
Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov zariadenia
sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 16 číslo 1/2023

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

KOK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Obsah

Marec, mesiac knihy	3
MDŽ	4-5
Fašiangy v Harmonii	6-7
Športové dopoludnie	8
Týždeň mozgu	9
Sviatok sv. Valentína	10
Valentínske pečenie	11
Blahoželáme	12
Opustili nás	13
Výstava krojovaných babík	14
Jarná brigáda	15
Beseda s policajtom	16
Integrácia s gráciou	17
Veľkonočná výstava	18
Tradície a zvyky v CVČ	19
Veľkonočná výstava v KSK	20
Oslava jubilea	21
Zdravá výživa	22
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	23
Tiráž	24

MAREC – MESIAC KNIHY



J. A. Komenský povedal: „Nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom.“

Už tradične mesiac marec spája nielen s príchodom jari, ale i s mesiacom knihy. Pri tejto príležitosti a v rámci integrácie prijímateľov soc. služby sme si pripravili v našom zariadení malé posedenie pri knihách s pracovníčkou p. Apjarovou z mestskej knižnice v Strážskom. Po úvodnom privítaní p. Apjarová predčítala prijímateľom soc.

služby. Aj oni sa zapojili do čítania kníh a neskôr sa zapojili aj do diskusie. Tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutie pri knihách.

AD



MDŽ

Pri príležitosti Medzinárodného dňa žien, ktorý každoročne pripadá na 8. marca, sa už tradične v zariadení Harmonia uskutočnilo kultúrne podujatie. Jeho cieľom bolo prejsť úctu všetkým ženám, poďakovať im za ich obetavosť, materskú nehu a vyzdvihnúť ich významnú úlohu a postavenie. Pri tejto príležitosti vystúpili s programom prijímatelia nášho domova sociálnych služieb, ktorí zarecitovali básne venované ženám. Ďalším programom nás sprevádzala Lenka Pirníková, ktorá prostredníctvom reminiscencie navodila u prijímateľiek neobyčajnú atmosféru, ktorá ešte umocnila zážitok pri spomínaní na



oslavy MDŽ. Na záver sme si pozreli humorný videofilm z minulosti z osláv MDŽ. Samozrejme nechýbali kvety a pohostenie. SL

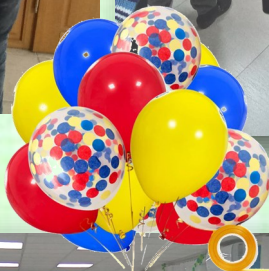


Fašiangy v Harmonii

Za zvukov prvých tónov piesne Fašiangy Turice sa aj tento rok 16. februára naši prijímatelia sociálnych služieb veselili a hostili. Pred obdobím veľkého 40 - dňového pôstu si zanôtili svoje obľúbené pesničky, a niektorí sa veselo vyzvrtali na tanečnom parkete. Dobrú náladu nám vytvorili fašiangové masky v karnevalovom sprievode, ktoré svojimi veselými farbami a zaujímavými kostýmami rozjasnili tento deň. V rozbehnutej fašiangovej nálade prijímatelia sociálnych služieb pokračovali aj nasledujúci deň počas celého popoludnia v meste. Mesto Strážske zorganizovalo fašiangy v duchu tradícií, ktoré boli sprevádzané pochovávaním basy, tónmi ľudových piesní a tancov, ako aj klasickou zabíjačkou, na ktorej si naši prijímatelia pochutili.

AD





Športové dopoludnie

Fyzický pohyb pomáha nielen telu, ale zlepšuje sa celkový zdravotný stav, krvný obeh, ale aj mozog. Je to dokázané aj vedeckými štúdiami. Zistilo sa, že seniori pribúdajúcim vekom a stratou svalovej hmoty sú slabší, pomalší a aj ich kognitívne funkcie sa znižujú. Ľudia, ktorí cvičia, sú mentálne fit. Preto aj my sme si s našimi seniormi jedno piatkové dopoludnie zašportovali a zasúťažili. Rozcvičku nám pripravila Mgr. Silvia Lipovská, sociálna pracovníčka. V jednotlivých disciplínach vyhrávali ženy, v iných zas vynikali muži. Nikomu však nešlo o víťazstvo, ale o príjemne strávený deň plný športových zážitkov. Diplomy a maličké ocenenia víťazom odovzdala Mgr. Dagmara Janoková, manažérka kvality zariadenia. Určite to nebolo posledné športové dopoludnie pripravované pre seniorov v našej Harmonii. LP



Týždeň mozgu

Od 13. do 19. marca 2023 sa koná celosvetová kampaň „Týždeň mozgu“. Cieľom tejto iniciatívy je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog, jeho činnosť, možné ochorenia a na význam cvičení na podporu činnosti mozgu. Naš mozog má rád výzvy, stimuláciu a cvičenie. A preto aj my s



našími seniormi sme sa zapojili do kampane. Pripravili sme si vedomostný kvíz na tému Z každého rožku trošku a pripravenou prednáškou sme sa dozvedeli veľa o fungovaní mozgu, čo mu prospieva, ako si trénovať pamäť a ako predchádzať úpadku kognitívnych funkcií. Pripravená aktivita sa prijímateľom veľmi páčila, zapojili sa do kvízu a dozvedeli sa niečo nové. Zdravý mozog je zásadný pre prežitie plnohodnotného života.

LP



Sviatok sv. Valentína

Každý si predstaví na sviatok sv. Valentína niečo iné, niekto milovaného človeka, niekto valentínske jedlo, iní zas lásku medzi blíždymi alebo i valetínsku zábavu. My sme si v tento deň pripomenuli lásku na rôzne spôsoby, prostredníctvom reminiscencie sme so seniormi spomínali na ich mladosť a prežité lásky. V tomto duchu bolo naše spoločné valentínske stretnutie plné valentínskych ozdôb, srdiečok a sladkých dobrôt. S prijímateľmi DSS sme sviatok sv. Valentína oslávili tancom, hudbou a samozrejme sladkým pohostením. Spokojnosť, radosť a láska prekvitala v zariadení celý deň a inšpirovala nás k tomu, aby sme lásku a priateľstvo rozdávali vždy a všade.

SL



Valentínske pečenie a zábava

Nič nevyjadrí lásku tak ako sladučký dezert, ktorý je navyše vyrobený po domácky. Srdiečka! Všade samé srdiečka! – taký je Valentín aj v našom zariadení Harmonia.



Blahoželáme

Január

Byrová Anna, Fejedelem Pavol, Fal Ján, Lukáč Ondrej, Valentík Ladislav, Krempaská Anastázia, JUDr., Kresák Ivan

Február

Džobáková Mária, Tomková Gabriela, Kanis Ján, Varga Ernest, Král' Tomáš, Gunárová Laura, Jenčíková Mária, Martausová Helena, Ihnát Eduard

Marec

Dunca Daniel, Kolociaková Helena, Tabačko Ondrej

Prišli

Gažiová Kristína
Kavečanský Andrej, Bc.
Kroščenová Kristína
Meňovčík Jozef
Ovad Jozef
Pindrochová Renáta

Odišli

Alena Dulová
Micík Ján, Ing.



Opustili nás

*„Naši mŕtvi pre nás nikdy nie sú mŕtvi,
kým na nich nezabudneme.“ – George Eliot*

Opustili nás

Spomíname na Vás s láskou

- ♦ Daňo Jozef
- ♦ Kocel'ová Mária
- ♦ Lučkaničová Helena
- ♦ Meňovčík Jozef
- ♦ Micíková Eva
- ♦ Ondovčinová Terézia
- ♦ Tomovčík Peter



Výstava krojovaných bábik

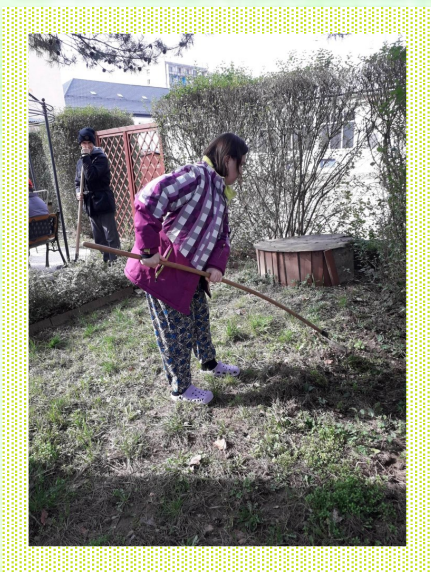


Dňa 10. 02. 2023 sa prijímatelia soc. služby DSS Harmonia v mestskej knižnici v Strážskom zúčastnili výstavy krojovaných bábik z celého Slovenska. Túto akciu organizovala Únia žien Slovenska – Strážske v spolupráci s mestskou knižnicou a miestny odbor Matice Slovenskej. Naši prijímatelia soc. služby mali možnosť spoznať kroje zo všetkých regiónov Slovenska, aké sa kedysi nosili. Akcia sa im veľmi páčila. RD





Jarná brigáda





Beseda s policajtom

Prečo máme všetci poznať základy pravidiel cestnej premávky? Kvôli našej bezpečnosti, ako aj bezpečnosti iných. Prvým krokom, s ktorým sme sa stretli už ako deti, je pozrieť sa na ľavú a potom na pravú stranu pri prechode cez vozovku. Niektoré veci sme už počas svojho života aj pozabúdali, preto sme si pozvali do nášho zariadenia príslušníka Mestskej polície v Strážskom p. Petra Danka, ktorý nám svojou pútavou rozpravou osviežil naše zabudnuté vedomosti a spomienky o cestnej premávke a jej pravidlách. AD



Integrácia s gráciou

V slovníku cudzích slov **integrácia** znamená scelenie, zjednotenie, spojenie. Tak, ako aj po iné roky, aj v tomto roku Spojená škola internátna vo Vranove nad Topľou zorganizovala prehliadku dramatickej tvorivosti detí a dospelých s mentálnym postihnutím.

Integrácia s gráciou je spojenie práce všetkých ľudí, ktorí majú radi divadelnú tvorivosť. Dňa 30. 03. 2023 sa naši prijímatelia zúčastnili tohto podujatia a s radosťou prezentovali svoje predstavenie Kráska a zvieratá. Pani riaditeľka Mgr. Kopčeková Renáta nás svojimi úvodnými slovami previedla cestou z rozprávok až po moderné tance. Ďakujeme a tešíme sa na ďalší ročník prehliadky.

IS



VEĽKONOČNÁ KRASLICA 2023



V piatok 31. 3. 2023 sme s našimi seniorami navštívili krásnu výstavu kraslíc vo Vihorlatskom múzeu v Humennom. Prezentovalo sa tam vyše 1 040 krasličiarov z Maďarska, Poľska, Českej republiky a najviac bolo zastúpené Slovensko z rôznych regiónov. Maľovanie vajíčok patrí medzi najtradičnejší zvyk Veľkej noci. Presvedčili sme sa, že aj v dnešnej modernej dobe sa mnohí ľudia venujú tejto kreatívnej činnosti a prezentujú svoje techniky. Bol to pre nás nezabudnuteľný zážitok, radosť pre naše oči a pohladenie duše. LP



Tradície a zvyky v CVČ

Veľkonočné tradície a zvyky majú poväčšine náboženský či inak symbolický význam a na našom území sa dodržiavajú už oddávna. Hoci dnes nie sú už tak obľúbené, ako v minulosti, mnoho z nich si našlo cestu aj do mo-



derných domácností. V rámci odovzdávania tradícií mladším generáciám sme prijali pozvanie do CVČ v Strážskom na interaktívne podujatie so žiakmi 4. roč. ZŠ Strážske. Seniorky rozprávali deťom, ako prežívali veľkonočné sviatky počas svojej mladosti. Deti sa dozvedeli o veľkonočných zvykoch, tradičných jedlách, o dobrotách, ktoré sa dávali do košíka, aj to, ako a kedy si farbili vajíčka a prezradili deťom i recept na domáci „parfin“ - voňavku. Nezabudli dodať aj veselé príbehy z oblievačky. Deti zase na oplátku rozprávali o súčasnej modernej Veľkej noci s všemožnými dekoráciami, čokoládovými vajíčkami či zajačikmi. Druhá časť podujatia bola tvorivá, deti spolu so seniorkami zdobili vajíčka netradičnou technikou - ovsenými vločkami. Seniorky odchádzali z podujatia spokojné, že odovzdali svoje spomienky mladej generácii.

SL



Veľkonočná výstava v KSK



<https://headers.sk/image/cache/catalog/prilohy/hranolky->



Oslava narodenín

V zariadení Harmonia pravidelne oslavujeme životné jubileá. Pani Helenka K. sa dožila životného jubilea 60 rokov. V spolupráci s rodinou sme zorganizovali malú oslavu, kde sme jej všetci zablahoželali a zaspievali Živio.



Zdravá výživa

Zdravá výživa a vnútorná harmónia rozhodujúcim spôsobom ovplyvňujú naše zdravie. Každý z nás pri svojom narodení dostal do vienka svoje múdre telo, ktoré aj bez rozmýšľania alebo vysvetľovania vie, čo má robiť. Vie kedy chce jesť, piť, oddychovať, spať, plakať, smiať sa. Toto má na svedomí žľaza umiestnená za čelovou kosťou nazývaná „hypotalamus“. Mnohí z nás už vedia, že pre život a zdravie potrebuje náš organizmus živiny. K nim patria: - bielkoviny – sú to stavebné látky pre kosti a zuby (obsahuje ich mlieko, mäso), - tuky a cukry – zdroj energie – ale nie v podobe mastných jedál, sladkých nápojov a sladkostí, - vitamíny, ktoré chránia náš organizmus pred chorobami, - vlákniny, ktoré nám z tela odstraňujú škodlivé látky a zvyšky, - minerálne látky, ktoré sa starajú o naše zuby, vlasy, nechty, - stopové prvky, ktoré zabezpečujú správne využitie všetkých živín. Toto všetko naše múdre telo vie a podľa toho má aj požiadavky na našu stravu. Po vzor nielen na stravovanie, by sme sa mali vrátiť do minulosti. Napríklad naši prarodičia- ťažko pracovali, veľa sa pohybovali a striedmo a zdravo sa stravovali, ale hlavne vážili si každý kúsok jedla, lebo v tom bola aj ich práca, pretože si ho museli sami zabezpečiť. A čo sme za tie roky pre seba a svoje zdravie urobili my? Najprv sme si vymysleli stroje, aby sme nemuseli ťažko pracovať – čo je dobré, potom autá, aby sme nemuseli chodiť. Ak by to množstvo mali naši prarodičia, vedeli by s tým oveľa lepšie hospodáriť. Ale my to radšej všetko zvalíme na matku prírodu, ktorá s naším ničnerobením a s našou obezitou nemá nič spoločné. Pravidelný prísun nápojov, ale nie pepsikoly a sladkých nápojov. Stravovanie ide ruka v ruku s oddychom - to sa rovná zdravý spánok, ktorý je lekár mladosti a spokojnosti. Pohyb na čerstvom vzduchu denne minimálne hodinu. Ak budeme mať svoje múdre telo radi, to sa nám odmení zdravím a silou. Nezabúdajte, že jedlo môže byť ako liek, ale jedlo býva často aj ako jed, záleží to len od vás, ktorú cestu si zvolíte. Zdroj internet

Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

Apríl—Jún 2023

Apríl: - voľnočasové aktivity - dramatoterapia - nácvik programu - kultúrna činnosť - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - krúžková činnosť, beseda, prednáška

Máj: - besiedky s prijímateľmi sociálnej služby s tematikou májových zvykov, spojené s občerstvením - Deň matiek - kultúrny program - voľnočasové aktivity, premietanie videofilmov - spoločenské hry - športové aktivity - stolný tenis - kolký - športové súťaže - loptové hry - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - krúžková činnosť, športové hry pre prijímateľov sociálnych služieb

Jún: - voľnočasové aktivity - kreatívne činnosti - relaxačné aktivity - spoločenské hry - športové aktivity - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - športové aktivity - kolký - loptové hry - športové súťaže - posedenia vonku, spojené s relaxačnými aktivitami - helioterapia

Na časopise **Život v Harmonii** sa podieľali:

Redakčná rada: Mgr. Lipovská Silvia, Mgr. Štofejová Mária

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera

Riaditeľka zariadenia

Nepredajné, pre vnútornú potrebu zariadenia