

# Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov  
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 15 číslo 3/2022

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

**KOK** KOŠICKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ

**Obsah**

Jeseň života	3
Súťaž v petangu	4-5
Harmonia spieva	6
V zdravom tele zdravý duch...	7
Športové dopoludnie	8-9
Oslava mena Mária	10-11
Blahoželáme jubilantom	12
Opustili nás	13
Reminiscencia: kúpele a kúpeľná liečba	14
Seniori na výlete	15
Priateľská návšteva	16
Odpustová slávnosť	17
Športové hry	18-19
Harmonia má talent	20
Vôňa leta	21
Nadácia SPP pomáha spájať rodinu	22
Cuketová dobrota	23
Sme ako jedna rodina	24-25
Pečieme dobroty	26-27
Redakčná rada	28

## Jeseň života

Po slnkom zaliatom lete prichádza nádherná jeseň. Jeseň plná vône a do žltá sfarbeného padajúceho lístia. Vpisuje do kôry stromov svojou clivotou pochmúrnu báseň, ktorou sa vraj všetky otvorené rany na ľudskej duši čistia. Kráčam si ladne naboso po lístíam tvorenom koberci. Kráčam si s láskou v očiach bez strachu a pohrdania. Srdce mi búši farebným divadlom, kde nehrajú žiadni herci. Len oči ma pália pri pohľade na krásu malebného maľovania. Dúšok sladkastého vánku popíjam ako dar jesene, cez obnažené konáre stromov prenikajú lúče slnka. Vietor sa svojim dychom pohráva s lístíam vznešene. A nad horizontom sa pohojdáva sychravá to ranná vlnka. Jeseň býva nádherná, aj keď mnohokrát príliš chladná. Jeseň býva zákerná, ako padajúci dážď a jeho sychrota. Ale jeseň býva aj útočiskom duševného hlbokého prázdna. Snažme sa v nej nachádzať lásku svoju, pohodu a jeseň života.

Ľ. Čimborová



## Súťaž v petangu



Hra petang vznikla vo francúzskom mestečku La Ciotat neďaleko [Marseille](#) a vynášiel ju [Jules Le Noir](#), ktorý sa po nehode ocitol na vozíku. Názov hry je odvodený od polohy chodidiel pri hode. Táto spoločenská hra je veľmi obľúbená medzi seniormi.

Tak ako aj po minulé roky, sa prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia dňa 07. 07. 2022 zúčastnili športovej súťaže v tejto disciplíne. Športové podujatie organizovalo zariadenie DSS Domko Košice. Z trinástich súťažných družstiev

naše družstvo obsadilo 1.miesto. Z dosiahnutého úspechu mali prijímatelia veľkú radosť. Touto cestou by sme sa chceli poďakovať za pohostinnosť a príjemnú atmosféru DSS Domko počas celého dopoludnia, a tešíme sa na ďalší ročník. I.S.





## Harmonia spieva

Spev je umenie tvoriť v hrdle tóny, ktoré sú lahodné našim ušiam.

Aj naši prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia Strážske predviedli svoje spevácke umenie v rámci talentovej súťaže **Harmonia spieva**, ktorú sme zorganizovali 8.7.2022 v exteriéri zariadenia. Pri spievaní svojich obľúbených skladieb sa im v očiach jagali iskričky šťastia a na tvári žiaril úsmev z veľkého potlesku. I.S.



## V zdravom tele zdravý duch...

Takto znela ponuka na zašportovanie si v lete na ihrisku v našom meste. Seniori ani chvíľu neváhali a hneď sa plní elánu zapojili do športovej činnosti. Pod vedením fyzioterapeutky Mgr. Danky Teliškovej prebehla nenáročná rozcvička. Mohli sme začať športovať a vyskúšať si svoje kvality na strojoch, ktoré sú určené na posilňovanie a vytrvalosť. Niektorí na takýchto strojoch cvičili prvýkrát a ani si veľmi neverili, že to ešte dokážu. Povzbudzovaním, usmerňovaním a pod dohľadom si to všetci užili a tak urobili niečo pre svoje zdravie. Dúfam, že takýchto športových aktivít sa nám podarí zorganizovať ešte veľa. L.P.



## Športové dopoludnie

V letnom období sme v mesiaci júl aj august pre prijímateľov sociálnych služieb pripravili športové dopoludnia. Súťažiaci si zmerali svoje sily, šikovnosť, vytrvalosť a trpezlivosť. Prijímatelia si mali možnosť vybrať z ponúknutých disciplín: prenášanie vody, šikovné prsty, šípky, lukostreľba, stolný tenis ...

Na záver športových aktivít na všetkých čakala odmena za podané výkony vo forme opekačky. A.T.







## Oslava mena Mária

V našom zariadení je mnoho krásnych mien, ale v septembri sa stretlo v jeden meninový deň niekoľko prijímateľiek s menom „Mária“ a taktiež narodeninových oslávencov, ktorí sa rozhodli osláviť svoj sviatok spoločne s ostatnými prijímateľmi zariadenia. Prichystaná a vyzdobená bola jedáleň, krásne torty a chutné zákusky boli zabezpečené v spolupráci s rodinnými príslušníkmi, za čo im vŕucne ďakujeme. Všetci oslávenci si mali priniesť dobrú náladu a s úsmevom na tvári vítať svojich hostí. Oslava začala srdečným gratulovaním všetkým, či už meninovým alebo narodeninovým oslávencom a krásnou básňou pre Márie, ktorú odprezentovala sociálna pracovníčka Mgr. Lipovská a tým otvorila začiatok oslavy. Pri dobrom pohostení sa prijímatelia zabávali, rozprávali a spievali ich obľúbené ľudové piesne. Oslávencom sa páčili všetky darčeky a zábava, ktorá prebiehala počas celej oslavy. I.K.





# Blahoželáme jubilantom

## Júl

Vaňo Rudolf, Vašková Mária, Holejová Pavlína,  
Horňák Július, Saboslayová Ľubica, Polyák Zoltán,  
Slepčík František, Daňo Jozef, Tompošová Jana,  
Bratinková Anna



## August

Ing. Kormaňoš Dušan, Wagnerová Marta, Harvan  
Milan, Bréda Július, Ferencová Anna, Pulko Jozef, Ing. Dlugoš Ľubomír,  
Vaško František, Sorokáčová Bernardína

## September

Tomovčík Peter, Šogan Róbert, Prezbruchá Alžbeta, Mlynarčík Pavol,  
Sovičová Gabriela, Vartovníková Monika, Stanková Mária, Popovič Ján,  
Brezina František, Anna Vilkovská, Matová Alica

## Prišlihovali sa k nám:

Lóča Jaroslav

Geľatko Stanislav

Lecáková Mária

Perextová Anna

Sorokáčová Bernardína

---



# Navždy nás opustili

- ⇒ Helena Slepáková
- ⇒ Mária Lecáková
- ⇒ Vladimír Maťaš
- ⇒ Eva Tkáčová
- ⇒ Zdenek Michalčík





## Reminiscencia: kúpele a kúpeľná liečba



Začiatkom augusta sa naši seniori stretli na pravidelnej reminiscenčnej aktivite v spoločenskej miestnosti, aby si zaspomínali na kúpele a kúpeľnú liečbu. „Kto z vás kedy a kde navštívil kúpele?“ znela prvá otázka sociálnej pracovníčky Mgr. Silvie Lipovskej, ktorá zároveň privítala všetkých na milom stretnutí. Každý, kto mal zážitky z kúpeľov, sa rád

podielil o svoj príbeh. Ako prebiehala liečba, s akou chorobou mal predpísanú liečbu, aké kúpeľné mesto navštívil. Z niektorých príbehov sme sa aj zasmiali. Porovnávali sme ako fungujú kúpele v dnešnej dobe a ako v minulosti. Neodmysliteľnou súčasťou sú aj kúpeľné oplátky, na ktorých si všetci pochutnali a pohár zdravej minerálnej vody nikto neodmietol. Už teraz sa tešíme na ďalšie spomienkové stretnutie s našimi seniormi. L. P.



## Seniori na výlete



Dňa 24.8.2022 v stredu sa naši seniори zúčastnili poznávacieho výletu na Zemplínsku šíravu. Plavba výletnou loďou Zemplín z Lodenice - Hôrka sa začala o 10:00 hodine a trvala 50 minút. Štyri naše seniorky takýto zážitok zažili po prvýkrát vo svojom živote. O to väčšiu radosť z plavby mali. Mohli vidieť všetky rekreačné strediská, ktoré naše slovenské more ponú-

ka. Spomínali si, ako oni trávili dovolenky kedysi so svojimi rodinami. Ďalej sme pokračovali na pútnické miesto Klokočov. Navštívili sme Chrám Zosnutia presvätej Bohorodičky, kde prichádzajú pútnici vzdať



úctu Klokočovskej Panne Márii. Tam sa ženy stíhali k modlitbe a svojim prosbám k ikone Panny Márie. Na našom výlete nemohol chýbať ani langoš, ktorý sme si dali v čase obeda na známom stredisku Kamenec. V krásnom slnečnom, horúcom dni sme sa šťastlivo vrátili späť domov do zariadenia, plní zážitkov, spomienok a radosti. L.P.

## Priateľská návšteva

V piatok 19.08.2022 sme s našimi prijímateľmi prijali pozvanie na návštevu priateľov a známych zo zariadenia Ondava v Rakovci nad Ondavou. Po dlhej dobe sa opäť stretol pán Ladislav so svojou sestrou p. Katarínou. Navzájom vymenené darčeky ich potešili a hneď sa začal vrúcny rozhovor súrodencov. Prijímateľky zo zariadenia Ondava si pre ostatných prijímateľov Alexandra, Petra a Štefana pripravili menšie pohostenie, pri ktorom si porozprávali



svoje zážitky. Toto stretnutie v nás zanechalo mnoho emócií, preto dúfame v skoré stretnutie.  
L.R.





## Odpustová slávnosť



Dňa 21.09.2022 sa opäť po dvojročnej prestávke konala odpustová slávnosť v kaplnke zariadenia Harmonia, ktorá je zasvätená narodeniu Panny Márie. Odpustovú slávnosť celebroidal rímsko-katolícky farár Marián B. spolu s grécko-katolíckym farárom Ladislavom P. a kazateľom bol Ľuboš J. Spevom odpustovú slávnosť sprevádzala Mária B. J.K.





## Športové hry 2022

HARMONIA – Domov sociálnych služieb a zariadenie pre seniorov Strážske zorganizovalo v priestoroch Park Pubu v mestskom parku v Strážskom dňa 7.9.2022 už 9. ročník Športových hier pre prijímateľov sociálnych služieb zo zariadení sociálnych služieb v pôsobnosti Košického samosprávneho kraja. Krajských športových hier, ktoré sa konali pod záštitou KSK, sa zúčastnilo spolu tridsaťšesť športovcov z dvanástich zariadení sociálnych služieb z Košíc, Rožňavy, Prakoviec, Kráľoviec, Trebišova, Rakovca n/O a Strážskeho. V športovom duchu hry slávnostne otvorila Mgr. Viera Dzurjašková, riaditeľka ZSS Harmonia a PhDr. Vladimíra Maršaleková, referent pre zariadenia v zriaďovateľskej pôsobnosti Košického samosprávneho kraja. Úvodný ceremoniál pozostával zo zloženia sľubu športovcov v podaní prijímateľa sociálnej služby DSS Harmonia Vladimíra Gondu a krátkej rozcvičky pod profesionálnym vedením majsterky Európy a vicemajsterky sveta bikiny fitness Janky Dobos Majerníkovej. Štartom do športového dňa bol spoločný tanec na svetoznámu pieseň Jerusalema, ktorý rozhýbal nielen všetkých prijímateľov sociálnych služieb, ale aj dobrovoľníkov zo zdravotníckej školy. Súťažné trojčlenné družstvá si zmerali svoje sily v desiatich športových disciplínach: kolky, hod do diaľky, hod na cieľ, skok z miesta, šípky, výkop do bránky, prekážková dráha, lovenie v bazéne, rýchle prsty a puzzle. Celé športové hry sa niesli v duchu fair play a radosti z pohybu. Cieľom tohto podujatia bolo nielen spoločné stretnutie všetkých zúčastnených, upevnenie vzájomných vzťahov, integrácia prijímateľov sociálnych služieb, prezentácia KSK a zariadení sociálnych služieb v jeho pôsobnosti, ale najmä prezentácia schopností a zručností ľudí so zdravotným znevýhodnením. V závere dňa nasledovalo slávnostné vyhlasovanie a oceňovanie športovcov. Prvé miesto v celkovom hodnotení získalo družstvo z DSS Jasanima Rožňava, na druhom mieste sa umiestnili domáci z Harmonie a tretia priečka patrila družstvu z DSS Idea Prakovce. Vzhľadom na to, že všetci zúčastnení podali vynikajúce športové výkony, vysoké nasadenie a prispeli k skvelej atmosfére podujatia, boli aj náležite všetci odmenení účastníckou medailou, diplomom a darčekom. Celé podujatie bolo obohatené o sprievodné disciplíny. Stredná zdravotnícka škola z Michaloviec zabezpečila stánok zdravia, kde si všetci mohli dať zmerať základné životné funkcie, či vyskúšať a osvojiť podanie prvej pomoci.

Študenti zdravotníci počas celého dňa poskytovali skvelú pomoc pri realizácii športových disciplín a zabezpečovali maľovanie na tvár súťažiacich. Zástupkyne firmy ABBOTT Laboratories Slovakia s.r.o. sprostredkovali záujemcom diagnostiku zloženia tela pomocou impedančných váh. Atletický klub z Humenného poskytol športové pomôcky na súťažné disciplíny a záver dňa patril sokoliarskej skupine Horus z Košíc, ktorá sa predstavila zaujímavým predstavením. Účastníci podujatia sa mohli pokochať krásou šiestich dravcov, ich letom, loveckým nadaním, či oboznámiť sa s ich spôsobom života. Všetkým zúčastneným ďakujeme za účasť a príjemnú atmosféru a taktiež sponzorom a dobrovoľníkom, vďaka ktorým sa mohlo toto podujatie zorganizovať. M.Š.



## *Harmonia má talent*

Slovensko je krajina známa rôznymi osobnosťami, svojim folklórom a talentmi, ktoré sú prezentované na rôznych talentových súťažiach. Svoj talent prezentujú nielen zdraví občania, ale aj občania so zdravotným znevýhodnením. Aj prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia Strážske sú veľmi talentovaní, a chceli svoje nadanie prezentovať pred ostatnými prijímateľmi. Svoje talenty po dlhodobej príprave a nácvikoch mohli preukázať v súťaži **Harmonia**



**má talent**, ktorú sme organizovali v zariadení v mesiaci september 2022. Prijímatelia predviedli svoje tanečné a spevácke schopnosti, ako aj samostatnú hru na hudobný nástroj. Zo svojich úspechov a ohodnotenia potleskom mali veľkú radosť. I.S.



## Vôňa leta

Letovonia slnkom, vodou ... a neodmysliteľná vôňa leta je aj vôňa čerstvého šalátu. Z domu z vlastných záhrad sme priniesli rôznorodú zeleninu a za krásneho letného počasia sme sa 2.8.2022 s prijímateľmi sociálnej služby DSS presunuli vonku do altánku. Každý dostal svoju úlohu. Čistila sa zelenina, krájala a strúhala. Práca každému išla od ruky, misy sa rýchlo plnili. Prijímatelia sa tejto činnosti veľmi tešili a spoznávali postup prípravy zeleninových šalátov. Odmenou bola ochutnávka a radosť z vykonanej práce. B.I.



## Nadácia SPP pomáha spájať rodinu



Nadácia SPP patrí k dlhoročným partnerom zariadenia sociálnych služieb Harmonia. Pravidelne podporuje želania a potreby našich prijímateľov sociálnych služieb, čím prispieva k skvalitneniu ich života a aktivizácii ich potenciálu. V máji tohto roku sme sa opäť zapojili do nadačnej výzvy OPORA 2022 a predložili sme nadácii na schválenie

projekt pre prijímateľku sociálnej služby DSS Harmonia.

Úspešne prešiel hodnotením odbornou komisiou, z čoho sa opäť veľmi tešíme. Prostredníctvom neho sme tak mohli pomôcť Michaelae naplniť jej ďalšie a najväčšie želanie. Zo získaných prostriedkov 500,- € sme zakúpili notebook, ktorý umožňuje Michaelae skontaktovať sa pravidelne prostredníctvom sociálnych sietí so svojím synom žijúcim vo vzdialenom detskom domove. Bolo a je mnoho prekážok, najmä zdravotných, ktoré bránia matke vychovávať vlastné dieťa, ale aj touto cestou sme spoločne pomohli aspoň sčasti naplniť materinský cit. Sme šťastní, že sa nám podarilo za tie roky, čo Michaela u nás býva, vyformovať z nej šikovnú mladú ženu, ktorá prekonala vlastné zábrany a znevýhodnenie. Dnes dokáže prostredníctvom dlhoročných intenzívnych nácvikov perfektne vystupovať so súborom Svetielko pred verejnosťou v rôznych hereckých a tanečných rolách, dokáže vypomáhať v kuchyni pomocnými prácami, snaží sa zamestnať, osvojila si prácu s počítačom a je sebestačnejšia aj v rámci bývania a fungovania v meste.

Veríme, že notebook prispeje k utuženiu vzťahu matky so synom, k spokojnosti na oboch stranách a že sa nám podarí spájať rodinu aj osobne. Nadácii SPP z celého srdca Ďakujeme!!! M.Š.

## *Cuketová dobrota*



Horúce leto vrcholí, zelenina a ovocie dozrievajú.

Tradične sa každý rok prijímatelia sociálnych služieb popasujú v pečení koláčov s cuketou, aby si dokázali svoju šikovnosť.

Ženy a muži. Takto boli vytvorené dva tímy, ktoré sa pustili s veľkou chuťou a radosťou do príprav. Ostatní ich hlasno povzbudzovali. Popri práci mnohých zaujímalo, ako sa cuketa sadí, vysvetlili sme si, ako vzniká múka.

Výsledok bol výborný. Obe skupiny boli úspešné a voňavý koláč každému chutil. B.I.



## *Sme ako jedna rodina*

V slávnostnej atmosfére v kruhu priateľov a zamestnancov sme oslávili okrúhle narodeniny našich prijímateľov sociálnej služby. Aj my zamestnanci sa snažíme sprevádzať prijímateľov na ich ceste radosti a našou snahou je zabezpečiť im kvalitný a plnohodnotný život, zohľadňujúc aspekty a potreby staršieho človeka. Rodina je pre každého človeka základ, ale v spolupráci s rodinnými príslušníkmi sme pomohli nájsť seniorom druhý domov v zariadení, kde im poskytujeme rovnaké možnosti, aké by mali doma. K plnohodnotnému životu patria aj oslavy, ktoré veľmi spríjemnia chvíle, na ktoré prijímatelia dlho spomínajú. S.L.







## Pečieme dobroty

### *Cuketové placky*

Vôňa, ktorá sa šíri zariadením, priláka viacerých prijímateľov do kuchynky, kde si osvojujú svoje zručnosti a pripravujú si špeciality z domácej slovenskej kuchyne. Na aktivitách spojených s pečením ich sprevádzajú inštruktorky sociálnej rehabilitácie s bohatými skúsenosťami. Seniorky sú pri týchto aktivitách veľmi spokojné a taktiež rozdávaly rady získané od svojich mám mladšej generácii. S.L.



## *Príprava jablkového koláča*



---

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

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

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia

---