

A background image of pink cherry blossoms in full bloom, with some green leaves visible. The flowers are in sharp focus in the foreground and become blurred in the background.

# Aktivity CSS Slniečko

**MÁJ 2020**



Stavanie májov patrí medzi tradičné zvyky na Slovensku.

Samotný máj má aj symbolický význam. Je to radosť z víťazstva jari nad zimou.

V našom zariadení si obyvatelia túto peknú tradíciu pravidelne zachovávajú

a pripomenuli sme si ju aj dnes.

Pred jeho postavením si spestrili piatkové popoludnie krátkym kultúrnym programom.

# Z rozprávky do rozprávky

- Príjemné dopoludnie naši obyvatelia využili na premietanie rozprávok. Na priblíženie atmosféry kina im bolo ponúknuté malé občerstvenie – popcorn a kofola, ktoré bolo zakúpené z finančných prostriedkov občianskeho združenia „Slniečko v nás“.
- Na čo najlepšie pohodlie boli využité vaky, v ktorých sa spokojne usadili.
- Počas premietania a aj na záver sme sa rozprávali, čo sa im na rozprávkach páčilo, kto bol pre nich hrdina .....



# Copingové stratégie

Naši obyvatelia sa spoločne učili ako zvládať stresové situácie a nacvičili sme si viaceré relaxačné techniky z Copingových stratégií zvládnutia stresu.

**Copingové stratégie** (zvládania) stresu definujú spôsob správania sa, racionálny a vedomý spôsob na vyrovnanie sa s úzkosťou, zdrojom úzkosti, zmenou, elimináciou negatívnych emócií, prehodnotenia situácie, ako môže človek odolávať stresu alebo ho prekonať.



# Kreatívne dopoludnie – práca s prírodným materiálom

Tvorivé dielne sú pre každého, kto má záujem tvoriť pekné veci. Aj v našom zariadení sa stretli kreatívne "slniečka" a vytvorili veľa krásnych výrobkov.





# Pracovná terapia

Konečne sme mohli po dlhom zimnom období začať s jarným upratovaním nášho okolia. Z dielne sme vybrali hable, lopaty, metly, vrecia na odpad a pustil sme sa s elánom do práce. Spoločne sme tak upravili a skrášlili našu skalku, skleník a okolie.



# Váľanie mája



Športové hry našich obyvateľov spojené s váľaním mája. Samozrejme nesmela chýbať poriadna zábava s gulášom a špekáčkami.....

