

# Život v Harmonii



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 10, číslo 1/2017

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

## Obsah

Marec, mesiac knihy	3
Fašiangová zábava	4 –5
Valentínske pečenie	6
Pečenie so seniormi	7
Športové dopoludnie	8
Bowling	9
Strážčanský slávik	10
Oslava MDŽ	11
Zasmejme sa	12
Osemsmerovka	13
Opri sa o mňa	14
Deň s Andersenom	15
Blahoželáme	16
Opustili nás	17
Liečivé byliny	18
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	19



## MAREC, MESIAC KNIHY

„Dobré knihy, ak sú skutočne dobre a múdro napísané, sú cibrením ducha, pilníkom súdnosti, masťou na oči, lievikom múdrosti, zrkadlom cudzích myšlienok a činov, našich vlastných, potom vodidlom.“  
Jan Amos Komenský

Mesiac marec máme už od školských čias v pamäti zapísaný ako mesiac knihy. Možno tento prívlastok už nevnímame tak intenzívne, ako kedysi, keď bolo oveľa menej možností vzdelávania a získavania informácií ako dnes, no napriek tomu má literatúra zaiste v našom živote svoje stále miesto. Pri tejto príležitosti sme v zariadení Harmonia zorganizovali vedomostnú súťaž o knihách a ich autoroch, v ktorej si klienti mohli overiť svoje vedomosti z oblasti slovenskej aj svetovej literatúry. Zároveň si zaspomínali na ich školské časy, keď sa učili o Hviezdoslavovi, či recitovali verše zo známej básne Mor ho! Celé dopoludnie sa nieslo v literárnom duchu, nakoniec sme si prečítali aj niekoľko úryvkov z obľúbených kníh. Traja najlepší súťažiaci boli odmenení cenami, avšak všetci zúčastnení dostali sladkú odmenu.

Mgr. Danková Beáta





## Fašiangy v Harmonii



Fašiangy začínajú po Troch kráľoch a trvajú niekoľko týždňov až do noci pred Popolcovou stredou. Sú tiež prechodovým obdobím medzi zimou a jarou. Čo vlastne znamená toto zvláštne slovo? Je odvodené z nemeckého Faschang (pôvodne fastschank), čo vyjadrovalo výčap pred pôstom, teda posledné dni tohto veselí. Už od nepamäti sa spájajú s ľudovou zábavou, výborným jedlom a pitím. Pravá fašiangová veselica, dobrá hudba, skvelé masky, to všetko čakalo aj nás v DSS Harmonia Strážske 28.02.2017. Program otvoril spevácky súbor známou piesňou „Fašiangy, Turíce“, kde nám do nôty zahral na ústnej harmonike p. Mlynarčík. Porota pod vedením p. riaditeľky zariadenia Ing. M. Dunajovej nemala ľahkú úlohu - vybrať z tridsiatich masiek tie najzaujímavejšie. Prvú cenu, upečenú mandarínkovú tortu získala skupinová maska ABBA. Na ďalších miestach sa umiestnili snehuliak, bábätko, mimozemšťan, či elf. Všetky masky boli nakoniec za svoju kreativitu a odvahu odmenené. Celá zábava sa niesla v duchu príjemnej atmosféry, tanca, rôznych súťaží a pohostenia.

Mgr. Janoková D.







## Valentínska oslava



"Najväčším šťastím v živote človeka je vedomie, že nás niekto miluje preto, aký sme, alebo skôr aj napriek tomu, aký sme."

Sviatok sv. Valentína nie je novodobým výmyslom, pôvod dňa svätého Valentína je záhadný a sú s ním spojené mená najmenej troch svätcov - martýrov. Prvým bol svätý Valentín, ktorý trpel v Afrike, druhým svätým bol biskup z Interamny a tretím bol rímsky kňaz Valentín z 3. storočia, ktorého príbeh je najznámejší.

Tohtoročný sviatok všetkých zamilovaných sme oslávili v zariadení 14. februára. Klienti sa obdarúvali sladkosťami, či inými drobnosťami, ktoré si pripravili v rámci krúžku varenia, alebo v ergodielni na pracovnej terapii. Vlastnoručne upečenými Valentínskymi srdcami, ktoré s hrdosťou rozdávali, dávali najavo svoju lásku, svoje city. Každý človek je jedinečný a keď mu niekto povie, že ho má rád a obdaruje ho sladkým srdiečkom, uvedomí si, že život má zmysel.



Mgr. Lipovská Silvia

# Krúžok varenia so seniormi



Pravidelne raz mesačne sa naši seniori stretávajú na krúžku varenia, kde sa mimoriadne tešia na prijímanie nových zážitkov. Úlohou pravidelných stretnutí je aktivizovať zručnosti jemnej motoriky, upevniť stravovacie návyky, podporiť pamäťové schopnosti a v prvom rade navodiť pozitívne emócie z dobre vykonanej práce a komunikácie s účastníkmi krúžku. Počas prípravy pochúťok sa každý účastník krúžku zapája do procesu prípravy a vytvárajú tým príjemnú atmosféru spolupatričnosti. Výsledkom pre klientov nie je len dobre vykonaná pochúťka, vid' príprava čokoládového pudingu, ale aj príležitosť

pre vzájomnú komunikáciu medzi klientmi a personálom, možnosť vyjadriť svoje pocity a dojmy zhodnocovať a bilancovať uplynulý život prostredníctvom zámerne vyvolaných spomienok, stimulovať kognitívne funkcie (najmä dlhodobú pamäť), zmysly a verbálny prejav. Pre našich klientov majú stretnutia na krúžku varenia pozitívny vplyv na emocionálne prežívanie

Mgr. Holubová Jana





## Športové dopoludnie

V rámci zábavy, športu a spestrenia „bežných dní“ sme dňa 22.02.2017 zorganizovali pre našich prijímateľov sociálnych služieb športové dopoludnie. Súťažilo sa v piatich disciplínach – stolný tenis, šípky, hod do koša, slalom, golf. Nenáročné disciplíny zvládli úspešne všetci, ktorí sa zapojili. Radosť zo súťaženia spečatilo vyhodnotenie a odmenenie tých najlepších.

Mgr. Janoková Dagmar





## Bowling



Medzi obľúbené aktivity prijímateľov sociálnej služby DSS Harmonia Strážske patria integračné výlety.

Vychádzajúc z ich podnetov a záujmu sme 4.1.2017 zorganizovali výlet do Humenného spojený so športovou

aktivitou, bowlingom. Tá mala u nich v predchádzajúcom roku veľký úspech. Opäť si tak mohli vyskúšať obľúbenú hru, prípadne si osvojiť nové zručnosti a zmerať vlastné sily vo vzájomnom súboji.

Mgr. Štofejová Mária



## Strážčanský slávik

Dňa 5.3.2017 sa v Mestskej kultúrnej sále v Strážskom uskutočnil 19. ročník súťaže v interpretácií ľudovej piesne „Strážčanský slávik“. Súťaže sa zúčastnili deti z materskej školy, základnej školy, v kategórii mládeže sa súťaže zúčastnila prijímateľka sociálnej služby z DSS LIDWINA a kategóriu dospelých reprezentovala prijímateľka sociálnej služby Alžbeta Ščurová zo zariadenia HARMONIA, kde jej porota udelila 1. miesto.

Toto pekné podujatie bolo spojené aj s oslavou Medzinárodného dňa žien, pri príležitosti ktorého sa zúčastneným prihovoril primátor mesta Ing. Vladimír Dunajčák. V kultúrnom programe sa predstavili deti MŠ, ZŠ a CVČ. Detičky z materskej školy venovali svojim mamičkám pekné darčeky. V úvode a na záver zaspieval Ján Ivan, ktorý zároveň doprevádzal všetkých účinkujúcich na akordeóne. Bolo to podujatie plné zážitkov a emócií.

Mgr. Dzurjašková Viera





## Oslava MDŽ

8. marec v Harmonii už tradične patrí všetkým ženám prijímateľkám.

V jedálni zariadenia na nich čakalo príjemné posedenie, spojené s pohostením a kultúrnym programom, ktorý si chlapi pripravili pod dohľadom pracovníčok. Piesne, hovorené a žartovné slovo, básne ženám, či drobná pozornosť boli darčekom.

Mgr. Štofejová Mária



## Zasmejme sa

Blondína hovorí lekárovi:

- Pán doktor, mám spavú nemoc.
- Takže veľa spíte? - pýta sa lekár.
- Hej, raz s Jožom, raz s Ferom, raz zasa s Ondrom...



Príde muž do pôrodnice a vidí svoju ženu, ako kojí dieťa tmavej pleti.

Muž sa pozrie na manželku a hovorí:

- Ty si mi bola neverná!
- Ale kdeže, miláčik, - tíš ho žena, - pamätáš sa, ako sme sa milovali pred deviatimi mesiacmi v Chorvátsku a ty si bol tam veľmi opálený?!

Dežo poslal z väzenia list, v ktorom boli len čiarky a bodky. Žena prišla za ním a čuduje sa:

- Dežo, ty sa tu učíš morzeovku? Ved' ani normálne nevieš písať!
- Ved' preto, že neviem písať som ti nakreslil, aby si mi priniesla rezance s makom.

Kamarát sa pýta Joža:

- Koho budeš voliť?
- Ja budem voliť cirkus Humberto, lebo väčší cirkus v štáte už aj tak nebude a s nimi je aspoň sranda.





# Osemserovka

Z policajných spisov: - Vinník nebol nájdený,  
... /tajnička má 14 písmen/.

V C P D A  
M U I R Á V K A T  
R T E E V E T F N A D  
G A L A K O N C E R T R I  
Č L E Ň O C M O M K B Y E T P  
Á O R V E L D A P Z Á N V R S  
R R E A Á U Č N L S U Á R O E E A  
E H N N Č P R E S I L A S R Č D L  
Z I Á I **Z O J S P I S O V** Y R Á O  
E T V Č A Á R K V O A O L T P H M  
Ň O E O D K V A P E M O L E R P S  
R R A O B R J I O O P R C M N  
P Č A K T A Š T Z P C H A T A I  
P I X E L O D R A Z N V A  
E L Ý R K B Č Š R L O  
T O I R T A P A M  
V Ý R U B

AKVÁRIUM - AORTA - ASTRA - BALVAN - BAOBAB - CIELE -  
ČACHRE - ČERTI - ČREVÁ - DÁVKOVANIE - DNESKAJŠOK -  
DREVORYTECTVO - EXTRAVILÁN - GALAKONCERT - HÁDES -  
HERŇA - IMELO - KEFKA - MASLO - MRAZIAR - OCEÁN - ODEVY  
- ODKVAP - ODRAZ - ORNAMENT - PATRIOT - PEČEŇ - PIXEL -  
PLEJÁDA - POMPA - PRELOM - PRESILA - PROSO - PROTIHRÁČ -  
REZEŇ - SAMOPAŠ - SERVOMOTOR - SMOLA - ŠATKA - TALÁR -  
UČIVO - VOLIČ - VRECKÁR - VÝRUB - ZADOK - ZÁSYP

## Opri sa o mňa

Občianske združenie Milan Štefánik organizovalo dňa 26.3.2017 už 6. ročník benefičného koncertu „Opri sa o mňa“ v PKO Čierny orol v Prešove. Pozvanie sme s radosťou prijali a tak si mohli prijímatelia sociálnych služieb zariadenia Harmonia spríjemniť nedeľňajšie popoludnie. Zatancovali si Zumbu, tvorili v rámci kreatívnych workšopov, vypočuli si známych i menej známych interpretov (najviac zaujala Zuzana Smatanová), opäť sa stretli so známymi kamarátmi, či nadviazali nové priateľstvá. Za tieto pozitívne zážitky a možnosť zúčastniť sa tohto krásneho podujatia OZ Milan Štefánik úprimne ďakujeme.



Mgr. Štofejová Mária





## Deň s Andersenom



Dnešný spôsob života veľmi nepraje čítaniu kníh, knihy sú ťažia s mnohými lákadlami od bezduchého vysedávania pred televíznou obrazovkou až k počítačovým hrám. A pritom existuje celkom jednoduchá cesta, ako ukázať ľuďom, že čítanie je jedno veľké dobrodružstvo. Touto myšlienkou je každoročne inšpirovaný Deň

s Andersenom, ktorý pripadá na deň narodenia dánskeho rozprávkaru Hansa Christiana Andersena. Takéhoto dňa sa zúčastnili aj klienti zariadenia Harmonia v Mestskej knižnici v Strážskom. Pútavý program zahŕňajúci čítanie kníh, kreslenie, ale aj dobrodružstvo so živým psom sa im veľmi páčil, tak si užili krásny slnečný deň v spoločnosti nielen kníh, ale aj iných detí a ľudí z mesta Strážske.



Mgr. Beáta Danková

# BLAHOŽELÁME

## Január

Balková Aurelia, Fišerová Helena, Lakatošová Dáša, Fejdedlem Pavol, Karchňaková Paulína, Valentík Ladislav, Lukáč Ondrej, Racková Anna, Krempaská Anastázia, JUDr.

## Február

Kanis Ján, Tomková Gabriela, Kráľ Tomáš, Varga Ernest, Oravec Andrej, Dorica Peter, Jenčíková Mária, Grigeľ Ján, Martausová Helena

## Marec

Krveľová Mária, Dunca Daniel, Maky Radovan,

Tomovčíková Anna, Blahuta Jozef, Agárdi Ladislav, Kica Štefan. Kolociaková Helena, Tkáčová Eva





## **Opustili nás**

### **Opustili nás:**

Vedrová Helena, Michalíková Anna, Majcher Eduard, Kačurová Irena,  
Gulová Libuša, Abrahamová Anna, Balková Aurélia



### **Tento štvrtrok do nášho zariadenia nastúpili:**

Vedrová Helena, Kančí Marek, Grigel' Ján, Kica Štefan, Dulová Jessica,  
Kiegerová Helena, Lörin Štefan

**Zo zariadenia odišiel:** Kančí Marek

# Liečivé byliny

## Cesnak medvedí

Cesnak medvedí rastie na vlhkých lúkach, bohatých na humus, v tienistých a vlhkých lužných lesoch, pod krovinami a v listnatých a horských lesoch, ale i v parku v Strážskom. Cesnak medvedí má v podstate také vlastnosti, ako cesnak kuchynský, len značne liečivejšie. Je preto vhodný najmä ako súčasť jarných kúr na **prečistenie a lieči chronické kožné choroby**. Pretože listy v suchom stave strácajú liečivé účinky, na jarné prečisťovanie a odhlienovanie sa používajú čerstvé. Narežú sa nadrobno a dávajú sa na maslový chlieb; jemne posekané ich denne pridávame ako koreninu (nevarenú) do polievok, knedlí a ostatných jedál, ktorých chuť inokedy vylepšujeme petržlenom. Listy možno upraviť aj ako špenát alebo šalát. Pretože vo väčšom množstve je cesnak medvedí štiplavý, pri príprave špenátu ho zmiešame s prhľavou. Mladé listy sa zbierajú v apríli, máji, teda ešte pred kvitnutím, cibule v neskorej jeseni a zime. Cibule cesnaku medvedieho sa používajú ako cesnak kuchynský. Cesnak medvedí odstraňuje aj **srdcové poruchy**, ktorých pôvodcom je **žalúdok, nespavosť**, ako aj všetky ťažkosti, ktorých príčinou je **zvápenatenie ciev** alebo **vysoký tlak**, ako sú **závraty, tlak v hlave, sklúčenosť**. Vysoký tlak postupne klesne. Víno z cesnaku medvedieho je pre všetkých starých ľudí, ktorí majú trvale **zahlienené pľúca** a s tým spojené ťažkosti pri dýchaní (**dýchavičnosť**), zázračným liekom. Najmä pri zastaranom kašli sa hlien uvoľňuje z pľúc a s ním zmizne aj dýchavičnosť. Tento liečivý prostriedok odporúčam najmä pri **tuberkulóze** a **vodnatieľke**, ktorými často trpia starí ľudia. Ak sa použijú čerstvé listy, čistia súčasne aj obličky a mechúr a uvoľňujú moč. Ak sa zastarané rany natierajú čerstvou šťavou, rýchlo sa zahoja. Zlepší sa aj **ochorenie srdcových vencových tepien**.

/Zdroj: zdravie z božej lekárne Mária Treben/



## Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

apríl—jún 2017

**Apríl:** - voľnočasové aktivity - športový deň pri príležitosti medzinárodného dňa zdravia - tvorivé dielne v CVČ- vychádzky do prírody - dramaterapia - nácvik programu - kultúrna činnosť - canisterapia - 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 obcerstvením s tematikou májových zvykov - Deň matiek – výroba darčiekov - kultúrny program - voľnočasové aktivity premietanie videofilmov - spoločenské hry - muzikoterapia - športové aktivity - stolný tenis - koly - športové súťaže - loptové hry - pravidelné bohoslužby (3- krát do týždňa) - tvorivé dielne v CVČ - canisterapia - ergoterapia - 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 - ergoterapia - animoterapia - dramaterapia - vychádzky do prírody - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - pravidelné bohoslužby (3- krát do týždňa) - snoezelen - športové aktivity – koly - loptové hry - športové súťaže - posedenia vonku, spojené s relaxačnými aktivitami - helioterapia - bazén - návšteva kúpaliska - rekreačný pobyt vo vybranej lokalite

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