

Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 12, číslo 3/2019

Vydáva sa pre vnútornú potrebu



Obsah

Leto v zariadení	3
Rekreačný pobyt Zemplínska šírava	4 - 5
Jarmok	6
Súťaž v pečení koláčov	7
Výlet do prírody	8-9
Turnaj v petangu	10
Kytica vdáky	11
8. ročník športových hier	12 - 13
Odpustová slávnosť	14
Športové dopoludnie	15
Blahoželáme jubilantom	16
Divadlo Portál	17
Za krásami Slovenska	18-19
Mosty bez bariér	20
Srdce ako dar	21
Abilympiáda	22
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	23
Redakčná rada	24

Leto v zariadení



Leto je najkrajšie ročné obdobie, v ktorom zažívame pohodu, výlety, nekončiacu sa zábavu a skvelé dobrodružstvá.

S letom sa spája teplo, voda a slnko. S našimi prijímateľmi sociálnych služieb sme teplé letné dni využili naplno. Ani tento rok nechýbali pravidelné prechádzky, návštevy kúpaliska,

oddych pod korunami stromov parku, opekačky, príjemný poznávací výlet do Betliaru, rôzne súťaže či už v zariadení, ale i mimo neho. Dobrá nálada a radosť z výletov nás sprevádzala celé leto. V horúcich dňoch si mohli prijímatelia ľahnúť na deky v tráve, odýchnuť si v tieni pod stromami, či osviežiť sa chladným nápojom. A aj keď leto pomaly odchádza, prichádza farebná jeseň, ktorá k nám prinesie množstvo nových akcií, zábavy, práce a možnosti naplno a zmysluplne využiť náš čas.

Mgr. Lipovská S.



Rekreačný pobyt na Zemplínskej šírave



Jún, júl a august sú mesiace, ku ktorým patria výlety a dovolenky. Aj prijímatelia sociálnych služieb zariadenia Harmonia sa v čase od 30. 6. 2019 do 4.7.2019 zúčastnili rekreačného pobytu na Zemplínskej šírave. Ubytovaní boli v hoteli Energetik, ktorý im túto službu poskytuje už niekoľ-

ko rokov. Bolo veľmi horúco, čomu sme sa všetci veľmi tešili. K vode to nesmierne patrí. Rozpálené telá schladila voda a tieň stromov dodali relax na karimatkách. Nechýbalo nikdy malé občerstvenie, ktoré sme si stále pribalili ku loptám a badmintonu. Pohľad na Zemplínsku šíravu z inej strany nám poskytla výletná loď. Bol to nezabudnuteľný zážitok pre nás všetkých. Boli sme prekvapení, aká krása sa schováva medzi hotelmi. A práve táto plavba loďou nám ukázala zákulisia, ostrovčeky. Ukázala nám iné krásy tohto nášho slovenského mora. Na každom výlete nesmie chýbať opekačka. Prijímatelia si samostatne pripravili palice na opekanie a príprava pochúťky sa mohla začať. Pobyt veľmi rýchlo ubehol a všetci si to plne užívali. V srdciach nás všetkých zostala vôňa vody, opekačky a rytmus hudby. S veľkou radosťou na to spomínáme...

Beáta Ilčíšínová



Jarmok

Dňa 13. 9. 2019 sa uskutočnil XXX. ročník Humenského jarmoku, ktorého sme sa zúčastnili aj my. Pomaly sme prešli námestím a prezerali sme stánky s rôznym sortimentom predaja. Mali sme možnosť prizrieť sa ľudovým remeslám. Videli sme výrobu



drevených výrobkov a voňavých perníkov. Z jarmoku sme si nakúpili darčeky pre blízkych. Po nákupoch sme sa vybrali do blízkej cukrárne, kde sme si pochutnali na sladkom koláčiku a kávičke.

Mgr. Mihaľková Zuzana



Súťaž v pečení koláčov



Už niekoľko rokov v letných mesiacoch súťažíme v pečení koláčov. Je to tradícia, ktorú prijímatelia sociálnych služieb považujú za topku akcií v zariadení. Cieľom súťaže je zábava, ale aj získavanie praktických zručností. Tohto roku súťažili dva tímy, ktoré mali zabezpeče-

né rovnaké prostriedky, ale i podmienky súťaže. Vyhrať však mohlo len jedno družstvo a to bolo ohodnotené aj peknou cenou. Po vyhodnotení si všetci



prijímatelia pochutili na koláči, ktorý si vychutnali pri dobrej káve.

Mgr. Silvia Lipovská



Výlet do přírody

Mesto Strážske je obklopené krásnou prírodou, lúkami, lesmi a turistickými chodníkmi, ktoré poskytujú úžasné chvíle s prírodou. Dňa 16.7.2019 hneď po raňajkách sme sa s prijímateľmi sociálnej služby vybrali na veľmi peknú vychádzku do lesa ku studničke na Belovarke. Cesta bola príjemná, pre mnohých nová, neznáma...

Prijímatelia sa kochali okolitou prírodou, lúkou plnou poľných kvetín, lesom. Všetko navôkol ich zaujímalo, všetko zaujato pozorovali. Na Belovarku sme dorazili celí upotení a smädní. Privítala nás horská studnička a tieň stromov s pohodlným sedením. Všetci sme sa pustili do práce. Vybaliť špekáčky, nachystať drevo a palice na opekačku, ktorá je súčasťou každej turistiky, či vychádzky do prírody. Prijímatelia si užívali samostatné opekanie, spomínali na zážitky z minulosti, z domova. Po chvíľke oddychu a spomienok sme sa presunuli do neďalekej krásnej farmárskej záhrady. Prijímatelia sa mali možnosť zoznámiť so starými vozmi a starým naradím, s ktorými kedysi pracovali naši predkovia. Pýtali sa na

minulosť a s veľkým záujmom počúvali výklad.

Cestou späť do zariadenia sme si zapievali a šťastlivo sa vrátili. Tento krásne prežitý deň dlho zostane v našich srdciach.



Beáta Ilčíšiová



Turnaj v petangu

Dňa 3.7.2019 sa uskutočnil tretí ročník turnaja zariadení sociálnych služieb KSK v petangu, ktorého organizátorom bolo DSS Domko Košice. Po druhý krát sa tohto turnaja zúčastnilo aj trojčlenné družstvo zo zariadenia sociálnych služieb Harmonia.

Pétanque alebo petank alebo petang je francúzska spoločenská hra pre dve 1-3 členné družstvá, ktoré sa snažia umiestniť gule čo najbližšie k cieľu, ktorý tvorí drevená guľička, tzv. prasiatko. Princíp hry je veľmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutie techniky a taktiky vyžaduje pravidelný tréning. Ani tohto roku sa nášmu družstvu nepodarilo umiestniť sa na popredných miestach, ale aj napriek tomu sa zabavili a získali nové skúsenosti.

Nechýbalo chutné občerstvenie a samozrejme priateľské stretnutie s kamarátmi z iných zariadení sociálnych služieb.

Mgr. Kalová J.



Kytica vďaky



V rámci osláv 75. výročia vypuknutia Slovenského národného povstania sme z Mestského úradu v Strážskom dostali pozvánku na súťaž v aranžovaní kvetov – Kytica vďaky. Tejto súťaže sa zúčastnili dve prijímateľky zo zariadenia pre seniorov pani Alžbeta a pani Mária a jedna prijímateľka z domova sociálnych služieb pani Oľga. Krásne záhradné

kvety sa pod ich rukami zmenili na výnimočné kytice, ktoré porota ocenila peknými darčekom. Prijemné chvíle sme zároveň strávili pri krátkom kultúrnom programe o ktorý sa postaral Krúžok poézie Zrkadlenie a Rozmarín z Klubu dôchodcov. Jednu zo súťažných kytíc položila pani Mária na znak úcty k pomníku padlých vojakov. Spevácky zbor Rozkvet doprevádzal svojimi piesňami celú atmosféru.

Mgr. Rohaľová L.



8. ročník športových hier



Športové aktivity sú niečo ako balzam pre telo, ale aj pre dušu a jej pohladenie. Dvojnásobne to platí, ak sa tieto aktivity spoja s príjemnou spoločnosťou, krásnym prostredím a dobrou náladou. Nebolo tomu inak ani na 8. ročníku športových hier pre prijímateľov sociálnych služieb zariadení sociálnych služieb v pôsobnosti Košického samo-

správneho kraja. Hry sa uskutočnili dňa 4.9.2019 v priestoroch mestského parku a Park Pubu v Strážskom a ich organizáciu už tradične zabezpečilo zariadenie sociálnych služieb Harmonia Strážske. Za krásneho slnečného počasia športové hry slávnostne otvorila Mgr. Zuzana Nemcová, vedúca odboru sociálnych vecí KSK. Po slávnostnom sľube zástupcu športovcov V. Gondu nasledovala zumba pod vedením p. J. Balickej, ktorá rozhýbala a rozveselila všetkých navôkol. Následne sa trojčlenné súťažiacie družstvá odobrali k jednotlivým stanovištiam, kde si zmerali svoje sily v týchto športových disciplínach: prekážková dráha, štafeta, skladanie puzzle, skok do diaľky z miesta, výkop do bránky, lukostrelba a hod na cieľ. Celé športové zápolenie sa nieslo v duchu fair play, radosti zo súťaženia a spoločného stretnutia. Nechýbalo chutné občerstvenie, po ktorom boli všetci za svoje výkony odmenení.

Krásne 1. miesto v celkovom hodnotení získalo družstvo zo zariadenia Idea Prakovce, na 2. mieste sa umiestnili súťažiaci zo zariadenia Ondava Rakovec n/O. a 3. miesto obsadilo domáce družstvo zo zariadenia Harmonia Strážske.

Celé podujatie bolo obohatené sprievodnými dobrovoľníckymi aktivitami. Maľovanie na tvár a Stánok zdravia (meranie glykémie, tlaku krvi, ukážky prvej pomoci) zabezpečila Stredná zdravotnícka škola v Michalovciach. Atletický klub z Humenného nám opäť poskytol športové pomôcky k jednotlivým disciplinám.

Na záver všetkých zúčastnených čakalo milé prekvapenie v podobe vystúpenia skupiny historického šermu VIKOMT zo Sniny.

Ďakujeme všetkým za účasť a príjemnú atmosféru. Osobitné poďakovanie patrí p. Lipovskému, prevádzkovateľovi Park Pabu za poskytnutie priestorov, ako aj Strednej zdravotníckej škole v Michalovciach a Atletickému klubu v Humennom pri zabezpečení sprievodných aktivít a taktiež všetkým sponzorom, vďaka ktorým sa mohlo toto podujatie opäť zorganizovať.

Mgr. Beáta Danková



Odpustová slávnosť

Tohtoročná odpustová slávnosť Narodenia Panny Márie sa konala 10. 9. 2019 o 9.00 hodine v kaplnke zariadenia. Tohto roku odslúžil omšu grécko-katolícky

farár Mgr. Ladislav Praščák. Odpust je slávnosť, kde si veriaci uvedomujú Božiu blahosklonnosť k človeku. Boh nám odpúšťa rád, lebo sme jeho deti, prichádzame k nemu a oslavujeme ho najlepšie ako vieme a ako si to on praje. Len ten, kto je v tomto živote spojený s Bohom, môže očakávať, že s ním bude spojený aj v nebi. Preto sa po vzore Panny Márie musíme učiť počúvať Boha a plniť jeho vôľu. Tieto krásne slová nech sú nám v pamäti stále.



Športové dopoludnie



Blahoželáme Jubilantom

Júl

Melková Magdaléna, Vaňo Rudolf, Horňák Július, Saboslayová Ľubica, Polyák Zoltán, Mráz Andrej

August

Ing. Kormaňoš Dušan, Wagnerová Marta, Čopová Jana, Horváthová Margita, Horváthová Anna, Harvan Milan, Bréda Július, Ferencová Anna, Pulko Jozef

September

Papuga Vincent, Tomovčík Peter, Mižáková Mária, Macejková Oľga, Šogan Róbert, Prezbruchá Alžbeta, Mlynarčík Pavol, Sovičová Gabriela, Vartovníková Monika, Karčák Demian, Vaško Milan, Ing. Pakán Milan, Stanková Mária, Mandela Michal

Prisťahovali sa k nám:

Tkačová Helena, Bari Peter

Odstáhoval sa: Staňo Jozef

Opustili nás

Bošková Jolana

Prezbruchý Štefan

Palovčáková Emília

Major Ladislav



Divadlo Portál



Dňa 17. septembra 2019 do zariadenia Harmonia zavítalo divadlo Portál z Prešova s divadelnou hrou s názvom „Pyšná princezná“. Veselé rozprávanie s pesničkami o tvrdohlavej princeznej, ktorá neposlúcha svojho kráľovského otca a odmieta pytačov z celého sveta. Ale len do chvíle, kým sa neobjaví múd-

ry a vynaliezavý kráľ, ktorý si svojím plánom získa srdce pyšnej princeznej. A ako to býva v každej rozprávke, na konci bola svadba a žili spolu šťastne až naveky. Na záver prijímatelia sociálnej služby poďakovali hercom za príjemne strávené dopoludnie neutíchajúcim potleskom.

Mgr. Rohaľová Lucia



Za krásami Slovenska



Slovensko je krásna krajina, plná prírodných a kultúrnych bohatstiev. Môžeme sa pýšiť množstvom krásnych zámkov a hradov.

Spoznávať krásy našej vlasti bol cieľ tohtoročného celodenného výletu, ktorý každoročne pripravujeme pre prijímateľov zariadenia sociálnych služieb Harmonia. Dňa 22. 8. 2019 sme si zvolili smer našej cesty Gemer a navštívili krásny kaštieľ Betliar. Počas prehliadky

interiéru a jednotlivých expozícií múzea sa prijímatelia dozvedeli od sprievodcu veľa o minulosti, histórii a živote v kaštieli. Všetko ich zaujímalo a príjemne prekvapilo.

Po obhliadke sme sa odfotili v príjemnom prostredí parku kaštieľa na pamiatku, nabrali sily v blízkej reštaurácii a presunuli sme sa o pár kilometrov ďalej, do lona krásnej prírody obkolesenej pohorím a hustými lesmi. Tam nás čakala prehliadka veľkého klenotu našej prírody Ochtinskej aragonitovej jaskyne. To bola nádhera... Výtvary na stenách podzemia, ktoré vytvorila príroda, nám priam vyrazili dych. Prírodné obrazy ako aj spomienky na tento krásny deň zostanú v našich srdciach ešte dlho.

Beáta Ilčíšínová



Mosty bez bariér 2019



18. 9. 2019 deň iný, než všedný. Zúčastnili sme sa prezentácie nášho zariadenia sociálnych služieb Harmonia a zručností našich prijímateľov, ako aj ich výrobkov v rámci festivalu Mosty bez bariér v Príbeníku. Vyrazili sme skoro ráno, aby sme

stihli včas pripraviť náš prezentačný stánok. Všetci sme pracovali ako včielky. Pomáhali samozrejme aj naši prijímatelia. Prácu nám síce znepríjemňoval silný vietor, ale trpezlivo sme ukladali, aranžovali, vešali, zdobili, aby náš stánok ulahodil každému oku. Odpre-



zentovali sme aj vyšívané obrazy našej prijímateľky Olinky T, ktoré mali úžasný úspech. Olinka sa venuje svojej záľube vyšívaniu denne. Jej záľuba bola zároveň podporená Nadáciou SPP, ktorá jej v rámci projektu OPORA 2019 venovala financie na zakúpenie nie lacného materiálu k vyšívaniu. Všetkým okoloidúcim sa obrazy nesmierne páčili, pochvala bola na mieste. Aj napriek silnému vetru záujemcov o naše výrobky nebolo málo. Nakoniec nadišiel krásny okamih. Vyhodnocovali sa najkrajšie prezentačné stánky a my sme uspeli. Máme obrovskú radosť. Naš stánok bol vyhlásený za najkrajší... Naša snaha, naše výrobky, naše práce boli vyrobené so srdcom a láskou... a to bolo vidieť ...

B. Ilčíšinová

Tancuj srdcom

V tanci nemôžeš byť dobrý alebo zlý. Môžeš len žiť pre tanec, alebo tancovať pre život...

A keď sa súčasne spojí pohybové vyjadrenie hudby so srdcom, vznikne nádherné spojenie – tancuj srdcom. V tomto názve sa niesol aj tretí ročník tanečno-pohybovej súťaže prijímateľov sociálnych služieb. Svoj talent ukázali súťažiaci zariadení sociálnych služieb KSK, ktorý hodnotila odborná porota. Prijímatelia predviedli tanečné vystúpenia rôznych žánrov a štýlov, spoločenské tance, folklór i moderné tance. Naše zariadenie,



sa na tejto súťaži odprezentovalo španielskym tancom, vyznačujúcim sa napätou atmosférou, v ktorej muž predstavuje toreadora a žena španielsku tanečnicu. Temperamentný tanec v podaní Michaely a Alexandra bol zvládnutý vynikajúco, za čo im vyslovujeme veľký obdiv. Naši prijímatelia opäť potvrdili už známy výrok: tanec je báseň, v ktorej je každý pohyb slovom.

Mgr. D. Janoková

Abilympiáda 2019

Dňa 25. septembra sme sa zúčastnili 2. ročníka Abilympiády 2019, ktorú organizovalo Zemplínske osvetové stredisko Michalovce – kultúrne zariadenie KSK. Abilympiáda je súťažná prehliadka pracovných schopností a zručností zdravotne postihnutých ľudí alebo inak znevýhodnených občanov (dospelých). 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 prijímateľa sociálnych služieb Harmonia. Súťažilo sa v dvanástich súťažných disciplínach. Výkony všetkých súťažiacich pozor-



ne sledovala trojčlenná porota, ktorá príjemným rozhovorom povzbudila každého účastníka tejto prehliadky. Príjemné pohostenie, tanec a krátky kultúrny program nám spríjemnili Seniora Vánok a skupina Flegment. Pekný darček, diplom, množstvo zaujímavých inšpirácií a nápadov si odniesli všetci súťažiaci tohto podujatia. Tešíme sa na ďalší ročník.

R. Doničová

Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku: október – december 2019

október - vystúpenia venované Mesiacu úcty k starším, deň otvorených dverí

- ⇒ voľnočasové aktivity – predčítanie literatúry, spoločenské hry, muzikoterapia, snoezelen
- ⇒ 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
- ⇒ pravidelné bohoslužby (3 – krát týždenne)
- ⇒ besiedky s prijímateľmi sociálnej služby spojené s občerstvením
- ⇒ pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta , vychádzky do prírody
- Katarínska zábava, snoezelen

december - voľnočasové aktivity, kultúrna činnosť, premietanie videofilmov

- ⇒ konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- ⇒ muzikoterapia- počúvanie vianočných kolied, snoezelen
- ⇒ 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. Rohaľová Lucia,
Mgr. Janoková Dagmar

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia

