fifty plus

مرکز خدمات جامع توانبخشی روزانه

وقت زندگی

اینجا زندگی

جریان دارد ...

گزارش فعالیت ها و برنامه های مرکز

در هفته سالمند مهر ماه ۱۴۰۵

بازدید جهاندیدگان مرکز روزانه سالمندان وقت زندگی از گالری اسباب‌بازی سفری شیرین به دنیای خاطرات کودکی و یادآور روزهای ساده و دوست‌داشتنی گذشته بود.

تماشای اسباب بازی های قدیمی ، لبخندها را زنده کرد ، خاطرات را به جریان انداخت و و فرصتی برای سهیم شدن در قصه های شیرین زندگی فراهم آورد .

بازدید سالمندان مرکز روزانه وقت زندگی از گالری اسباب بازی ،با هدف مرور خاطرات گذشته و ایجاد لحظاتی شاد و خاطره انگیز برگزار شد .

۲۴ شهریور

کارگاه " مراقبت از مراقبین خانواده سالمند " با هدف ارتقای آگاهی خانواده ها و حمایت ار افرادی برگزار شد که مسوولیت مراقبت از سالمندان رابر عهده دارند . زایرا مرراقبت از مراقب ، گامی ارزشمند در مسیر بهبود کیفیت زندگی سالمندان و خانواده های آنان است .

برگزاری کارگاه " مراقبت از مراقبین خانواده سالمند " با هدف توانمد سازی خانواده های دارای سالمند و ارتقای کیفیت مراقبت

۲۵ شهریور

گروه توانبخشی مرکز وقت زندگی

در مرکز وقت زندگی باور داریم که سن فقط یک عدد است با همدلی ، توانبخشی و احترام پربارتر سالمندان تلاش می کنیم

خانم دکتر دل آرا کسائیان / فیزیوتراپیست : سالمندی به معنای توقف نیست با حرکت ، فعالیت و مراقبت صحیح میتوان سال های سالمندی را با استقلال و کیفیت زندگی بهتر سپری کرد .

۶ مهر

خانم دکتر مهسا ابوالفضلی / کاردرمانگر : هدف ما این است که سالمندان عزیزمان بتعوانند فعالیت های روزمره را با استقلال بیشتر ، احساس توانمندی و لذت از زندگی انجام دهند .

خانم دکتر سپیده فرجی / گفتاردرمانگر : ارتباط ، گفت و گو و شنیده شدن ، حق هر انسانی در تمام مراحل زندگی است ما در کنار سالمندان هستیم تا صدایشان ، کلامشان و ارتباطشان با دنیای اطراف زنده بماند .

50+ fifty plus وقت زندگی

۴ مهر

حضور متخصص طب سالمندی خانم دکتر ژاله زندیه در مرکز

مرکز وقت زندگی ، امکان ارزیابی جامع وضعیت جسمی ، شناختی و روانی سالمندان و تشخیص به موقع مشکلات مرتبط با سالمندی را فراهم می کند . این تخصص با مدیریت بیماری های مزمن ، بازبینی داروها و ارائه برنامه مراقبتی متناسب با نیاز هر فرد به حفظ استقلال و کیفیت زندگی سالمندان کمک می کند .

گرامیداشت روز آتش نشانی در مرکز وقت زندگی ، فرصتی برای قدردانی از فداکاری و شجاعت قهرمانانی که نماد ایثار و نجات جان انسان ها هستند ، با سپاس از حضور ارزشمند اتش نشان عزیز در کنار سالمندان ما

۷ مهر

تئاتر درمانی در مرکز روزانه سالمندان ، پلی است به خاطره ها ، احساس ها و توانمندی ها ، "جایی که سالمند از تماشاگر به قهرمان زندگی خود تبدیل می شود ".

این تجربه با تقویت تعامل اجتماعی ، کاهش تنهایی و اضطراب و افزایش نشاط و اعتماد به نفس ، روحیه و کیفیت زندگی آنان را بهبود می بخشد .

۶ مهر

همسرایی در سالمندان با ایجاد حس تعلق و تعامل اجتماعی ، تنهایی و اضطراب را کاهش و نشاط و اعتماد به نفس را افزایش می دهد . همچنین با تحریک حافظه ، تمرین تنفس و هماهنگی ، به سلامت شناختی و جسمی و کیفیت زندگی آنان کمک می کند .

۶ مهر

رقص در سالمندان با افزایش نشاط ، کاهش افسردگی و اضطراب ، تقویت اعتماد به نفس و تعامل اجتماعی ، روحیه آن ها را بهبود می بخشد . همچنین با بهبود تعادل ، انعطاف ، قدرت عضلانی ، گردش خون و هماهنگی به پیشگیری از زمین خوردن و افزایش سلامت جسمی و کیفیت زندگی کمک می کند .

۸ مهر

تماشای گروهی فیلم در سینما ، تجربه ای جمعی و خاطره انگیز است که حس تعلق، تعامل اجتماعی و شادی را در سالمندان تقویت می کند . این فعالیت با کاهش تنهایی و اضطراب ، تحریک حافظه و گفتگو درباره فیلم ، به بهبود روحیه ، مشارکت و کیفیت زندگی آنان کمک می کند .

در هفته سالمند ، به دیدار دوست قدیمی مان در مرکز شبانه روزی سپیدار رفتیم ، با موسیقی، رقص و لبخند ، لحظه هایی شاد برای همه مقیمان آن مرکز ساختیم . عکس ها یادگار روزی است که فاصله ها با مهر، آهنگ و همدلی کوتاه شد و شادی در دل همه نشست .

۸ مهر

۹ مهر

برگزاری مسابقات ورزشی در هفته سالمند در مراکز روزانه وقت زندگی با ایجاد تحرک ، نشاط و رقابت سالم ، سلامت جسمی و روحیه سالمندان را تقویت کرد . اهدای جوایز به برندگان نیز حس ارزشمندی ، انگیزه و مشارکت جمعی را افزایش داد و خاطره ای شاد و ماندگار برای آنان ساخت.

۱۰ مهر

اردوهای تفریحی در طبیعت با هوای تازه با سالمندان نازنین و بزرگوار ، هم سلامت جسمی و هم کاهش تنهایی ، اضطراب و افسردگی را بهمراه دارد .با افزایش نشاط ، تعاملات اجتماعی ، روحیه همه ما بهتر شد و حال دل همگی عالی شد . جای همگی خالی .

در مرکز وقت زندگی با هم گل کاشتیم . یک حس امید و آرامش ، کاهش استرس و اضطراب و افسردگی ، یک تحرک سبک ، لمس طبیعت و اینکه قرار گذاشتیم از گیاهمان مراقبت کنیم . اینجا عشق کاشته شده است مراقب باشید .

۵ مهر

۱۴ مهر

در دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی ، میان نگاه های مشتاق استادان و دانشجویان ، دستان پر خاطره سالمندان قلم مو گرفتند و رنگ ها را با احساس شان آمیختند ، بوی رنگ ، نور پنجره ها و صدای لبخند ها فضا را پر کرد . آن نقاشی ها تکه ای از دل آنان بود ، یادگاری که با مهر به دانشگاه تقدیم شد تا همیشه بماند .

لبخندها در قاب جا گرفتند ، خاطره ها در چشم ها برق زدند و این عکس کوچک ، هدیه ای شد از ما به شما ، یادگار هفته سالمند ، یادگار لحظه هایی که با هم بودیم .
بوی کاغذ عکس ، حس دست های گرمتان و نگاه های پر از خاطره تان ، این قاب را به یک یادگاری زنده تبدیل کرد ، این هدیه ، فقط یک عکس نیست ، تکه ای از دل ماست برای شما

این قاب کوچک ، یادگار لحظه هایی است که نور گرم دوربین روی چهره های مهربان تان نشست . صدای خنده ها در هوا پیچید و دست های گرمتان ، خاطره را به قلب سپرد ، هدیه ما به شما ، بهانه ای برای گفتن " شما همیشه در یاد ما می مانید "

۶ مهر

نمایش ۳۰ اثر از نقاشی سالمندان مرکز وقت زندگی (در کلاس توانبخشی هنری) در مراسم بزرگداشت روز سالمند نهم مهر ماه ۱۴۰۵ در نمایشگاه جانبی سالن آمفی تئاتر وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی به همت دبیرخانه شورایعالی سالمندان و سازمان بهزیستی کشور