
Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 12 číslo 2/2019

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

Obsah

Na zamyslenie	3
Veľká noc v Harmonii	4 – 5
Medzinárodné plavecké preteky	6
Dobry festival	7
Most úsmevov	8 - 9
Deň matiek	10
Strážčanský jarmok	11
Festival Virvár – Súbor Svetielko	12 – 13
Zasmejme sa	14
Zdravá strava - úloha na celý život	15
Juniáles	16 – 17
Rozlúčka v CVČ	18
Krajská súťaž	19
Súťaž opatrovateliiek	20
Oslava narodenín	21
Blahoželáme, Opustili nás	22
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	23
Redakčná rada	24

Na zamyslenie

„Takmer každý človek dobrej vôle sa niekedy dostane do situácie, keď môže urobiť zázrak, to znamená, poskytnúť niekomu niečo, čo môže urobiť zázraky.“ Marie von Ebner-Eschenbach

Nájd si čas na priateľov — to je cesta k šťastiu.

Nájd si čas na snívanie — to potiahne tvoj voz k hviezdám.

Nájd si čas na lásku — je to výsada bohov.

Nájd si čas na obzretie sa okolo seba — život je príkrátky na sebeckto.

Nájd si čas na smiech — to je hudba ducha.

Zdroj: Zo starého anglického kalendára



Veľká noc v Harmonii

Príroda sa prebúda a krajina s koncom pôstu oslavuje príchod jari. Znovuzrodenie, začiatok nového cyklu a očista majú rôzne podoby. Pestré spojenie staroslovanských a kresťanských zvykov môže mať na Veľkú



noc aj štipľavú podobu ako švihnutie korbáčom, ale vie byť aj poriadne svieže ako džbán, vedro či rovno celý potok vody. Pred dvetisíc rokmi Veľká noc dostala súčasný význam Kristovou smrťou a zmŕtvychvstaním. Sviatok Veľkej noci je oslavou vzkrieseného Krista, ide o tak najdôležitejší kresťanský sviatok.

V zariadení Harmonia si tento sviatok pripomíname nielen duchovne, prostredníctvom bohoslužieb a iných náboženských obradov, ale aj výzdobou interiéru a exteriéru zariadenia. Do zdobenia kraslíc sa zapojili všetci kreatívne založení prijímatelia zariadenia. V rámci integ-

račných aktivít sa taktiež zúčastnili výstavy veľkonočných kraslíc v Humennom, čo bolo pre nich nezabudnuteľným zážitkom a taktiež umocnilo prežívanie Veľkonočných sviatkov.



Mgr. Beáta Danková



Výstava KSK Košice



Výstava kraslíc Humenné



Vlastnoručne urobená
veľkonočná výzdoba
pred zariadením
Harmonia

Medzinárodné plavecké preteky



Domov sociálnych služieb - Domko zorganizoval tohto roku už 9. ročník plaveckých pretekov, ktorý sa konal dňa 25.4.2018 v Košiciach. Pretekov sme sa zúčastnili s dvoma prijímateľmi sociálnej služby, ktorí súťažili v dvoch plaveckých disciplínach, 25 m prsia a 25 m voľný spôsob. Pláva-

niu sa venujeme už niekoľko rokov, pravidelne navštevujeme mestskú

plaváreň v Humennom, kde si zdokonaľujeme plavecké štýly a zlepšujeme fyzickú kondíciu.

Získané plavecké schopnosti sme odprezentovali na pretekoch, kde si prijímatelia otestovali svoju fyzickú ale i psychickú stránku. Prekonali strach i trému, zabojovali a tým nás úspešne reprezentovali.

Ďakujeme organizátorom za usporiadanie športovej akcie a veríme, že sa zúčastníme aj nasledujúcich ročníkov pretekov v plávaní, ktoré sa pre nás stali už tradíciou.

Mgr. Lipovská Silvia



Dobrý festival



Občianske združenie Milan Štefánik usporadúva kultúrne a benefičné podujatia pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím, na ktorých sme sa mnohokrát zúčastnili. Keď prišla pozvánka na podujatie „Dobrý festival“ v Prešove, boli sme plní očakávania. Z troch dní, ktoré boli v ponuke sme si vybrali piatok 14.06.2019, kde sme mali možnosť sa zúčastniť a zapojiť do workshopov – maľovanie na tvár, maľovanie na drevo a plátno, kurzu prvej pomoci. Potešila nás zumba, kde sme si zatancovali. Po absolvovaní všetkých aktivít a malom občerstvení sme sa vydali cestou

k pódium. Vypočuli sme si skupiny a zúčastnili sa rôznych súťaží. Program bol nesmierne zaujímavý a splnil naše očakávania. Plní zážitkov a emócií



sme sa vrátili domov.

Mgr. Lipovská S.

M o s t ú s m e v o v

Most úsmevov – festival dramatickej tvorivosti, na ktorom pod záštitou Košického samosprávneho kraja už 16-ty rok ukazujú svoju kreativitu a talent prijímate-



lia sociálnych služieb. Festival sa konal v priestoroch Jumbo Centra Košice, dňa 29. 05. 2019. Už tradične sa na ňom prezentoval aj náš súbor Svetielko, ktorý si tentokrát pre divákov pripravil tanečné stvárnenie rozprávky – Alica v krajine zázrakov.

Členovia divadelného súboru Svetielko pomocou hudby a tanca stvárnilí svet zdanlivo veľmi podobný tomu nášmu a predsa iný. Svet, v ktorom sny majú zázračnú moc a vytvárajú krajiny za hranicami našej fantázie. Do takejto krajiny sa dostalo aj dievčatko menom Alica. Tá zažila dobrodružstvo plné zázrakov, v ktorom pomohla rozprávkovým bytostiam dosiahnuť kamarátstvo na oboch znepriatelených stranách. Rozprávka nie len pre deti, z ktorej by si aj dospelí mohli zobrať malý odkaz: nebojte sa snívať, pretože táto schopnosť patrí k tomu, čo vytvára ľudské šťastie.

Zážitky a skúsenosti z vystúpenia, radosť zo zvládnutej práce, pochvala a stretnutie s kamarátmi. To všetko bolo veľkým ocenením, ktoré si naši prijímatelia priniesli so sebou domov.

Mgr. Janoková Dagmar



Deň matiek

Deň matiek je deň, kedy sa vzdáva úcta všetkým matkám po celom sve-



te. V tento deň dávajú deti svojim mamám dary, často-krát vlastnoručne vyrobené. Ani v zariadení Harmonia to nie je inak. Každoročné pripomenutie tohto vzácneho dňa nám prišli spríjemniť členky Krúžku poézie Zrkadlenie, deti z Centra voľného času v

Strážskom a spevácky zbor Harmónia z Michaloviec. Na záver boli všetky prítomné mami obdarované sladkým srdiečkovým koláčikom.

Mgr. Rohaľová Lucia



Strážčanský jarmok

Za krásneho slnečného dňa sme sa 17. 5. 2019 zúčastnili s prezentáciou výrobkov Stražčanského jarmoku. Náš stánok hýril farbami a láskou vyrobenými venčekom, košíkmi, sviečkami, koberčekmi ...



O záujemcov nebola núdza. Výrobky sa im veľmi páčili, čo nás veľmi tešilo a povzbudilo do ďalšej práce s prijímateľmi.

B. Ilčíšinová



Festival Virvár

Dni bábkového divadla a hier pre rodiny – festival Virvár, otvoril verejnosti svoje dvere v dňoch 6. – 9. júna 2019 v Košiciach. Súčasťou bohatého programu bola aj prehliadka umeleckej tvorby a ukážky remeselných zručností hendikepovaných klientov zariadení sociálnych služieb Košického samosprávneho kraja. Medzi pozvanými hosťami, bol aj náš divadelný súbor Svetielko, ktorý sa odprezentoval tanečným stvárnením rozprávky – Alica v krajine zázrakov. Po výborne zvládnutom vystúpení sme si všetci oddýchli v príjemnom prostredí hlavnej ulice Košíc, osviežili sa na letnej terase limonádou a zmrzlinou. Príjemne unavení po peknom dni sme sa v podvečerných hodinách vrátili domov opäť s novými zážitkami a skúsenosťami.

Mgr. Janoková D.



Súbor Svetielko



Zasmejme sa



Traja blázni sa v blázinci dohodnú, že ujdú cez kľúčovú dierku. Prvý ide, rozbehne sa a bum! Neprešiel. Druhý sa tiež rozbehne a bum! Ani ten neprešiel. Ide tretí, ale zastaví sa pri dverách. Pozrie sa cez kľúčovú dierku povie: - Vy hlupáci, veď tam je kľúč!

Blondínka ide v aute a zastaví ju policajt, lebo prekročila rýchlosť. Opýta sa jej:

"Pani neviete čo znamená táto značka?"

"Nie, neviem, ale tamto pán v trafike vám to určite povie, on vie všetko," - povedala blondínka.

Janko príde do školy a učiteľka sa ho pýta:

- Janko, z čoho máš takú veľkú modrinu na hlave?

- Ale, uštipla ma osa...

- No z toho takú veľkú modrinu mať nemôžeš.

- To mám z toho, že ju chcel ocko zabiť lopatou, ale nestihol.



Zdravá strava: Úloha na celý život

Nezdravé jedlo, nepravidelná strava a málo pohybu. To sú hlavné dôvody neustáleho nárastu počtu civilizačných ochorení akými sú vysoký krvný tlak, obezita, diabetes či rakovina. Zdravie človeka je totiž zo šesťdesiatich percent ovplyvňované prostredím a podiel výživy z toho tvorí približne štyridsať. Zdravá výživa je dlhodobý, respektíve celoživotný štýl stravovania a preferencie potravín so zameraním na vysokú nutričnú kvalitu, pestrosť a plnú výživovú hodnotu. Jej cieľom je prevencia závažných civilizačných chorôb. Správna výživa je neoddeliteľnou súčasťou procesu, ktorému sa hovorí životný štýl. Na niektoré choroby má až zásadný vplyv. Aj keď sú tieto choroby spájané s našou genetickou výbavou, sami môžeme ovplyvniť, do akej miery budeme svoje telo zaťažovať vonkajšími zásahmi. Aj keď môžeme mať genetický predpoklad ochorieť, pomocou vyváženej stravy je možné nástup ochorenia odsunúť do neskoršieho veku alebo výrazne ovplyvniť jeho závažnosť. Odborníci na výživu odporúčajú pri zostavovaní jedálnička dbať nielen na typ potravín, ale tiež na spôsob ich spracovania. Strava by mala byť pestrá a mala by zohľadňovať zdravotný stav, vek a fyzickú námahu konkrétneho človeka. Dôležité je jesť pravidelne s pauzami medzi jedlami približne dve až tri hodiny. Veľmi dôležité je aj rozloženie stravy, pričom raňajky by mali tvoriť 20 % denného energetického príjmu, desiata 5 až 10 %, obed 35 %, olovrant 5 až 10 % a večera 25 až 30 % denného príjmu. V jedálničku by nemala chýbať vláknina, ktorá priaznivo pôsobí na fungovanie tráviaceho traktu a zloženie črevnej mikróflóry. Pre zdravie prospešné probiotické baktérie je rovnako dôležitá ako živná pôda pre rastliny. Navyše zefektívňuje obranu organizmu proti premnoženiu baktérií, ktoré by nám mohli škodiť. A nielen to. Znižuje vysoký cholesterol a krvný cukor. Dôležitý je aj pitný režim. „Dlhodobý nedostatok tekutín môže viesť k poruchám funkcie obličiek, *Pamätajte si, že všetko je o rovnováhe.* Neexistujú žiadne „dobré“ alebo „zlé“ potraviny, iba správna alebo nesprávna výživa. Necítte sa previnilo kvôli potravinám, ktoré máte radi, ale jedávajte ich s mierou. Vyberajte si aj iné potraviny, vďaka ktorým docielite rovnováhu a rozmanitosť nevyhnutné pre dobré zdravie.

Zdroj: www.uvzs.sk

Juniáles

Pôvodný Majáles sa kvôli nepriaznivému počasiu odkladal, až sa z neho stal Juniáles. Podujatie má v zariadení Harmonia tradíciu a preto sa všetci prijímatelia nesmierne tešili. 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, ktorá nás poriadne rozhýbala. Pre odvážnych boli pripravené športové disciplíny: hod na cieľ, lukostreľba, streľba hokejkou, kop do bránky a mnohé ďalšie. Prijímatelia súťažili v družstvách, čím rástla ich bojovnosť. Po absolvovaní všetkých súťaží nastalo vyhodnotenie a ocenenie účastníkov. Najlepšie nakoniec, skvelá opekačka na, ktorú sa všetci tešili. Pohostenie bolo veľmi chutné a po vydaní energie pri športe padlo veľmi vhod. Oddýchnutí a v dobrej nálade sme sa vrátili domov, na tieto spoločne prežité chvíle budeme ešte dlho spomínať.

Mgr. Lipovská Silvia





Rozlúčka v CVC



Centrum voľného času v Strážskom navštevujú klienti ZSS Harmonia pravidelne počas celého školského roka. Tieto stretnutia vďaka systematickej

a cielenej práci podporujú aktivitu našich mladých klientov a zároveň ich vedú k tímovej spolupráci a zodpovednosti. Svoj voľný čas vďaka krúžkovej činnosti vyplňajú množstvom zaujímavých aktivít, rozvíjajú svoju iniciatívu a kreativitu. Dňa 28.05.2019 sa v centre

voľného času konalo slávnostne ukončenie krúžkovej činnosti za školský rok 2018/2019. Spolu so ZSS – Lidvinou, naši klienti prežili zábavné športové dopoludnie, kde nechýbalo ani bohaté občerstvenie. Samozrejme, ako to na dobrých rozlúčkach býva záver patril hudbe, tancu a smiechu. Nakoniec sme sa všetci rozlúčili, vzájomne si poďakovali a sľúbili, že začiatkom nového školského roka sa takto všetci opäť zídeme.



Mgr. Janoková D.

Krajská súťaž

Dňa 28. mája 2019 sa uskutočnila súťaž zručnosti pre žiakov praktických škôl – 11. ročník Krajskej súťaže praktických škôl „*Ruka v ruke*“ –, kde sa naše súťažné družstvo umiestnilo na krásnom 1. mieste v konkurencii 7 škôl košického kraja.

Výsledky: 1. miesto SŠI Michalovce, 2. miesto PŠI Ždaňa a na 3. mieste sa umiestnila PŠI Trebišov.

PŠI Michalovce reprezentovala súťažná dvojica v zložení Peter Kešeľ z 2.A PŠI v Michalovciach a Zoltán Polyak žiak elokovanej triedy - 3.B PŠI v Strážskom, ktorý je zároveň klientom DSS Harmónia Strážske. Žiaci si preverili svoju zručnosť v troch súťažných disciplínach: 1. príprava jedál z polotovarov - pripraviť rezance s makom, 2. stolovanie - usporiadať podľa predlohy stolový inventár pre 4 osoby a ozdobne poskladať obrúsky v dvoch farbách, 3. zhotoviť srdiečka technikou decoupage, kreatívne ozdobiť. Súťažné disciplíny pozostávali z tém ktoré sme prebrali na vyučovacích hodinách predmetov príprava jedál a výživa, ručné práce a šitie. Zod. za prípravu a organizáciu súťaže mali vyučujúci odbornovo-praktických predmetov - Mgr. Lenka Hirjaková, Mgr. Ľuba Kiš - Butková. Žiaci boli ocenení diplomami a vecnými cenami. Blahoželáme.

Mgr. Ľuba Kiš– Butková



Súťaž opatrovateliek

Opatrovatelia zo zariadení sociálnych služieb z celého Košického samosprávneho kraja dňa 14.6.2019 súperili v Rožňave o putovný pohár predsedu KSK. Bol to už III. ročník súťaže teoretických vedomostí a praktických zručností opatrovateľov zariadení sociálnych služieb. Do boja sa pustilo celkom 33 súťažiacich z 11 zariadení sociálnych služieb, z toho 10 účastníkov bolo v zriaďovateľskej pôsobnosti KSK. V úvode súťaže riaditeľka usporadujúceho zariadenia sociálnych služieb JASANIMA DSS Rožňava PhDr. Beáta Šlosárová a vedúca odboru sociálnych vecí Mgr. Zuzana Nemcová všetkých zúčastnených privítali a súťažiacim popriali, aby si tento deň užili a odniesli pekné spomienky. Zariadenie HARMONIA Strážske reprezentovali opatrovateľky pani Kostová, Mrazová a Šalatová. Výsledky potvrdili, že zariadenie HARMONIA Strážske má kvalitné opatrovateľky. Pani Kostová získala I. miesto v teoretickej časti a celé družstvo skončilo na III. mieste. Nadviazalo tak na medailové umiestnenia z predchádzajúcich ročníkov – I. ročník III. miesto a II. ročník I. miesto. Putovný pohár predsedu KSK sme odovzdali družstvu zo zariadenia SUBSÍDIUM Rožňava. Verím, že si tento deň opatrovateľky užili a odniesli si pekné spomienky, čo je aj cieľom tejto súťaže.

Mgr. Čičková Mária

Oslava narodenín



Oslava narodenín je vždy nezabudnuteľná udalosť. Pri tejto príležitosti sme si dovolili naším prijímateľkám p. Alexandre a p. Monike úprimne zablahoželať, popriať všetko najlepšie a zorganizovať skvelú a nezabudnuteľnú oslavu v kruhu

svojich priateľov. K blahoželaniam sa pripojili aj zamestnanci zariadenia.

Na krásne zážitky sa nezabúda....

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, Jurašková Veronika, Fritz Milan, Ščurová Alžbeta, Vida Milan, Slabej Pavol, Jačisková Silvia, Hudák Eduard, Maričák Marián, Dulová Alena, Kurtová Monika, Gažiová Zuzana, Štein Ladislav, Mikulec Róbert, Mrázová Zuzana, Žaludek Jozef

Jún

Terezčák Jozef, Kováč Stanislav, Kucová Anna, Rimár Peter, Beľan Ján, Ing., Major Ladislav, Lechman Pavel

Prišli:

Jačisková Silvia



Odsťahovali sa

Lakatošová Daša, Snopek Peter, Rohaľ Jaroslav



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku:

júl – september 2019

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,
- Športové hry pre prijímateľov sociálnych služieb KSK

Na časopise Život v Harmonii sa podieľali:

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

Mgr. Janoková Dagmar

Zodpovedná: Mgr. Durjašková Viera, poverená riadením

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia

