

Společně si zpívají lidovky i americkou hymnu. V SeneCura SeniorCentru Plzeň se ujala muzikoterapie

13. 7. 2023

Sedm let hrál na klavír, ale již dlouhou dobu se hře nevěnuje. na žádný jiný nástroj nehraje, přesto si jeho aktivity oblíbila řada klientů domova pro seniory SeneCura v Plzni. Sociální a aktivizační pracovník Jakub Hozák se s nimi totiž kromě jiných činností věnuje zpěvu.

Hudba může pomoci vyjádřit a vybavit různé emoce. Poslech hudby, která rezonuje s našimi pocity, může pomoci uvolnit napětí, snížit úzkost a zmírnit stres. Právě na těchto předpokladech je postavena muzikoterapie, koncept, který v SeniorCentrech SeneCura personál často využívá.

Jakub Hozák vymyslel pravidelné „zpívánky“ prakticky náhodou – při výrobě velikonoční výzdoby. *„Během práce jsem se klientů zeptal, zda si nechtějí pro zábavu zazpívat. Souhlasili, zazpívali jsme si několik lidovek a jedna z klientek dokonce americkou hymnu,“* vypráví. Postupně se ze zpěvu stala pravidelná aktivita, která si našla místo v týdenním plánu činnosti domova.

V repertoáru jsou přitom kromě lidových písní třeba skladby z českých pohádek. A protože většinou se zpívá bez textu, pojal Jakub Hozák aktivitu i jako trénink paměti. *„Pokud s klienty nezpívám, věnuji se jim v rámci ostatních aktivit, jako je univerzita třetího věku, tematické přednášky, předčítání, zajišťuji, zajišťuji osobnosti do Křesla pro hosta. Mezi tradiční patří i bingo, skupinová cvičení a další. Nedávno jsme do plánu přidali i kurz německého jazyka,“* uzavírá Jakub Hozák.

Kontakt: 4JAN PR, Jana Barčáková, tel.: 603 820 382, jana.barcakova@4jan.cz

SeneCura SeniorCentrum Plzeň nabízí sociální služby [Domov pro seniory](#) a [Domov se zvláštním režimem](#) (pro seniory trpící Alzheimerovou chorobou či demencí). Svým klientům zde zajišťují péči 24 hodin 7 dní v týdnu. Kromě zdravotní, ošetrovatelské a sociální péče zde naleznete širokou škálu doplňkových služeb i bohatý výběr volnočasových aktivit. Skupina SeneCura je s více než 2 000 lůžky největším nestátním poskytovatelem pobytových sociálních služeb v České republice. V 17 SeniorCentrech nabízí pobytové sociální služby Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem pro klienty s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence. Zařízení SeneCura jsou založena na partnerství, spolupráci, inovacích, kvalitní péči, ale i na vysoké kvalitě života ve stáří. www.plzen.senecura.cz