



Život v Harmonii



Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 11 číslo 4/2018

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

Obsah

Novoročné pranie	3
Úcta k starším	4 - 5
Autosalón	6
DOD a workshop v Harmonii	7
Vedomostný kvíz	8
Zlatý slávik	9
Výlet do Hanušoviec nad Topľou	10
Abilympiáda	11
Katarínska zábava	12 - 13
Veľa lásky	14
Vianočná výstava a výlet do Košíc	15
Blahoželáme jubilantom	16
Opustili nás	17
Vianoce	18 - 19
Mikuláš prišiel k nám	20
Pečenie medovníkov	21
Divadelné predstavenie	22
DSS Ondava	23
Vianočný jarmok v Humennom	24
Vianočná pošta	25
Silvestrovská zábava	26
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	27
Redakčná rada	28

PJ 2019



Starý rok sa nám pomaly skončil, ale nie je to koniec, ale začiatok niečoho nového. Vezmite si z neho všetky krásne zážitky a skúsenosti, ktoré ste zažili so svojimi blízkymi a preneste si túto nádhernú atmosféru do nasledujúcich mesiacov.

Najväčší úspech dosiahnu tí, ktorí sú naň stále pripravení.

V novom roku vám želáme, aby ste nikdy nerobili krok späť, vždy mali dostatočnú guráž prijať veľké výzvy a splnili si tak veľké sny.

V novom roku si napíšete do svojich srdc,
že každý deň je najlepším dňom vášho života.

To vám prinesie to najcennejšie, čo vám môže život dať.

Prajeme všetko najlepšie a šťastný rok 2019.

Kolektív zamestnancov zariadenia

Harmonia



Úcta k starším

Ľudský život predstavuje veľkú knihu, ktorá sa začína bezstarostným detstvom, ktoré v minulosti určite nebolo bohaté a žičlivé, ale predsa len bolo krásne. Bezstarostné obdobie vystrieda

dospelosť a jedného dňa, ani sme sa nenazdali, prišla staroba. Október je mesiac, keď si pripomínáme, že staroba si vyžaduje obdiv a úctu. Starí ľudia si zaslúžia uznanie za skúsenosti, ktoré odovzdávajú s láskou. V rámci osláv mesiaca úcty k starším nás prišli potešiť deti z CVČ, ZŠ a MŠ Strážske, ktorým sa podarilo našich seniorov rozveseliť. K slávnostnej atmosfére prispelo aj vy



stúpenie speváckej skupiny Harmónia z Michaloviec, ktorí svojimi piesňami vrátili aspoň na chvíľku čas späť a očarili našich seniorov. Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí si nájdú čas a prídu potešiť všetkých prijímateľov sociálnych služieb zariadenia Harmonia.

Mgr. Lipovská Silvia



Autosalón

Dňa 8.11.2018 sme sa spolu s našimi prijímateľmi zúčastnili 26. ročníka autosalónu Michalovce.

Tak, ako minulý rok to bol pre prijímateľov sociálnych služieb veľký zážitok. Mali možnosť vidieť a sadnúť si do rôznych typov vystavovaných modelov. Po prehliadke ich čakalo prekvapenie v podobe pizze.



DDD a workshop v Harmonii



Dňa 13. 11. 2018 zariadenie sociálnych služieb Harmonia organizovalo Deň otvorených dverí spojený s workshopom. Cieľom tohto podujatia bolo prezentovať zručnosti a talenty prijímateľov sociálnych služieb zariadenia Harmonia, ako aj jednotlivé kreatívne techniky, ktoré sú pri práci s prijímateľmi sociálnych služieb aplikované.

V rámci workshopu sme prezentovali techniku vypaľovania do dreva, enkaustiku, výrobu vianočných dekorá-

cii – stromčekov, paličkovanie, vyšívanie a kreslenie.

Našou snahou bolo vyzdvihnúť a oceniť dobrovoľnícku spoluprácu s Krúžkom paličkovanej čipky v Strážskom. Jeho predsedníčka p. Gajdošová už piaty rok týždenne navštevuje zariadenie Harmonia a zasväčuje prijímateľov sociálnych služieb do tajov tejto tradičnej ľudovej techniky. Pod jej vedením si osvojujú základy paličkovania a dokážu vyrobiť krásne výrobky, na ktoré sme všetci hrdí.

Ocenili sme veľmi dobrú a dlhoročnú spoluprácu so Zemplínskym osvetovým strediskom v Michalovciach. Prostredníctvom projektov vypracovaných pracovníčkou ZOS PhDr. Mondokovou získavame materiálnu podporu na realizáciu náročnejších techník, ako je napríklad enkaustika, vypaľovanie do dreva, výroba kostýmov, či vyšívanie. Tohto roku sme sa zúčastnili v rámci projektu ZOS Michalovce podporeného Ministerstvom kultúry SR „Prístupnosť a inklúzia“ kurzu výtvarného spracovania diela a kurzu prezentačných zručností.

Vyzdvihli sme zároveň naše „talenty“ – p. Marcela a p. Olinku. P. Olinka sa denne venuje svojej záľube, krížikovej vyšivke. Jej diela zdobia nielen zariadenie Harmonia, ale aj mnoho výrobkov. Marcelov talent na kreslenie sa plne rozvinul až v zariadení Harmonia. Každodenný prístup a pravidelný návštevník sa odzrkadľuje v jeho výtvarných dielach. Tie žnú svoj úspech aj v celoslovenskej súťaži ZPMP Výtvarný salón už tretí rok.

Mgr. Mária Štofejová

Vedomostný kvíz

„Poznaj svoje telo“

Spomienky a spomínanie sú prirodzenou súčasťou duševnej činnosti človeka. Vybavovanie si starých pamäťových stôp v rôznych súvislostiach počas celého života je základom ľudskej identity. V tejto súvislosti sa často využíva aj v našom zariadení reminiscenčná terapia, ktorá využíva spomienky a ich vybavovanie



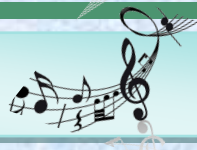
prostredníctvom rôznych podnetov, ako sú staré fotografie, predmety, hudba či filmy a všetko, čo sa viaže na aktívny život klientov. Jedným z mnohých podujatí, zameraných na rozvíjanie pamäte a oživovanie spomienok klientov, bol aj vedomostný kvíz pod názvom „Poznaj svoje telo“, ktorý sa uskutočnil 14. 11. 2018 v jedálni zariadenia Harmonia. Cieľom tohto podujatia bolo zopakovať si poznatky o svojom tele a zároveň aj načerpať nové vedomosti a zaujímavosti o ňom. Tí odvážnejší si schuti



zasúťažili, pričom traja najlepši boli odmenení peknou cenou. Zároveň sme sa presvedčili, že spomienky sú jedinečné a sú niečím, čo nám nikto nevezme a čo nám veľa-krát dáva silu a odvahu kráčať napriek všetkému ďalej ...

Mgr. Beáta Danková

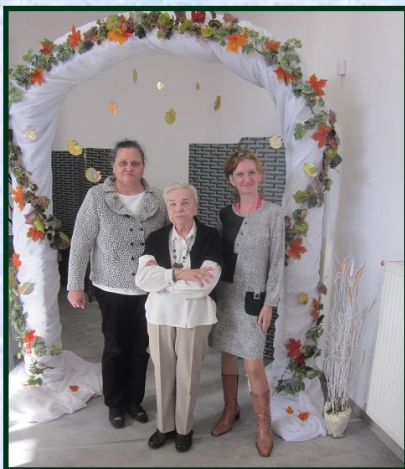
Zlatý slávik



Zlatý slávik – každoročná hudobno – spevácka súťaž, v ktorej sa prelína spojenie hudby, spevu, radosti, dobrej nálady a snahy odovzdať tieto pocity divákovi. Heslom odovzdať radosť z hudby ľuďom okolo sa riadili organizátori „Zlatého slávika“ aj tento rok, ktorý sa uskutočnil dňa 24. 10. 2018 pod záštitou zariadenia soc. služieb Via Lux Košice – Barca.

Súťaže sa zúčastnili speváci - prijímatelia sociálnych služieb, ktorí sa prezentovali piesňami rôznych žánrov. Prijemnú atmosféru dopĺňala hudobná skupina Levočan. Zariadenie Harmonia tento rok už tradične reprezentovala naša speváčka p. Alžbeta a taktiež p. Michaela a p. Olinka. Vlastným výberom ľudových piesní, ktoré zazneli v ich podaní, si vyslúžili od publika veľký potlesk. Tak ako každá správna súťaž, aj táto mala svoju porotu, ktorá v závere rozhodla, že víťazmi súťaže sa stali všetci zúčastnení. Okrem bohatého potlesku si súťažiaci odniesli so sebou taktiež medailu, diplom a peknú odmenu.

Mgr. Janoková Dagmar



Výlet do Hanušoviec nad Topľou



Dňa 11. 10. 2018 sme s prijímateľmi sociálnych služieb zariadenia Harmonia v rámci integračných aktivít navštívili mesto Hanušovce nad Topľou. Nevšedným a zaujímavým zážitkom pre nich bolo cestovanie vlakom.

Naše kroky viedli do Hanušovského archeoparku a kaštieľa. Miesto,

kde sa vrátite v čase o 30 000 rokov späť! Päť obydľí archeoparku predstavuje päť období od praveku do včasného stredoveku. V kaštieli sídli múzeum s rôznymi expozíciami. Prijímatelia sociálnych služieb mali možnosť vidieť, ako naši predkovia žili a pracovali. Po tomto krásnom zážitku sme sa ešte prešli po námestí a navštívili cukráreň. Spokojní a unavení sme sa vrátili domov.

Doničová Renáta



Abilympiáda



Dňa 16. októbra sme sa zúčastnili nádherného 0. ročníka Abilympiády 2018, ktorú organizovalo Zemplínske osvetové stredisko Michalovce – kultúrne zariadenie KSK. Abilympiáda je súťažná prehliadka pracovných schopností a zručností zdravotne

postihnutých ľudí. Cieľom tejto súťaže bolo dokázať zdravému obyvateľstvu, že aj postihnutý človek môže byť rovnocenným partnerom pri vykonávaní pracovnej činnosti.

Tejto súťaže sa zúčastnili aj dvaja prijímatelia sociálnych služieb Harmonia. Súťažilo sa v ôsmich súťažných disciplínach. Výkony všetkých súťažiacich pozorne



sledovala trojčlenná porota, ktorá príjemným rozhovorom povzbudila každého účastníka tejto prehliadky. Príjemné pohostenie, tanec a krátky kultúrny program nám spríjemnilo čakanie na záverečné vyhodnotenie. Pekný darček, diplom, množstvo zaujímavých inšpirácií a nápadov si odniesli všetci súťažiaci tohto podujatia.

Mgr. Lucia Roháľová

Katarínska zábava



V minulosti sa na Katarínu konávali posledné tanečné zábavy pred nadchádzajúcim adventom, ktorý zakazoval tanec, spev a zábavu. Preto sa všetci snažili tento posledný večer radovánok náležite užiť a obyčajne tancovačky

končievali až za bieleho rána. Ináč to nebolo ani v Harmonii dňa 22. 11. 2018. Tradičná Katarínska zábava sa niesla v duchu prehliadky talentov z radov prijímateľov sociálnych služieb, tanca a radosti.



Mgr. Štofejová Mária



Veľa lásky



Obec Štós je prostredie, kde prežijete príjemný zážitok v krásnom horskom prostredí. Husté lesy na rozhraní Voľovských vrchov a Slovenského krasu vytvárajú vhodné podmienky na rekonvalescenciu a liečbu niekoľkých druhov ochorení. V tomto krásnom prostredí sa uskutočnil benefičný koncert „Veľa lásky“ – pre mentálne postihnutých a zdravotne znevýhodnených z DSS-iek.

Zmysluplné podujatie bolo usporiadané tohto roku v novom dome kultúry. Podujatie je pokračovateľom podujatia Charitánia. Tohto krásneho koncertu sa zúčastnili 28. 11. 2018 aj klienti DSS Harmonia, ktorí sa zabavili pri kultúrnom programe a svoje zručnosti preukázali v tvorivých dielnach (enkaustika, maľovanie na drevo, na sklo a plátno, maľovanie na tvár). Na benefičný koncert boli pozvaní hudobní hostia Gladiátor, Tásler Pufo Band, Veronika Rabada s kapelou, Martina Ťasková z TV relácie Zem spieva. Krásnym programom sprevádzala moderátorka Vera Wisterová z Fun rádia. Klienti si vychutnali okrem zábavy aj bohaté občerstvenie.

Bc. Sabová Ivana



Vianočná výstava a výlet do Košíc



Dňa 11.12.2018 sa v priestoroch Úradu KSK organizovala vianočná prezentačná výstava výrobkov prijímateľov sociálnych služieb. Šikovnosť a talent svojich prijímateľov sociálnych služieb prezentovalo aj ZSS Harmonia. Výrobky s vianočnou tematikou z rôz-

nych materiálov pripravovali už niekoľko mesiacov vopred.

Súčasťou tohto dňa bol aj výlet prijímateľov sociálnej služby DSS do Košíc, prehliadka mesta, posedenie v cukrárni, či milé stretnutie prijímateľa s rodinou.

Mgr. Štofejová Mária



Blahoželáme jubilantom

Október: Hoľak Marián, Snopek Peter, Tomek Štefan, Drugda Eduard, Ihnát Michal, Uramová Hrišová Anna, Deák Ladislav, Bošková Jolana

November: Gaži Viliam, Maťaš Vladimír, Volincová Mária, Kriegerová Helena, Magyarová Mária, Baranová Anna, Nemčík Albert, Demčák Jakub, Horváth Viliam, Legemza Andrej, Kešeľ Alexander, Palovčáková Emília, Terifaj Ján

December: Gonda Vladimír, Kubizniaková Dana, Jutka Tomáš, Lukáč Peter, Ondovčinová Terézia, Mašlárová Michaela, Prezbruchý Štefan

Prišľahovali sa k nám:

Staňo Jozef

Prezbruchý Štefan

Bošková Jolana

Lechman Pavel

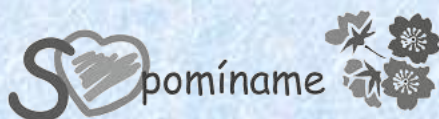


Opustili nás

„Život a smrť.

Každý z nás musí niečo stratiť
a niečoho sa vzdať,
je lepšie sa nevrátiť
a len spomínať.“

J. Seifert



Krajčík Vojtech

Hreško Miroslav

Kulifaj Slavomír

Gajdošová Anna

Šmiga Ján

Besterciová Vlasta

Nazadová Mária





Vianočné programy



Vianoce sú najkrajším sviatkom v roku, majú množstvo prívlastkov, sú radostné, čarovné, bohaté, pokojné, láskyplné..... Aj v zariadení sa prijímateľia sociálnych služieb pripravujú na Vianoce, na čas pokoja, lásky a porozumenia. Tohto roku nám spríjemnili prípravu na sviatky súbory, ktoré prišli potešiť prijímateľov sociálnych služieb zariadenia Harmonia s nádherným

vianočným programom.

Veľká vďaka patrí všetkým účinkujúcim: Starší chlapi, Vánok, Zrkadlenie a Rozmarín, detí z CVČ, Špeciálna základná škola...



Starší chlapi



Deti z CVČ Dúha





Conversation about traditions in CVČ



Súbor Rozmarín



Mikuláš prišiel k nám

Aj tohto roku sa Mikuláš ujal svojej úlohy tradične dňa 5.12.2018. Spolu s pomocníkmi, anjelom a čertom, rozdával Mikulášske balíčky pre všetkých prijímateľov sociálnych služieb zariadenia a to dokonca dvakrát.

Malý darček od samotného Mikuláša vyčaril radosť na tvárach a rozžiariť očká šťastím. Nálada bola skvelá a takou bude nepochybne opäť aj o rok.



Pečenie medovníkov

K vianočnému času patrí stromček, výzdoba, koledy, ale jeho neodmysliteľnou súčasťou sú aj sladké medovníčky. Tie zdobia naše stoly každý rok pri štedrovečernej večeri. Preto sme aj teraz prípravu na tohtoročné sviatky zavŕšili pečením a zdobením chutných medovníčkov. Pečenia sa tohto roku zhostili seniorky, ktoré z dvoch dávok cesta povykrajovali a upiekli sladkú pochúťku pre všetkých prijímateľov sociálnych služieb. Pri výzdobe pomohli mladšie ženičky s pevnejšou rukou, ktoré nádhorne vyzdobili medovníky. Tešíme sa, že nám svojou chuťou spríjemnili slávnostné chvíle Vianoc.

Mgr. Mihaľková Zuzana



Divadelné predstavenie



Predvianočnú atmosféru nám spríjemnilo „komorné divadlo bez opony – „Divadlo Portál“, ktoré nás prišlo potešiť dňa 28. 11. 2018 s rozprávkou „O hlúpom Janovi“. Všetkým divákom sa páčil hlavný hrdina Jano, ktorý robil všetko naopak. Napríklad čaj solil a chlieb cukril. Jeho mamka bola z neho zúfalá, preto sa rozhodla



oženiť ho. Humorný príbeh všetkých zaujal a pri-niesol do života v zariadení príjemne vyplnené chvíle.



DSS Ondava



V rámci projektu ZOS Michalovce „Prístupnosť a inklúzia“ vypracovaného p. PhDr. Mondokovou, podporeného Ministerstvom kultúry SR sa pozvaní prijímatelia sociálnej služby Harmonia zúčastnili Medzinárodného dňa osôb so zdravotným postihnutím. Tento projekt sa

organizoval v DSS Rakovec nad Ondavou. Príjemné stretnutie sa konalo za doprovodu hudobnej skupiny, kde spoločné tance, spevy, ale aj relaxácia pri počúvaní hudby umocňovali predvianočnú atmosféru, ktorá sa niesla počas celého stretnutia. Príjemným prekvapením bolo menšie

pohostenie v závere pekného dňa.

Mgr. Rohaľová Lucia



Vianočný jarmok v Humennom



Tradične aj tohto roku sme sa vybrali na vianočný jarmok v Humennom. Na námestí nás privítala vianočná atmosféra a výzdoba. Pomaličky sme sa prešli po námestí a obdivovali vianočné výrobky. Radosť sme si urobili darčekom, ktoré sme pod stánkami nakúpili. Obdivovali sme remeselníkov, ktorí nám pred očami vyrábali drevené varešky, keramiku, ale i tradičné perníky. Po dobrých nákupoch sme sa vybrali do cukrárne, kde sme sa pohostili obľúbeným koláčikom a porozprávali o vianočných tradíciách. Spokojní a plní zážitkov sme sa vrátili domov.



Mgr. Lipovská Silvia





Vianočná pošta



Starší ľudia sa tešia na Vianoce podobne ako malé deti. Nie z dôvodu zhonu a darčiekov, ale pre krásnu atmosféru, ktorá od-
všadiaľ dýcha. Vianočná výzdoba, vôňa ihličia a perníkov vzbudzujú v nich spomienky na detstvo. Na chvíle, ktoré strávili s rodinou, so svojimi blízkymi. Nie sú to darčeky, na ktoré s láskou spomínajú,



ale na krásne chvíle, ktoré strávili so svojou rodinou. Nie každý má však niekoho blízkeho, preto sme radi, že sme sa ako zariadenie zapojili do Vianočnej pošty OZ Pohodovo, kde sa našlo mnoho dobrovoľníkov, ktorí si našli čas a napísali vianočný pozdrav ľuďom bez rodiny. Keď sme sa spýtali starších ľudí, aký darček si prajú nájsť pod vianočným stromčekom, odpovedali, že nepotrebujú množstvo darov, ale potrebujú lásku, porozumenie a pomoc druhých. Vianočná pošta, ktorá prišla vďaka OZ Pohodovo, doniesla ľuďom do zariadenia Harmonia nielen krásne pohľadnice, alebo vinše k Vianociam, ale doniesla ľuďom lásku, nehu a šťastie. Vianočná pošta prišla ako pohladenie duše pre ľudí bez rodiny. Tieto maličkosti nám pripomínajú, o čom skutočne Vianoce majú byť. O láske, pokore a pomoci druhým, ktorí nie sú tak šťastní ako my. Dojíma ma vidieť seniorov, držiacich v ruke vianočné pohľadnice, ktoré im vyčarili úsmev na tvári. Ďakujeme všetkým deťom, rodičom, ale i študentom, ktorí si našli čas v tomto uponáhľanom svete, zapojili sa do tohto projektu a svojim skutkom potešili ľudí v zariadení.

Mgr. Lipovská Silvia

Silvestrovská zábava

Silvestrovská zábava je tradíciou v zariadení Harmonia. Na úvod sa o pestrý program a navodenie príjemnej atmosféry postaral folklórny súbor Harmónia z Michaloviec. Po ich vystúpení sme sa zabavili diskotékou. Samozrejme tanec nás rozhýbal a rozohrial. Tradične nechýbalo ani silvestrovské pohostenie od našich kuchárov, ktoré padlo vhod.

Mgr. Lipovská Silvia



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku:

január– marec 2019

Január: voľnočasové aktivity - premietanie videofilmov, relaxačné terapie, muzikoterapia, spoločenské hry

- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- kultúrna činnosť, vychádzky do zimnej prírody
- pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta
- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby,
- Snoezelen – využitie multisenzoricko - relaxačnej miestnosti
- záujmová činnosť (čitateľský, počítačový, spoločenských hier, krúžok varenia a pečenia, spevácky, paličkovania, tréning pamäti), šport. dopoludnie

Február: Fašiangová zábava – príprava masiek, karneval

- voľnočasové aktivity – kreatívne činnosti, relax. terapie, spoločenské hry
- Valentínska oslava, tvorivé dielne v CVČ, estetizácia interiéru zariadenia
- dramaterapia - nácvik divadelného predstavenia
- pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta
- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- poznávací výlet s prijímateľmi sociálnej služby, vychádzky do prírody
- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- krúžková činnosť

Marec: MDŽ – výroba darčiekov pre ženy, posedenie a kultúrny program

- „Deň s Andersenom“ v spolupráci s mestskou knižnicou v Strážskom
- mesiac knihy – posedenie v knižnici, beseda, biblioterapia
- voľnočasové aktivity - predčítanie literatúry, spoločenské hry, muzikoterapia
- športové aktivity
- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- kultúrna činnosť, premietanie videofilmov
- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- vedomostná súťaž pre prijímateľov sociálnych služieb
- dramaterapia - nácvik programu na festival dramatickej tvorivosti Most úsmevov
- tvorivé dielne v CVČ Dúha
- pravidelné rozcvičky s fyzioterapeutom

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

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

Zodpovedná: Ing. Dunajová Mária

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia