

Šėtos socialinio ir ugdymo centro 2021m. projektai

1. PROJEKTAS „SAVOS EKOLOGIŠKOS DARŽOVĖS“

Pavasaris asocijuojasi su bundančia gamta, o kartu ir primena apie primirštus sodo darbus lauke. Vieniems tai darbas, kitiems – atsipalaidavimo ir mėgstamas laisvalaikio praleidimo būdas. Ypatinga meile, neabejingumu žaliajai gamtai, augalams pasižyminti įstaigos direktorė Eleonora Ramonienė jau nebestebina savo kolektyvo vis naujomis idėjomis. Šį kartą įstaigoje sėkmingai įgyvendinamas projektas „Savos ekologiškos daržovės“. Tyrimais įrodyta, kad daržininkystė bei sodininkystė galėtų būti puikus būdas siekiantiems malšinti stresą, darbas sode ir darže padeda sumažinti kortizolio, streso hormono lygmenį, taip pat teigiamai atsiliepia ne tik smegenų darbui, bet ir fizinei sveikatai. Visi žinome, kad prieinamumas ir galimybė būti lauke laikomi svarbiais geros sveikatos ir savijautos veiksniais ir kad, daugelis pagyvenusių žmonių norėtų būti judresni ir aktyvesni. Todėl įgyvendindami šį projektą įstaigos darbuotojai siekia ir tikisi, kad projektas „Savos ekologiškos daržovės“ paskatins fizinį senjorų aktyvumą.

Projekto tikslas: skatinti senjorų, gyvenančių Šėtos socialiniame ir ugdymo centre, užimtumą ir fizinę sveikatą, palaikyti seniai įgytus įgūdžius auginant, prižiūrint pačių pasodintas daržoves natūralioje aplinkoje.

Projekto uždaviniai:

1. Įrengti įstaigos teritorijoje pakeltas lysves daržovių auginimui;
2. Siekti bendrystės, prasmingo laiko praleidimo kartu, palaikant draugiškus bendruomeninius santykius tarp darbuotojų ir centro gyventojų;
3. Per daržininkystę gerinti ne tik fizinę, bet ir psichinę senjorų savijautą.

Įstaigos darbuotojai (vyrai) paruošė jau turimą medieną ir greitai sumeistravo 2 pakeltas lysves, užpildė jas žemėmis. Atšilus orams, gegužės mėnesį, draugiškai centro gyventojai pasėjo turimas daržovių sėklas į žemę. Gyventojai sėjo tarpusavyje derindami daržoves ir kruopščiai jas prižiūrėjo.

Dabar liko tik stebėti dygstančius augalus, juos laistyti ir ravėti. Lysvių priežiūra patikėta gyventojams padedant užimtumo specialistei. Bet kuris iš jų turėjo galimybę, išėjęs į lauką, pasiskinti ir pasimėgauti savo rankomis ir rūpesčiu užaugintu derliumi.



2. PROJEKTAS „MENINIO UŽIMTUMO KAMPELIO ĮKŪRIMAS CENTRO GYVENTOJAMS“

Senjorų amžiaus gyvenimo kokybės pokyčiai socialiniame kontekste: fiziniai, psichiniai, socialiniai. Viena iš gyvenimo kokybės galimybių senyvo amžiaus žmonėms yra meninis užimtumas, meninė veikla. Menas, meninė kūryba gali būti naudojami senyvo amžiaus žmonių gyvenime, kaip terapinė priemonė, efektyvus gydymo metodas padedantis žmonių socialinės sveikatos gerinimui.

Senatvėje sulėtėja motoriniai judesiai, jie tampa mažiau koordinuoti, lėčiau atliekamos užduotys, susijusios su smulkiąja motorika. Lėtėja nervų sistemos veikla, paveikianti ne tik motoriką, bet ir protinę veiklą. Senstant vyksta sensorinių sistemų pokyčiai. Dauguma tų pokyčių galima kompensuoti arba koreguoti.

Vienas iš būdų, kuris gali padėti senyvo amžiaus gyventojams susitaikyti su neišvengiamu gyvenimo tarpsniu – senatve, yra užsiėmimai (dailės terapija, muzikos terapija, spalvų terapija ir tt.). Tačiau gyventojai nenoriai dalyvauja užimtumo specialistės organizuojamuose užsiėmimuose, motyvuodami tuo, kad jie dabar nenori, ar, kad jie gal būt norėtų vakarais užsiimti ar savaitgaliais, kai nėra organizuojami jokie renginiai.

Projekto tikslas – įkurti meninio užimtumo kampelį bendroje erdvėje, siekiant pažadinti gyventojų aktyvumą meninei veiklai, skatinant juos realizuoti savo kūrybines galias.

Projekto uždaviniai:

1. Įrengti kūrybinės veiklos kampelį bendroje, lengvai visiems gyventojams pasiekiamoje erdvėje;
2. Įsigyti naujų, įvairesnių priemonių kūrybinių galių realizavimui, veiklos organizavimui.

Meninėje veikloje svarbiausias tikslas yra meninės veiklos procesas, kuris leidžia senyvo amžiaus žmonėms pasijusti reikalingais, visaverčiais ir savarankiškais, o ne pats rezultatas. Projekto

įgyvendinimas suteiks galimybę centro gyventojams dalintis patirtimi, bus lavinama jų smulkioji motorika, atmintis, protinė veikla.



3. PROJEKTAS „JUDUMO SAVAITĖ 2021M“ (TĖSTINIS)

Projekto tikslas – užtikrinti psichinę, fizinę ir psichologinę gyventojų gerovę.

Dalyvavimas prasmingoje veikloje turi įtakos ne tik senyvo amžiaus žmonių sveikatai, bet ir mažina mirtingumo riziką. Užimtumo organizavimas gyventojams, o ypač fizinė veikla, yra labai svarbi, nes nuo aktyvaus gyventojų dalyvavimo veiklose priklauso asmenų kognityvinių, fizinių, dvasinių galimybių stimuliacija, be to įtvirtinami socialiniai ryšiai, išgyvenamas pasitenkinimas gyvenimu dėl daugiau patiriamų teigiamų emocijų.

Šėtos socialinio ir ugdymo centre „Judumo savaitė“ vyko rugsėjo 20-24 dienomis.

- Judumo savaitės renginys: Sporto diena „Muzikos ritmu“.
- Judumo savaitės renginys: Išvyka „Rudenėjančiame Kėdainių parke“.
- Judumo savaitės renginys: Bendra mankšta „Judėk tvariai. Išlik sveikas“.
- Judumo savaitės renginys: „Mažasis krepšinis“.
- Judumo savaitės renginys: Išvyka „Šėtos miestelis rudens spalvose“.

