

	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/1

VYHODNOTENIE PLNENIA PRÉMIOVÝCH UKAZOVATEĽOV RIADITEĽA ZpS ZA ROK 2023

V Dunajskej Strede, dňa 07.02.2024

Ing. Mgr. Koloman Pongrácz
riaditeľ zariadenia pre seniorov

	Vyhodnotenie plnenia prémieových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/2

Obsah

Úvod.....	3
Ukazovateľ 1. - Filmy z našej mladosti – Ifjúságunk filmjei	3
Plnenie	3
Ukazovateľ 2. - Zorganizovať aktivitu world café na tému Ako spríjemniť náš život – pre nás, o nás, s nami	5
Plnenie	6
Ukazovateľ 3. - Kulinoterapia – chute našej mladosti.....	7
Plnenie	7
Ukazovateľ 4. – Spoločné chvíle dôchodcov – spolupráca medzi CSS, ZpS a MsKS BCs.....	8
Plnenie: Súťaž a zdravotné merania	9
Plnenie: Umenie ukryté v nás – arteterapia pre seniorov	9
Plnenie: Výstava umeleckých prác seniorov	11
Plnenie: Spoločný program	12
Ukazovateľ 5. – Zdravá výživa a vnútorná harmónia - prednášky na témy: Zdravie v seniorskom veku, poradenstvo, Výživa, ktorá pomáha, Význam vitamínov pre imunitu seniorov, Aromaterapia.....	12
Plnenie: Zdravá výživa a vnútorná harmónia - Zdravie v seniorskom veku, poradenstvo, výživa, ktorá pomáha, Význam vitamínov pre imunitu seniorov.....	12
Plnenie: Aromaterapia - Aromaterapia ako liečba vôňami.	14
Ukazovateľ 6. – Hudobné popoludnie – zaspievajme si.....	14
Plnenie: Citarová kapela - Lámpás citerazenekar Topol'níky	15
Plnenie: Vystúpenie Noémi Nagy s kapelou - Téma: Pieseň zo starých čias	15

	Vyhodnotenie plnenia prémievých ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/3

Úvod

Na priznanie prémie riaditeľa ZpS na rok 2023 boli určené viaceré kritériá. Ich vyhodnotenie uvádzam postupne s vyznačením úlohy, ktorá mala byť splnená do konca roka 2023.

Ukazovateľ 1. - Filmy z našej mladosti – Ifjúságunk filmjei

Minimálne dvojmesačne zorganizovať filmové poobedie, prispôsobené záujmu klientov. Aktivita s prvkami reminiscencie, aktivizácia pomocou spomienok – podporuje dlhodobú pamäť.

Hodnota ukazovateľa: 8 %

Cieľ:

- výmena skúseností,
- spevnenie vzťahov mimo komunity,
- zapájať prijímateľov do života mimo zariadenia.

Deň a čas: 25.7.2023, 15.8.2023, 10.10.2023 a 15.11.2023, od 13.00 do 16.00 hod.

Miesto: MsKS Benedeka Csaplára Dunajská Streda

Forma: skupinová

Cieľová skupina: prijímatelia sociálnych služieb ZpS a CSS, dôchodcovia z klubu

Plnenie: MsKS Csaplára Benedeka v Dunajskej Strede pripravilo bohatý program, premietanie starých filmov. Tieto aktivity sú prínosom pre seniorov, nakoľko majú možnosť aktívne a zmysluplne tráviť voľný čas a podporujú ich pri sebarealizácii a participácii vo verejnom živote.

Premietanie starých filmov je v oboch zariadeniach minimálne raz za mesiac, ale väčšinou každý druhý týždeň.





Ukazovateľ 2. - Zorganizovať aktivitu world café na tému Ako spríjemniť náš život – pre nás, o nás, s nami

Cieľom workshopu je výmena skúseností a informácií v oblasti aktivít určených pre seniorov s cieľom zlepšenia kvality ich života. Aktivita má byť pokračovaním podujatia, ktoré v r. 2022 organizoval Mestský úrad.

Workshop - World Café - tematický rozhovor

Hodnota ukazovateľa: 5 %

- Cieľ:**
- výmena skúseností a informácií v oblasti aktivít určených pre seniorov
 - zlepšenie kvality sociálnych služieb
 - spevnenie vzťahov v komunite
 - zapájať prijímateľov sociálnych služieb do života zariadenia

Deň a čas: 16.8.2023 od 9.00 do 11.30 hod.

Miesto: záhrada pred zariadením

Forma: skupinová

Cieľová skupina: klienti ZpS

	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/6

Plnenie: Dňa 16.8.2023 sa uskutočnil tematický rozhovor s prijímateľmi sociálnych služieb. Za pekného slnečného počasia sme v záhradke pri ZpS pripravili občerstvenie, zákusky, kávu, malinovku. Naši prijímatelia sociálnych služieb sa veľmi tešili, že môžu byť na čerstvom vzduchu v takejto príjemnej atmosfére. V rámci workshopu s názvom World café sa mohli porozprávať s riaditeľom zariadenia. Cieľom workshopu bola výmena skúseností a informácií. Prijímatelia sociálnych služieb mali možnosť prediskutovať, ako by sa mohol spríjemniť, zlepšiť život v zariadení. ZpS považuje za dôležité prevenciu sociálneho a kultúrneho vylúčenia, zachovanie zdravia seniorov, podávanie informácií o sociálnych službách, o možnostiach riešenia rôznych životných situácií a vytváranie voľnočasových aktivít pre seniorov. V rámci stretnutia sa uskutočnilo aj medzigeneračné stretnutie s mládežou, riaditeľ so svojimi deťmi obsluhoval seniorov. Prijímatelia sociálnych služieb boli veľmi radi, že sa mohli porozprávať aj s mládežou.

Výstupy: ZpS II – s prijímateľmi sociálnych služieb sme sa dohodli, že zvýšenie kvality sociálnych služieb v zariadení vyžaduje výmenu vonkajších okien a dverí, ktorá sa bude postupne riešiť od roku 2024, v rámci rozpočtu ZpS.

Výstupy: ZpS I – s prijímateľmi sociálnych služieb sme sa dohodli, že k zvýšeniu kvality sociálnych služieb by bolo potrebné riešiť prístavbu výťahu, na ktorú je od roku 2021 vypracovaný stavebný projekt spolu so stavebným povolením. V spolupráci MsÚ treba využiť všetky možnosti na získanie NFP.



	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/7



Ukazovateľ 3. - Kulinoterapia – chute našej mladosti

Kulinoterapia - Keď varenie a pečenie pomáhajú liečiť. Klienti zariadenia si môžu spomenúť na jedlá z ich detstva. V rámci kulinárskych popoludní si obyvatelia zariadenia svojpomocne pripravujú jedlo, na ktoré majú chuť a patrí medzi ich obľúbené.

Hodnota ukazovateľa: 5 %

Cieľ:

- výmena skúseností,
- odbúranie stresu,
- precvičovanie jemnej motoriky,
- koordinácia tela,
- relax,
- duševná pohoda,
- spevnenie vzťahov mimo komunit,
- spojiť prijímateľov oboch zariadení

Deň a čas : 26.9.2023 – 18.10.2023 od 9.00 do 11.30 hodín

Miesto: ZpS II.

Forma : skupinová

Cieľová skupina: klienti zariadenia

Plnenie: Kulinoterapia - terapia varením. Je to jedna z alternatívnych pracovných terapií a zároveň aj forma reminiscenčnej terapie. Prostredníctvom varenia, pečenia a pripravovania rôznych jedál si prijímatelia sociálnych služieb spomínajú, oživujú staré zážitky. V ZpS sme zaviedli kulinárske popoludnia, kde si klienti svojpomocne pripravujú jedlo, na ktoré majú chuť a patrí medzi ich obľúbené, väčšinou si upiekli niečo sladké pod zub.

Kulinoterapia sa uskutočnila dňa 26.9.2023 v kuchynke zariadenia, kde klienti upiekli ovocnú bublaninu a pripravili čokoládový puding. Počas aktivity zúčastňujúci mali veľmi dobrú náladu. Práca ich veľmi bavila, koláčik robili s radosťou, po chodbách sa šírila vôňa upečených

	Vyhodnotenie plnenia prémievých ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/8

bublanín. Pri chutnom pohostení v dobrej nálade sme si zaspomínali na staré časy a na recepty našich mám a starých materí.

Druhá Kulinoterapia sa uskutočnila dňa 18.10.2023 v kuchynke zariadenia. Klienti si pripravili čokoládový pudíng s piškótami. Práca ich veľmi bavila, pudíng robili s radosťou a výsledný produkt bol vynikajúci.



Ukazovateľ 4. – Spoločné chvíle dôchodcov – spolupráca medzi CSS, ZpS a MsKS BCs

Minimálne 2 aktivity

Spolupráca medzi inštitúciami a spoločné zážitky seniorov.

Hodnota ukazovateľa: 10 %

	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/9

Plnenie: Súťaž a zdravotné merania

Cieľová skupina: klienti ZpS a Klub dôchodcov (CSS)

Miesto a deň: 17.5.2023 Mestské kultúrne stredisko Benedeka Csaplára DS

Naučiť sa správne podávať prvú pomoc nikdy nie je neskoro. Klienti Zariadenia pre seniorov mali možnosť vidieť ukážky podávania prvej pomoci. Dňa 17.05.2023 sme navštívili Mestské kultúrne stredisko Benedeka Csaplára v Dunajskej Strede, kde sa konala súťaž v poskytovaní prvej pomoci. Študenti základných a stredných škôl dostali možnosť predviesť, čo sa počas štúdií naučili, aké zručnosti získali a ako vedia uplatniť teoretické vedomosti v praxi. Na konci súťaže seniori mali možnosť dať si odmerať krvný tlak, cukor a cholesterol.



Plnenie: Umenie ukryté v nás – arteterapia pre seniorov

Deň a čas : 8.8.2023, 21.11.2023 od 9.00 do 12.00 hodín

Miesto: Galéria Žitnoostrovského múzea

Forma: skupinová

Seniori ZpS, seniori z klubu dôchodcov a ďalší klienti CSS sa spoločne zúčastnili arteterapie v Žitnoostrovskom múzeu v Dunajskej Strede. Pripravili pre nás zmysluplný program: klienti mali možnosť vyskúšať servítkovú techniku na krabice, navliekanie perličiek, maľbu na plátno,

	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/10

prácu s hlinou, techniku makramé a výrobu mydla. Prijímatelia sociálnych služieb mali možnosť zoznámiť sa aj s inými seniormi z iných zariadení.

Zoznámili sa s umelcami a lektormi:

- Mgr. art. Anna Ozsvald - maľba na plátno,
- Mgr. Dániel Krascsenits keramikár – práca s hlinou,
- Alica Tarcsi – maľba na hodváb,
- Helena Olléová – deкупáž,
- Tünde Csörgey – výroba bábok,
- Mgr. Ingrid Láng – koráľkovanie a ručne vyrábané mydlá,
- Alica Kosárová – technika macramé.

Nálada bola veľmi príjemná a klientom spríjemnili deň.



	Vyhodnotenie plnenia prémievých ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/11



Plnenie: Výstava umeleckých prác seniorov

Deň a čas : 13.9.2023 od 13.00 do 15.00 hodín

Miesto: Max obchodné centrum

Dňa 13.9.2023 sa uskutočnila výstava umeleckých prác seniorov v obchodnom centre ZOC MAX Dunajskej Strede. Sponzorom podujatia bola Nadácia Henkel, organizátorom Mgr. Ingrid Láng, ktorá ďakovala všetkým seniorom za vystavené umelecké diela vytvorené v rámci arteterapie.

	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/12



Plnenie: Spoločný program

Deň a čas: 25.7.2023 - 15.8.2023 - 10.10.2023 - 15.11.2023 od 13.00 do 16.00 hod.

Miesto: MsKS B. Csaplára Dunajská Streda

Forma: skupinová

MsKS Csaplára pripravilo premietanie starých filmov, na ktorom sa zúčastnili prijímatelia sociálnych služieb ZpS a CSS (dôchodcovia z klubu).

Ukazovateľ 5. – Zdravá výživa a vnútorná harmónia - prednášky na témy: Zdravie v seniorskom veku, poradenstvo, Výživa, ktorá pomáha, Význam vitamínov pre imunitu seniorov, Aromaterapia.

Starnutie patrí medzi základné biologické procesy, prebieha na úrovni molekulárnej, bunkovej, tkanivovej, orgánovej i samotného organizmu. Na týchto úrovniach prebiehajú špecifické zmeny, ktoré sú u každého jedinca individuálne, ovplyvnené mnohými činiteľmi. Samozrejme, zmeny po stránke anatomickej a fyziologickej postihujú i tráviaci systém. I z tohto dôvodu má výživa starých ľudí svoje zvláštnosti. Správna výživa, pohyb, primeraný pitný režim, pobyt na čerstvom vzduchu, pravidelné prechádzky sú predpokladom dlhého a zdravého života.

Hodnota ukazovateľa: 5 %

Plnenie: Zdravá výživa a vnútorná harmónia - Zdravie v seniorskom veku, poradenstvo, výživa, ktorá pomáha, Význam vitamínov pre imunitu seniorov.

Deň a čas: 15.11.2023 od 9.00 do 10.00 hodín

Miesto: jedáleň

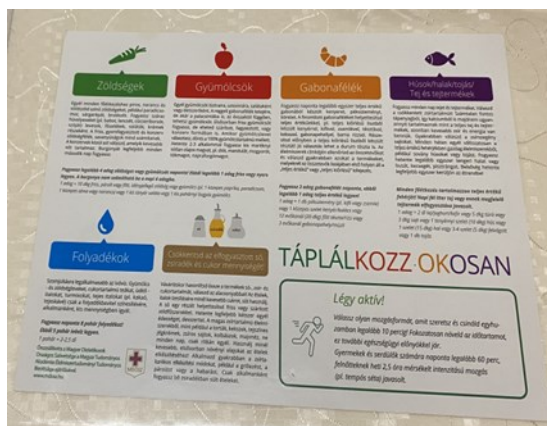
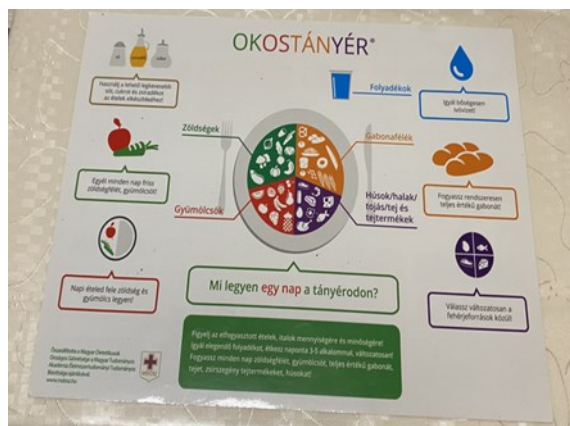
Prednášku „Zdravá výživa a vnútorná harmónia“ viedla výživová poradkyňa Viktória Forró, ktorá študovala v Maďarsku na univerzite Pécsi Tudományegyetem v odbore diéetik. Zdravá

	Vyhodnotenie plnenia prémievých ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/13

výživa a vnútorná harmónia rozhodujúcim spôsobom ovplyvňujú naše zdravie. Vo vyššom veku má výživa zásadný význam pre udržanie dobrého zdravia a podporu kvalitného života. Seniori by svoje stravovanie nemali podceňovať. Tieto slová odzneli na úvod prednášky o potrebe zdravej výživy pre našich prijímateľov sociálnych služieb. Výživová poradkyňa vysvetlila seniorom, prečo je potrebné konzumovať ovocie, zeleninu, mliečne výrobky, ktoré sú hlavným zdrojom vitamínov C, A a bielkovín. Dôležitý je aj pitný režim. Denne by sme mali vypiť 2 až 3 litre tekutín. Na pitie je najvhodnejšia stolová voda, bylinné čaje či nízkoenergetické nápoje. Hlavné špecifiká staroby sú zníženie fyzickej aktivity, strata kondície, bolestivá artróza zhybov alebo srdcová nedostatočnosť v dôsledku ischemickej choroby srdca, či stavy po mozgových príhodách. Na prednáške seniorov poradkyňa upozornila aj na potrebu dostatočného pohybu, aspoň pol hodiny denne. S pribúdajúcim vekom je čoraz väčší problém získať dostatok minerálov a vitamínov, ktoré telo potrebuje. Výživová poradkyňa vysvetlila seniorom aké vitamíny majú užívať, koľko litrov vody potrebujú denne vypiť, a hlavne veľa pohybu a v neposlednom rade veľa oddychu. Prednáška našich prijímateľov sociálnych služieb zaujala, o čom svedčí aj množstvo otázok, ktoré prijímatelia sociálnych služieb kladli.



	Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/14



Plnenie: Aromaterapia - Aromaterapia ako liečba vôňami.

Miesto: jedáleň

Do zariadenia pre seniorov sme pozvali Aromaterapeutku Bíró Beatu. Aromaterapia je alternatívna či doplnková metóda terapie, ktorá využíva esenciálne oleje a ďalšie aromatické rastlinné zlúčeniny s pozitívnymi účinkami na náladu, stav mysle a niektoré fyzické problémy. Oleje sa môžu inhalovať z vody či zo špeciálneho difuzéra, opatrne aplikovať na kožu alebo využiť pri kúpeli a masáži. Terapeutka nám ukázala a vysvetlila ako sa využívajú esenciálne oleje, na čo slúžia a aké majú pozitívne účinky. Seniori mohli oňať levanduľový olej, citrónový, pomarančový, mäťový, eukalyptový, majoránový a rascový olej. Porozprávala aj o histórii, odkiaľ tieto oleje pochádzajú, načo sa používali, ako s nimi liečili krajiny ako Egypt, India, Čína, Tibet alebo Grécko.



Ukazovateľ 6. – Hudobné popoludnie – zaspievajme si

Technika muzikoterapie, liečba hudbou. Muzikoterapia je použitie hudby, ktorú využívame na dosiahnutie terapeutických cieľov – udržiavanie a zlepšovanie mentálnej a fyzickej pohody u

	Vyhodnotenie plnenia prémievých ukazovateľov riaditeľa	2023
	Zariadenie pre seniorov Dunajská streda	Počet strán 16/15

klientov. Muzikoterapia zlepšuje kognitívnu funkčnosť (vnímanie, pamäť, pozornosť a telesnú funkčnosť), podporuje pohyb a reč organizmu a taktiež vyvoláva pozitívne-emotívne zážitky u klientov

Hodnota ukazovateľa: 7 %

Plnenie: Citarová kapela - Lámpás citerazenekar Topol'níky

Posedenie pri hudbe a peknej pesničke poteší myseľ a pohladí dušu. Február sa v zariadení niesol v duchu dobrej zábavy a nálady. Pre prijímateľov zariadenia sme zorganizovali hudobnú citarovú zábavu. Naši seniori prežívali nezabudnuteľné fašiangové popoludnie. Mali možnosť vybrať si hudbu rôznych žánrov podľa vlastného výberu a nakoniec si mali možnosť spoločne aj zaspievať.



Plnenie: Vystúpenie Noémi Nagy s kapelou - Téma: Pieseň zo starých čias

Posedenie pri hudbe a peknej pesničke poteší myseľ a pohladí dušu. 8. marca sa uskutočnilo vystúpenie umelkyne Noémi Nagy, ktorá so svojou kapelou potešila našich klientov starostlivo pripraveným kultúrnym programom. Noémi Nagy je známa na Žitnom ostrove ako speváčka piesní zo starých čias. Naši seniori prežili nezabudnuteľné popoludnie, mali možnosť si vypočuť aj pesničky podľa vlastného výberu.



Vyhodnotenie plnenia prémiových ukazovateľov riaditeľa

2023

Zariadenie pre seniorov Dunajská streda

Počet strán 16/16

