

Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 12 číslo 1/2019

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

Obsah

Marec, mesiac knihy	3
Športové dopoludnie	4
Vedomostná súťaž	5
Fašiangy v CVČ	6
Bowling	7
Fašiangová zábava	8-9
Valentínske koláčky	10
Zdravo vo vode	11
MDŽ	12
Strážčanský slávik	13
Týždeň mozgu	14
Deň s Andersenom	15
Blahoželáme	16
Opustili nás	17
Narodeninová party	18
Integrácia s Gráciou	19
Opri sa o mňa	20- 21
Spájame rodiny a priateľstvá	22
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku	23
Tiráž	24

Marec, mesiac knihy

“Literatúra ako umenie vie osobitým spôsobom uchopiť a vyjadriť ľudskú skutočnosť, pretvoriť ju, zušľachtiť, vedie človeka do výšky, odkrýva zmysel života, ukazuje cieľ.

Ladislav Hanus



Už tradične mesiac marec spájame nielen s príchodom jari, ale i s mesiacom knihy. Kniha, najväčší priateľ človeka patrí medzi neodmysliteľných spoločníkov mladých, či starých. Aj v našom zariadení v spolupráci s Mestskou knižnicou v Strážskom sa snažíme podporovať a rozvíjať vzťah klientov ku knihám

a čítaniu. Pravidelne mesačne v rámci čitateľského krúžku navštevujú knižnicu, kde si majú možnosť vybrať literatúru rôznych žánrov. Pri príležitosti mesiaca knihy sme zároveň prijali pozvanie vedúcej Mestskej knižnice v Strážskom p. Apjárovej, ktorá si pre našich klientov pripravila príjemné posedenie pri čaji a spoločné čítanie poézie a prózy. Za toto duchaplné obohatené dopoludnie jej srdečne ďakujeme.



Alena Danková

“Za všetko, čo je vo mne dobré, vďačím knihe.” Maxim Gorkij“

Športové dopoludnie



„Športom k zdraviu ...“ a „Športu zdar!“ boli hlavné kréda športového dopoludnia 14. januára 2019 v Harmonii. Jedáleň sa zaplnila „športovcami“, ktorí po krátkej rozcvičke pod vedením fyzioterapeutky Danky podávali pekné výkony v šiestich súťažných disciplínach. Odmenou pre nich bola nielen drobná pozornosť, ale hlavne dobrý pocit z upevňovania vlastného zdravia a kondície.

Mgr. Štofejová Mária



Vedomostná súťaž



Hovorí sa, že knihy sú otvorené dvere do čarovného sveta. S týmto názorom sa dá len súhlasiť, veď knihy nás sprevádzajú od začiatku nášho života až po jeho koniec. Sú najlepším priateľom človeka, priateľom, ktorý ho nikdy nesklame. Kniha od nepamäti patrí medzi neodmysliteľných spoločníkov mladých či starých. Prečo si mesiac knihy pripomíname práve v marci? Marec - mesiac knihy bol prvýkrát v bývalom Československu vyhlásený v roku 1955 na počesť Mateja Hrebendu a ako snahy o udržanie a podporovanie trvalého záujmu o knihy. Tento záujem intenzívne podporujeme aj v našom zariadení, kde prostredníctvom rôznych aktivít a podujatí vzbudzujeme u klientov lásku ku knihám a k čítaniu. Jedným z nich bola aj vedomostná súťaž s názvom „Doplňte názov rozprávky.“ Táto súťaž bola venovaná rozprávkam Pavla Dobšinského, pretože práve rozprávky sú tým žánrom, ktorý oslovil snáď každého človeka. Nielen v detstve, ale najmä v starobe sa ľudia radi vracajú práve k rozprávkam. Sú im blízke, vracajú ich do detstva a nútia spomínať na minulosť. Do kvízu sa zapojili klienti všetkých vekových kategórií a znovu v ňom preukázali úroveň svojich vedomostí. Ako v každej súťaži aj v tejto, však boli lepší a horší. Napriek tomu všetci nakoniec odišli s dobrou náladou a novými vedomosťami z oblasti literatúry.

Mgr. Beáta Danková

Fašiangy v CVČ



Už sa stalo tradíciou, že členovia krúžku Tvorivých dielní v CVČ sa vždy na Fašiangy stretávajú so svojimi priateľmi zo zariadenia Lidwina Strážske na spoločnej zábave v CVČ Strážske. Vedúca krúžku p. A. Fedáková každoročne pre nich organizuje Fašiangovú zábavu plnú rôznych súťaží, tanečných vystúpení, ale aj chutného občerstvenia.

Aj tento rok sa všetci stretli v krásnych fašiangových maskách a spoločne prežili dopoludnie plné radosti a zábavy. Všetci sa tešia na ďalšie spoločné stretnutia, pri ktorých sa utužujú vzájomné priateľstvá medzi prijímateľmi obidvoch zariadení.

Mgr. Danková Beáta



Bowling

Bowling patrí k obľúbeným aktivitám našich prijímateľov sociálnej služby. Dňa 29.1.2019 sme sa zúčastnili s našimi prijímateľmi už po štvrtý krát tejto obľúbenej hry v Humennom. Toto dopoludnie sa nieslo v duchu športu, hry a zábavy.

Všetci boli súťaživí a s úsmevom na tvári sa snažili podať dobré výkony, čo sa im aj podarilo. Na záver ich čakalo milé prekvapenie v podobe pizze a kofoly.

Renáta Doničová



Fašiangy v Harmonii

Korene fašiangových zvykov siahajú do dávnej minulosti slovanských pohanských rituálov. Fašiangy boli odjakživa symbolom radosti, veselosti a hojnosti. Sú v podstate obdobím prechodu od zimy k jari - obdobia od Troch kráľov do Popolcovej stredy. Najznámejšie a zároveň najveselejšie sú posledné dni fašiang. Fašiangové obchôdzky a zábavy vrcholili na spoločnej veselici. Ich neodmysliteľnou súčasťou boli tradičné masky.

Fašiangová výzdoba, dobrá hudba, sladké dobroty a zábavné kreatívne masky... to všetko bolo neodmysliteľnou súčasťou fašiang aj v zariadení Harmonia, ktoré sa konali 28.02.2019. Do „sály“ vstúpilo veselým fašiangovým sprievodom v karnevalových maskách 30 prijímateľov sociálnych služieb. Trojčlenná porota vybrala spomedzi všetkých osem masiek, ktoré boli podľa ich hodnotenia najlepšie a ocenila ich sladkým balíčkom. Avšak ocenená a odmenená bola neskôr každá jedna maska. Spoločnú zábavu si prijímatelia soc. služieb so zamestnancami

okorenili spoločenskými hrami a spríjemnili chutným občerstvením. Atmosféra bola výborná, všetci sme sa dobre zabavili a takto príjemne zahájili čas prichádzajúceho pôstu.

Mgr. Janoková D.





Valentínske koláčiky



14. februára v našom zariadení rozvoniávali koláče. V kuchynke sme sa stretli s prijímateľmi, kde si vlastnoručne upiekli valentínsku pochúťku, ktorá nám pripomenula deň lásky a radosti.

S týmto valentínskym srdiečkom sme sa navzájom obdarovali.

Adriána Tkáčová



Zdravo vo vode



Plávanie a cvičenie vo vode patrí medzi šetrné spôsoby, ako udržať telo v dobrom stave. V zariadení Harmonia pravidelne navštevujeme plaváreň v Humennom, kde si prijímatelia precvičujú svaly celého tela. Hlavným cieľom

návštev plavárne je odbúranie strachu z vodného prostredia a získavanie zručností a samostatnosti vo vodnom prostredí. Plávanie je optimálne pre zdravotne znevýhodnených ľudí a je vhodné pre všetky vekové kategórie. Plávanie vyvážené namáha svaly, pretože hmotnosť tela je vo vode rovnomerne rozložená, rytmicky sa strieda napínanie svalstva a jeho uvoľňovanie. Plávaním sa precvičujú všetky svalové skupiny, je aj vhodnou prevenciou pred bolesťami chrbta. Cieľom plávania je dosiahnuť silu, flexibilitu, koordináciu, vytrvalosť a rovnováhu celého tela a v neposlednej rade aj radosť a psychickú vyrovnanosť. Niektorí prijímatelia nemajú záujem o plávanie, ale radosť z pohybu vo vode je evokovaná cvičením. Pri cvičení vo vode využívame rôzne pomôcky, ktoré zlepšujú adaptáciu prijímateľov sociálnej služby na vodné prostredie. Cvičenie je hravou formou spojené s dýchaním a uvoľnením celého tela i ducha. Pohyb vo vode vzbudzuje kladné emócie a k aktivite sa prijímatelia zapájajú dobrovoľne, s radosťou. Cvičenie je bezbolestné a zlepšuje psychický a fyzický zdravotný stav bez zdanlivo väčšej námahy. Návštevou plavárne nielen zmysluplne vyplníame voľný čas prijímateľom sociálnej služby, ale ich aj vhodne integrujeme a zároveň zvyšujeme kvalitu poskytovaných služieb.

návštev plavárne je odbúranie strachu z vodného prostredia a získavanie zručností a samostatnosti vo vodnom prostredí. Plávanie je optimálne pre zdravotne znevýhodnených ľudí a je vhodné pre všetky vekové kategórie. Plávanie vyvážené namáha svaly, pretože hmotnosť tela je vo vode rovnomerne rozložená, rytmicky sa strieda napínanie svalstva a jeho uvoľňovanie. Plávaním sa precvičujú všetky svalové skupiny, je aj vhodnou prevenciou pred bolesťami chrbta. Cieľom plávania je dosiahnuť silu, flexibilitu, koordináciu, vytrvalosť a rovnováhu celého tela a v neposlednej rade aj radosť a psychickú vyrovnanosť. Niektorí prijímatelia nemajú záujem o plávanie, ale radosť z pohybu vo vode je evokovaná cvičením. Pri cvičení vo vode využívame rôzne pomôcky, ktoré zlepšujú adaptáciu prijímateľov sociálnej služby na vodné prostredie. Cvičenie je hravou formou spojené s dýchaním a uvoľnením celého tela i ducha. Pohyb vo vode vzbudzuje kladné emócie a k aktivite sa prijímatelia zapájajú dobrovoľne, s radosťou. Cvičenie je bezbolestné a zlepšuje psychický a fyzický zdravotný stav bez zdanlivo väčšej námahy. Návštevou plavárne nielen zmysluplne vyplníame voľný čas prijímateľom sociálnej služby, ale ich aj vhodne integrujeme a zároveň zvyšujeme kvalitu poskytovaných služieb.



Mgr. Lipovská Silvia

MDŽ



8. marec je deň, kedy naším žienkam vyjadrujeme slová úcty a vďaky. Neboľo tomu inak ani v zariadení Harmonia, kde sme sa pri tejto príležitosti stretli v jedálni zariadenia. V kultúrnom programe nás potešil krásnymi

piesňami i humorným slovom súbor Tarnavčan z Trnavy nad Laborcom.

V závere programu sa predstavili aj naši muži, ktorí zaspievali i zarecitovali



všetkým ženám. Nakoniec nechýbal ani malý darček, ktorý vlastnoručne vyrobili chlapi v rámci pracovných činností.. Na záver si všetci pochutnali na sladkom koláčiku s kávou. Ďakujeme všetkým účinku-

júcim za príjemne strávené popoludnie a oslávenie MDŽ.

Mgr. Mihaľková Zuzana



Strážčanský slávik



Dňa 10. 03. 2019 sme sa zúčastnili hudobno – spevákkej súťaže Strážčanský slávik. Táto spevácka súťaž bola pod záštitou Mesta Strážske, ktoré toto podujatie organizuje už v poradí tretí rok. Spevákkej súťaže sa zúčastnili deti z miestnej materskej škôlky, základnej školy a taktiež aj naši klienti zo ZSS HARMONIA. V súťaži nás reprezentovala p. Alžbeta Š., ktorá vo svojej kategórii získala prvé miesto.

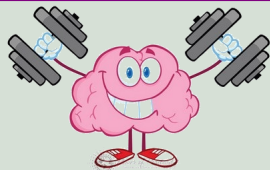
Za svoje úsilie, odvahu a hudobné nadanie boli všetci zúčastnení speváci ocenení a všetci sa stali víťazmi.

Ďakujeme za pozvanie a tešíme sa na ďalší ročník tejto súťaže.

Bc. Sabová Ivana

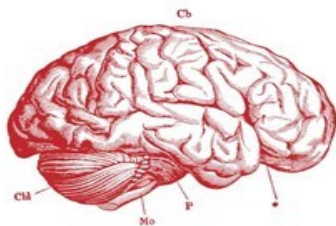


Týždeň mozgu



V rámci Týždňa mozgu sa uskutočnilo spomienkové dopoludnie so seniormi, ktoré pozostávalo z tréningu pamäte, kognitívnych cvičení a spomienkovej terapie. Cieľom tohto podujatia bolo zamerať sa na zlepšenie aktivizácie a rozširovanie kapacity krátkodobej pamäte. Klienti sa aktívne zapájali do spomienkových rozhovorov, vyskúšali si aktivity na podporu mozgu, kognitívnych funkcií a zahrali si hry podporujúce logické myslenie.

Mgr. Zuzana Mihaľková



**TÝŽDEŇ
MOZGU** | **2019**
11. – 17. marca

Deň s Andersenom



Každoročne Mestská knižnica v Strážskom organizuje krásne podujatie s názvom Deň s Andersenom, ktorá sa uskutočnila aj tento rok dňa 28.3.2019. Klasicky na tomto podujatí nemohli chýbať aj klienti zariadenia Harmonia. Svoj talent v kreslení prezentovali na plagátoch, ktoré budú zdobiť vstupné priestory mestskej knižnice. Sprievod-

nou aktivitou tohto podujatia bola ukážka zásahu nemeckého vlčiaka s policajným výcvikom, ktorý ohúril všetkých prítomných. Stretnutie s týmto nádherným psíkom bolo úžasným zážitkom pre našich klientov, ktorí ho nielen pohladkali, ale sa s ním aj vyfotili. Na záver sa zapojili do maľovania na chodník spolu s deťmi z Materskej škôlky zo Strážskeho.

Mgr. B. Danková



BLAHOŽELÁME

Január

Byrová Anna, Lakatošová Dáša, Fejedelem Pavol, Lukáč Ondrej, Valentík Ladislav, Krempaská Anasztázia JUDr.



Február

Tomková Gabriela, Kanis Ján, Varga Ernest, Kráľ Tomáš, Hlodinok Milan, Oravec Andrej, Dorica Peter, Jenčíková Mária, Rohaľ Jaroslav, Grigel' Ján, Hromá Mária, Dudášová Alžbeta, Martausová Helena

Marec

Krveľová Mária, Dunca Daniel, Staňo Jozef, Tomovčíková Anna, Agárdi Ladislav, Tkáčová Eva, Kolociaková Helena



Prišli

Šarišský Vladimír

Papuga Vincent

Hromá Mária

Opustili nás

Život je beh k smrti; beh, v ktorom
sa nikto nemôže ani len na chvíľu
zastaviť alebo spomaliť.

—

Aurelius Augustinus

Opustili nás

Miková Anna

Lang Ján

Petrovská Magdaléna



Spomíname na Vás s láskou

NARODENINOVÁ PARTY

Okrúhleho jubilea 60. rokov sa dožil p. Pavel, ktorému sme na počesť jeho výročia spoločne pripravili oslavu. Ergodiela bola krásne pestrá, vynímala sa rôznymi farbami. Pestré balóniky a stuhy vytvorili sviatočnú atmosféru. Pri tejto príležitosti sme mu upiekli narodeninovú tortu. Veľkým prekvapením pre Paľka bola pizza, ktorá mu pripomenula jeho domov a potulky po uliciach Košíc. Na túto skvostnú hostinu si pozval svojich priateľov a personál zariadenia. Oslava bola veselá, tancovalo sa na modernú a ľudovú hudbu. Oslávenc bol veľmi šťastný, obdarený maličkými pozornosťami a sladkosťami. Spomienky na oslavu jeho narodenín budú dlho rezonovať v jeho srdci.



Adriana Tkáčová



Integrácia s Gráciou

Festival dramatickej tvorivosti pod názvom „Integrácia s Gráciou“, ani tento rok nesklamal svojím pestrým programom a skvelými výkonmi účinkujúcich. Konal sa dňa 27. 03. 2019 už tradične v mestskom Dome kultúry

vo Vranove nad Topľou. Na prehliadke tvorivosti detí a dospelých špeciálnych škôl a zariadení sociálnych služieb sa prezentovalo šesť súborov. Každé vystúpenie v sebe nieslo jedinečnosť a originalitu. Naša účasť, aj keď len z hľadiska diváka v nás zanechala krásny kultúrny zážitok. Odborná porota na konci spravodlivo ocenila všetkých zúčastnených, ktorí nás svojou tvorbou obohatili o nové zážitky a nápady.

Mgr. Janoková Dagmar



Opri sa o mňa



PKO Čierny Orol v Prešove praskal vo švíkoch, pretože za krásneho slnečného počasia dňa 31.3.2019 sa konal benefičný koncert pre osoby s mentálnym postihnutím. Na tomto krásnom koncerte sa zúčastnili aj prijímatelia sociálnych služieb z nášho zariadenia. Na začiatku podujatia

účastníkov privítali šikovné žienky „Zumba Janka VT“, ktoré otvorili srdcia temperamentnou hudbou a skokom. Vo veselom tempe pokračovala skupina Ščamba a Čerešničky. Najväčší úspech zožali dvaja známi speváci populárnej hudby – Samuel Tomeček a Lukáš Adamec, ktorí vytvorili úžasnú atmosféru, roztancovali snáď každého v miestnosti. Unavení a vytancovaní účastníci mali bohaté občerstvenie a pohostenie, ktorému sa klienti veľmi potešili. Prijemným oddychom boli aj pripravené náučné workshopy – maľovanie na tvár, na tričko, sklo, či drevo, a taktiež výroba šperkov. Šaňo a Majka si overili svoje schopnosti a vlastnoručne si vyrobili malé darčeky, ktoré ulahodili ich srdiečku. Patrí im pochvala, pretože boli jediní, ktorí prejavili záujem o tieto kreatívne činnosti. Celý koncert bol pestrý a veselý. Klienti postretávali kamarátov z iných zariadení, pričom objatia a výskot potvrdili radosť zo stretnutia. Domov sme došli všetci šťastní, unavení, ale najmä plní nových zážitkov.

Beáta Ilčíšinová



Spájame rodiny a priateľstvá

Štvrtok 7. marca 2019 patril v zariadení Harmonia k návštevným dňom, preto sme radi, že pozvanie prijala sestra p. Ladislava p. Katarína a p. Ružena z DSS Ondava Rakovec nad Ondavou. Pani Ružena je kamarátkou prijímateľa sociálnej služby p. Alexandra, ktorý jej túžil ukázať miesto, kde býva a trávi svoj čas. Na začiatku návštevy si už tradične súrodenci a kamaráti vymenili darčeky. Pri menšom pohostení prebiehali vrúcne rozhovory medzi všetkými zúčastnenými. Na konci návštevy prebehla prehliadka zariadenia, ktoré ukázal p. Alexander svojej kamarátke p. Ružene. Tak ako si súrodenci a kamaráti sľúbili, že ich stretnutia budú častejšie, sme radi, že môžeme podporovať, realizovať a byť súčasťou takýchto sľubov a prianí. Mgr. Roháľová Lucia



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

apríl—jún 2019

Apríl: - voľnočasové aktivity - tvorivé dielne v CVČ- vychádzky do prírody - dramatoterapia - nácvik programu - kultúrna činnosť - výlet s klientmi - pravidelné rozcvičky s fyzioterapeutom - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne) - snoezelen - krúžková činnosť

Máj: - Majáles - besiedky s prijímateľmi sociálnej služby spojené s občerstvením s tematikou májových zvykov - Deň matiek – výroba darčiekov - kultúrny program - voľnočasové aktivity premietanie videofilmov - spoločenské hry - muzikoterapia - športové aktivity - stolný tenis - kolky - športové súťaže - loptové hry - pravidelné bohoslužby (3- krát do týždňa) - tvorivé dielne v CVČ - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - poznávací výlet s prijímateľmi sociálnej služby do vybranej lokality - „Most úsmevov“ – účasť na festivale dramatickej tvorivosti, vystúpenie členov súboru Svetielko - snoezelen - krúžková činnosť

Jún: - návštevy mestskej knižnice i voľnočasové aktivity - kreatívne činnosti - relaxačné terapie - spoločenské hry - športové aktivity - vychádzky do prírody - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - pravidelné bohoslužby (3- krát do týždňa) - snoezelen -športové aktivity – kolky - loptové hry - športové súťaže - posedenia vonku, spojené s relaxačnými aktivitami - helioterapia - bazén - návšteva kúpaliska -

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

Redakčná rada: Mgr. Lipovská Silvia

Mgr. Rohaľová Lucia, Mgr. Janoková Dagmar

Mgr. Danková Beáta

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera