ktorého mali ohromnú radosť a nám sa odvdáčili krásnymi slovami, prianiami a krátkymi básničkami, za ktoré ďakujeme.



10.12.2019

Vianočné vystúpenie Vrbové prútie

V dnešný podvečer nás prišla navštíviť liptovská ľudová skupina Vrbové prútie, ktorá so sebou priniesla nádherné tóny vianočných piesní a priniesla nám zároveň aj pocit vianočných sviatkov. Odznali známe piesne a na tu chvíľu k nám zavítalo aj čaro Vianoc v podobe piesne Tichá noc.



13.12.2019

Vystúpenie divadlo portál: Vianočná rozprávka

Dnes na Luciu nás potešilo prešovské profesionálne divadlo so svojím vianočným hudobno-dramatickým predstavením Vianočná rozprávka. Ide o veselý príbeh s piesňami o skoro stratených Vianociach. Vianoce nemajú len ľudia, ale aj zvieratá a aj oni sa môžu dostať na zoznam zlých a tak ohroziť svoje Vianoce. Samozrejme nechýbal aj neposlušný čert a anjel, ktorý pomohli zachrániť sviatky. Na záver vystúpenia boli divadelníci nami obdarovaný krásnymi vlastnoručne vyrobenými vianočnými pozdravmi.



16.12.2019

Vystúpenie MŠ Liptovská Ondrašová

Dnes nás navštívili detičky z materskej škôlky v Liptovskej Ondrašovej, ktoré nám priniesli úsmevy na tvárach našich seniorov. Týmto sa chceme poďakovať materskej škôlke za možnosť opäť sa potešiť z krásneho vianočného predstavenia a najmä deťom za ich sviežu pozitívnu náladu, ktorú nám do zariadenia priniesli.



18.12.2019

Vystúpenie ľudového súboru Jalovčianka

V tomto krásnom čase sa opäť vieme tešiť aj z maličkostí a je nám dobre aj z toho, že väčšina ľudí okolo nás, naša rodina, priatelia, bližší i vzdialenejší známi, susedia majú k sebe o niečo bližšie ako inokedy. V úprimnom úsmeve, vlúdnom slove či ľudskom dotyku je veľké tajomstvo a bohatstvo. A v každom z nás to vyvoláva pocit šťastia, pohody a spolupatričnosti. Včera sme tak mali opäť možnosť vypočuť si krásne tóny a spev ľudového súboru Jalovčianka a zároveň sme si spoločne zaspievali vianočné piesne, vypočuli sme si prania k vianočným

sviatkom a k Novému roku. Za príjemné melódie a vianočnú atmosféru Vám z celého srdca ďakujeme a želáme krásne sviatky a šťastný Nový rok.



21.12.2019

Projekt "Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?" a vianočné posedenie Vianoce sú za dverami aj v našom zariadení pre seniorov. Aby naši klienti v čarovnej atmosfére Vianoc aspoň na chvíľu zabudli na svoje zdravotné problémy a z nich vyplývajúce starosti, ako malý vianočný darček sme pre nich pripravili tradičné Vianočné posedenie s občerstvením. Výnimočnou časťou tohto dňa boli darčeky pre našich seniorov. V rámci zbierky "Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok ?" nám bolo dovezené obrovské množstvo darov, ktorými sme v piatkový deň obdarovali našich klientov.



27.12.2019

Seniori z Liptovskej Porúbky

U nás sme tento rok mohli zažiť mnoho vystúpení všetkých vekových kategórií. Nechýbalo aj vystúpenie seniorov z Liptovskej Porúbky, ktorí prišli zahrať a zaspievať našim klientom počas vianočných sviatkov.



30.12.2019

Vystúpenie ECAV z Liptovského Mikuláša

Ku koncu roka nás prišiel kultúrne naplniť evanjelický cirkevný zbor, ktorý nám harmonicky predviedol vianočné koledy a piesne. Obohatením bolo prednesenie vianočnej básne, členky zboru a zakončením modlitby. Ďakujeme za povzbudenie našich seniorov a dodaniu nových síl do nového roku.



31.12.2019

Vianočná pošta

Všetko má svoju históriu a tá o vianočných pozdravoch stojí za povšimnutie. Odosielanie pozdravov sa stalo tradíciou a tešíme sa z toho, že aj keď dnes všetko posielame cez internet, na klasické papierové novoročenky sa stále nezabudlo. ĎAKUJEME... Každému- deťom, pani učiteľkám (ZŠ K. Brúderovej, ZŠ s MŠ sv. Kríža, ZŠ z Ilavy, ZŠ s MŠ Predajná, ZŠ s MŠ Vikartovce, ZŠ Mudroňová BA a LEPORELO o.z.) a ostatným, ktorí sa zapojili do zasielania

vianočných pozdravov (bolo ich neúrekom) našim seniorom, ktorí boli neraz prekvapení a príjemne potešení.



5 TECHNICKO – HOSPODÁRSKY ÚSEK

Prevádzku technicko-hospodárskeho úseku zabezpečuje 13 zamestnancov, úsek je rozdelený na jednotlivé oddelenia:

- Oddelenie stravovania zabezpečuje celodenné stravovanie, zostavuje jedálne lístky, objednáva, preberá a skladuje potraviny, zabezpečuje prevádzku jedální.

- Oddelenie upratovania a prania upratuje izby klientov a spoločné priestory, zabezpečuje čistotu osobného a bytového šatstva klientov.
- Oddelenie údržby opravuje a odstraňuje poruchy na izbách a vo všetkých priestoroch prevádzky zariadenia, zabezpečuje dohľad kotolne, vykonáva drobné stavebné a rekonštrukčné práce, zabezpečuje kontroly a revízie strojov a zariadení, autodopravu, vykonáva údržbu interiéru a exteriéru zariadenia, zásobovanie.
- Oddelenie vrátnice zabezpečuje prvotný osobný kontakt vedie evidenciu pohybu všetkých osôb smerom do a zo zariadenia.
- Oddelenie ekonomické vedie evidenciu majetku a skladov, dodávateľov, zabezpečuje chod prevádzky zariadenia, nákupy, vedie pokladňu, vykonáva inventarizáciu

Rok 2019 sa pre zariadenie niesol v znamení prác a aktivít charakteru bežnej prevádzky a údržby a tiež v znamení dôležitých investícií a zlepšení ako externý správca siete a celková oprava elektoinštalácie v zariadení. V priebehu roka prebehla v zariadení revízia elektrických zariadení. V rámci exteriéru zariadenia sme obnovili nové miesta pre oddych a stretávanie sa vo vonkajšom areáli zariadenia

V priebehu roku 2019 sme sa na prevádzku tiež zamerali z pohľadu modernizácie a efektivity, kde sa nám ju podarilo na jednotlivých úsekoch posilniť. Údržba: benzínová kosačka. Kuchyňa: multifunkčný robot, tyčový profesionálny mixér na mixovanie stravy a chladnička na zeleninu. Práčovňa: 2ks sušička, vozík na bielizeň.

6 SPOLUPRACUJÚCE SUBJEKTY, INŠTITÚCIE A PARTNERI ZARIADENIA PRE SENIOROV GOLDEN AGE

 Mesto Liptovský Mikuláš

 Vodný lekár MUDr. Elena Hrbčová

Lúbeň Ľubeľa

Rokosko – katolícky farský úrad Liptovský Mikuláš

Evangelický farský úrad

Jednota dôchodcov

Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš

Hviezlová akadémia

Materská škola Skalica

Bohúľgálne gymnázium Liptovský Mikuláš

Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny Liptovský Mikuláš

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Mikuláš

Sociálna poisťovňa

Okresný súd

Notársky úrad

ZÁVER

Zariadenie pre seniorov GoldenAge vytvára harmonické a pozitívne prostredie pre spokojnú starobu a priestor pre prijímateľov sociálnych služieb a ich rodinných príslušníkov tráviť čas v tichej lokalite, mimo hluku veľkomesta.

Snahou odborných pracovníkov je pracovať na udržiavaní a rozvíjaní ich kognitívnych schopností, samostatnosti, orientácie, zachovaní sebaobslužných činností, hygienických návykov a prežitie staroby v spoločnosti rovesníkov a poskytnutím potrebnej a nevyhnutnej starostlivosti.

Cieľom pre rok 2020 je najmä naďalej poskytovať kvalitné sociálne služby prostredníctvom jednotlivých oddelení a úsekov zariadenia, s ľudských a individuálnym prístupom, aktívne uplatňovať metódu individuálneho plánovania, zabezpečovanie personálnej stabilizácie organizácie, zabezpečiť objektívne hodnotenie spokojnosti zainteresovaných strán s kvalitou poskytovaných služieb a naďalej zabezpečovanie spolupráce so subjektmi, inštitúciami a partnermi.

PhDr. Roman Božik, PhD.

Riaditeľ Zariadenia pre seniorov GoldenAge

PRÍLOHY

Ročná účtovná uzávierka