



Nabídka aktivizačních programů

Možnosti využití volného času v Domově pro seniory
a v Domově se zvláštním režimem v Heřmanově Městci.

Obsah

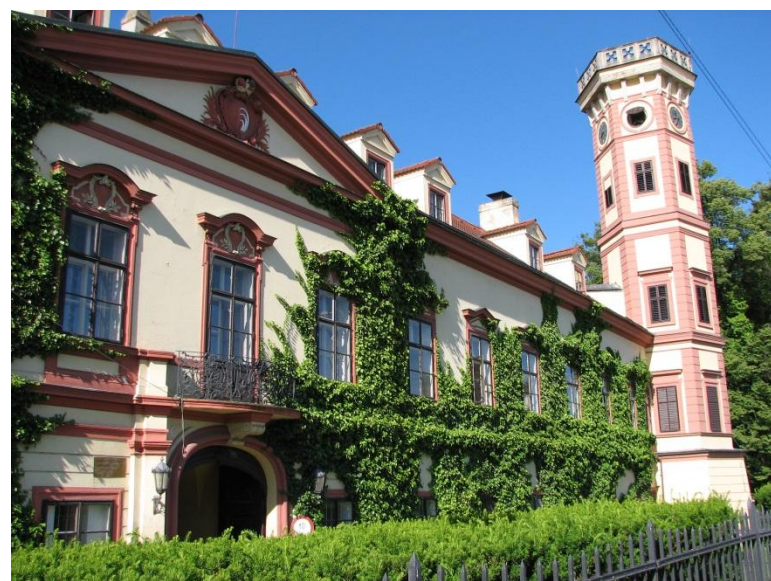
Slovo na úvod	3
Zámek – pobyt v příjemném prostředí	3
Vila.....	4
Zámecká oáza	4
Park.....	5
Zámecká knihovna	5
Internet a přístup na počítač	6
Bohoslužby v zámecké kapli	6
Časopis a rádio	7
Zvířecí společníci.....	7
Aktivizační činnosti společné pro domov pro seniory a domov se zvl. režimem	8
Interaktivní tabule Ámos	8
Práce ve dvou dílnách.....	8
Pravidelná cvičení.....	9
Cvičení s náčiním– overball, pěnové válce, Thera band.....	9
Společenské a komunikační hry	9
Vaření a pečení	10
Kavárničky	10
Sportovní hry sálové i venkovní – střelba z kuše, kuželky, šipky, petanque, bowling, cornholle	11-12
Kulturní a společenské akce	12
Aktivizační činnosti určené pro domov se zvláštním režimem (DZR).....	13
Rukodělné činnosti	13
Společenské programy	13
Sportovní programy.....	14
Vzdělávací programy	14
Venkovní činnosti.....	16
Ostatní činnosti.....	16
Speciální aktivizační činnosti	18
Canisterapie.....	18
Terapeutické panenky a zvířátka	18
Reminiscenční terapie	19
Snoezelen	19

Slovo na úvod

Volný čas při pobytu v našem domově si můžou uživatelé zpříjemnit různými aktivitami. Ty jsou zaměřeny na komunikaci, pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, zlepšování či udržení manuální zručnosti, trénování paměti a podobně. Uživatelům napomáhají ve volbě vhodné činnosti klíčoví pracovníci ve spolupráci s aktivizačními pracovníky. Pracujeme s biografií uživatele. V tomto modelu péče máme vyškolený personál. V roce 2024 jsme získali certifikát Biografické péče. Vhodně nastavená a prováděná aktivita podporuje udržení soběstačnosti a nezávislosti seniora. Programy sestavují a vedou zkušení aktivizační pracovníci. Pracují jak se skupinou, tak individuálně podle potřeb a schopností uživatelů. Činnosti probíhají v šicí a keramické dílně, ve společenských místnostech, jako jsou salónek, beseda, yтіřský sál. Využíváme i krásné prostory zámeckého parku. Aktivizační pracovníci pracují také přímo na pokojích uživatelů. Na odděleních domova se zvláštním režimem probíhají denně aktivity skupinové nebo individuální. Aktivizační činnosti jsou významnou a nedílnou součástí života našich seniorů.

Zámek – pobyt v příjemném prostředí

Zámek je historická pozdně barokní budova, jejímiž posledními majiteli byl rod Kinských. Do současné podoby byla dostavěna v letech 1932-1933. Historie domova pro seniory sahá do roku 1952, kdy z Prahy do Heřmanova Městce z tehdejších Masarykových domů (dnešní Thomayerova nemocnice) přijeli první senioři. Budova je třípodlažní, bezbariérová, s dvěma výtahy a je postupně modernizována. Veškeré zásahy jsou prováděny s respektem k zámeckému prostředí. Svým vybavením respektuje soudobé trendy v poskytování kvalitní



a odborné péče seniorům. Zámecká atmosféra nás přesto i nadále provází při pobytu v domově. Tuto atmosféru navozují stylově vybavené společenské místnosti, kachlová kamna, obrazy, pohodlná křesílka. Naši uživatelé a jejich návštěvy mohou využívat veškeré běžně přístupné zámecké prostory. Na zámku se stále něco děje, probíhají tu koncerty, besedy, soutěže. Velký zájem veřejnosti je o pronájem prostor zámku na svatební obřady.

Vila

Vila seniorům slouží od roku 2006, od zámku je vzdálená přibližně 100 metrů. Oba objekty navazují na rozlehlý zámecký park. Budova je třípodlažní s výtahem a jídelnou. Ve vile probíhají rovněž aktivizační činnosti, které zde vykonávají buď pracovníci přímé péče nebo aktivizační pracovníci.



Zámecká oáza

Zámecká oáza je určena pro všechny uživatele. Do oázy je možné se dostat z Domova C, přístup je bezbariérový. Oáza je vybavena altánem, lavičkami, v létě slunečníky. Nachází se zde historická kašna. Senioři mohou využít i venkovní posilovnu. Oáza poskytuje seniorům možnost dostat se kdykoliv ven a vnímat krásy přírody v klidném a bezpečném zákoutí domova. Umožňuje pobyt na čerstvém vzduchu a relaxaci i uživatelům upoutaným na lůžko. Do oázy jsou také směřovány rozmanité aktivity jako je sázení květin, bylinek, skupinová canisterapie, předčítání z knih, oblíbenou činností je grilování, opékání špekáčků. Pro veřejnost je oáza uzavřená.



Park

Park v anglickém stylu, který je součástí našeho domova, je skvělým místem k relaxaci a odpočinku. Zámecký park - arboretum - okouzluje malebnými zákoutími, romantickými můstky, mohutnými kmeny stromů, krásnou vyhlídkou v nejvyšší části parku. K posezení láká mnoho laviček umístěných po celém areálu. Zejména rodiny oceňují možnost posezení v přírodě společně se svým blízkým. Park je rovněž hojně využíván veřejností. V případě, že je samostatná vycházka po parku pro uživatele rizikem, doprovází ho vždy personál.



Zámecká knihovna

Zámecká knihovna je místo s historií. Nachází se v prvním patře budovy zámku a obsahuje přibližně pět tisíc svazků knih. Knihy je možné vybírat z vytvořeného seznamu knih, který zahrnuje různé žánry, například romány, detektivky, cestopisy, knihy s duchovní tematikou, přírodopisné a další. Knihy jsou půjčovány zdarma, knihovna je k dispozici 1x týdně. Pravidelně každé úterý paní knihovnice pořádá v knihovně pro zájemce čtení na pokračování. Uživatelům, kteří projeví zájem o vypůjčení knih a sami to nezvládnou, je k dispozici personál,



který je doprovodí a poradí s vhodným výběrem. Pro čtenáře, které neuspokojí nabídka zámecké knihovny, je možnost využití městské knihovny. Na přání uživatelů zajišťujeme i donášku knih jak ze zámecké, tak i městské knihovny.

Internet a přístup na počítač

Domov nabízí možnost využití počítačů s připojením k internetu. K těmto počítačům je možný nepřetržitý přístup. Pokud uživatelé nezvládají některé úkony na počítači, je po domluvě možná podpora personálu. Rovněž organizujeme ve spolupráci s dobrovolníky počítačové kurzy pro uživatele.



Počítače jsou jednou z možností komunikace uživatele se svými blízkými a rodinou. K dispozici jsou pro uživatele také tablety, které umožňují videohovor s rodinou či známými.

Bohoslužby v zámecké kapli

Zámecká kaple slouží všem uživatelům bez rozdílu vyznání. Je krásným historickým místem, které na vás dýchne klidem a přímo vás vybízí k rozjímání. Kaple se nachází v prvním patře a je stále přístupná. Konají se zde bohoslužby tří církví. Jedenkrát za týden církve katolické a nepravidelně ekumenické bohoslužby církví českobratrské evangelické a československé



husitské. Kaple je také důstojným místem k rozloučení rodiny se svými blízkými, probíhají zde rozlučkové bohoslužby. Uživatelé, kteří mají zájem o návštěvu kaple či bohoslužby a sami tuto činnost nezvládnou, doprovází po domluvě personál. Pokud je potřeba, dochází farář na pokoj za uživateli.

Časopis a rádio

Každý měsíc pravidelně vydáváme zámecký časopis U nás doma. Mimo jiných zajímavostí a aktualit jsou v něm příspěvky ze všech Domovů a úseků domova, informace o připravovaných akcích, čeho jsme se účastnili a v neposlední řadě i vlastní příspěvky uživatelů. Vše je doplněno fotografiemi. Pro všechny uživatele je časopis zdarma.



Každý pracovní den v ranních hodinách vysílá naše „Rádio Doma“. Prostřednictvím vysílání se uživatelé dozvídají o všech aktualitách a novinkách v domově. Pokud mají uživatelé zájem o vysílání, personál zajistí puštění rádia ve stanovený čas a poté ještě aktuální novinky připomene.

Zvířecí společníci

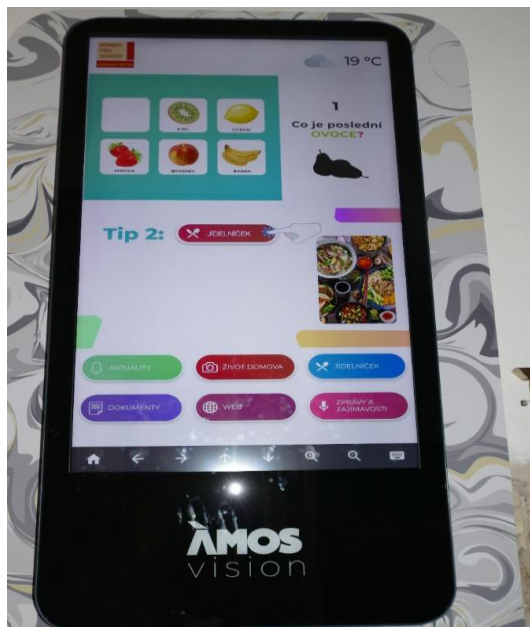


Naši uživatelé se mohou potěšit i se zvířecími společníky. Máme dvě akvária s rybičkami a klec s andulkami. Uživatelé mají také možnost potkat se na chodbách domova s canisterapeutickými psy. V současné době máme v domově 4 canisterapeutické psy. Dva vlastní a dva dobrovolníky. Psi jsou v domově velmi vyhledávaní a senioři je mají velmi rádi. Joey a Bak jsou vycvičení u společnosti Pomocné tlapy o.p.s. Oba mají zkoušky z canisterapie, kterou v domově pod vedením canisterapeutky vykonávají. Rovněž další pracovnice vodí do domova svoje psy, rasa Pražský krysařík.

Aktivizační činnosti společné pro domov pro seniory a domov se zvláštním režimem

Nabídku těchto pravidelných aktivit zajišťují zaměstnanci aktivizačního úseku v úzké spolupráci s ošetrovatelským personálem a s lidmi z řad dobrovolníků. O aktivitách denně informujeme několika způsoby. Zaměstnanci informují o aktuálně připravovaných aktivitách, informace jsou dále na nástěnkách a v časopise U nás doma.

• Interaktivní tabule Ámos



S její pomocí mohou senioři trénovat paměť a také posilovat motoriku rukou. Mohou cestovat pomocí 3D technologie, hrát hry, a hlavně čerpat informace o aktuálních i plánovaných akcích v domově. Ve velkém formátu, který usnadní čtení textu a sledování obrazu, si můžou vyhledat například jídelní lístek, program aktivit, fotografie z akcí a další. Ovládání je jednoduché a za pomoci aktivizačních pracovníků se senioři pomalu učí ovládat tabuli i využívat moderní technologii ve svůj prospěch. Postupným přidáváním nabídky bude tabule vždy zajímavou a aktivní součástí domova.

Uživatelé se mohou dále účastnit těchto aktivizačních činností:

• Práce ve dvou dílnách

Uživatelům, kterým je blízká manuální činnost, rádi vyrábí a tvoří, je možné nabídnout práci v dílnách. Máme keramickou dílnu, kde uživatelé vyrábějí různé hrnečky, talířky, aroma lampičky a podobně. Doménou šicí dílny jsou výrobky z textilu a papíru. Vyrábíme dekorace k různým příležitostem, ale také drobné dárky a hračky, které jsou poté prodávány na jarmarcích. Práce v dílnách probíhá pod vedením aktivizačních pracovníků, které se uživatelům věnují individuálně nebo pracují se skupinou.



• Pravidelná cvičení

V domově cvičíme s hudbou i bez hudby. Provádíme cvičení relaxační, uvolňovací a dechová. Při cvičení se pracovníce zaměřuje zejména na posilování svalů, aktivaci kloubů a celkové snižování napětí organismu. Cvičení probíhá na zámku i ve vile.

• Cvičení s náčiním – overball, pěnové válce, Thera band

Overball umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění zdraví a relaxaci. Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby. Je ideální pro protahovací cviky horní i dolní části těla. Pěnové válce a cvičební pásy Thera band jsou využívány v rehabilitační péči zejména pro zlepšení síly svalů a jejich posilování. Efektivní cvičení zlepšuje pevnost těla, rozsah pohybu a koordinaci.



• společenské a komunikační hry

Zaměřujeme se na trénování paměti, procvičování jemné motoriky a trénování smyslového vnímání. Domino, věž, karty, Člověče, nezlob se, šachy jsou společenské hry, které svojí nenáročností vyhovují všem, zlepšují jemnou motoriku a koncentraci, podporují komunikaci ve skupině i mezi jednotlivci a jsou pro pobavení.

Rychlá slova, bingo, kanasta, pexeso, luštění sudoku a křížovek, scrabble, dáma a další hry slouží především k tréninku kognitivních, nebo-li poznávacích schopností. Hry a cvičení jsou nejen pro



zábavu, ale také jsou výbornými rehabilitačními a terapeutickými pomůckami. Slouží k procvičování paměti, k rozvoji logického myšlení a lepší orientaci. Mohou zpomalit rozvoj kognitivních poruch a odstranit komunikační bariéry zábavným způsobem.

• Vaření a pečení

Probíhá pravidelně 1x týdně. Kdo má zájem, může docházet do kuchyňky Domova E, kde se koná tato oblíbená aktivita. Senioři obvykle navrhnou, co by si chtěli uvařit, terapeutka zajistí suroviny a společně si pak upečou nebo uvaří daný pokrm.



• Kavárničky

Zejména v zimním období se staly výborným vyplněním volného času seniorů. Aktivizační pracovnice zvolí téma, například cestujeme po naší republice nebo po světě, zdravě se stravujeme a podobně, a povídají si s uživateli na dané téma.

• Sportovní hry sálové i venkovní

• Střelba z kuše

Jedná se o střílení na terč šípem z malé vzdálenosti. Střelba z kuše je pro seniory zajímavým tréninkem koordinace oka a ruky. Je nutná i jistá míra trpělivosti, neboť trefit se není opravdu jednoduché. Vždy jsou použity bezpečnostní prvky.

• Kuželky

Úkolem hráče je shodit koule co nejvíce kuželek. Ač má hra přísnější pravidla, patří k jedné z těch oblíbenějších venkovních aktivit. Uživatelé si zasportují a zároveň jsou v kolektivu svých vrstevníků.

• Šipky

V domově máme vyčleněný prostor, kde máme trvale umístěný terč. Smyslem hry je hodit šipku co nejbližší ke středu terče. O hru je u nás velký zájem. Účastníme se i soutěží v jiných

domovech v této hře.

- Petanque

Je společenská hra pro 3 - 4členné družstvo. Hráči se snaží umístit koule co nejbližší k cíli, který tvoří dřevěná kulička. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink.

Hrajeme venkovní i sálový petanque. Každý rok v květnu pořádáme velký turnaj o putovní pohár, kterého se účastní senioři i z dalších domovů.



- Bowling

Tento sport hrajeme v prostorách domova, nejčastěji v salóнку. Hráč hodí koulí a snaží se shodit co nejvíce kuželek sestavených do pravidelného tvaru v určité vzdálenosti od hráče. Nemáme bowlingovou dráhu, v našem podání jsou to kuželky ve vnitřních prostorách. Výraznou předností těchto týmových sportů je to, že je může hrát každý – ženy, muži i osoby s handicapem.



- Cornholle

Cornhole je venkovní hra, při níž se hráči střídají v házení pytlíků naplněných kukuřicí nebo fazolemi na vyvýšenou plošinu s otvorem na vzdáleném konci. Cílem je házet pytlíky tak, aby dopadly buď na plošinu, nebo do otvoru. Za každý pytlík, který spadne do díry nebo i na plochu cornhollu, se udělují body.



Hru hrajeme i ve vnitřních prostorách. Jedná se o napínavou a svižnou aktivitu, která vás opravdu chytne.

Dále si naši senioři můžou zahrát billiard, stolní fotbal, krocket.

• Kulturní a společenské akce

- Zábavy v Rytířském sále s hudbou
- Čarodějnice a další posezení u ohně s opékáním uzeniny
- Procházky zámeckým parkem s programem
- Kulturní vystoupení uměleckých sdružení (hudební, pěvecké, taneční, kouzelnické, dramatické)
- Besedy a přednášky (cestopisné, výtvarné umění, literární, historické, národopisné a kulturní)
- Společné soutěže a klání (kvízy, hra Člověče, nezlob se, pexeso, šachy a další)
- V zimním období pravidelná Kavárnička 1x za 14 dní
- Letní výlety po blízkém i vzdálenějším okolí
- V sezóně podzim až jaro návštěvy solné jeskyně
- Měsíční předplatné do Východočeského divadla v Pardubicích
- Každoroční Setkání rodin a přátel domova



Mnohá kulturní vystoupení a besedy jsou zpřístupněny i veřejnosti. Významná je také spolupráce a organizování společných akcí s místní mateřskou školou, základní uměleckou školou a dalšími organizacemi a spolky.

Rádi zveme na návštěvy další domovy, se kterými spolupracujeme a pořádáme pro ně různé soutěže. S mnohaletou pravidelností pořádáme turnaj v petanque s názvem Májové koulení. Také se naši uživatelé účastní různých přehlídek a soutěží v jiných domovech, a tak úspěšně reprezentují náš domov.

Aktivizační činnosti určené pro domov se zvláštním režimem

Mohou vést k osvojení nových dovedností či udržení dovedností stávajících.

Nejběžnější činnosti můžeme rozdělit na:



• Rukodělné činnosti

V domovech pod vedením aktivizačního a klíčových pracovníků probíhají skupinové nebo individuální aktivity. Při rukodělných činnostech se zaměřujeme na vytváření jednoduchých výrobků s tematikou Vánoc a Velikonoc, vyrábíme výrobky z textilu, papíru, batikujeme látky a podobně.

Nabídku činností vždy přizpůsobujeme zájmům a schopnostem uživatelů. Tato činnost je zaměřena na posilování jemné motoriky u uživatelů, jejich fantazii a tvořivosti. Svými výrobky si můžou vyzdobit pokoj nebo mohou někoho obdarovat.

• Společenské programy

Uživatelé se účastní akcí pořádaných domovem, které jsou určeny všem uživatelům. Jedná se například o taneční zábavy, masopust, soutěže, venkovní posezení u ohně a podobně. Je možné pozvat i rodinné příslušníky, přátelé, dobrovolníky i veřejnost.

Oslavy narozenin, které se konají na jednotlivých Domovech, ale i všechny ostatní společenské akce, jsou příležitostí obléknout si slavnostní oblečení a sejít se s ostatními seniory. Tyto akce přispívají k dobré náladě a upevňují vztahy mezi seniory.



• Sportovní programy

V domově využíváme nejen vnitřní prostory, ale především bezpečné venkovní prostory pro nejrůznější sportovní klání. Hrajeme např. kuželky a petanque v oáze. Ve vnitřních prostorách hrajeme nejčastěji šipky. Využíváme i stroje ve venkovní posilovně. Aktivita probíhá vždy pod vedením aktivizačních nebo klíčových pracovníků.

• Vzdělávací programy

Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení a udržení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti u seniorů, kteří trpí poruchou paměti. Jedná se o kombinaci relaxačního psychomotorického cvičení a tréninku kognitivních funkcí jako jsou schopnost pamatovat si, soustředit se, udržet pozornost, trénování slovní zásoby, schopnost počítat a podobně. Vždy je potřeba přizpůsobit dané úkoly schopnostem jedince, abychom ho podpořili a aby měl zájem o trénování paměti. Úkoly, které by nezvládal, mohou vést k přetěžování uživatele a ten by pak odmítal spolupracovat. Vždy je třeba uživatele podpořit a aktivizovat ho přiměřeně jeho schopnostem. Jedině tak může mít trénování správný efekt. Trénování by mělo probíhat ve skupinách formou krátkých cvičení nebo může jít o individuální trénování, které by nemělo trvat déle jak 15 minut. Je třeba, aby uživatel měl radost a cítil z přístupu aktivizačního pracovníka pohodu. Uživatelé, kteří se nechtějí trénování účastnit, by neměli být nuceni.

Trénování paměti zaměřujeme na:

- dlouhodobou paměť,
- krátkodobou paměť,
- slovní zásobu,
- koncentraci,
- logické myšlení a myšlení v souvislostech,
- matematické schopnosti.

Příklady cvičení:

1. Slovní páry – doplňte vždy druhou část předkládaného slovního páru:
 - a) Oldřich a
 - b) Třesky a
 - c) Den a

2. Domácí zvířata – uvedená zvířata charakterizujte zvukem, který vydávají:

- a) Kráva
- b) Kočka
- c) Pes

Obměna: sami uživatelé jmenují domácí nebo exotická zvířata a jaký vydávají zvuk nebo trenér vydává zvuky a uživatelé určují zvířata.

3. Vyhledávání: vyhledejte pojmy dle zadané podmínky. Např. jmenujte barvy, co je červené, co je zelené, modré apod.

4. Úvaha nad vyobrazením:

K čemu např. veverka potřebuje ocas nebo např. proč má ježek bodliny.

5. Ukažte klientům obrázek známé věci, osobnosti atd. a ať určí, o co nebo o koho se jedná.

6. Jaké máme roční období? Vyjmenujte je a povídejte si o tom, co dané roční období charakterizuje, které roční období máte nejraději apod.

7. Který výraz mezi uvedené výrazy nepatří a proč?

- a) Olše, jilm, modřín, lípa
- b) Tulipán, růže, bledule, zlatý déšť
- c) Nůž, vidlička, lžíce, sekera

8. Zkuste vyjmenovat světové strany.

9. Doplňte přísloví

- a) Všude je chleba o
- b) Mladý může, starý
- c) Kočka má
- d) Stará láska



- Venkovní činnosti

Mezi tyto činnosti patří zejména procházky, které působí příznivě na tělo, duši i mysl seniorů. Zajímavou činností je zahradničení, které může uspokojovat individuální potřebu o něco pečovat a kladnými výsledky péče o květiny či pěstování zeleniny i uspokojovat potřebu být užitečný.



- Ostatní činnosti

Četba knih, časopisů je velmi vhodnou volnočasovou aktivitou. Předčítání může být individuální nebo skupinové. Pracovník čte zřetelně a pomalu, a pokud to lze, ponechá výběr titulu na uživateli. Při pěkném počasí je možné předčítat i venku, ke čtení uvařit kávu nebo čaj. Při skupinovém čtení nabízíme předčítání knih všem, kteří mají zájem.

Malování je jednou z mnoha činností, která podporuje uživatele k aktivitě, rozvíjí zájmy, podporuje paměť a jemnou motoriku.

Sledování filmů na přání je možné na DVD nebo videorekordéru. Uživatelé mají na výběr různé žánry od filmů pro pamětníky, komedií až po pohádky. Personál zajišťuje ovládání TV a vybrání filmu dle domluvy uživatelů.

Společenské hry jsou další z činností realizovaných na Domovech. Hry podporují uživatele k činnosti, zlepšují náladu a podporují paměť. Využíváme puzzle, kostky, Člověče nezlob se...

Sborový zpěv – v domově působí již několik let pěvecký sbor Hlas domova. Vystoupení se setkávají s velkou oblibou. Koledy před Vánocemi v podání našeho sboru mají své neopakovatelné kouzlo. Sbor se účastní soutěží také mimo domov.

Posezení u čaje nebo kávy vždy vyvolává příjemné vzpomínání na dřívější časy. Zejména v období od podzimu do jara organizujeme **Kavárnu** se zajímavým programem.

Pečení a vaření jsou aktivity, které souvisí s běžným životem. Upečeme si a uvaříme něco dobrého, zavzpomínáme na nejruznější historky s vařením a pečením spojené.



Tanec patří mezi další oblíbené činnosti. Uživatelé mají možnost účastnit se 1x týdně tanečního kroužku s názvem Tance vsedě. Pod vedením tří aktivizačních pracovníků probíhá nácvik tanců. Taneční skupina se účastní soutěží nebo tančí pro ostatní seniory v domově při různých příležitostech.

Do **solné jeskyně** jezdíme každoročně v období od října do dubna. Pobyt v jeskyni s mořskou solí má léčebné, regenerační a relaxační účinky.

Uživatelé mají možnost účastnit se zejména v letním období **výletů** pořádaných aktivizačním úsekem nebo jednotlivými Domovy.



Speciální aktivizační činnosti

- Canisterapie

Canisterapii v našem domově provádíme se speciálně vycvičenými psy, kteří mají za sebou odborný výcvik. Tato terapie bývá skupinová nebo individuální, vždy záleží na konkrétní potřebě uživatele. Canisterapie napomáhá ke zmírnění pocitů osamění, je možné touto terapií zlepšit pohybové, rozumové a komunikační schopnosti uživatele. Dále s pejskem provádíme tzv. polohování (relaxační, rehabilitační).



- Terapeutické panenky a zvířátka

Pracujeme s terapeutickými pomůckami. Terapeutické panenky, pejsci a kočky jsou určeny speciálně pro uživatele s demencí. Svými parametry připomínají skutečné děti a zvířata.

Použité smyslové materiály pozitivně stimulují smyslové orgány. Panenky a zvířátka mohou sloužit jako prostředek snižování agrese uživatele odvedením jeho pozornosti jinam. Nejsou ale vhodná pro každého, je důležité přistupovat ke každému uživateli individuálně a nikomu je nenutit. Je potřeba zapomenout na to, jak panenky a zvířátka v rukou dospělého člověka působí na nás, ostatní. Mnohem důležitější je, jak pomáhají uživatelům.



- **Reminiscenční terapie**

Je založena na vzpomínkách, které nás provázejí celý život a utváří celistvost a životní kontinuitu. Vzpomínky na minulost člověku umožní znovu prožít události, přehodnocovat je a zase je začlenit do svého života. V závěrečné fázi života hrají vzpomínky důležitou roli při utváření životní rovnováhy jako přirozené součásti procesu stárnutí, bilancí svého života, smíření se a odpuštění. K reminiscenční terapii využíváme například Biografické knihy s životním příběhem uživatele, rovněž drobné osobní předměty z dřívější doby nebo sledování filmů pro pamětníky. Pro personál jsou vzpomínky uživatelů především zdrojem informací, které posilují vzájemný vztah.



- **Snoezelen**

Je terapeutickou multismyslovou metodou, která se provádí ve speciálně upravené místnosti vybavené různými pomůckami, vůněmi a podobně pro danou terapii (muzikoterapie, aromaterapie, dotyková terapie, canisterapie, masáže, využití bazální stimulace, ergoterapie). Základní myšlenkou tohoto konceptu je zážitek. Místnost koncentruje obrovské množství vjemů a podnětů, zde se vše mnohonásobně umocňuje, protože jsme odpoutáni od okolního světa. Důležité je mít dobrý pocit z terapie. Každý člověk má možnost volby a vlastního rozhodnutí co a jak ve snoezelenu dělat.

V Heřmanově Městci 31.10.2025

