

Plán práce v Denných centrách v Humennom na rok 2024

Spoločenské podujatia

- Novoročné posedenie
- Rusínska veselica - II. ročník
- Fašiangové posedenie pri šiškách
- Oslava MDŽ
- Majáles
- Oslava Dňa matiek
- Oslava Dňa otcov
- Slávnostné posedenie pri príležitosti Úcty k starším
- Mikulášske posedenie
- Vianočné posedenie pri kapustnici

Pravidelné aktivity

- Krúžok šikovných rúk a dobrých nápadov
- Krúžok varenia
- Spevácky krúžok
- Výtvarné tvorivé dielne
- Cvičenia pre upevňovania zdravia
- Cvičenia v minifitnes
- Spoločenské hry
- FS – Humenský seniori – pravidelný nácvik piesní
- FS – ZORNICA – pravidelný nácvik ľudových piesní

Prednášky

- Prednášky v spolupráci s RÚVZ a Červeným krížom Humenné v rámci Týždňa mozgu, Svetového Dňa zdravia, Prevencie onkologických ochorení
- Preventívne aktivity pre seniorov v spolupráci s PZ Humenné v rámci Európskeho týždňa mobility
- Prednášky, besedy a výstavy v spolupráci so SZZ Humenné
- Školenia NP DIGI seniori – vzdelávanie seniorov v oblasti digitalizácie
- Vedomostný Kvíz žiakov Základných škôl – aktivita v spolupráci so SZZ
- Beseda o knihách a čítaní - Marec mesiac knihy
- Prednášky a besedy v spolupráci s Vihorlatskou knižnicou Humenné
- Enviromentálna prednáška na tému životné prostredie „Vieme správne separovať?“ v spolupráci s TS mesta Humenné
- Prednáška na tému „Zdravá staroba“ v spolupráci s RÚVZ Humenné
- Prednášky a besedy s osobnosťami mesta
- Sociálne poradenstvo

Iné podujatia

- Zber liečivých rastlín
- Turistika (hrad Čičva, hrad Brekov, hrad Jasenov)
- Brigády (upratovanie vonkajších aj vnútorných priestorov jednotlivých DC a ich výzdoba podľa aktuálneho obdobia, výroba ikebán)
- Letné grilovanie, opekanie (oddychová zóna Gaštanka, Hubkova)
- Športové hry pre seniorov
- Turnaj v hre: „Človeče, nehnevaj sa“
- Prehliadky kultúrnych pamiatok mesta
- Výstavy a Workshopy
- Spoločné aktivity so zdravotne znevýhodnenými z DSJT Humenné
- Podujatia v spolupráci so Zariadením pre seniorov Starinská Humenné
- Výtvarné tvorivé dielne pre seniorov v spolupráci s OZ Podvihorlatská paleta
- Praktický výcvik 1. pomoci – SČK
- Exkurzia v TS – triedenie odpadov
- Spoločné aktivity s OZ ŽIME NAPLNO – DSS Jabloň
- Športová aktivita – Ping-pong
- Rady a skúseností pri zaváraní ovocia a zeleniny spojené s ochutnávkou

Zájazdy

- Tatranský ľadový dom na Hrebienku
- Thermalpark Šírava / Thermalpark Maďarsko
- Plavba loďou po Zemplínskej Šírave, výlet na Morské oko
- Návšteva Domu ľudových tradícií Zámotov, Ranč Zaľubova Zámotov
- Výlet do Osadného – Krypta vojakov z 1.svetovej vojny
- Výlet do Novej Sedlice – Chalúpka deduška Večernička
- Návšteva Kolonického sedla – Astronomické observatórium
- Jazda cestným turistickým vláčikom Zemplínske Hámre – Snina
- Výlet do Bardejova na Bardejovský jarmok
- Návšteva Ukrajinského múzea v Prešove
- Divadlo Jonáša Záborského Prešov / Národné divadlo Košice
- Prehliadka ZOO Košice
- Poznávací výlet: Olomouc-Kroměříž – Pamiatka UNESCO