



# Život v Harmonii



Časopis pre klientov a zamestnancov  
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 11 číslo 1/2018

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

**Obsah**

Marec, mesiac knihy	3
Športové dopoludnie	4
Divadlo Portál v zariadení	5
Fašiangy v CVČ	6
Bowling	7
Fašiangová zábava	8—9
Valentínske prekvapenie	10
Blumiáda	11
MDŽ	12
Strážčanský slávik	13
Týždeň mozgu	14—15
Blahoželáme	16
Opustili nás	17
Výstava KSK	18
Integrácia s Gráciou	19
Opri sa o mňa	20
Karpatská kraslica	21
Spájame rodiny	22
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	23
Tiráž	24

## *Marec, mesiac knihy*

„S pomocou kníh sa mnohí stávajú učeními i mimo školy. Bez kníh nebýva učený nikto ani v škole.“ Jan Amos Komenský



Marec, mesiac knihy, si každoročne pripomíname rôznymi aktivitami v zariadení. Pravidelne usporadúvame čítanie v skupinkách, s rôznym zameraním podľa špecifických potrieb klientov. Čítanie je nepochybne jednou zo zručností potrebných pre každodenný život v spoločnosti, tvorí základ vzdelania a podnecuje jedinca k ďalšiemu poznaniu. Pravidelným čítaním sledujeme rozvíjanie čitateľskej gramotnosti, vzťah k čítaniu,

doslovné porozumenie, metakognitivitu - zručnosť jedinca reflektovať zámer vlastného čítania, prežívanie a radosť s čítania. Podnecujeme klientov aj k individuálnemu čítaniu na izbách, pravidelnými návštevami knižnice buď v zariadení, alebo návštevou mestskej knižnice pod vedením p. Aleny Dankovej.

Mgr. Lipovská Silvia



“Knihy sú najtichším a najstálejším priateľom.  
Sú najprístupnejším a najmúdrejším poradcom  
a najtrpezlivejším učiteľom.”

Charles William Eliot

## Športové dopoludnie

Tak ako každý rok, tak aj tento sa v našom zariadení uskutočnilo športové dopoludnie. Plní elánu a chuti vyhrať sme sa 23.1.2018 zišli v jedálni zariadenia, kde po uvítaní pani riaditeľkou Ing. Máriou Dunajovou a skupinovou rozcvičkou sme začali súťažiť v jednotlivých disciplínach. Ako prvú naši prijímatelia absolvovali hod loptičky do koša. Následne sme sa postupne popresúvali z jednej disciplíny na druhú. Niektorí súťažili v stolnom tenise, iní v hádzaní šípok alebo v slalome okolo koliek. Nezabudlo sa ani na našich ťažšie handicapovaných prijímateľov, ktorí si zasúťažili v špeciálnej disciplíne, navliekaní korálkou na šnúrku. Užili sme si kopec zábavy a smiechu. Takmer každý v rámci svojich síl a možností absolvoval disciplíny. Tak ako v každej súťaži, udeľovali sa prvé miesta pre najlepších športovcov.



Ako prví skončili:

- pán Ivan P. v stolnom tenise a v slalome okolo koliek
- pán Marcel J. v navliekaní koráلكov
- pán Stanislav K. v hode do koša
- pani Alžbeta S. bola najlepšia športovkyňa v rámci seniorov



Aby neostal nik smutný, že nevyhral, tak sme rozdali každému športovcovi menšiu dobrotu. Už teraz sa tešíme na ďalšie hry.

Bc. Danka Telišková

## Divadlo Portál v zariadení

Divadlo portál už niekoľko krát navštívilo naše zariadenie s rôznymi predstaveniami. Dňa 26.1.2018 k nám zavítalo s moderne spracovanou rozprávkou o medovníkovej chalúpke. Moderne upravený klasický rozprávkový príbeh o Jankovi a Marienke, ktorí svojou odvahou, vtipom dokázali premôcť zlú ježibabu a nájsť cestu z Perníkova. Vtipné prerozprávanie obľúbenej rozprávky prilákalo prijímateľov všetkých vekových kategórii. Herci podali úžasné výkony o čom svedčil aj obrovský potlesk, ktorý zožali.

Mgr. Lipovská Silvia



## Fašiangy v CVČ

Dňa 31.1.2018 sa členovia krúžku Tvorivé dielne zo zariadenia HARMONIA zúčastnili Fašiangovej zábavy, ktorú zorganizovala vedúca krúžku p. Fedáková z CVČ v Strážskom. Toto podujatie bolo zvláštne a zároveň krásne, a to nielen pestrosťou fašiangových masiek, ale najmä



stretnutím s priateľmi z DSS Lidwina, ktorí taktiež navštevujú krúžky v CVČ v Strážskom. Všetko sa začalo promenádou masiek a pokračovalo zábavnými súťažami, ktoré zožali veľký úspech. Spoločná zábava nemala konca, jedna pesnička striedala druhú a na parkete sa to len tak hemžilo rôznymi tancami. Prekvapením celého podujatia bolo chutné pohostenie v podobe pizze. Spoločné stretnutie sa všetkým páčilo, už sa nevedia dočkať, keď sa



znova stretnú a spoločne sa zabavia. Veď nie nadarmo sa hovorí, že priateľstvo je ten najkrajší vzťah na svete, skrýva mnoho krásneho a úžasného, ale pri tom si ho nemôže každý dovoliť.

Mgr. Beáta Danková

# Bowling

Tretí rok sme zahájili bowlingom športové podujatie pre prijímateľov soc. služieb nášho zariadenia. Za týmto športom sme s prijímateľmi soc. služieb vycestovali autobusom do Humenného.

Tento šport si veľmi obľúbili, dokážu sa pri ňom odreagovať a prísť na iné myšlienky. Po športovom výkone si pochutnali na pizze a dobre padlo aj občerstvenie.



Cestou domov sme prešli námestím a rozprávali sa o ich pocite a zážitku z hry dúfajúc, že si to zase zopakujú.

Doničová Renáta



## ***Fašiangy v zariadení***

Fašiangové tradície sú akýmsi prechodom medzi Vianocami a Veľkonočnými sviatkami. Neodmysliteľnou súčasťou fašiangov sú tradičné fašiangové hry, v rámci ktorých boli predvádzané rôzne magicko – rituálne úkony. Po dedinách šli v sprievode mladí muži preoblečení v rôznych maskách. V ruke držali ražeň alebo šablú – prastaré symboly mužskej sily a plodnosti. Na ražeň im ľudia napichovali slaninu, klobásu, dávali im vajcia a peniaze na spoločné posedenie. Najveseľšie obdobie roka však strieda 40-dňový pôst. Ukončia sa všetky zábavy a svet sa vráti opäť na rok do starých koľají.

Súčasťou fašiangovej zábavy, ktorá sa pravidelne koná aj v Zariadení sociálnych služieb Harmonia, je sprievod a ukážka očarujúcich a kreatívnych masiek. Pestré farby, zábavné kostýmy, to všetko predviedli prijímatelia sociálnej služby porote pod vedením riaditeľky Ing. Márie Dunajovej. Porota tak ako aj po minulé roky to mala veľmi ťažké, lebo každá z predvedených masiek bola niečím krásna a výnimočná. Sladká odmena a poďakovanie za odvahu predviesť sa nakoniec patrila všetkým. Po menšom tradičnom občerstvení nasledovala príjemná zábava v podobe tanca, spevu hier a radosti.

Mgr. Roháľová Lucia







## Valentínske prekvapenie



Deň sv. Valentína je tiež známy ako Deň zaľúbených a oslavuje sa 14. februára. Avšak nie je to sviatok len pre zaľúbených, veď predsa každý z nás potrebuje k životu prejavy lásky a priateľstva v podobe pohladenia, objatia, či malej sladkosti. Aj prijímatelia sociálnych služieb zo zariadenia Harmonia sa rozhodli potešiť svojich priateľov na sviatok sv. Valentína a to vlastnoručne upečenými koláčikmi. Neváhali a urobili linecké cesto, povykrajovali z neho srdiečka, upiekli ich a pospájali chutným jahodovým džemom. Takto prichystané sladké srdiečka z lásky rozdali svojim priateľom, ktorých tým veľmi potešili. Aj tu sme sa presvedčili, že potešiť priateľa sa dá aj vlastnoručne vyrobenou maličkosťou, nielen drahými a hodnotnými darčekom.

Mgr. Beáta Danková



## Blumiáda



V dňoch 27.2.- až 1.3.2018 sa prijímatelia sociálnych služieb zo zariadenia Harmonia Strážske zúčastnili krásneho podujatia s názvom Blumiáda na Jahodnej pri Košiciach, ktoré zorganizovalo zariadenie Domko Košice. Aj napriek sibírskej zime, ktorá nás prekvapila, bolo celé podujatie naplnené športovými aktivitami, zábavou, pohodou a všade prítomnou pozitívnou energiou, ktorá sršala z každého účastníka. Krásnym spestrením akcie bolo bábkové divadlo, ktoré potešilo všetkých v rámci

večerného programu. Nechýbal ani karneval a samozrejme diskotéka. Celé podujatie bolo naplnené radosťou, vzájomným priateľstvom a dobrou náladou, za čo patrí organizátorom veľká vďaka.

Mgr. Danková Beáta



# MDŽ

Medzinárodný deň žien sme v zariadení s našimi klientkami oslávili dňa 8.3.2018 v poobedňajších hodinách. Zišli sme sa v jedálni zariadenia, po krásnom príhovore sa nám krátkym programom predstavili muži, ktorí svojím spevom, nádhernými básňami a humorným slovom vyjadrili všetkým prítomným ženám úctu a vďaku. Všetky naše obyvateľky mali z prejavenej pozornosti a prejavu vďačnosti veľkú radosť. Preto by sme určite nemali zabúdať na naše ženy, mamičky, babičky, ktoré si zaslúžia úctu a vďaku každý deň. Po skončení oficiálneho programu si obyvatelia ešte chvíľu posedeli pri chutnom koláčiku a kávičke v príjemnej atmosfére a zaspomínali si na staré časy. Ďakujeme všetkým účinkujúcim za príjemne strávené popoludnie a oslávenie MDŽ.

Mgr. Silvia Lipovská



## Strážčanský slávik



...HUDBA JE MOST, KTORÝ SPÁJA ĽUDÍ Z RÔZNYCH BREHOV, JE PRÍSTAV, KTORÝ ZABÍJA SMÚTOK A NAŠE STAROSTI, JE LOĎOU, KTORÁ KOLÍŠE SRDCE AJ DUŠU... Nie je žiadna neznáma vec, že hudba sprevádza človeka po celý život. Od uspávanok v maminom náručí až po pieseň, čo ho vprevadí k večnosti. Je úžasné zažiť aj v dnešnej dobe, že hudba pretavená do piesní spievaných

krásnymi a talentovanými hlasmi dokáže spojiť všetky vekové kategórie od detí z materských škôl až po seniorov. Tak ako na speváckej súťaži Zlatý slávik. Dňa 11.3.2018 som sprevádzala našu klientku Alžbetu S. na takúto súťaž. Na našu obrovskú radosť sa umiestnila na 1. mieste v kategórii seniorov. Jej vystúpenie umocnil talent, odvaha a energia, ktorú sálala z ľudovej piesne, ktorú spievala. Pevne veríme, že takýchto odhodlaných spevákov a speváčok sa u nás postupne nájde viac. Aby sme sa mohli spolu tešiť na ďalšie krásne spevácke podujatia.

Lenka Besterciová



## Týždeň mozgu od 12.3 - 18.3



Týždeň mozgu sa vo svete oslavuje od roku 1996. Vo viac ako 60 krajinách sveta sa konajú tisíce osvetových podujatí na oslavu jedného z najdôležitejších ľudských orgánov. Slovensko sa tento rok zapojilo do kampane jedenásty krát. Aj v zariadení Harmonia sme sa zapojili do kampane a uskutočnili zaujímavé aktivity pre prijímateľov sociálnych služieb. V rámci zariadenia sme prevažne so seniormi uskutočnili pamäťové cvičenia, kognitívne testy, koncentračné cvičenia spojené s pohybovými aktivitami. Pri skupinových sedeniach, ktoré

uskutočňujeme nielen počas týždňa mozgu, ale pravidelne 2 krát týždenne, kladieme dôraz na pozitívny postoj klientov, uvoľnenie a odpočinok, odbúranie stresu u klientov, navodenie kladných emócií, získavanie nových vedomostí, ale aj fyzickú a intelektuálnu aktivitu. Podporujeme prijímateľov k aktívnemu sledovaniu vedomostných súťaží, ktoré taktiež štvrťročne pripravujeme pre prijímateľov sociálnych služieb.

Mgr. Silvia Lipovská



## Vedomostná súťaž – Spoznaj názov filmu



V rámci týždňa mozgu sme v zariadení Harmonia dňa 18.3.2018 zorganizovali ďalšiu z plejády vedomostných súťaží s názvom „Spoznaj názov filmu“. Ako už názov napovedá, cieľom súťaže bolo z 20 ukážok zo starých československých filmov určiť ich názov, pričom pomocou boli stále tri možnosti. Takže do súťaže sa mohli zapojiť všetci, ktorí si tak mohli zaspomínať na časy minulé a zároveň vyhrať jednu z troch hlavných cien. Súťaž sa stretla s pozitívnym ohlasom, o čom svedčala nielen vysoká účasť spomedzi prijímateľov sociálnych služieb, ale aj vysoký počet získaných bodov. Okrem troch hlavných cien boli za účasť sladkosťou odmenení všetci zúčastnení, no najväčšou odmenou pre všetkých bolo príjemne prežité dopoludnie pri skvostoch československej kinematografie.

Mgr. Beáta Danková



# BLAHOŽELÁME

**Január:** Lakatošová Dáša, Fejedelem Pavol, Lukáč Ondrej, Valentík Ladislav, Krempaská Anastázia, JUDr.

**Február:** Tomková Gabriela, Kanis Ján, Varga Ernest, Král Tomáš, Oravec Andrej, Dorica Peter, Jenčíková Mária, Rohál Jaroslav, Grigel Ján, Dudášová Alžbeta, Martausová Helena

**Marec:** Krveľová Mária, Dunca Daniel, Maky Radovan, Tomovčíková Anna, Šimková Vilma, Agárdi Ladislav, Tkáčová Eva, Kolociaková Helena

**Prišli:** Gunárová Laura, Karčák Demian, Tomovčík Peter, Jurčová Mária, Krajčík Vojtech, Šimková Vilma, Tušeková Zuzana

**Odišli:** Ledecký Róbert, Gunárová Laura





# Opustili nás

Blahuta Jozef

Libovič Jozef

Streňo Pavol

Suchitra Mikuláš

Sidorová Alžbeta



## VÝSTAVA KSK

Dňa 20. 03. 2018 sa uskutočnila výstava veľkonočných výrobkov v KSK, ktorej sa zúčastnilo aj naše sociálne zariadenie DSS Harmónia. Výstavy sa zúčastnilo 23 zariadení poskytujúcich sociálne služby. Na výstave boli prezentované výrobky (veľkonočné vajíčka, veľkonočné zajačiky, šité vankúšiky, tkané koberčeky, veľkonočné ikebany), vyrobené prijímateľmi sociálnych služieb. Celá výstavná sála dýchala veľkonočnou atmosférou. Výstava bola spojená aj s predajom výrobkov, cena výrobkov bola symbolická. Za naše sociálne zariadenia vyjadrujeme veľkú vďaku za pozvanie a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu. Bc. Ivana Sabová



## *Integrácia s Gráciou*



Občianské združenie, Náš svet so Spojenou školou internátnou M. R. Štefánika vo Vranove nad Topľou zorganizovalo už štvrtý krát prehliadku dramatickej tvorivosti detí a dospelých zo špecializovaných škôl a domovov sociálnych služieb s názvom „INTEGRÁCIA S GRÁCIU“ 4. Uskutočnila sa 21.3.2018 a zariadenie Harmonia sa odprezentovalo

moderným tancom na lavičke, v ktorom dvaja mladí ľudia vyústili do spoločného súzvuku a nájdení lásky.

Mgr. Jana Kalová



## Opri sa o mňa

Dňa 25.3.2018 sme sa zúčastnili benefičného koncertu „Opri sa o mňa“. Organizátorom podujatia bolo Občianske združenie Milan Štefánik a konal sa už 7. ročník tohto benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím,



ktorého sa zúčastnili aj prijímatelia zariadenia Harmonia. Na tomto podujatí vystupovali skupiny Elevenhill, Mafia Corner, Martin Harich a čerešničkou na torte bolo vystúpenie Petra Cmorika. Srdečne ďakujeme za pozvanie, pohostenie, skvelú a tvorivú atmosféru v rámci náučných workshopov. Účinkujúcim umelcom patrí taktiež veľká vďaka za krásny program. Tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutia

Alena Danková



## Karpatská kraslica



S príchodom sviatkov jari sa pravidelne organizuje výstava kraslíc v kaštieli v Humennom. Na túto krásnu výstavu „Karpatská kraslica“ sme sa vybrali aj my s našimi prijímateľmi soc. služieb dňa 27.3.2018. Bol to 26. ročník, ktorý návštevníkom opäť predstavil umenie zdobenia veľkonočných vajíčok z takmer všetkých regiónov Slo-

venska. Širokú paletu tradičných i nových techník a vzorov doplnili kolekcie z Ukrajiny a Poľska. Zaujímavosťou aktuálneho ročníka výstavy je kolekcia najstarších kraslíc s tradičnými technikami zdobenia a jej súčasťou je aj replika 600-ročnej kraslice z Ukrajiny. Výstava nám všetkým pohladila srdce i dušu. Pred odchodom na vlak sme sa ešte zastavili v cukrárni na sladký koláčik a kávu. Na tento deň si z láskou spomenieme.

Adriana Tkáčová



## Spájame rodiny

„So súrodencom ťa spája večné puto. Obaja nosíte vo svojich srdciach vzájomné obrazy svojho pravého ja, ktoré sa ničím nezatrú. Dajú sa len domalovať farbou čistej lásky.“



Aký je to pocit, keď sa človek stretne tvárou v tvár s človekom, ktorého nevidel 40 rokov? Tento pocit si nevie predstaviť nikto z nás a nevedel si to predstaviť ani p. Ladislav prijímateľ sociálnej služby zariadenia Harmonia, ktorému sme oznámili, že sa stretne so svojou sestrou p. Katarínou, ktorá žije v DSS Ondava. Kedysi spolu vyrastali, ale po tom, čo sa rodina rozpadla, sa súrodenci nevideli 40 rokov. Dňa 28.3.2018 sme privítali p. Katarínu v zariadení Harmonia, kde sa odohralo veľmi

pekné a emotívne stretnutie dvoch stratených súrodencov. Po krátkom zvitani sa navzájom obdarovali menšími darčekom a začalo sa príjemné rozprávanie a spomínanie na časy, keď boli ešte spolu ako deti. Spoločné stretnutie pri kávičke bolo plné emócií a lásky dvoch súrodencov, ktorí sa po rokoch opäť našli. Teší nás, že aj my sme mohli prispieť malou troškou k tomu, aby sa títo dvaja ľudia mohli stretnúť a zaspomínať na spoločné detstvo.

Mgr. Lucia Roháľová



## Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

apríl—jún 2018

**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 - 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 - dramatoterapia - 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 - 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