

SPORTINIŲ UŽIMTUMO VEIKLŲ ATASKAITA

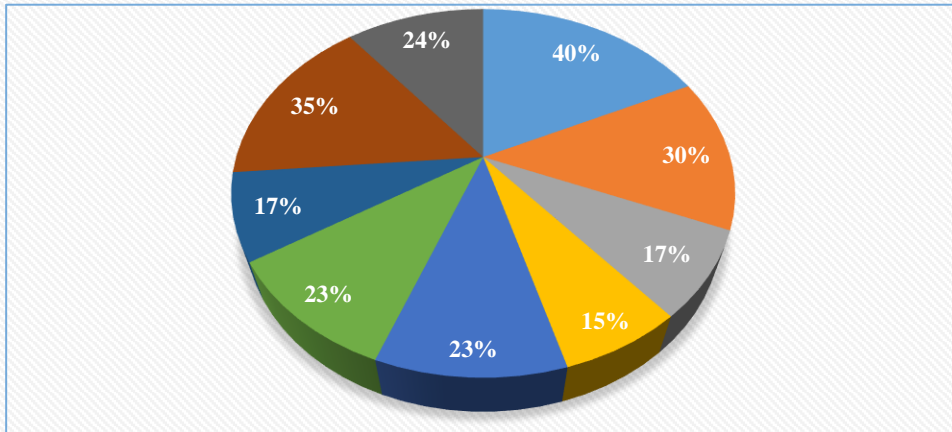
2019 m.

Kasdienine užimtumo veikla globos namų gyventojams rūpinasi ir organizuoja užimtumo specialistės pagal senjorų pomėgius, poreikius, savarankiškumo lygį ir galimybes. Svarbus ne tik laisvalaikio organizavimas, bet ir aktyvi kasdieninio užimtumo veikla. Skatinama kuo daugiau gyventojų dalyvauti kasdieniniuose sportiniuose užsiėmimuose kartu praleidžiant laiką.

Kiekvieną rytą pradėdame susiburdami koplyčioje, kurioje vyksta gydomoji grupinė mankšta. Dalyvauja aktyviausi namų gyventojai, kurių su kiekviena diena vis daugėja. Mankštos metu atliekami aktyvūs pratimai naudojant įvairias pagalbines priemones. Dėl didesnio gyventojų poreikio dalyvauti grupinėje mankštoje teko šiemet įsigyti naujų sportinių priemonių – pasikėlimo diržų ir kamuolių. Taip pat senjorams, kurie nedalyvauja grupinėje mankštoje salėje, yra atliekamos individualios gydomosios mankštos kambariuose. Užimtumo specialistės gyventojams atlieka aktyvius, pusiau aktyvius, pasyvius pratimus, vertikalizuoja, taip pat atliekamas kūno padėties keitimas, skatinamas gyventojų savarankiškumas. Mankštos metu siekiama pagerinti gyventojų fizinį pajėgumą, laikyseną, koordinaciją ir pusiausvyrą, lavinti lankstumą, stiprinti kūno raumenis, suaktyvinti, palaikyti ir atstatyti organizmo sistemų funkcijas. Kai lauke geras oras gyventojai yra išvežami į lauką, kurio metu džiaugiasi ne tik saulės spinduliais, kvėpuoja grynu oru, bet ir yra puiki proga pabendrauti su kitais namų gyventojais. Taip pat, esant geroms oro sąlygoms organizuojame šiaurietišką ėjimą. Šį pasivaikščiojimą labai mėgsta gyventojai, kadangi dėl sveikatos negalavimų kai kurie senjorai negali užsiimti aktyvesne sportine veikla. Propaguojame sveiko gyvenimo būdą smagiai praleisdami laiką gryname ore. Kai oro sąlygos nedžiugina gyventojai renkasi koplyčioje, kurioje vyksta šokio mankšta. Kad praskaidrinti kasdienybę, kiekvienais metais globos namuose užimtumo specialistės sukuria naujas veiklas. Per šiuos metus gyventojams buvo suorganizuota tinklinis, boulingas, ir pats geriausias užsiėmimas, kuriame ne tik atsipalaiduoja bet ir pamiega po „sunkios“ darbingos dienos – gydomoji meditacinė terapija. Labai džiaugiamės, jog sportinėmis užimtumo veiklomis domisi ir noriai juose dalyvauja namų senjorai.

Kartu leidžiamas laikas skatina didesnę gyventojų tarpusavio bendradarbiavimą, bendravimą ir suteikia kiekvienam džiaugsmo. Linkime geros sveikatos ir stiprybės gyventojams, toliau nenustoti dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose!

SPORTINIŲ UŽIMTUMO VEIKLŲ ATASKAITA



- | | |
|-------------------|------------------------|
| ■ Grupinė mankšta | ■ Individuali mankšta |
| ■ Šokio mankšta | ■ Šiaurietiškas ėjimas |
| ■ Boulingas | ■ Tinklinis |
| ■ Meditacija | ■ Buvimas lauke |

Užimtumo specialistės Inga Višumirskienė ir Indrė Merkelytė