

Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 10, číslo 4/2017

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

 **KOŠICKÝ**
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Obsah

Novoročné pranie	3
Úcta k starším	4 - 5
Stretnutie s primátorom	6
Prednáška Alzheimerová choroba	7
Filmové piesne	8
Zlatý slávik	9
Integračný výlet autosalón Michalovce	10
Kúzlo divadla	11
Katarínska zábava	12 - 13
Charitatívny koncert „Veľa lásky“	14
Oslavy jubilantov	15
Blahoželáme jubilantom	16
Opustili nás	17
Výlet do Košíc	18
Návšteva DSS Ondava	19
Ocenenie dobrovoľníkov	20
Prišiel k nám Mikuláš	21
Vianočná prezentačná výstava KSK	22
Vianočný galaprogram	23
Deň otvorených dverí	24
Vianočný program	25
Silvestrovská zábava	26
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	27
Redakčná rada	28



Do Nového roku veľa splnených snov Vám prajeme.
Nech Vaše srdcia pre vernú lásku denne bijú a šťastie
na duši Vám radostne žije.

Hm, a aké predsavzatie do nového roku si treba
dať? ..No predsa aspoň 24 hodín denne sa milo
usmievať.

praje kolektív zamestnancov zariadenia



Úcta k starším

„Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo zračí sa mu v oku, podľa vrások a bielych vlasov, podľa slov, keď ponára sa v hovore s deťmi do rokov, keď aj on bol mladý. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi,“ hovorí jedna ľudová múdrosť.

Staroba je prirodzenou súčasťou nášho života a práve október je mesiacom úcty k starším preto, aby sme si uctili našich seniorov a dali im najavo svoju náklonnosť a lásku. Každoročne si tento sviatok pripomíname aj v zariadení HARMONIA a to kultúrnym programom utkaným z krásnych piesní, tancov a básničiek v podaní detí z CVČ, ZŠ Strážske, speváckeho súboru Vánok a Starší chlapi z Michaloviec a speváckeho súboru Rozkvet zo Strážskeho. Patrí im veľká vďaka za to, že si každý rok nájdú čas a navštívia starších spoluobčanov a potešia ich nielen svojím vystúpením, ale aj prítomnosťou či láskavým slovom.

Mgr. Danková Beáta





Stretnutie s primátorom

Ani tento rok nechýbalo stretnutie seniorov s primátorom mesta Strážske, ktoré sa konalo dňa 18.10.2017 vo viacúčelovej sále mesta Strážske pri príležitosti osláv mesiaca úcty starších.

Po prihovore primátora Ing. Dunajčáka nasledovali úprimné gratulácie jubilantom. Počas celého popoludnia vytvárala príjemnú atmosféru hudobná skupina Šarišanci. Seniori sa mimoriadne tešili na pohostenie, ktoré potešilo svojou pestrosťou a výbornou chuťou. Navodenie pozitívnych emócií vyvolalo aj stretnutie rodiny, príbuzných a známych seniorov.

Mgr. Holubová Jana



Prednáška alzheimerova choroba



Alzheimerova choroba je neurodegeneratívna porucha mozgu, pri ktorej postupne dochádza k demencii. Ako prvý ju opísal Alois Alzheimer. V súčasnosti nie je známa príčina jej vzniku, ale vďaka neuropatologickým nálezom sa vie aspoň to, ako prebieha. Hlavná zmena je ukladanie beta-amyloidu v mozgu a ďalšie

zmeny, ktoré postupne spôsobujú rozpadnutie nervových vlákien a buniek. **Mesto Strážske** v spolupráci s regionálnym úradom verejného zdravotníctva zorganizovalo dňa 13.10.2017 prednášku týkajúcu sa alzheimerovej choroby. Na prednáške sme sa zúčastnili v počte 17 klientov zariadenia a doprovod. Dozvedeli sme sa o prvých prejavoch Alzheimerovej choroby, o cvičeniach predchádzajúcich zhoršeniu stavu a o postupoch ako komuni-



kovat s človekom trpiacim Alzheimerovou chorobou. Prednášku sme zakončili testami zisťujúcimi štádium ochorenia alzheimerovej choroby. Prednáška bola veľmi poučná a účasťou sme docielili získanie nových prospešných informácií.

Mgr. Lipovská Silvia

Filmové piesne

Filmové piesne zo známych filmov 50. - 80. rokov sa rozozvučali v jedálni zariadenia dňa 10.11.2017. Vtedy sme si zaspomínali na časy minulé i súčasné, kedy tieto hity odznali a vybavili sme si spomienky na mladosť. Kinematografia a filmové piesne majú veľmi silný vplyv na aktivizáciu klienta. Súťaže na túto tematiku sú zaujímavé nielen pre klientov DSS a ZPB, ale hlavne pre seniorov. Reminiscenčná terapia má veľký význam, je to aktivizačná a validačná liečba, ktorá využíva zachovanú dlhodobú pamäť cez vybaviteľné spomienky a tak ich aktivizuje. Cieľom súťaže a prípravou na ňu bolo pomocou reminiscenčnej terapie dosiahnuť zlepšenie mentálneho stavu, zlepšenie komunikácie s klientom a

navodenie kladných emócií. Odmenou pre nás bola spokojnosť a aktivita klientov. Všetci boli odmenení aj sladkou odmenou, ktorá potešila.

Mgr. Lipovská Silvia



Zlatý slávik

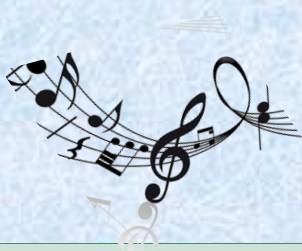


Každý z nás pozná príjemné pocity keď počúva hudbu, ktorá sa mu páči. Keď si spievame, je to ešte intenzívnejšie. Prostredníctvom svojho hlasu rozozvučíme svoje telo a dotkneme sa svojej duše. Tento pocit je ešte intenzívnejší, keď svojím spevom rozdáваме radosť ľuďom okolo nás.

Týmto heslom sa riadili aj organizátori ďalšieho ročníka „Zlatého slávika“ v zariadení sociálnych služieb Via Lux Košice dňa 7.11.2017, kde sa stretli speváci zo zaria-

dení sociálnych služieb v pôsobnosti KSK, aby predviedli svoj talent a zároveň rozдали kúsok šťastia a radosti všetkým prítomným. Zariadenie Harmonia na tejto speváckej súťaži reprezentovali dve speváčky – p. Alžbeta a p. Olinka. Po prekonaní počiatocnej trémy zaspievali ľudové piesne z oblasti Zemplína. Za svoj výkon zožali búrlivý potlesk, čo bolo najväčším zadostučinením za hodiny prípravy a nácviku.

Mgr. Danková Beáta



Autosalón v Michalovciach

Tak, ako každý rok, aj tohto roku sa konal v Michalovciach autosalón. Pod vedením speváka Petra Stašáka otvorili slávnostne jubilejný 25. ročník autosalónu, ktorý sa konal v mestskej športovej hale. Vystavovatelia rôznych značiek mali propagačné materiály, ktoré najviac zaujali našich prijímateľov. Po prehliadke a fotení pri vybraných značkách sa išli občerstviť do obchodného domu Zemplín, kde si naši prijímatelia pochutili na dobrej talianskej kuchyni. V poobedňajších hodinách plných zážitkov sa vrátili späť do zariadenia. Pri návrate boli plní očakávania, kedy sa bude konať najbližšia výstava.....

Mgr. Kalová Jana



Kúzlo divadla

Kúzlo divadla tak nádhorne znie názov projektu Zemplínskeho osvetového strediska v Michalovciach, ktorému môžeme poďakovať za sprostredkovanie vystúpenia hercov divadla Portál. Milo nás prekvapili predstavením, ktoré sa konalo dňa 27.10.2017 roz-

právku Pravdivý príbeh o hlúpej žene. Príbeh rozprávky bol veľmi poutný a dokonca aktuálny na dnešnú dobu, zábavnou formou pripomenul klientom, že láska prekoná aj hlúposť. Herecké výkony s pesničkami, vyčarili klientom úsmev na perách. Herci boli obdarení búrlivým potleskom a poďakovaním.

Mgr. Lipovská Silvia



Katarínska zábava



„Aký je deň Kataríny, taký je január, aký je deň po Kataríne, taký má byť február.

Katarína keď je v blate, Kračun (Vianoce, Štedrý deň) bude stáť na ľade.“ Sú to dve pranostiky z mnohých, ktoré sa viažu na meno Katarína. V minulosti sa dodržiavalo mnoho zvykov jedným bolo aj to, že celú Katarínsku zábavu mali na starosti že-

ny, pretože v tento deň platilo tzv. „ženské právo“. Ženy platili za hudbu muzikantom a svojím partnerom pripravovali občerstvenie a pri tancovačke si sami vyberali, s kým budú tancovať. Iba o polnoci sa vyhlásila pánska volenka. Dievčatá dávali svojim tanečníkom malé darčeky, väčšinou išlo o slávnostné pečivo.

Keďže „Katarínska zábava“ je o hudbe, tanci a radošti, inak to nemohlo byť ani 23.11.2017 u nás v zariadení Harmonia. Úvodnou piesňou „Na tu svätú Katarínu“ spevácky zbor ZSS Harmonia otvoril plejádu vystúpení. Na začiatku tanečnej zábavy v krásne vyzdobenej miestnosti predviedli svoje nacvičené programy prijímatelia sociálnej služby. Svoj talent ukázali v rôznych tanečných žánroch, speve a recitácií básní. Na záver, po vynikajúcej zábave, sa všetci zúčastnení občerstvili chutným pohostením. Veselá a príjemná tanečná zábava bola obohatením každodenného života nás všetkých.

Mgr. Roháľová Lucia





Charitatívny koncert „Veľa lásky“

Občianske združenie Milan Štefánik pravidelne organizuje benefičné koncerty pre osoby s mentálnym postihnutím. Dňa 28.11.2017 sa klienti zariadenia Harmonia zúčastnili v priestoroch Kultúrneho domu v Štósé nádherného benefičného podujatia pod názvom „Veľa lásky“.



Ako aj názov napovedá, išlo o charitatívnu akciu, na ktorej slávni speváci a kapely otvorili svoje srdce a podporili tak perfektný projekt. O zábavu sa postaral moderátor Jožo Pročko a o skvelý umelecký zážitok speváčka Kristína, skupiny Smola a hrušky, Peter Bič projekt a Diabolské husle. Počas podujatia si klienti mohli vyskúšať aj inovatívne kreatívne techniky, enkaustiku, maľbu na drevo či sklo a samozrejme maľovanie na tvár. Organizátorom ďakujeme sa skvelé pohostenie, ktoré spríjemnilo celé podujatie.



Mgr. Lipovská Silvia



Oslavy jubilantov

Tohto roku sme v zariadení oslávili mnoho životných okrúhlych jubileí. Tieto oslavy sú v zariadení veľmi obľúbené, pretože pripomínajú klientom skutočný domov. Klienti sa radi zúčastňujú aj na príprave pohostenia, v rámci krúžku varenia i pečenia si pripravujú koláče, tortu, chystajú si chliebčky. Tieto činnosti dopomáhajú aktivizovať klientov vo viacerých oblastiach a rozvíjajú pocit spolupatričnosti. Najvýznamnejšie životné jubileum 60 rokov, v tomto období oslávila p. Marika M. a k oslave sa pridali ešte štyria prijímatelia sociálnej služby. Oslava prebehla v plnej paráde s výzdobou, pohostením a diskotékou. Pozvaní hostia zablahoželali oslávencom a obdarili ich milým darčekom. Prekrásne chvíle strávené s priateľmi dopomohli nielen k príjemnej oslave, ale vyvolali aj dlhodobú spokojnosť prijímateľov sociálnej služby.



Blahoželáme Jubilantom

Október

Libovič Jozef, Hoľák Marián, Snopek Peter, Tomek Štefan, Drugda Eduard, Ihnát Michal, Suchitra Mikuláš, Uramová Hrišová Anna, Deák Ladislav, Gajdošová Anna, Sidorová Alžbeta



November

Gaži Viliam, Maťaš Vladimír, Volincová Mária, Kriegerová Helena, Magyarová Mária, Nazadová 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

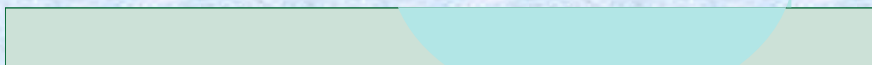
Prišľahovali sa k nám:

Matová Alexandra, Šanta Vasil, Bugošová Mária, Nazadová Mária, Pakán Milan, Ing., Bajuszová Anna, Pakánová Tatiana, Ing., Legemza Andrej, Fritz Milan, Streňo Pavol

Odišli

Tompošová Jana

Frištiková Pavla



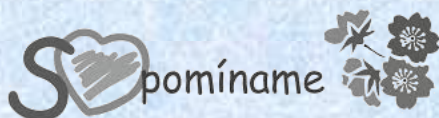
Opustili nás

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



Aurelius Augustinus

Makara Milan, Opalková Anna, Tóth Rudolf, Fišerová Helena, Baranová Mária, Bajuszová Anna, Karchňaková Paulína, Pakanová Tatiana, Ing.

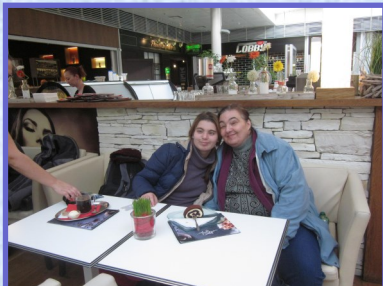


Výlet do Košíc

V rámci poznávacích aktivít sme sa dňa 16.11.2017 vybrali na výlet do Košíc. Začali sme obhliadkou centra mesta, kde sme sa zamerali na orientáciu všímaním si a rozpoznávaním jednotlivých budov, obchodov a inštitúcií. Navštívili sme novo zrekonštruovaný Dóm sv. Alžbety, ktorý je najväčším na Slovensku.

V rámci výletu sme zorganizovali aj stretnutie s príbuznými, matky a dcéry D. Spoločné stretnutie bolo plné emócií a lásky. V uzímenom počasí sme si z radosťou dopriali krátky oddych v reštaurácii, kde sme si pochutili na kávičke a zákusku. Domov sme sa vracali síce unavení, ale plní nových zážitkov a vedomostí.

Danková Alena



Návšteva DSS Ondava



V rámci projektu Nezávislý život – šírenie pozitívnych správ, ktorý realizuje Mestské osvetové stredisko Michalovce sa uskutočnilo krásne stretnutie prijímateľov soc. služby zo zariadenia Harmonia a Ondava v Rakovci nad Ondavou. Za prítomnosti hudobného dua, ktoré svojím

vystúpením vytvorilo nezabudnuteľnú atmosféru, sa spoločne zabávali pri tanci a speve. Spoločne si nielen zatancovali a zaspievali, no najmä utužili vzájomné vzťahy.

Mgr. Danková Beáta



Ocenenie dobrovoľníkov

Dňa 4. 12. 2017 sme sa spolu s našou dobrovoľníčkou p. A. Gajdošovou zúčastnili v Košiciach podujatia Srdce na dlani 2017 – ocenenie dobrovoľníkov, ktorého organizátorom je každoročne Dobrovoľnícke centrum Košického samosprávneho kraja. P. Gajdošová bola nominovaná a ocenená v kategórii jednotlivcov – dobrovoľníkov. Hlavnou myšlienkou tohto krásneho podujatia bolo vyjadriť neoceniteľnú vďaku za čas, úsilie a lásku, ktorú vynakladajú v rámci svojej dobrovoľníckej činnosti.

Zariadenie sociálnych služieb Harmonia od roku 2015 spolupracuje s Krúžkom paličkovanej čipky v Strážskom, ktorého vedúcou je p. Anna.



Jedenkrát týždenne navštevuje sama, alebo s ďalšími členkami krúžku, prijímateľov sociálnych služieb nášho zariadenia a zasväčuje ich do tajov tradičnej ľudovej techniky paličkovania. Počas troch rokov realizácie krúžku v zariadení si prijímatelia postupne pod láskavým vedením p. Anny osvojili prácu s paličkami, základy tejto náročnej techniky a dnes dokážu s jej pomocou tvoriť jednoduché dekorácie, na ktoré sú nesmierne hrdí.

Mgr. Štofejová Mária

Prišiel k nám Mikuláš



Mikuláš s čertíkom a anjeli-
kom nás tohto roku prekvapil
skorým príchodom. Obdaro-
val klientov mikulášskymi ba-
líčkami, ktorým sa nesmierne
potešili, klienti za odmenu
recitovali a spievali vianočné
koledy a básničky s mikuláš-
skou tematikou. Ďalším pre-

kvapením bol druhý Mikuláš, ktorý prišiel v sprievode pána primátora Ing.
Vladimíra Dunajčáka. Sme radi, že Mikuláš a jeho pomocníci a aj pán pri-
mátor si každoročne spomenú, navštívia naše zariadenie a potešia malými
darčekom.

Mgr. Lipovská Silvia



Vianočná prezentačná výstava

Vianoce sú sviatkom pokoja, lásky a spolupatričnosti, čaro a neopakovateľnú atmosféru Vianoc umocňuje typická vianočná výzdoba. Odbor sociálnych vecí a zdravotníctva Úradu KSK tradične organizuje vianočnú prezentačnú výstavu výrobkov, ktorá sa tento rok konala dňa 11.12.2017 v zrkadlovej miestnosti úradu KSK. Tohto roku sme sa prezentovali zaujímavými vianočnými ozdobami a výrobkami, ktoré vyrobili klienti v rámci pracovnej terapie.

Naším cieľom je prezentovať ich prácu a hotové výrobky ponúkať verejnosti. Okrem zručností, ktoré klienti každou výrobou nadobúdajú, šíria svojimi výrobkami aj myšlienky Vianoc – pokoj a lásku medzi ľuďmi.



Danková Alena





Vianočný galaprogram



S prvým vdýchnutím mrazivého vzduchu a nesmelou vločkou, skrytou v dlani spoznáte, že prichádzajú Vianoce. Vianoce, čas, keď sa hluk, hnev a nepokoj premenia na lásku a ticho. Dňa 14.12.2017 sa v mestskej sále v Strážskom konal vianočný galaprogram, v ktorom vystúpili deti z MŠ, ZŠ, CVČ, ZUŠ a spevácka skupina Rozkvet s krásnym vianočným programom. Nechýbal tanec, spev, vinše, či hra na hudobné nástroje. Vianočná atmosféra zavládla v celej sále a objala všetkých prítomných, medzi ktorými nemohli chýbať ani prijímatelia soc. služby zo zariadenia Harmonia, ktorým sa vystúpenie veľmi páčilo a vyvolalo v nich príjemné pocity a nálady pred blížiacimi sa Vianocami.

Mgr. Danková Beáta



Deň otvorených dverí

Deň otvorených dverí v Harmonii, ktorý sa konal dňa 15.12.2017 je určený všetkým záujemcom, priateľom a hlavne rodinným príslušníkom, ktorí sa chcú oboznámiť so životom prijímateľov a spoznať bližšie ich šikovné ruky. V rámci tohto dňa sa konala aj prezentačná výstavka výrobkov, kde si záujemcovia mohli pozrieť prezentované výrobky, ktoré vlastnoručne vyrobili prijímatelia sociálnej služby a pochváliť ich šikovnosť a kreativitu.

Mgr. Lipovská Silvia



Vianočný program

Prípravu na Vianoce sme zahájili nielen vianočnou výzdobou v zariadení, ale i pečením lineckých koláčikov na štedrovečernú večeru. Prípravy sa zhostili prevažne dámy, ktoré z piatich dávok cesta povykrajovali a upiekli sladké linecké koláčiky, ktoré po vychladnutí potreli džemom a spájali do krásnych vianočných tvarov pre všetkých prijímateľov sociálnych služieb. Linecké koláčiky sa vydarili a na slávnostnej štedrovečernej večeri si na nich prijímatelia sociálnej služby skvele pochutili.



Štedrovečerná večera



jedáleň zariadenia



V sviatočnom období nás prišlo potešiť svojim kultúrnym programom viacero súborov, ktoré svojim vianočným programom navodili kúzlo Vianoc a vniesli do zariadenia pokoj, lásku a porozumenie. Vďaka patrí súborom Zrkadlenie, Rozmarín, Rozkvet a Ozvena.



Silvestrovská zábava



Silvestrovská zábava je vyvrcholením starého a privítaním nového roku. V zariadení každoročne ukončujeme rok oslavou a programom. Na úvod sa o pestrý program postaral spevácky súbor z Harmonie, ktorý svojimi piesňami navodil príjemnú atmosféru. Zábavným a samozrejme humorným programom nás prekvapil p. Peter S., imitátor

Andera z Košíc. Po ich vystúpení sme sa zabavili súťažami, ktoré sú u klientov veľmi obľúbené. Stoličkový či balónový tanec pobavil všetkých prítomných a rozprúdil plnú zábavu. Silvestrovské pohostenie od našich kuchárok ani tento rok nechýbalo, chlebíčky a dobrá káva padli vhod a spríjemnili ukončenie starého roka.

Mgr. Lipovská Silvia



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku: január– marec 2017

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, schôdza prijímateľov sociálnej služby
- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby,
- Snoezelen – využitie multisenzoricko - relaxačnej miestnosti
- záujmová činnosť (krúžok pohybový, čitateľský, počítačový, spoločenských hier, krúžok varenia a pečenia, spevácky, paličkovania, tréning pamäti), poznávací výlet s prijímateľmi sociálnej služby, 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
- Canisterapia, 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 – stolný tenis, loptové hry, posilňovacie cvičenia v telocvični
- pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- kultúrna činnosť, premietanie videofilmov
- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- vedomostná súťaž pre prijímateľov sociálnych služieb
- Ergoterapia, canisterapia, krúžková činnosť
- 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. Roháčlová Lucia,
Mgr. Janoková Dagmar

Zodpovedná: Ing. Dunajová Mária

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia