

## **Prémiové ukazovatele riaditeľovi Centra sociálnych služieb na rok 2018**

### **Ukazovateľ 1. Bábkové divadlo v dennom stacionári a v zariadení starostlivosti o deti do troch rokov – 10 %**

Snahou je vniesť do života detí, ale i dospelých kvalitné umelecké zážitky, ktoré prinášajú nielen pobavenie, ale i poznanie, skúsenosť a zamyslenie sa nad základnými hodnotami ľudského bytia. Cieľom divadla je ponúknuť alternatívu k dnešnému modernému svetu počítačov, videohier a komiksov. Divadlo zohráva dôležitú úlohu i v živote mentálne postihnutých, ktorí sa snažia žiť plnohodnotný život. Aj postihnutí majú dušu a sú dokonca oveľa citlivejší a vnímavejší ako zdravá väčšina.

### **Ukazovateľ 2. Športový deň v klube dôchodcov – 10 %**

Každý, aj malý pohyb je lepší ako žiaden. Základným kameňom športovej aktivity človeka v zrelom veku by malo byť kardio cvičenie. Aeróbny tréning prospieva srdcu, zmierňuje dýchavičnosť a posilňuje imunitný systém. Za vhodné aktivity sa považuje chôdza, turistika, bicyklovanie, joga i pilates. Inštruktor pilatesu hravou, zábavnou formou rozcvičuje ochabnuté, skrútené svaly. Šport oddiaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva energiu a pozitívnu náladu, zlepšuje kvalitu spánku a prospieva mozgu. Možnosť oddýchnuť si a načerpať pozitívnu energiu ponúka joga. Tento druh jogy vznikol ako cesta k lepšiemu poznaniu svojho tela, jeho možností i limitov

### **Ukazovateľ 3. Deň otvorených dverí spojený s ochutnávkou nátierok v zariadení starostlivosti o deti do troch rokov – 10 %**

Centrum sociálnych služieb otvorí svoje brány pre záujemcov o využitie služieb v Centre sociálnych služieb s možnosťou prehliadky priestorov detských jaslí, jedálne i denného stacionára. Záujemci budú oboznámení s harmonogramom dňa, s aktivitami centra sociálnych služieb, v jedálni sa uskutoční ochutnávka nátierok so zameraním na správnu životosprávu. Pani kuchárky vyčarujú nátierky zo zdravých surovín ako tofu, avokádo, špenát, mrkva, cícer a tvaroh.

### **Ukazovateľ 4. Hudba pre deti, muzikoterapia, radosť z hudby a spevu – 5 %**

Muzikoterapia patrí medzi liečebné metódy, ktoré sa snažia vďaka hudbe priaznivo ovplyvniť psychický vývoj človeka. Hudba dokáže ovplyvňovať mozog a kognitívne schopnosti. Spievanie prehĺbuje dýchanie, okysličuje organizmus, posilňuje krvný obeh, zlepšuje koncentráciu, fantáziu, vyššie city, podnecuje originalitu, vytvára pozitívny vzťah k umeniu a k prírode, zlepšuje imunitu, pretože prepojením melódie, rytmu a tempa synchronizuje telesné procesy.

**Ukazovateľ 5. Zabezpečiť výchovu k selektívnemu zberu odpadu v dennom stacionári a zariadení pre deti do 3 rokov – 5 %**

Hlavným cieľom je motivácia detí na selektívny zber odpadu a chrániť životné prostredie.