

Centrum sociálnych  
služieb Žarec  
M. R. Štefánika  
2533/13  
022 01 Čadca



SEPTEMBER  
2018



# TVAROHOVÝ KOLÁČ

Tvaroh je mliečny výrobok, ktorý patrí do skupiny čerstvých (nezrejších) syrov.

Má vynikajúce výživové vlastnosti:

100 gramov mäkkého tvarohu má energiu 527 kJ a priemerne obsahuje  
18,75 g bielkovín,  
0,35 g tuku,  
0,44 g mliečneho cukru (laktózy),  
60 mg vápnika,  
0,65 mg železa  
a  
0,369 g vitamínu B2.





*Telesná aktivita prispieva k udržovaniu duševných schopností v starobe.  
O čo dlhšie a intenzívnejšie sa ľudia pohybujú, o to väčšie sú podľa  
dlhodobej európskej štúdie jej pozitívne účinky na mozog.*













# ПАМЯТЬ

*Rovnako ako starne telo, starnú aj naše mozgové bunky. Preto sa v starobe zhoršuje pamäť. Bojovať s tým môžeme pravidelným tréningom. Lekári radia neustrnúť a zásobovať mozog novými a novými impulzmi.*





*V jeseni  
ochutnávame  
sezónne ovocie  
zo záhrady.*



*Spoločné modlitebné  
stretnutia našich  
obyvateľov  
v spoločenských  
priestoroch  
zariadenia.*







*Pobyt na slniečku  
a čerstvom vzduchu  
patrí počas  
teplých dní  
ku každodennej  
aktivite našich  
klientov.*













# Poznáš odpoveď?

Zábavno-vedomostnú súťaž  
usporiadalo  
ZpS a DSS Dolný Kubín.

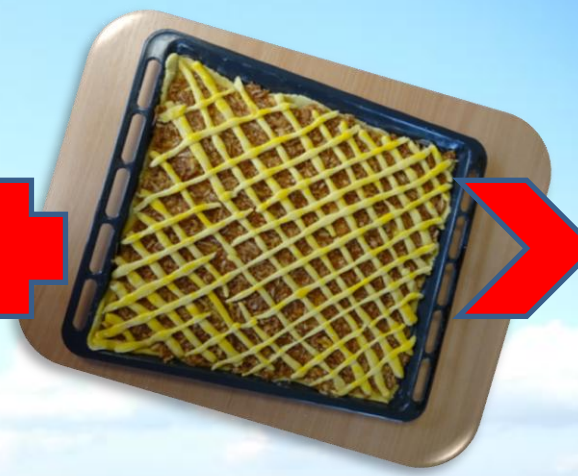




*ARTETERAPIA rozvíja motoriku rúk a prstov, priestorovú orientáciu, komunikáciu a obohacuje tvorivosť a fantáziu. Táto liečba umením pôsobí preventívne pred emocionálnymi a sociálnymi problémami a je vhodná pre dospelých, ako forma relaxu.*







*Z domácich jablčk si naši „kutili“ upiekli jablkový koláč.*





# Práca s big shotom





**ERGOTERAPIA**  
je liečebná terapia,  
ktorá je primárne určená osobám  
s postihnutím. Je zameraná  
na rozvoj hrubej a jemnej motoriky,  
koordinácie, vnímania,  
senzomotoriky, vytrvalosti,  
citlivosti, výkonnosti mozgových  
funkcií, ale tiež na psychické,  
emocionálne a sociálne schopnosti.  
V našom zariadení patrí  
ku každodenným aktivitám.



















*Prostredníctvom grantového programu OPORA 2018, sa môžu realizovať v oblasti svojich záujmov p. Helenka a p. Jozef. Pani Helenka si rozvíja svoj talent pri práci so sklom, s ktorým pracovala aj v minulosti. Pán Jozef je neustále v pohybe. Naše zariadenie reprezentuje v športových súťažiach, preto sme podporili jeho talent v tomto smere.*





*B  
I  
B  
L  
I  
O  
T  
E  
R  
A  
P  
I  
A*









# SPOMIENKY







Centrum sociálnych služieb  
Žarec

*Ďakujeme za  
pozornosť!*

