

Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 10, číslo 3/2017

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

Obsah

Jeseň	3
Turistické výlety k Laborcu	4 - 5
Kúpalisko v Strážskom	6
Športový deň	7
Výlet do Bardejova	8
Kytica vďaky	9
VI. Ročník športových hier	10 -11
Odpustová slávnosť	12
Výtvarný salón v Trenčíne	13
Blahoželáme jubilantom	14
Opustili nás	15
Súťaž v pečení koláča	16
Zasmejme sa	17
Deň zdravia	18
Pribeník	19
Srdce ako dar	20
Tancuj srdcom	21
Oslava životných jubileí	22
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	23
Redakčná rada	24

JESEŇ

Milan Rúfus

Po prstoch sa kradne dáždik tichý
Súka nebo tenké plavidlá.
Vyzlečená vetrom z dávnej pýchy,
ošumela jeseň márnivá.

Do kaluž jak vetchý popol leta
zosypala listy hrdých krás.
O päšť vrškov hlavou podopretá,
trpezlivo čaká na svoj čas.

Hotová tú slávu chvíľou každou
ožlieť jak lúbosť nevernú.
Chrípľym hlasom padajúcich dažďov,
pesničku si spievať večernú!

A na lúke na zhorených trávach,
zahulákal kaviek čierny zbor.
Sedí hmla jak sliepka popolavá
na krdlíku učupených hôr.

Mokrou dlaňou hladiac pusté brehy,
z polospánku riečka hovorí:
Sniežik príď. A plný múdrej nehy
zakry stud tej nahej pokory.



Turistické výlety k Laborcu



Počas krásnych letných slnečných dní sme sa ne-raz vybrali v rámci turistického krúžku k rieke Laborc. Pozorovali sme prírodu, počúvali žblnkotanie rieky a počúvali spev vtákov. Tento nesmierny zážitok nás vyviedol z každodenného stereotypu. Do-

poludnie sme si spríjemnili aj posedením pri ohníku, opečením dobrej klobásky a neviazanými rozhovormi sme prežívali príjemné chvíle s priateľmi.

Hurá do prírody





Kúpalisko v Strážskom

Leto je časom rekreácie a dovoleniek a preto sme s prijímateľmi sociálnych služieb pravidelne navštevovali mestské kúpalisko v Strážskom. Dobrá nálada a radosť z kúpania, prijímateľov sprevádzala celý deň. Po dlhom kúpaní a šantení sa všetci mali možnosť opaľovať na dekách či pohodlných lehátkach a oddýchnuť si v tieni stromov, či osviežiť sa v bufete.

Mgr. Dagmar Janoková



Športový deň

Medzi obľúbené podujatia prijímateľov Harmonie sú športové súťaže, ktoré pravidelne organizujeme v exteriéri zariadenia. Dňa 20. 7. 2017 sme pre našich prijímateľov zorganizovali športový deň. Klienti súťažili v štyroch súťažných disciplínach: streľbe vodnou pištoľou, hode šípkami na terč, hode na cieľ a v stolnom tenise. Po súťažení sme vyhodnotili najlepších, odmenili ich diplomom a sladkou odmenou.

Mgr. Silvia Lipovská



Výlet do Bardejova

Letné augustové dni sme sa rozhodli spestriť pekným celodenným výletom. Cieľom našej trasy bolo kúpeľné a starobylé mesto Bardejov. V stredu 23. 8. 2017 sme sa teda s prijímateľmi sociálnych služieb zariadenia Harmonia skoro ráno vydali na cestu autobusom.

Prehliadku kúpeľov nám nemohlo pokaziť ani chladnejšie počasie. Pokochali sme sa zaujímavosťami a krásami, ktoré ponúkajú. Ochutnali sme vodu z liečivých prameňov a oboznámili sa s ich blahodárnymi účinkami. Zaujala nás socha cisárovnej Alžbety Bavorskej, ktorá sa v kúpeľoch v minulosti liečila. Kúsok z jej života a histórie nám priblížila p. riaditeľka. V areáli kúpeľov sme taktiež navštívili skanzen ľudovej architektúry, kde na nás dýchala pravá atmosféra života našich predkov. Po náročnej prehliadke kúpeľov sme sa posilnili obedom priamo v meste Bardejov a ďalej vychutnávali krásy tohto starobylého mesta, jeho historického námestia, či Baziliky minor Sv. Egidia. Síce unavení, ale plní dobrých dojmov sme sa vracali späť domov.

Za toto obohatenie všedných dní a načerpanie nových zážitkov chceme poďakovať sponzorom, ktorí tento výlet podporili. Mgr. M. Štofejová



Kytica vďaky



Súčasťou osláv 73. výročia SNP bola súťaž v aranžovaní kvetov pod názvom „Kytica vďaky“. Aj tohto ročníka tak ako po minule roky sme sa už tradične zúčastnili aj my s prijímateľkami zariadenia sociálnych služieb Harmonia. Súťažilo sa v popoludňajších hodinách na mestskom úrade v Strážskom, kde bolo vytvorených niekoľko zaujímavých a kreatívnych prác, ktoré porota ohodnotila na druhý deň a ocenila všetky vytvorené práce. Príjemnú atmosféru zároveň vytvoril krúžok poézie žien Zrkadlenie s hudobno-slovným pásmom. Po ukončení kultúrneho programu sme sa zúčastnili aj na pietnej spomienke pri kladení vencov pri pamätníku na námestí Alexandra Dubčeka, kde sme prejavili úctu padlým vojakom a položili sme jednu zo súťažných kytíc na pomník týmto hrdinom. Svoju úctu prejavil aj spevácky zbor Rozkvet so svojimi piesňami a taktiež odznelo niekoľko pekných básní a prejavov, ktoré umocnili túto vzácnu atmosféru. Druhá súťažná kytica šikovných prijímateľiek krásli spoločné priestory v zariadení Harmonia.

Mgr. Lucia Roháľová



VI. ročník športových hier

Stalo sa už tradíciou, že zariadenie sociálnych služieb HARMONIA Strážske organizuje športové hry pre prijímateľov sociálnych služieb zariadení sociálnych služieb v zriaďovateľskej pôsobnosti Košického samosprávneho kraja. Aj tento už VI. ročník športových hier, ktorý sa uskutočnil 6.9.2017, sa niesol v duchu športového nasadenia, férovosti, radosti zo súťaženia a spoločného stretnutia.

Pozvanie prijalo 13 zariadení sociálnych služieb v pôsobnosti Košického samosprávneho kraja a ďalší pozvaní hostia. Športové hry zahájila vedúca odboru sociálnych vecí a zdravotníctva Úradu Košického samosprávneho kraja Ing. Zuzana Jusková. Po krátkej rozcvičke v podobe zumbly s Jankou Balickou trojčlenné družstvá jednotlivých zariadení súťažili v siedmych disciplínach: bowlingu, hode do basketbalového koša, štafete s fúrikom, streľbe z vodnej pištole na cieľ, šípkach, streľbe florbalovou hokejkou na cieľ, prekážkovej dráhe.

Po občerstvení sa už všetci tešili na záverečné vyhodnotenie a odovzdávanie cien. Každý súťažiaci podal výborný výkon a preto boli aj všetci odmenení. Desať súťažných družstiev získalo za vynaložené úsilie drobnú pozornosť, sladkú medailu a diplom za účasť.

Umiestnenie troch súťažiacich družstiev s najväčším počtom získaných bodov v celkovom hodnotení športových disciplín:

1. miesto - DSS Ondava Rakovec n/Ond.
2. miesto - DSS Regina Kráľovce
3. miesto - ZSS Harmonia Strážske

Súčasťou športových hier bolo milé prekvapenie v podobe mobilného planetária a ukážok práce policajtov s cvičeným psom. Ďalšou sprievodnou aktivitou športových hier bolo maľovanie na tvár a stánok zdravia, ktoré zabezpečila Stredná zdravotnícka škola v Michalovciach.

Ďakujeme všetkým za účasť a príjemnú atmosféru a zároveň sa tešíme na ďalší ročník športových hier.

Mgr. Danková Beáta

Spoločná fotografia VI. ročník športových hier



Výzonné družstvá



Súťaž hod do koša



Maľovanie na tvár



Úvodný tanec



Odpustová slávnosť



Každoročne sa na narodenie Panny Márie organizuje v Harmonii odpustová slávnosť. Tohto roku sa konala dňa 8.9.2017 a celeburovali ju gréckokatolícki páni farári spolu s rímskokatolíckymi. Odpust sa začal o 8.30 hod. modlitbou posvätného ruženca a potom nasledovala slávnostná odpustová svätá omša. Pred začatím slávnosti sa mohli všetci veriaci vyspovedať v pripravej

miestnosti, alebo imobilní prijímatelia sociálnej služby na izbách. Slávnosť bola ukončená mironaním.



Mgr. Silvia Lipovská

Výtvarný salón v Trenčíne

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR v spolupráci so ZPMP v Trenčíne a OC Laugaricio Trenčín usporiadalo dňa 22.9.2017 už 22. ročník súťažnej prehliadky výtvarných prác ľudí s mentálnym postihnutím - Výtvarný salón ZPMP 2017.

Cieľom Výtvarného salóna je **oboznámiť širokú verejnosť s výtvarným nadaním ľudí s mentálnym postihnutím**, ktorí majstrovsky pracujú s farbami, hlinou, textilom, počítačom či drevom. Práve tento výtvarný salón bol takým krásnym výletom do sveta fantázie.

Nesmierne nás potešilo, že aj tento rok sa tohto podujatia mohol zúčastniť Marcel J., ktorý už po druhý krát vyhral cenu pre jednotlivca za dielo „Môj vysnívaný dom, záhrada“. Toto ocenenie bolo krásnym zadostučinením jeho snaživosti a trpezlivosti, s ktorou sa už roky venuje kresleniu v rámci arteterapie v zariadení Harmonia. Cesta do Trenčína bola síce dlhá, ale zároveň veľmi zaujímavá a Marcel ju zvládol v pohode. Nezabudnuteľným zážitkom pre neho bolo aj bezprostredné stretnutie s domácimi zvieratkami na salaši Krajinka pri Ružomberku. Veríme,



že to všetko povzbudí Marcela k ďalšej tvorivosti, aby jeho diela prinášali radosť nielen jemu, ale aj širokej verejnosti.

Mgr. Beáta Danková



Blahoželáme Jubilantom

Júl

Opalková Anna, Horňak Július, Tompošová Jana, Petrovská Magdaléna, Polyák Zoltán, Mráz Andrej, Šmiga Ján

August

Kormaňoš Dušan, Ing., Wagnerová Marta, Čopová Jana, Horváthová Anna, Horváthová Margita, Breda Július, Ferencová Anna

September

Mizáková Mária, Frištiková Pavla, Šogan Róbert, Sovičová Gabriela, Mlynarčík Pavol, Sročenský Rudolf, Vartovníková Monika, Vaško Milan, Tóth Rudolf, Stanková Mária, Mandela Michal

Prišahovali sa k nám:

Snopek Peter

Hrežo Andrej

Makara Milan

Vraňuchová Anna

Ledecký Róbert

Tomek Štefan

Odsťahovali sa:

Bari Peter, Hrežo Andrej,
Vraňuchová Anna



Opustili nás

„Obávame sa smrti nie preto, že sme príliš milovali život, ale preto, že sme príliš málo milovali ľudí. „

- Ernest William Barnes



- ⇒ Karafová Margit
- ⇒ Jenčík Michal
- ⇒ Racková Anna
- ⇒ Lörinc Štefan



Súťaž v pečení koláča



V rámci krúžku varenia a pečenia pravidelne organizujeme v letných mesiacoch súťaž o najchutnejší koláč. Tohto roku súťažili dve súťažné družstvá, ktoré mali rovnaké podmienky pri príprave i pri pečení koláča. Nad korektnosťou súťaže dozerala porota zvolená z klientov

zariadenia. Výsledok bol ohromujúci, porota skonštatovala remízu a potom bola veľká hostina. Cieľom súťaže bolo zábavnou formou dosiahnuť získanie praktických zručností z oblasti pečenia, ale i zmysluplné využitie voľného času.

Mgr. Silvia Lipovská



Zasmejme sa



- ⇒ Ja sa nebojím staroby. Vždy sa budeme mať o čo oprieť, - chváli sa dedko susedom.
 - To máte také deti a vnukov?
 - Nie, mám pevné barly.
- ⇒ V domove dôchodcov hovorí sestrička babičke:
 - Babka, máte tu návštevu. Asi vaše deti.
 - Ale kde moje deti! Ved' dôchodok beriem až za týždeň.
- ⇒ Ťuk, ťuk... - niekto klope na dvere.
 - Kto je?
 - Dôchodok.
 - Pod' ďalej. Dáš si kávu alebo čaj?
 - Nerobte si so mnou starosti, ja sa tu nezdržím dlho...
- ⇒ Večer v parku na lavičke narieka asi desaťročný chlapec. Ide okolo starý pán a pýta sa ho prečo plače.
 - Lebo nemôžem robiť to, čo robia dospelí za kríkom. Starý pán sa pozrie ku kríku a povie – to je pravda a zaplače s chlapcom
- ⇒ Je pravda dedko, že máš troje okuliarov? - pýta sa vnúčik.
 - Áno. Jedny na čítanie, druhé na ulicu a tretie... keď hľadám tie prvé a druhé
- ⇒ Vraví 90-ročný dedko mladšiemu kamarátovi:
 - Ja už dva roky, večer čo večer, užívam Viagru.
 - Mne už nepomôže ani hever. A si s tou Viagrou vôbec spokojný?
 - No jasne, ináč by som sa ráno určite nepostavil!

DEŇ zdravia

Dňa 13.9.2017 sme sa prezentovali výrobkami z našich dielní na prezentačno–predajnej výstave v priestoroch úradu Košického samosprávneho kraja. Podujatie Deň zdravia a sociálneho poradenstva ponúkalo množstvo informácií o ľudskom tele. Súčasťou ponuky bolo vyšetrenie materských znamienok, možnosť prejsť maketou hrubého čreva. Oční optici v spolupráci s úniou nevidiacich a slabozrakých vyšetřili záujemcom zrak. Možnosť vyšetrenia cholesterolu, cukru v krvi. Novinkou bola možnosť relaxácie a spoznávania vesmíru v mobilnom planetáriu .

Adriana Tkáčová



Pribeník



V peknom prostredí pri historickom kaš-
teli a parku, sa v areáli Strednej odbor-
nej školy v Pribeníku dňa 20.09.2017 ko-
nal celodenný festival – „Mosty bez ba-
riér.“

Festival tvorivosti a spolupráce zdravot-
ne znevýhodnených a zdravých mladých
ľudí ponúkol ukážky rôznych remesiel,
súťaží, gurmánskych špecialít, aranžova-
nie kvetín, či vystúpenia budúcich umel-
cov. Festivalu sa zúčastnili po tretíkrát aj
naši mladí prijímatelia soc. služieb, ktorí

sa odprezentovali kreatívnymi
výrobkami a tak ako ostatní, aj
oni mohli ukázať svoju šikov-
nosť a schopnosti bez rozdielu
zdravotného stavu. Príjemnú
atmosféru a bohatý program
dopĺňalo celý deň krásne slneč-
né počasie. Množstvo zúčastne-
ných ľudí si navzájom medzi
sebou darovali nové nápady,



kreativitu, zážitky, úsmevy. Pretože „**darovať, to znamená, ako by si pre-
klenul most cez priepasť samoty.**“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Mgr. Dagmar Janoková

Srdce ako dar



Srdce ako dar – úspešné pokračovanie súťažnej prehliadky záujmov a umeleckej činnosti znevýhodnených skupín obyvateľstva, sa uskutočnilo dňa 25.09.2017 v Mestskom kultúr-

nom stredisku v Michalovciach. V programe už 14. ročníka tejto prehliadky nechýbali ani prijímatelia sociálnych služieb zariadenia Harmonia, ktorí sa predstavili rozprávkou „Tri prasiatka“. Jej moderné spracovanie, kulisy, originálne kostýmy a tanečná hudba s choreografiou prispeli k dobrej nálade a úsmevu všetkých prítomných. Organizátorom ďakujeme za pozvanie a tak ako s každoročným nadšením, aj ten ďalší rok prídeme so srdcom naplneným radosťou.

Mgr. Janoková Dagmar



Tancuj srdcom

Jasanima - domov sociálnych služieb v Rožňave zorganizoval 1. ročník tanečno-pohybovej súťaže pre prijímateľov sociálnych služieb zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti Košického samosprávneho kraja s názvom „Tancuj srdcom“. Spoločenské podujatie sa uskutočnilo 28. septembra 2017 o 09.00 hod. v mestskej sále Mestského úradu v Rožňave. Najviac zatvorených dverí sa nachádza v našom srdci, preto sme otvorili srdcia a prezentovali sa moderným tancom, ktorý predviedli dvaja prijímatelia sociálnej služby p. Alexander a p. Michaela. Svojim výkonom očarili publikum i porotu, aj napriek neskutočnej tréme to zvládli na jednotku a dokázali, že ľudia so zdravotným znevýhodnením dokážu cez svoje srdce vyjadriť svoju krásu, talent i schopnosti.

Mgr. Lipovská Silvia



Oslavy životných jubileí

Keď otvárame kalendár a listujeme v ňom zbadáme mnoho okrúhlych jubileí prijímateľov sociálnej služby Harmonie. Vidíme v ňom, mnoho kolóniek s menami a číslami dní, mnoho sviatočných dní vyznačených osobitne červeným písmom. Zastavíme sa na septembrovej strane a zbadáme krikľavým výkričníkom, označenie niečo výnimočného a nezvyčajného, 50 - tka pani Monika V., 40 - tka Zoltán P., a meniny p. Michaela. Toľko sviatkov naraz treba poriadne osláviť a preto sme zorganizovali

oslavu vo veľkom štýle, vyzdobili sme miestnosť, pripravili slávnostné posedenie a nesmela chýbať diskotéka. Nesmierne sme boli dojatí z radosti oslávencov, ktorí sa nesmierne tešili.



Mgr. Lipovská Silvia



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku: október– december 2017

október - vystúpenia venované Mesiacu úcty k starším

- ⇒ voľnočasové aktivity – predčítanie literatúry, spoločenské hry, muzikoterapia
- ⇒ zábavná alebo vedomostná súťaž
- ⇒ 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 – loptové hry
- ⇒ bazén, - návšteva kúpaliska

november - voľnočasové aktivity - muzikoterapia, relaxačné techniky, čítanie literatúry, spoločenské hry, zábavno – náučné súťaže

- ⇒ športové aktivity – cvičenia s loptou
- ⇒ pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- ⇒ besiedky s prijímateľmi sociálnej služby spojené s občerstvením
- ⇒ pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta , vychádzky do prírody

Katarínska zábava

december - voľnočasové aktivity, kultúrna činnosť, premietanie videofilmov

- ⇒ konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- ⇒ muzikoterapia - počúvanie vianočných kolied
- ⇒ vianočná výstava KSK
- ⇒ pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne), príprava na vianočné sviatky

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

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

Zodpovedná: Ing. Dunajová Mária

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia

