
Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov zariadenia
sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 13 číslo 2/2020

Vydáva sa pre vnútornú potrebu



Obsah

Na zamyslenie	3
Veľká noc v Harmonii	4 – 5
Život počas koronakrízy	6 – 7
Hry a zábava	8
Súťaž v pečení bublaniny	9
Deň matiek	10
Liečivé rastliny	11
Rozprávky dedka Večerníčka	12
Oslava Petra a Pavla	13
Zasmejme sa	14
Jablkové pokušenie	15
Juniáles	16 – 17
Blahoželáme, Opustili nás	18
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku	19
Redakčná rada	20

Na zamyslenie

5 PRAVIDIEL ŽIVOTA

Počúvaj, predtým ako prehovoríš

Zarob, predtým ako minieš

Rozmýšľaj, predtým ako napíšeš

Vyskúšaj, predtým ako skončíš

Ži, predtým ako zomrieš.



Veľká noc v Harmonii

Sviatky jari boli v Harmonii veľkou skúškou trpezlivosti, zodpovednosti a sebadisciplíny. Obmedzenia sa cez Veľkú noc dotkli prijímateľov, nielen zákazom návštev a prísnych epidemiologických opatrení, ale i zrušením omší v kaplnke. Z dôvodu obmedzení sme voľné chvíle venovali modlitbám za odvrátenie koronavírusu, ale i modlitbám sv. ruženca. Kto sa modlí ruženec, modlí sa k Bohu prostredníctvom Panny Márie. Modliť sa ruženec znamená uvažovať spolu s Pannou Máriou o Ježišovom živote. Modlitby Svätého ruženca sme s prijímateľmi realizovali v obmedzenom počte v malých skupinách v kaplnke zariadenia. Uspokojovanie spirituálnych potrieb bolo v čase koronakrízy veľmi dôležité, prijímatelia boli zvyknutí chodiť na bohoslužby, ktoré viedli k napĺňaniu duchovného života. Zrazu v ich srdciach bolo prázdno a niekedy i strach. Hlavne v období Veľkej noci, kedy boli opatrenia najprísnejšie, sme vykonávali duchovnú podporu prostredníctvom moderných technológií a individuálnou podporou.

Mgr. Lipovská Silvia



Imunita dnešnej generácie

Dobu nezmeníme a nie je ani v našej moci ovplyvniť všetky faktory prostredia, v ktorom žijeme. Jediné, čo môžete urobiť, je starať sa viac o svoj organizmus a imunitný systém. Telo potrebuje dostatok vitamínov a minerálnych látok. Dožičte si ich v čerstvej zelenine, ovocí, či v rybách. Ak má vaše telo nedostatok dôležitých látok, organizmus nefunguje, ako má. Nepreháňajte to s alkoholom a zabudnite na cigarety, pretože tie žiadny osoh vášmu telu neprinesú. Práve naopak! Takže pozor na to, čo si vložíte do úst! Potenciálnym klincom do rakvy pre fit imunitný systém je nedostatok spánku a každodenný stres. Zlá nálada, negatívne pocity, stresové situácie, opakované nadmerné telesné a psychické vyčerpanie prinášajú oslabenie obranyschopnosti, a tým aj náchylnosť ochorieť. A preto si doprajte pravidelnú dávku relaxu a pokoja. Ráno alebo večer osviežte telo studenou sprchou, lebo otužovanie je jednou z ciest, ako na silnejšiu imunitu.

Šesť pravidiel pre silnejšiu imunitu:

- Pitný režim, nielen zdravá strava, ale aj dostatok tekutín v tele vplyvajú na imunitu.
- Spánok. Doprajte si denne minimálne osem hodín spánku. Zaspávajúce a vstávajúce v pravidelnom čase. Počas spánku dokáže organizmus nazbierať dostatok energie na celý deň a práve jeho nedostatok sa vie skrývať pod oslabenou imunitou.
- Pohyb, nie je len zábavou, ale aj príležitosťou, ako si vyčistiť hlavu, oddýchnuť si, odbúrať stres, zlepšiť si kondíciu a dodať telu potrebnú dávku energie a dopriať aj príjemné pocity šťastia.
- Otužovanie a nohy v teple. Ráno alebo večer si doprajte studenú sprchu. Zapotíte sa môžete v saune, a tak odbúrate stres, prekrvíte pokožku, podporíte látkovú výmenu a reguláciu krvného tlaku. Základom je nielen otužovať, ale i udržiavať optimálnu telesnú teplotu.
- Nestresujte sa ste vzájomne prepojený s centrálnym nervovým systémom. A preto - žiaden stres!
- Enzýmy sú cesta, užívanie enzýmov prospieva zdraviu. zdroj: internet

Život počas koronakrízy

V dôsledku šírenia koronavírusu na Slovensku sme si museli všetci postupne zvykať na mimoriadne opatrenia, ktoré mali zabrániť šíreniu tejto nákazy. Tieto opatrenia sa nevyhli ani zariadeniu sociálnych služieb Harmonia v Strážskom, kde sme na pokyn zriaďovateľa zariadenia (Košického samosprávneho kraja) a regionálneho hygienika dňa 6.3.2020 uzatvorili zariadenie. Na zamedzenie šírenia vírusu Covid – 19 bol následne vyhlásený núdzový stav. Avšak život v zariadení sa nezastavil, všetci zamestnanci vynaložili nesmierne veľa úsilia na to, aby sa prijímatelia sociálnej služby cítili čo najlepšie a prekonalí toto ťažké obdobie najmä bez ujmy na zdraví. Zvýšenou dezinfekciou zariadenia, nosením rúšok a pravidelným meraním teploty sa podarilo zabrániť tomu najhoršiemu, za čo patrí vďaka všetkým zamestnancom zariadenia, najmä za ich zodpovednosť a seriózny prístup k vzniknutej situácii. Keďže dlhodobá izolácia môže spôsobiť psychickú depriváciu, teda zhoršenie duševného stavu, inštruktorky sociálnej rehabilitácie pripravovali každodenne pre prijímateľov sociálnej služby rôzne aktivity v rámci zariadenia, zamerané na odreagovanie sa od každodenných problémov a spestrenie ich voľného času. Z množstva aktivít a činností môžem spomenúť najmä vedomostné kvízy, ktoré v zariadení organizujeme pravidelne a vždy na inú tému, aby si prijímatelia sociálnej služby takýmto spôsobom nielen zasúťažili, ale najmä zaspomínali a načerpali aj nové vedomosti. V poslednom období sme vybrali tému liečivých bylín a spomienky na rozprávky dedka Večerníčka.

Nesmeli tiež chýbať športové dopoludnia, ktorým sa nesmierne tešia, taktiež fungovali naše záujmové krúžky, ako krúžok varenia a pečenia, spoločenských hier alebo geografický krúžok. Popri tom všetkom prebiehali aj pravidelné skupinové aktivity v rámci aktivizačných miestností. Všetky tieto činnosti prebiehali samozrejme za prísnych hygienických podmienok, rešpektujúc nariadené epidemiologické opatrenia. Pravidelným usmerňovaním a vysvetľovaním sme postupne viedli prijímateľov sociálnej služby k noseniu ochranných rúšok, ktoré sme im svojpomocne ušili. Takto sme prežili psychicky a fyzicky veľmi náročné obdobie, keď sme naším prijímateľom nahrádzali aj ich rodiny, nakoľko návštevy boli dočasne zakázané. Kontakt s rodinou bol zabezpečený najmä telefonicky, či prostredníctvom internetu. Znovu sme sa presvedčili, že tímová práca v takomto zariadení je veľmi dôležitá, a že spoločne sa dajú prekonať všetky prekážky.

Mgr. Beáta Danková



Hry a zábava

V zariadení Harmonia sa prijímatelia sociálnej služby radi vzdelávajú zábavnou a interaktívnou formou. Týždenne pripravujeme testy, kvízy, hry a ďalšie aktivity pre zmysluplné



trávenie voľného času. Vedomostné kvízy napomáhajú prijímateľom pri získavaní nových vedomostí a podporujú ich v súťaživosti a dosahovaní lepších výsledkov. Princíp hry je jednoduchý. Otázky kladie inštruktor sociálnej rehabilitácie a každý tím má len jeden výsledkový hárok, takže na správnej odpovedi sa musia spoluhráči dohodnúť. Tím, ktorý dosiahne najväčší počet správnych odpovedí, sa stáva víťazom. Tieto vedomostné súťaže a kvízy sa tešia veľkej obľube. Veríme že naši prijímatelia sa budú, tak ako doteraz, aj naďalej aktívne zapájať do ďalších vedomostných súťaží.

Bc.Sabová Ivana





Súťaž v pečení bublaniny

Prišiel čas, dozreli čerešne... a preto sme sa za krásneho slnečného počasia dňa 11.6.2020 rozhodli zorganizovať súťaž v pečení bublaniny. Ak máte pocit, že pri bublanine sa už všetko vymyslelo, v zariadení Harmonia by sme vás rýchlo presvedčili, že fantázií a zručnosti sa v tomto smere medze nekladú.

Na dobrovoľnej báze sme vytvorili dve družstvá z mužov a žien. Obe družstvá pracovali tímovo a preukázali svoju zručnosť v pečení čerešňovej bublaniny. Po upečení nastalo vyhodnotenie komisiou, ktorá rozhodla, že obe koláčiky boli vynikajúce. Poobede sa koláče naservírovali a ponúkli všetkým klientom na ochutnanie. O príjemnú atmosféru sa postarali všetci prítomní, ktorí neustále povzbudzovali súťažiacich.



Adriana Tkáčová

Deň matiek

„Všetky kvety do rúk mamy, skladám ako drahokamy. Za jej lásku, plnú nehy, za zelené detské brehy. Za jej štedrosť, starosť v hlave, za dni šťastné, za dni hravé, za rozprávky nad kolískou, za to, že vždy stojí blízko.“

Druhá májová nedeľa už tradične patrí všetkým mamám na svete a preto ani my v zariadení Harmonia na „Naše“ mamy nezabúdame. Aj v tejto nepriaznivej situácii, keď celý svet ohrozuje pandémia, prinášame trochu radosti do srdc prijímateľkám sociálnej služby v takýto výnimočný a krásny deň. Deň matiek je špeciálny čas povedať mamám, ako ich máme radi, čo pre nás znamenajú a poďakovať im za všetko, čo pre nás kedy urobili. Sladkou dobrotou a pekným slovom obdaroval všetky mamy personál zariadenia Harmonia.

Mgr. Rohaľová Lucia



Liečivé rastliny

V minulosti nechodili ľudia k lekárovi s každou maličkosťou. Návštevu lekára si totiž každý nemohol ani dovoliť. Ľud si musel pomáhať sám, či už pri malých poraneniach, alebo pri väčšej nevoľnosti a iných vážnych chorobách. Liečivá sila prírody je nemierna a naše lúky a polia sú plné nielen krásnych kvetov, ale najmä liečivých rastlín. A



práve tejto zaujímavej a osožnej téme sme venovali ďalší diel vedomostného kvízu pod názvom „Liečivé rastliny“, ktorý sa uskutočnil dňa 14.5.2020 v jedálni zariadenia. Klienti domova sociálnych služieb si prostredníctvom tridsiatich obrázkov mali možnosť zaspomínať na rastliny, ktoré kedysi rástli možno aj na ich dvore, či záhrade. Keďže išlo o súťaž, traja najlepší boli odmenení menšími cenami, všetci však boli odmenení malou sladkosťou. Najväčším prínosom kvízu však bolo načerpanie nových vedomostí z oblasti liečivých rastlín a ich liečivých schopností.

Dňa 21.5.2020 sa kvíz na túto istú tému uskutočnil aj pre klientov zariadenia pre seniorov, a to v spoločenskej miestnosti na 2. poschodí. Pre nich bol tento kvíz vhodným spôsobom na reminiscenčnú terapiu, keď si klienti mohli jednotlivé rastliny chytiť alebo ovoňať a takýmto spôsobom zaspomínať na minulosť, na časy, keď tieto bylinky pestovali v záhrade a následne ich aj sušili. Všetci sa veľmi potešili, že sa mohli takto stretnúť a spoločne sa porozprávať, vymeniť si svoje skúsenosti z minulosti. Nakoniec si vychutnali čaj uvarený z čerstvých bylínok.

Mgr. Danková Beáta

Rozprávky dedka Večerníčka

V histórii Československej televízie je Večerníček najstarší a najobľúbenejší program. Odrástli na ňom už celé generácie a ani obdobie počítačových hier a DVD nezmenilo zvyk detského diváka sledovať Večerníček.

Televízia začala v podvečer vysielť rozprávku pre deti už v 60. rokoch, ale len nepravidelne. Od roku 1965 sa ustálil názov „Rozprávka na dobrú noc“, ktorá sa vysielala každú nedeľu. Od roku 1974 to už bol Večerníček a od roku 1975 sa vysielala rozprávka každý deň a vo farbe. Dňa 1.6.2020 sme si na tento fenomén zaspomínali prostredníctvom vedomostného kvízu s názvom „Rozprávky dedka Večerníčka“. Dvadsať ukážok zo známych animovaných večerníčkových rozprávok aspoň na chvíľu vrátili do detstva klientov domova sociálnych služieb. Maťko a Kubko, či slimák Maťo a škriatok Klinček rozveselili všetkých a zároveň im pripomenuli detské časy. Ako v správnej súťaži, znovu sme ocenili troch najlepších, ale naprázdno neodišiel nikto. Okrem príjemného zážitku bol pre nich chutný koláčik vhodnou odmenou.

Mgr. Danková Beáta



Oslava Petra a Pavla

Dňa 29.6 je v kalendári krásne mužské meno **Peter, Pavol**. Aj my v zariadení máme viacerých seniorov s takýmto menom. V tomto období, keď máme zariadenie ešte stále zatvorené pre karanténu Covid 19, sme chceli zablahoželať našim oslávencom všetko najlepšie k ich meninám a popriať im veľa zdravia, pohody a spokojnosti do ďalších rokov. Pán Pavol nám spríjemnil oslavu hrou na ústnu harmoniku. Zaspievali sme si zopár ľudových piesní. Pri skromnom pohostení sme spolu strávili jedno pekné dopoludnie v našom zariadení.



Lenka Pirníková



Zasmejme sa



Dvaja dôchodcovia sedia na korze na lavičke. Tu okolo prechádza slečna krv a mlieko v minisukni a tu jeden z nich utrúsi:

- Alojz, zapískaj na ňu!
- Ja som si doma zabudol zuby!

Príde 100-ročný dedko k doktorovi:

- Pán doktor, ja svojej 50-ročnej žene nedám spať.
- A to ako?
- Do polnoci fajčím a do rána kašľem.

Lord obšťastňuje manželku a sluha mu pri tom svieti.

- Spokojná, madam?
- Vôbec nie!
- Jean, pokračujte za mňa ja podržím lampu! A teraz, lady?
- Vrcholne!
- Vidiš, Jean, takto sa musí svietiť.

Blondínka v kostole na pohrebe:

- Aké je tu heslo na wifi?

Farár:

- Majte Boha pri sebe!

Blondínka:

- Všetko malým?



Jablkové pokušenie



Mesiac máj sa pokladá za najkrajší mesiac v roku. Je to mesiac rozkvitnutých voňajúcich kvetov, plný prebúdajúcej sa energie. Je považovaný za mesiac lásky a spája sa v ňom mnoho pôvabných zvykov. Krásnu symboliku má v sebe i prvý májový deň. Ráno na prvého mája sa veľa dievčat potešilo, keď zbadali

pred svojimi domami pestré máje. V dnešnej dobe sa zvyky zachovávajú skôr symbolicky. Aj v našom zariadení sme si v rámci reminiscenčnej terapie zaspomínali na tieto zvyky a tradície našich prijímateľov sociálnych služieb. Tento deň sme si spríjemnili aj na našom obľúbenom krúžku varenia a pečenia, kde naše seniorky upiekli jablkovú štrúdlu. V popoludňajších hodinách pri káve a čaji si pochutnali na výbornej štrúdlí, ktorá im veľmi chutila. Takto si osladili jeden z mnohých dní ich života v zariadení.

Lenka Pirníková



Juniáles

V zariadení Harmonia sa prijímatelia nesmierne tešia na Juniáles, ktorý je predzvesťou leta. Na úvod sa o zábavu postaral spevácky súbor, ktorý nás potešil piesňami na ľudovú nôtu. Po krásnom vystúpení sme sa rozhýbali rozcvičkou pod vedením fyzioterapeutky Danky. Pre súťažiacich boli pripravené športové disciplíny: hod do kruhu, hod na plechovky, prenášanie vody a gymnastické cvičenie s kruhom. Prijímatelia sa aktívne zapájali do jednotlivých disciplín a navzájom si pomáhali. Po absolvovaní všetkých súťaží nastalo vyhodnotenie. Oddychnutí a v dobrej nálade budeme ešte dlho spomínať na spoločne prežité chvíle.

Mgr. Lipovská Silvia







Blahoželáme



Apríl

Soták Juraj, Tokarčíková Oľga, Pacsay Ivan, Pacsay Vasil, Cibereová Helena, Jurčák Marcel, Jurčová Mária, Ščerba Ladislav, Maliňaková Marcela, Michalčík Zdenek, Macejová Eva, Balog Ján, Matová Alexandra

Máj

Koceľová Mária, Jurášková Veronika, Fritz Milan, Ščurová Alžbeta, Vida Milan, Jačisková Silvia, Kurtová Monika, Džubaková Monika, Slabej Pavol, Maričák Marián, Dulová Alena, Gažiová Zuzana, Štein Ladislav, Mikulec Róbert, Mrázová Zuzana, Žaludek Jozef

Jún

Kováč Stanislav, Kucová Anna, Dušecina Marek, Lechman Pavel, Rimár Peter, Beľan Ján, Ing.

Prišli

Gunarová Laura



Opustili nás

Pakán Milan Ing., Krveľová Mária,
Melková Magdaléna, Hudák Eduard, Terezcák Jozef



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku:

júl – september 2020

Júl - voľnočasové aktivity – predčítanie literatúry, spoločenské hry,
- muzikoterapia

- kultúrna činnosť, premietanie videofilmov
- vychádzky do prírody a okolia, výlet s prijímateľmi sociálnej služby do vybranej lokality
- pravidelné rozcvičky s fyzioterapeutom
- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- športové aktivity – kolky, loptové hry, športové súťaže
- posedenia vonku spojené s relaxačnými aktivitami,
- bazén - návšteva kúpaliska

August - voľnočasové aktivity - muzikoterapia, relaxačné techniky,

- čítanie literatúry, spoločenské hry, zábavno – náučné súťaže
- športové aktivity – loptové hry, kolky, stolný tenis
- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- besiedky s prijímateľmi sociálnej služby spojené s občerstvením
- pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta
- vychádzky do prírody, opekanie v prírode
- výlet s prijímateľmi sociálnej služby do vybranej lokality
- návšteva kúpaliska

September - športový deň spojený s opekaním, voľnočasové aktivity, kultúrna činnosť, premietanie videofilmov

- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- vychádzky do prírody
- vedomostná súťaž pre prijímateľov sociálnych služieb
- úprava interiéru a exteriéru – okopávanie a úprava záhonov
- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne), odpustová slávnosť
- Snoezelen,

Na časopise Život v Harmonii sa podieľali:

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

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera, riaditeľka zariadenia

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia

