
Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov zariadenia
sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 15 číslo 1/2022

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

KOK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Obsah

Marec, mesiac knihy	3
MDŽ	4-5
Veľkonočné tvorenie	6-7
Športové dopoludnie	8
Nevšedný zážitok	9
Sviatok sv. Valentína	10
Valentínske pečenie	11
Blahoželáme	12
Opustili nás	13
Náboženské obrady– reminiscencia	14
Hromnice	15
Jarné upratovanie	16
Vychádzky do prírody	17
Spomienkové dopoludnie	18
Fašiangy	19
Krúžková činnosť	20-21
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	23
Tiráž	24



Prečo voláme Marec mesiac knihy?



Na túto otázku sme našli odpoveď na stretnutí v knižnici nášho zariadenia, keďže mesiac marec je spätý s knihou. Dnes sa čítanie považuje za základnú znalosť, no nebolo to tak vždy. Kedysi knihy čítali iba bohatí ľudia, ktorí si mohli knihy dovoliť.....

Prvý jarný mesiac bol vychýrený ako Mesiac knihy v roku 1955 na počesť známeho významného slovenského buditeľa **Mateja Hrebendu**, ktorý prispel k vybudovaniu viacerých knižníc.

Aj naši prijímatelia DSS a ZpS, ktorí si pravidelne vypožičiavajú knihy v našej knižnici, tak nadobúdajú podporu kognitívnych funkcií, rozvoj myslenia, predstaviteľnosti, fantázie. Zlepšujú si koncentráciu, znižujú stres, posilňujú sebavedomie a rozširujú slovnú zásobu.

A tak ako povedal Victor Hugo: „K dobrej knihe treba dobrých čitateľov.“

Áno, aj my takýchto máme.

L.P.



MDŽ

Hoci si mnohí ľudia myslia, že vznik MDŽ súvisí s komunistickým režimom, veľmi sa mýlia. V skutočnosti má svoj pôvod v čase sociálnych kríz, kedy sa ženy začali zasadzovať o svoje práva, odstránenie diskriminácie, celkovo lepšie pracovné podmienky pre ne a viac tak prenikali do verejného života. Konkrétne potom ide o pripomienku **štrajku newyorských krajčírok**, ktorý sa uskutočnil v roku 1908. V zariadení Harmonia každoročne slávime sviatok MDŽ. Vzdávame tým úctu všetkým ženám prijímateľkám, vytvárame im pocit dôležitosti a radosti. Spoločnému stretnutiu predchádzajú prípravy krátkeho kultúrneho programu s prijímateľmi v podobe pásma básni, piesní a hovoreného slova. Nemôže chýbať ani sladké prekvapenie, ktoré pripravujú naše sociálne pracovníčky a inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



M.Š.



Veľkonočné tvorenie

Zišiel biely sneh, vykuká zo zeme zelená tráva. Slnko je teplejšie a svieti častejšie. Prichádza jar... Súčasťou tohto obdobia sú sviatky jari – Veľká noc. Najväčším symbolom sviatku jari je maľované vajíčko. 10.3.2022 v spoločenskej miestnosti naši prijímatelia experimentovali s farbami a maľovali papierové vajíčka. Tejto činnosti kládli veľkú pozornosť. Trpezlivo, precízne a farebne vymaľovali každý kúsok na tomto vajíčku. Pohrali sa s farbami a výsledok bol úžasný. Každé vajíčko bolo originálne a hýrilo veselými farbami. Prijímatelia zo svojej výslednej práce mali veľkú radosť. Ich vymaľované vajíčka zdobia spoločenskú miestnosť. B.I.





Športové dopoludnie

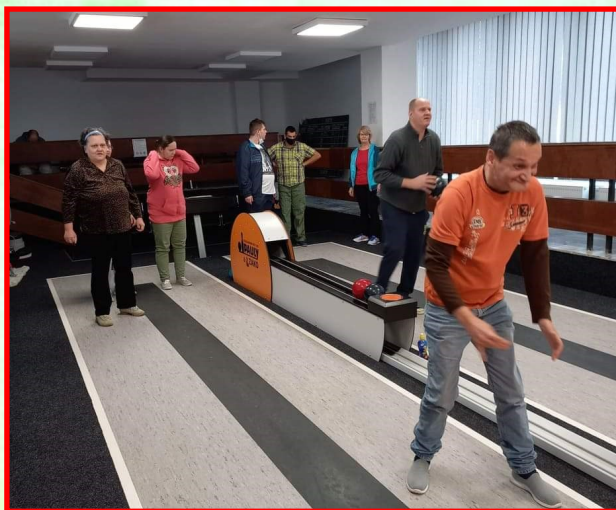
Krátko po uplynutí vianočných sviatkov, kedy sme mali všetci veľa sladkostí a málo pohybu, sme sa rozhodli 20.1.2022 zorganizovať pre prijímateľov sociálnej služby DSS športové podujatie v jedálni zariadenia. Prijímatelia súťažili v štyroch disciplínach a úspešne bojovali o čo najlepší športový výsledok. Prejavili veľký záujem o pohyb. Bolo vidieť, že potrebujú ponáťahovať svoje telo a vyskákať sa. Ich účasť bola odmenená sladkosťami. Záver športového dopoludnia vyplnila disco hudba s tancom. V srdciach im zostal pekný zážitok zo spoločného stretnutia a spokojnosť. B.I.



Nevšedný zážitok



Prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia patria na-ozaj k aktívnym, ktorým tí druhí „domasedi“ môžu len ticho závidieť. 9.2.2022 sme uvítali možnosť navštíviť v našom meste kolkáreň, kde sme si zahrali kolky. Pre prijímateľov to bol po dlhej dobe veľký zážitok a relax zároveň, ktorý si veľmi užili. Cieľom tejto aktivity bolo pomyselné „vypnutie“ z každodennej rutiny, predovšetkým za-



baviť sa, rozveseliť, nemyslieť na choroby, bolesti, ale naplno sa tešiť zo života. Ďakujeme združeniu kolkárov, že nám umožnili zorganizovať túto akciu. R.D.

Sviatok sv. Valentína

“Najväčším šťastím v živote človeka je vedomie, že nás niekto miluje preto, aký sme, alebo skôr aj napriek tomu, aký sme.”

Sviatok sv. Valentína nie je novodobým výmyslom. Jeho pôvod je opradený rôznymi záhadami a legendami. Jednou z najznámejších je kresťanská legenda, ktorá hovorí o svätom Valentínovi, ktorý bol mučeníkom žijúcim za vlády cisára Claudia II. Tento panovník rád a často viedol vojny, ale rímski muži jeho nadšenie nezdieľali a neradi vstupovali do vojska. Podľa Claudia bol ich dôvod jednoduchý: nechceli opúšťať svoje ženy a rodinu. Ženatých mužov nepovažoval za dobrých bojovníkov, preto zakázal všetky zásnuby a sobáše v celom Ríme. Valentín bol rímsky kňaz, ktorý aj napriek cisárovmu zákazu tajne sobášil zamilované páry. Keď to cisár Claudius zistil, uväznil Valentína a odsúdil ho na trest smrti. Poprava sa konala 14. februára roku 296. Pred svojou smrťou napísal Valentín milostný list dcére väzenského dozorcú, do ktorej sa zaľúbil. A tak vzniklo prvé valentínske prianie. V roku 469 pápež Gelasius ustanovil deň smrti sv. Valentína za pamätný deň na jeho počesť. Sv. Valentín sa tak stal patrónom zaľúbených. Či už sú tieto legendy pravdivé alebo nie, Valentín sa stal patrónom zamilovaných a tento sviatok sa stal obľúbený nielen v zahraničí, ale aj na Slovensku. Aj my v Harmonii, seniori, či v DSS sme si pripomenuli 14. február valentínskym pečením a následným obdarúvaním.



M.Š.

Valentínske pečenie

Keď niekto vyslovil prvýkrát vetu *“láska ide cez žalúdok”*, asi vedel, čo hovorí. Jedlo vie nasýtiť, zlepšiť náladu, posilniť, očariť... Aj v zariadení Harmonia sme si lásku prejavili pečením chutných koláčikov.



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, Kráľ Tomáš, Slepáková Helena, Gunárová Laura, Jenčíková Mária, Martausová Helena



Marec

Dunca Daniel, Agárdi Ladislav, Tkáčová Eva, Kolociaková Helena, Lisakovská Mária, Tabačko Ondrej

Prišli

Sýkora Marek, Holejová Pavlína, Kresák Ivan, Roháľová Anna, Vašková Mária



Opustili nás

„Do hrobu si odnášame len to, čo sme ľuďom rozdali. Čo sme si nechali pre seba, odíde spolu s nami.“

Zdroj: <https://citaty-slavnych.sk/temy/hrob/>

Opustili nás

Spomíname na Vás s láskou

- ♦ Kolesárová Magdaléna
- ♦ Štein Ladislav



Náboženské obrady v živote človeka - reminiscencia



Náboženstvo hrá v živote ľudí veľmi veľkú úlohu, pretože ukazuje ľuďom morálne hodnoty a zásady, podľa ktorých by sa mali riadiť a žiť, keď chcú postúpiť v duchovnom vývoji. Náboženstvo totiž nemá byť cieľom života človeka, ale iba jeho prostredníkom, pomocníkom a majákom na ceste k Bohu.

Touto témou sa nieslo celé reminiscenčné dopoludnie, ktoré sme pre seniorov pripravili 25.1.2022 v spoločenskej miestnosti. Prijímateľi si tak mohli zaspomínať na náboženské obrady, ktoré ich sprevádzali životom a zároveň podporiť epizodickú pamäť. Boli to obrady ako sviatosť krstu, prvého svätého prijímania, birmovky, konfirmácie,

sviatosť manželstva a iné. Veľmi veľa rozprávali a spomínali. Tradičné orechové a kakaové záviný pripravili prijímateľky deň vopred na krúžku varenia a pečenia a o to viac sa z vlastnej práce tešili. Takýmto stretnutím si priblížili, že ich viera v živého Boha spája, poskytuje im radosť, lásku, súcit, prijatie a nádej v ich živote.

L.P.



Hromnice



Kresťanský sviatok Obetovania Pána ľudovo nazývaný Hromnice, slávili naši prijímatelia v stredu 2. februára spolu s otcom duchovným Dominikom Rebjákom, kaplánom Gréckokatolíckej farnosti Strážske, v kaplnke nášho zariadenia. Je to deň spomienky na obetovanie Ježiša v chráme a slávi sa na 40. deň po jeho narodení. Tento sviatok je tradične spätý so svetlom.

V katolíckych aj iných kresťanských

chrámoch sa v tento deň koná obrad požehnania hromničných sviečok, liturgia svetla ako symbol očisty a procesia so zapálenými sviecami.

Posväteným sviecam nazývaným Hromničky sa podľa ľudových tradícií pripisovala ochra-

na pred hromom a bleskom. Druhého februára je presne polovica zimy za nami a ľudia verili, že v tento deň sa stretáva magická zimná sila s jarnou. Najznámejšie pranostiky sú: „Ak na Hromnice mrzne, bude dobré leto.“ Alebo „keď na Hromnice sneží, jar už nie je ďaleko“.

L.P.





Jarné upratovanie

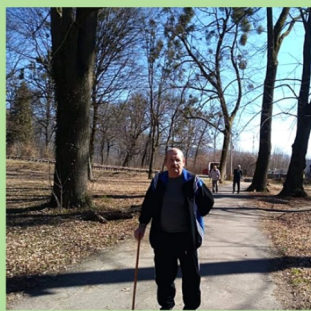
Prišla jar a krásne slnečné dni v nás oživilí chuť brigadovať a skrásliť exteriér zariadenia. Pozbierali sme šišky, konáre zo stromov, či kríkov, vyhrabali vysušenú trávnu, pozametali chodníky a dvor. Nezabudli sme vytrhať burinu a pozbierať odhodené odpadky. Počasie nám všetkým prialo, slniečko nás pekne hrialo a dobrá nálada nás sprevádzala po celý deň. S.L.



Vychádzky do prírody

Po studenej zime nás potešili teplé slnečné lúče, ktoré nás zároveň naplnili pozitívnou energiou. A tak sme sa vybrali do blízkeho parku, kde sme sa nielen dobre poprechádzali, ale zamestnali sme sa aj zberom medvedieho cesnaku, ktorého zdravotné účinky sú známe už z minulosti. Prijímateľom sa prechádzka veľmi páčila a zhodli sme sa, že chôdza bude tvoriť dôležitú súčasť ich života. Pohyb má blahodárne účinky pre organizmus, prispieva k znižovaniu hmotnosti, zvyšuje kapacitu pľúc, zlepšuje činnosť srdca, zvyšuje vstrebávanie vitamínu D a je výborným prostriedkom pre relax.

S.L.



Spomienkové dopoludnie



Spomienky a spomínanie sú prirodzenou súčasťou duševnej činnosti človeka. Vybavovanie si starých pamätových stôp v rôznych súvislostiach behom celého života je základom ľudskej identity. Táto reminiscenčná aktivita je vhodná nielen pre seniorov, ale aj pre prijímateľov sociálnej služby DSS, ktorí majú problémy s dlhodobou pamäťou a s rôznymi formami

demencie. Pôsobí pozitívne na celkovú náladu, správanie sa a spokojnosť prijímateľov sociálnej služby žijúcich v inštitucionálnom prostredí. Základom tejto aktivity sú voľné, spontánne vyjadrené spomienky. Každý prijímateľ sociálnej služby môže vysloviť vlastný názor, opísať vlastnú spomienku a porozprávať zážitky, ktoré sú pre neho mimoriadne dôležité. Medzi predmety, ktoré sú obľúbené a najčastejšie používané pri aktivite, sú staré filmy, hudobné nahrávky, obľúbené knihy, historické mapy, plagáty, staré fotografie rodinné, pracovné, dobové predmety, staré receptúry, tanec, spoločenské hry. Cieľom je vyvolať spomienky. Úspech tejto reminiscenčnej aktivity však spočíva najmä vo výsledkoch, ktoré priniesla, a to v spokojnosti našich prijímateľov, v šťastí a radošti, ktoré im prinášajú naše pravidelné stretnutia.

R.D.



Fašiangy

Fašiangy v minulosti predstavovali čas hodovania a veselí medzi dvoma rôznymi pôstnymi dobami, kedy sa ľudia mali do sýtosti najesť aj napiť. Bol to čas spojený s rôznymi tanečnými zábavami, zabíjačkami, oslavami, ale i svadbami. Potom totiž nasledoval štyridsaťdňový pôst pred Veľkou nocou, kedy sa ľudia zriekali jedla,



ale aj ďalších vecí, ktoré pre nich boli v živote zbytočné, či postrádateľné. Keď sa povie fašiangy, ľuďom sa vybaví hlavne pestrofarebné masky, fašiangový sprievod alebo napríklad karneval. Len málo z nás však tuší, s akými tradíciami, zvykmi a jedlami sa fašiangy spájajú. My sme si so seniormi pripomenuli, ako tieto zvyky prebiehali kedysi a to formou besedy, prostredníctvom video ukážok a pripravenou prezentáciou. Ako tradičný fašiangový recept, ktorý si vybrali naši prijímatelia, sme si upiekli a vlastnoručne pripravili od kvásu až po finálny produkt: „pečené šišky v rúre.“ Všetci sme si pochutnali a zabavili sa s pestrými ľudovými pesničkami na záver fašiangového programu. I.K.



Krúžková činnosť

Krúžok varenia a pečenia



<https://headers.sk/>



image/
cache/
catalog/
prilohy/
hranolky-



Spevácky krúžok



Oslava jubilea

*Pani Mária—Nech láska a šťastie sprevádza Vás svetom,
nech Váš úsmev podobá sa kvetom,
nech splní sa Vám najtajnejší sen,
to k narodeninám Vám popriať chcem*

V zariadení Harmonia pravidelne oslavujeme narodeniny i meniny prijímateľov. Pani Mária L. sa dožila životného jubilea 85 rokov. V spolupráci s rodinou sme pani Máriu zablahoželali a v rámci opatrení a možností sme zorganizovali malú oslavu.



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

Apríl—Jún 2022

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

Máj: - besiedky s prijímateľmi sociálnej služby s tematikou májových zvykov, spojené s občerstvením - Deň matiek – výroba darčiekov - kultúrny program - voľnočasové aktivity, premietanie videofilmov - spoločenské hry - muzikoterapia - športové aktivity - stolný tenis - kolky - športové súťaže - loptové hry - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - krúžková činnosť

Jún: - voľnočasové aktivity - kreatívne činnosti - relaxačné aktivity - spoločenské hry - športové aktivity - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - športové aktivity - kolky - 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