



## Активности за возрасни лица со посебни потреби во Асоцијација „Ластовица“ - Скопје

Планираните активности за возрасните лица со посебни потреби помагаат да бидат физички подготвени за секојдневните ритуали и потреби, го поттикнуваат дружењето и им помагаат да развијат когнитивни способности. Бидејќи повеќето возрасни лица со посебни потреби се потпираат на грижа од другите, терапевтите/негователите изработуваат индивидуален план за активности. Овој план прво, треба да утврди што сака поединецот да прави, бидејќи шансите за успех се поголеми ако се изберат активности во кои тие уживаат. Второ, треба да се внимава на постојните физички или интелектуални ограничувања.

Во понатамошниот текст се наведени накратко предвидените активности кои се дел од програмата според која се работи во дневниот центар за лица со посебни потреби.

### ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ ЗА ВОЗРАСНИ ЛИЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

Физичките активности се користат за зајакнување на мускулите. Дури и да не поседуваат одедени вештини лицата со посебни потреби треба да се физички активни во текот на денот.

Физичките активности и вежби можат да им помогнат на лицата со посебни потреби да го постигнат својот ментален и физички потенцијал. Куглање, часови по вежбање, градинарство, танцување и слично, се активности што можат да се користат со цел промоција на добро холистичко здравје додека учесниците се забавуваат.

1.	Активности за лица во инвалидска количка	Посета на најблиските отворени игралишта за игри со топка (додавање, кошарка, ракомет и сл.). Прошетки до најблиските отворени молови, кафичи, пицерији. Активности на пешачки патеки.
2.	Брзо одење и пешачење	Ова е одлична активност за мали групи што резултира со социјализација при физичко вежбање. Многу паркови и патеки нудат можности за реализирање на овие активности, бидејќи истите се безбедни, немаат потреба од дополнителна опрема и се користат постојните природни ресурси.
3.	Структурирани активности	Овде се подразбираат физички активности кои се структурирани и имаат неколку повторувања. Ова помага да се развијат и подобрат мускулите и моторните вештини. Структурните активности се вежби кои треба да се изведуваат најмалку десет минути одеднаш, распоредени во текот на целата недела најмалку 2 до 2,5 часа. Овие активности се изработуваат соодветно на потребите и можностите на корисниците.
4.	Вежби за зајакнување на мускулите	Овие вежби се препорачува да се изведуваат два дена во неделата со активности на сите поголеми мускулни групи, околу 75 минути. Вежбите се прилагодуваат на можностите на корисниците.
5.	Активности во природа	Секој ужива во активности кои се одвиваат надвор во природа. Една едноставна активност, со многу бенефиции на менталното здравје е прошетката – каде што има можност да се ужива на свеж воздух и да се учи за нашата околина (птици, инсекти, растенија, дрва). Кога станува збор за активности кои се одвиваат надвор во природа, можностите се многубројни.

## КОГНИТИВНИ АКТИВНОСТИ ЗА ВОЗРАСНИ ЛИЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

1.	Терапија со музика	<p>Терапијата со музика во голема мера им користи на возрасните лица со посебни потреби. Музиката има активирачко дејство. Таа мотивира акција, го задржува и насочува вниманието, побудува среќа и нуди успех. Музиката може да биде особено од корист бидејќи се процесира во двете хемисфери од мозокот, и левата и десната. Таа е мултисензорна активност која ги инкорпорира аудитивниот, визуелниот, тактилниот и кинестетскиот систем. Во исто време, музиката нуди прекрасен начин за поврзување и изразување, што е особено корисно за лицата кои имаат потешкотии со говорот или се невербални.</p> <p>Оваа терапија може да се употребува како самостојни вежби со тактирање на стапалата, плескање со рацете или со движења на телото. Сите можат да се вклучат во активностите, преку свирење на удирачки инструменти и да имаат бенефит од чувството на ритмот и вибрациите. Покрај стимулирање на сетилата, музиката може да помогне во подобрување на емоционалната, социјалната и менталната благосостојба на поединецот. Овие активности се адаптираат според можностите и потребите на корисниците, два пати неделно по 2 часа.</p>
2.	Терапија со уметност	<p>За лицата со пречки во развојот, уметноста поттикнува креативност и изразување, особено за оние кои не се подготвени или не можат да комуницираат на други начини. Преку сликањето/уметноста се поттикнува разговорот. Создавањето уметност, без разлика дали е на платно, хартија или е во димензионална уметност како вајарство, ја буди креативноста и постигнувањето кај корисниците.</p>
3.	Вежби со конструктивен материјал и сложувалки	<p>Сложувалките и конструктивниот материјал се предизвикувачки, забавни и се во многу форми и нивоа на предизвици. Се избираат предмети што се од интерес за лицето. Тие се едукативни и им помагаат на лицата да развиваат вештини и да постигнат искуство во решавање проблеми, обем на внимание, развој на фини моторни вештини и социјални вештини. Овие вежби ќе се одвиваат секојдневно по еден час.</p>

## СЕНЗОРНИ АКТИВНОСТИ ЗА ВОЗРАСНИ ЛИЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

Вежбите за сензорна стимулативна терапија помагаат да се работи на умот, мускулите и емоциите на лицата со посебни потреби. Од уметност и занает до готвење и играње игри, овие едноставни и секојдневни активности негуваат уметнички и сензорни вештини кај возрасните со посебни потреби. Вежбите ќе се адаптираат според можностите на корисниците.

1.	Градинарство	Воведување во градинарството, активности за учење, садење, негување на засадените производи и дворот. Воочување на разликите пред садењето, за време на растот на растението (грижа и нега) и добивање на бараниот производ.
2.	Занаетчиство	Некои од материјалите и активностите предвидени во програмата се: користење на боја, текстура, дрво, платно, волница, конци, зборови и звуци - нижењемониста, правење предмети, вајање со глина, ткаење, плетење, работа на дрво и многу други соодветно на потребите и можностите на корисниците.
3.	Готвење	Готвењето како активност за возрасни лица со посебни потреби има неколку придобивки. Забавно е, учи самодоверба, обезбедува чувство на достигнување и е инклузивно. Средување на кујната, редување на чаши, садови, лажици, вилушки и останати предмети во кујната, учење на употреба на мерица, вага, кујнски апарати, бирање едноставни рецепти и заедничко подготвување на менито. Готвењето како активност ќе биде реализирана два пати неделно.

## РАСПОРЕД НА АКТИВНОСТИ ВО АСОЦИЈАЦИЈА „ЛАСТОВИЦА“ – СКОПЈЕ

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВРТОК	ПЕТОК
08:00 – 09:00	Пречекување на корисниците во центарот.				
09:00 – 10:00	Припрема за доручек и доручек.				
10:00 – 11:00	Вежби со конструктивен материјал и сложувалки	Физички активности	Терапија со уметност	Физички активности	Вежби со конструктивен материјал и сложувалки
11:00 – 12:00	Терапија со музика	Вежби со конструктивен материјал и сложувалки		Вежби со конструктивен материјал и сложувалки	Терапија со музика
12:00 – 13:00		Активности во природа		Активности во природа	
13:00 – 14:00	Готвење	Занаетчиство	Готвење	Занаетчиство	Градинарство
14:00 – 15:00					
15:00 – 15:45	Припрема за ручек и ручек.				
15:45 - 16:00	Припрема и испраќање на корисниците за дома.				