

	Zariadenie pre seniorov Jesen Internátna 10 974 04 Banská Bystrica Tel: 048/413 13 85	Mestský úrad Odbor sociálnych vecí Oddelenie služieb dlhodobej starostlivosti
Platná od: 01. 04. 2025	Oznam	Originál

Harmonogram dňa

Zariadenie pre seniorov

PONDELOK

09:00 h - 09:20 h	Ranná rozcvička
10:00 h - 11:00 h	Literárne pondelky - poézia a próza, rozbor prečítaných literárnych diel, mesačník Zdravie, Historická revue a iné časopisy, počúvanie audiokníh
13:00 h - 14:30 h	Spoločné posedenie pri káve, denná tlač, hranie spoločenských hier, tréningy pamäti

UTOROK

10:00 h - 11:00 h	Tréningy pamäte - aktivity zamerané na poznávacie funkcie, precvičovanie pozornosti, myslenia, úsudku
13:00 h - 14:00 h	Individuálna práca - sociálne poradenstvo, napĺňanie individuálnych plánov
13:30 h - 14:30 h	Spoločné posedenie - pri káve, denná tlač, hranie spoločenských hier, tréningy pamäti

STREDA

09:00 h - 09:20 h	Ranná rozcvička
10:00 h - 11:00 h	Tvorivé dielne - aktivity zamerané na strihanie, lepenie, práca s rôznymi materiálmi, rozvíjanie manuálnych zručností, precvičovanie jemnej a hrubej motoriky
13:00 h - 14:00 h	Spoločné posedenie pri káve, denná tlač, hranie spoločenských hier, tréningy pamäti

ŠTVRTOK

10:00 h - 11:00 h	Spoločne varíme a pečieme - príprava obľúbených múčnikov, dezertov a nápojov, posedenie pri káve a ochutnávka pripravených pokrmov
13:00 h - 14:00 h	Individuálna práca - sociálne poradenstvo, napĺňanie



individuálnych plánov

13:30 h - 14:30 h

Spoločné posedenie - pri káve, denná tlač, hranie
spoločenských hier, tréningy pamäti

PIATOK

09:00 h - 09:20 h

Ranná rozcvička

10:00 h - 11:00 h

Oddychovo-rekondičné aktivity - spievanie a počúvanie
obľúbených piesní, premietanie filmov, oslavy jubileí,
pohybový program (relaxačno-uvoľňujúce cvičenia)

13:00 h - 14:00 h

Spoločné posedenie - pri káve, denná tlač, hranie
spoločenských hier, tréningy pamäti

V prípade priaznivého počasia každý pracovný deň od 10:00 h -11:00 h možnosť tráviť svoj čas vonku.

Všetci ste srdečně vítaní na aktivitách respektující váš zájem a potřeby.

Vypracovali: Mgr. Katarína Ivaničová, Mgr. Mária Melková, Mgr. Alžbeta Dudášová ,

sociálne pracovníčky

Schválila: Mgr. Renáta Liptaiová, vedúca zariadenia

