

---

# Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov zariadenia  
sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 14 číslo 1/2021

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

**KOK** KOŠICKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ



**Obsah**

Marec, mesiac knihy	3
MDŽ	4-5
Výroba veľkonočných kraslíc	6
Veľkonočné pečenie	7
Veľkonočný turnaj	8
Krížová cesta	9
Týždeň mozgu	10
Oslava mením mena Jozef	11
Blahoželáme	12
Opustili nás	13
Veľkonočné tradície– reminiscencia	14-15
Jarné upratovanie	16
Zasmejme sa	17
Očkovanie v Harmonii	18
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	19
Tiráž	20



## Marec, mesiac knihy

*“Hodnota knihy by sa mala počítať tým, čo si z nej viete odnieŤ.”*

*James Bryce*

Každoročne si v marci pripomíname význam knižnej kultúry. S knihou sme sa stretli už v rannom detstve, keď nám rodičia čítali rozprávky na dobrú noc alebo rôzne príbehy. Počas školy sme mali povinné čítanie, ktoré prispelo k získaniu nových informácií, vedomostí a relaxu. Mnoho ľudí aj naďalej využíva možnosť prečítať si knihu v tlačenej forme aj napriek tlaku modernejšej doby a vplyvu informačných technológií. Aj v zariadení Harmonia si môžu prijíma-



telia zapožičať knihy rôznych žánrov. V zariadení máme krásnu knižnicu s množstvom kníh v útulnej miestnosti, kde si môžu kľudne posediť, prečítať si niečo zaujímavé, ale i porozprávať sa o prečítaných knihách v skupine.

Mgr. Lipovská Silvia



# MDŽ

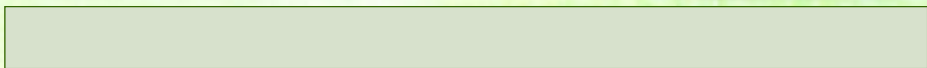
MDŽ je sviatkom žien a boja za ich rovnoprávnosť. Vznikol v roku 1908 a ako dátum tohto sviatku bol stanovený 8. marec. Je to deň, kedy vzdávame úctu ženám a v ktorom si pripomínáme potrebu ich rovnosti s mužmi. MDŽ je symbol sveta, v ktorom si ženy môžu byť isté, že na ich názoroch, hodnotách a snoch záleží. Každá žena má mať na pamäti, že je prekrásnym umeleckým dielom, ktoré má viacero podôb. Je nositeľkou života, silným pilierom domácnosti a v súčasnej dobe stále viac angažovaná v pracovnej oblasti. Stalo sa už tradíciou, že si v Harmonii sviatok žien pripomíname spoločnou oslavou a pohostením. Vzhľadom na súčasnú situáciu súvisiacu s protiepidemiologickými opatreniami sme sa nemohli spoločne stretnúť všetci. Aj napriek tomu sme na



naše žienky nezabudli a pripomenuli sme si sviatok najdrahších bytostí malým pohostením. Milým prekvapením pre všetky zamestnankyne zariadenia Harmonia boli k sviatku žien doručené tulipány od pána predsedu KSK Ing. R. Trnku.



Bc. Sabová I.



## Výroba veľkonočných kraslíc



Prípravy na Veľkú noc sú v Harmonii späť s maľovaním veľkonočných kraslíc, výrobou dekorácií a veľkonočným pečením. Prijímateľia na zdobenie využívali rôzne techniky a svojou kreativitou prispeli k vytvoreniu nádherných výrobkov, ktoré využili na výzdobu interiéru a izieb prijímateľov.



# Veľkonočné pečenie



## Veľkonočný turnaj



Po všetkých veľkonočných prípravách si prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia v stredu 31.3.2021 spestrili predveľkonočné obdobie a zmerali si sily v turnaji spoločenských hier. Súťažilo sa v obľúbených hrách „Človeče, nehnevaj sa“ a šachy. Všetci zúčastnení súťažiaci nakoniec získali sladkú odmenu za ich úsilie, nasadenie a logické myslenie pri hre.

Mgr. Štofejová Mária





## *Krížová cesta*

Zasiahla nás epidémia, ktorú sme doteraz nepoznali. Už rok zažívame túto epidémiu na vlastnej koži. Niekedy sa nám zdá, akoby sme žili vo sne, ktorý trvá večne. Život sa nám za pár dní zmenil a my dúfame, že to niekedy skončí. V zariadení Harmonia sme sa zamerali i na iný kríž, ktorý našim prijímateľom ponúkol pocit rozjímania a zmierenia, aby aspoň čiastočne zabudli na ťažké chvíle bez svojich najbližších. Počas predveľkonočného obdobia sme sa aj my s prijímateľmi sociálnej služby modlili krížovú cestu, ruženec, ale aj iné modlitby za odvrátenie šírenia nákazy. V týchto ťažkých časoch sa prijímatelia modlili za všetkých chorých, príbuzných, za zdravotníkov a aj za tých, ktorí sa v spoločnosti starajú o zvládnutie náročnej situácie.

Mgr. Lipovská Silvia



## Týždeň mozgu

**„Sme tým, čo si pamätáme. Bez pamäti sa strácame, prestávame existovať, naša minulosť je vymazaná. A predsa venujeme pamäti len málo pozornosti, okrem prípadov, keď nás opustí.“**

Mark Twain

Pre seniorov je „Týždeň mozgu“ dôležitý z dôvodu uvedomenia si neustálej potreby starať sa o svoju myseľ do vysokého veku. To súvisí s prevenciou degeneratívnych a cievných ochorení. Príznaky tohto progresívneho ochorenia sa často pripisujú starnutiu či depresii a stresu. Prevenciou Alzheimerovej choroby je podľa odborníkov zdravý životný štýl, pohyb a zachovanie mentálnej aktivity v podobe krížoviek či špeciálnych tréningov pamäti. Týždeň mozgu si tohto roku pripomíname v období od 15.3. do 21.3. 2021. V tomto týždni sme sa snažili viac motivovať našich prijímateľov sociálnej služby precvičovaním kognitívnych a pamäťových zručností, ako napríklad vypracovanie pracovných listov na rôzne témy, hranie spoločenských a kartových hier, skladanie kociek a skladačiek. Túto aktivitu majú prijímatelia veľmi radi a tešia sa na stretnutia v aktivizačnej miestnosti.

Lenka Pirníková



## Oslava menín mena Jozef

Dňa 19.3.2021 je v kalendári na Slovensku známe meno Jozef a aj v našom zariadení máme dvoch seniorov s týmto menom. Pripravili sme pre oslávencov malé pohostenie, zablahoželali a potešili sme ich sladkým darčekom. Prijímatelia sociálnych slu-



žieb zo speváckeho krúžku im prišli zaspievať ich obľúbené ľudové piesne. Po kultúrnom programe sa prijímatelia pohostili kávičkou a koláčikmi.

Bc. Ivana Kolibábová



# Blahoželáme

## Január

Byrová Anna, Fejedelem Pavol, Fal Ján, Lukáč Ondrej, Valentík Ladislav, Krempaská Anastázia, JUDr.

## Február

Tomková Gabriela, Kanis Ján, Varga Ernest, Kráľ Tomáš, Skuz Gustáv, Slepáková Helena, Gunárová Laura, Jenčíková Mária, Martausová Helena

## Marec

Dunca Daniel, Agárdi Ladislav, Tkáčová Eva, Kolociaková Helena

## Prišli

Tibor Rydaj, Kuča Štefan,  
Hotovčinová Mária,  
Nedzbala Juraj, Semková  
Libuša, Vasíľová Miroslava



## Opustili nás



### Opustili nás

#### Spomínáme na Vás s láskou

- ◆ Cibereová Helena
- ◆ Rafai Dmitri
- ◆ Jačisková Silvia
- ◆ Korený Štefan
- ◆ Tkáčová Helena
- ◆ Rydaj Tibor



## Veľkonočné tradície - reminiscencia

„Spomienky sú jedinečné a sú niečím, čo nám nikto nikdy nevezme a čo nám veľakrát dáva silu a odvahu kráčať napriek všetkému ďalej...“

Blížiac sa veľkonočné sviatky si prijímatelia v zariadení Harmonia pripomenuli reminiscenčným posedením dňa 30.3.2021 v spoločenskej miestnosti. Veľkonočné tradície sme začali v deň vopred varením veľkonočnej hrudky, kde si prijímatelia ozrejmili varenie tejto tradičnej veľkonočnej pochúťky. Ráno pod vedením inštruktoiek sa pripravili ďalšie jedlá, ktoré nesmeli podľa tradícií chýbať na stole. Tradície sú v každom kraji iné a preto sme pre prijímateľov pripravili monotematické pásmo o udalostiach Veľkej noci. Nasledovala živá diskusia a spomienky na časy minulé – aké tradície sa v tej či onej domácnosti dodržiavali, čo nesmeli chýbať na veľkonočnom stole a zážitky z oblievačky. Prijímateľov sociálnej služby zaujímali aj tipy na rôzne veľkonočné pochúťky. Pohostenie bolo skvelé a nezabudli sme ani na imobilných spolubývajúcich. Navštívili sme ich, ponúkli kúsok hrudky, klobásky, koláčika a popriali pokojné

prežitie najväčších kresťanských sviatkov. Reminiscenčné stretnutie bolo prínosom nielen pre prijímateľov, ale v rámci odovzdávania skúseností aj pre zamestnancov.

Mgr. Lipovská Silvia





## Jarné upratovanie

Slnčné lúče vniesli do života v Harmonii chuť brigádovať a skrásliť exteriér zariadenia. Prijímatelia sa s veľkým elánom pustili do hrabania, okopávania záhonov, sadenia kvetov a dokonca i strihania kríkov. Pobyt na čerstvom vzduchu a pocit z dobre vykonanej práce im vyčaril úsmev na perách.





## Zasmejme sa



Bratia sa naháňali po izbe dovtedy, až ich matka nepotrestala. Keď prišiel otec z práce, spýtal sa:

- Čo ste vyviedli chlapani?
- Boli sme potrestaní za nedovolenú rýchlosť.

Jožko:

- Ujko nestratili ste náhodou sto eur?

Ujko:

- Vieš, že som stratil? Našiel si ich?

Jožko:

- Nenašiel. Zisťujem len koľko ľudí dnes stratilo sto eur.

Do nemocnice príde veľa postrieľaných policajtov. Doktor sa najprv zamračí, potom nadvihne obočie a pýta sa:

- Ako sa toto mohlo stať?

Jeden policajt odpovedá:

- Mali sme kurz zo streľby a inštruktor streľby nám povedal, že máme strieľať jeden po druhom!

Začala horieť policajná stanica. Policajti boli nútení vyjsť až na strechu. Keď prišli hasiči, natiahli plachtu a policajti začali po jednom skákať. Ale vždy keď bol už policajt tesne nad zemou, tak plachtu odtiahli a hrozne sa na tom zabávali. Až prišiel na rad posledný - náčelník. Ten, vidiac podraz, vytiahol revolver namieril na hasičov a povedal:

"So mnou nevybábete, plachtu na zem a všetci tri kroky dozadu!"



## Očkovanie v Harmonii

Dňa 23.3.2021 prišla v popoludňajších hodinách do zariadenia sociálnych služieb Harmonia dlho očakávaná mobilná očkovacia jednotka. 6 – členný očkovací tím pracoval profesionálne a rýchlo. Vakcína Pfizer od spoločnosti BioNTech proti ochoreniu COVID- 19 bola na základe individuálneho súhlasu podaná 1. dávkou 63 prijímateľom sociálnej služby DSS, 32 prijímateľom sociálnej služby ZpS a 10 doposiaľ nezaočkovaným zamestnancom zariadenia. Výhodou tohto očkovania bola dostupnosť aj pre imobilných prijímateľov



sociálnych služieb. Prijímatelia uvítali vakcináciu ako iskierku nádeje a istoty v tejto pre nich zvlášť ťažkej dobe.

Mgr. Štofejová Mária

## Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

### apríl—jún 2021

**Apríl:** - voľnočasové aktivity - dramaterapia - nácvik programu - kultúrna činnosť - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - krúžková činnosť

**Máj:** - besiedky s prijímateľmi sociálnej služby s tematikou májových zvykov, spojené s občerstvením - Deň matiek – výroba darčiekov - kultúrny program - voľnočasové aktivity, premietanie videofilmov - spoločenské hry - muzikoterapia - športové aktivity - stolný tenis - kolky - športové súťaže - loptové hry - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - krúžková činnosť

**Jún:** - voľnočasové aktivity - kreatívne činnosti - relaxačné aktivity - spoločenské hry - športové aktivity - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - športové aktivity - kolky - loptové hry - športové súťaže - posedenia vonku, spojené s relaxačnými aktivitami - helioterapia

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

Redakčná rada: Mgr. Lipovská Silvia

Mgr. Rohaľová Lucia, Mgr. Štofejová Mária

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera

Riaditeľka zariadenia

Nepredajné, pre vnútornú potrebu zariadenia