

Akcie (júl – september 2017)

Pravidelné akcie:

Oslava narodenín a menín klientov – posedenie pri kávičke a koláči, spoločne na konci mesiaca v jedálni ZSS Nestor - v júli a auguste grilovanie v areáli

Gymnastika s REHA – každý deň o 13:00 hod.

Autogénny tréning – každý utorok a štvrtok v snoezelen miestnosti

Dokumentárne filmy – každý pondelok popoludní (o zvieratách, cestopisy, atď.)

Filmy pre pamätníkov – každý piatok popoludní

Tréning pamäti – každú stredu

Posedenie „pri pohári piva a kartách“ – každú druhú stredu v popoludňajších hodinách

Svätá omša – prvý piatok v mesiaci o 11:15 hod., predtým možnosť sv. spovede

Svätá omša – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke

Prechádzky, posedenie na terase v areáli ZSS Nestor – každé poobedie (podľa počasia)

„Každá dobre využitá chvíľa sa stáva pokladom.“ (Svätý Ján Bosco)

Júl 2017 – Mesiac žatvy

„Lepšie jedno leto ako sto zím.“ (Slovenské príslovie)

Každý **pondelok** v tomto mesiaci (od 3.7.) sa stretne o 13:30 hod. pri diskusii o **ľudových zvykoch, pranostikách** alebo si pozrieme film s touto tematikou.

3.7. – Medzinárodný deň vtipov (z 1.7.) – o 10:00 hod. – **súťaž o najlepší vtíp**. Medzinárodný deň vtipov a vtipkovania je oslavou smiechu a radosti. Nie je nič zdravšie ako dobrý smiech. Ľudia by tento deň mali venovať zábavným aktivitám, zábavným príbehom, obrázkom alebo vtipom.

„Deň bez smiechu je stratený.“ (Charles Chaplin)

„Kto nemá zmysel pre humor, je každému na smiech.“ (Seneca)

„Dobrý vtíp je ako kus chleba a veselá myseľ nahradí ne jeden pohár vína.“ (K. Gottfried)

7.7. – Deň čokolády – o 10:00 hod. – **ochutnávka rôznych druhov čokolády**.

Deň čokolády je určený pre všetkých milovníkov čokolády a oslavuje sa na deň, kedy v roku 1550 bola čokoláda uvedená na európsky trh a stala sa tak dostupnou pre ľudí. Čokoláda je jedna

z najpopulárnejších sladkostí na svete. Je okamžitým zdrojom energie pre telo i dušu, pomáha odstraňovať napätie a stres a zároveň vyvoláva v človeku príjemné pocity a pokoj.

„Deň bez ČOKOLÁDY je ako deň bez slnka.“

„Život je ako bonboniéra. Nikdy nevieš, čo ochutnáš.“

13.7. – Medzinárodný deň hlavolamov – o 10:00 hod. – riešenie hlavolamov, atď.

V tento deň roku 1944 sa v Budapešti narodil **Ernő Rubik**, maďarský vynálezca hlavolamov. Jeho najúspešnejším dielom sa stala Rubikova kocka, ktorá je najlepšie a najrýchlejšie predávanou logickou hrou na svete. Pri tejto príležitosti budeme svoj čas venovať riešeniu krížoviek, sudoku, hádaniek, kvízom, hlavolamom alebo skladaniu puzzle.

„Logika je síce neotrasiteľná, ale človeku, ktorý chce žiť, neodolá.“ (Franz Kafka)

„Ženská logika je víťazstvo ženy nad rozumom.“ (Peter Knap)

26.7. – Olympiáda a grilovanie ZSS Nestor – o 10:00 hod. (pri nepriaznivom počasí sa uskutoční v náhradnom termíne) – sa stretne v areáli ZSS Nestor a „rozhybeme“ svoje kosti a svaly pri zaujímavých, netradičných disciplínach, ktoré si pre nás pripraví „tím fyzioterapeutov“. Potom si pochutnáme na grilovaných špecialitách a pri speve, veselej ľudovej hudbe oslávim „júlové“ narodeniny a meniny s našimi oslávencami.

„Keby bola na olympijských hrách niekedy disciplína „spanie“, pokúsím sa o zlatú.“ (R. Fulghum)

„Najdôležitejšie na olympijských hrách nie je zvíťaziť, ale zúčastniť sa, rovnako ako v živote nie je najdôležitejší triumf, ale zápas. Podstatou nie je dobývať, ale čestne bojovať.“

August 2017 – mesiac zrelého obilia a končiacich prázdnin

„K šťastnému životu potrebuješ veľmi málo.“ (Marcus Aurelius)

Každý **utorok** v mesiaci (od 1.8.) sa stretne o 13:30 hod. pri čítaní knihy o **zbere úrody**.

Folklórny súbor „Radosť“ z Terchovej nám príde spríjemniť niektorý letný **augustový** deň.

10.8. – Deň leňošenia – o 10.00 hod. – diskusia na tému: „**Dokážem jeden deň nerobiť úplne nič?**“ Záhalčivý deň je určený na pokojné ničnerobenie. Je to určitý spôsob trávenia voľného času, a však človek leňošíť dlho nevydrží. Psychika bez podnetov a činnosti začne po čase protestovať, a tak nudu nahradí otrávenosť až nakoniec človeku vznikne potreba niečo urobiť. Preto treba leňošenie striedať s aktivitou a naopak.

„Keď nemám čo robiť, pracujem.“ (Karel Čapek)

„Lenivosť je hlúposť tela, hlúposť je lenivosť ducha.“ (Seneca)

14.8. - Medzinárodný deň mládeže (z 12.8.) - o 10.00 hod. – diskusia na tému: „**Aká je dnešná mládež a akou mládežou sme boli my?**“

Medzinárodný deň mládeže bol založený Organizáciou Spojených národov v roku 1999. Tento deň znamenal príležitosť pre vládu, ako upozorniť mládež na globálne problémy. V tento deň sa mládežnícke organizácie stretávajú na koncertoch, workshopoch a rôznych kultúrnych podujatiach.

„Naša mládež miluje prepych. Nemá správne správanie. Neuznáva autority a nemá úctu pred starobou. Deti odvrávajú rodičom, srkajú pri jedle a tyranizujú svojich učiteľov.“ (Sokrates)

„Vo svete je toľko chudobnej a opustenej mládeže, ktorí nežijú čestne, pretože ich to nik nenaučil.“ (Pau del Rosso)

17.8. – Grilovanie v areáli ZSS Nestor – o 10.00. hod. – sa stretne v areáli, pri pohybových hrách rozhýbeme naše telo a pri ľudových piesňach rozveselíme naše srdcia. Spoločne si pochutnáme na grilovaných špecialitách, oslávim narodeniny a meniny s našimi „augustovými“ oslávencami.

„Láska prechádza cez žalúdok.“

„Jedlo pre ľudí sú nebesá.“ (Čínske porekadlo)

„Jeme aj očami.“ (Japonské porekadlo)

September 2017 – mesiac Alzheimerovej choroby a babieho leta

„Rodina je miestom lásky a života. Miestom, kde láska rodí život.“ (Seneca)

Každý **pondelok** v tomto mesiaci (od 4.9.) sa stretne o 13:30 hod. pri **pozeraní dokumentárnych cyklov o prírodných krásach Slovenska**. Užijeme si ešte teplé septembrové dni na vychádzky do areálu, budeme diskutovať a rozprávať o zbieraní húb, liečivých bylín.

8.9. – Svetový deň fyzikálnej terapie – o 10.00 hod. – **výroba darčiekov pre našich fyzioterapeutov**. Svetový deň fyzikálnej terapie je podporovaný Svetovou konfederáciou pre fyzikálnu terapiu (WCPT). Deň je príležitosťou na propagáciu práce fyzioterapeutov, na zvýšenie povedomia verejnosti o zásadnom prínose ich povolania, ktorých cieľom je udržať ľudí mobilných, nezávislých a fyzicky aktívnych.

„Každým tréningom bližšie k cieľu.“

„Slzy ti prinesú súcit, pot ti prinesie výsledky.“

„Ak vyhráš nad niekým iným, si silný. Ale ak zvíťazíš nad sebou, si silnejší!“

13.9. – Deň pozitívneho myslenia – o 10.00 hod. – diskusia na tému: **„Vedie pozitívne myslenie k pozitívnym výsledkom alebo je to len výmysel?“** Hlavnou myšlienkou tohto dňa je zvýšenie povedomia ľudí o vplyve pozitívneho myslenia a optimizmu na zdravie a život človeka ako je predĺženie života, zníženie depresí, väčšia obranyschopnosť, lepší psychický a fyzický stav a podobne.

„Kľúčom k pozitívnym zmenám je byť spokojný sám so sebou a prijímať seba takého, akým sme.“ (Louise L. Hay)

„Nemysli na to, čo ti chýba, ale teš sa z toho, čo už máš.“

„My sami si vyberáme, aký význam dáme udalostiam vo svojom živote.“

21.9. – Svetový deň Alzheimerovej choroby – o 10.00 hod. – pozrieme si dokumentárny film, diskusia na tému a rozvoj empatie ku klientom s týmto ochorením. Alzheimerova choroba je najčastejšou formou demencie a v súčasnosti sa stáva celospoločenským problémom. Prevenciou problémov s pamäťou je aktívna starostlivosť o svoju pamäť v podobe tréningov pamäte. Cieľom dňa je zvýšiť povedomie o tejto chorobe, jej dopade na rodiny, komunity, národy a zlepšiť poskytovanie služieb pre ľudí s Alzheimerovou chorobou a ich opatrovateľom.

„Život je choroba a smrť začína narodením. Každé vydýchnutie a každý tep srdca je zároveň tak trochu umieraním – malým krôčikom ku koncu.“ (Erich Maria Remarque)

„Len vďaka chorobe poznáme cenu zdravia.“ (Hérakleitos)

„Telesné choroby vieme liečiť liekmi, ale jediným liekom na samotu, zúfalstvo a beznádej je láska. Veľa ľudí na svete zomiera pre kúsok chleba, ale oveľa viac ich zomiera od túžby po troške lásky.“ (Matka Tereza)

„Všetko, čo potrebujeme, je láska.“ (John Lennon)

23.9. – Deň otvorených dverí ZSS Nestor – od 13.00 hod do 16.00 hod., súčasťou bude výstava výrobkov od našich klientov, ktoré si budete môcť zobrať ako darček a spomienku so sebou.

Príjemnú atmosféru nám ešte spríjemní folklórny súbor **Porubčanka**. Srdečne sú vítaní príbuzní našich klientov, ale aj všetkých zamestnancov, a samozrejme dvere sú otvorené aj širokej verejnosti. Tešíme sa na vás 😊

„Jeden tím s jedným cieľom, je súdržnosť a úspech dohromady.“