



Život v Harmonii



Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 14 číslo 4/2021

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

KSK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Obsah

Novoročné pranie	3
Koncert pre seniorov pod oknami	4
Úcta k starším	5
Opekačka	6-7
Rozprávkový deň	8
Tvorivé dielne s hlinou	9
Spomíname na blízkych	10-11
Nakladanie kapusty—reminiscenčná aktivita	12
Stretnutie s psychológom	13
Blahoželáme jubilantom	14
Opustili nás	15
Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok	16-17
Vianočné prípravy	18-19
Vianočné pečenie	20
Výroba vianočných ikebán	21
Mikuláš prišiel k nám	22-23
Vianočný zázrak	24-25
Vianočná besiedka	26-27
Silvester v Harmonii	28-29
Vianočná pošta	30
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	31
Redakčná rada	32

V novom roku veľa pohody, šťastné náhody, žiadne nehody, významné dohody, úsmevné príhody a ďalšie života výhody.



*Šťastlivý nový rok 2022 zo srdca praje kolektív zamestnancov zariadenia
Harmonia*



Koncert pre seniorov pod oknami



Október je mesiacom, ktorý má nám pripomínať, aby sme nezabúdali na seniorov, prejavili úctu k šedinám a vzdali vďaku za ich životné skúsenosti. Zvlášť v tejto dobe ochorenia Covid -19 nesmieme zabúdať na najohrozenejších a osamotených. Touto myšlienkovou sa inšpirovala košická župa a v druhej polovici októbra vyslala všetkým seniorom v župných zariadeniach povzbudivý odkaz v podobe krásneho koncertu pod oknami. 21. október 2021 bol plný nádherných tónov a piesní. Pod oknami zariadenia Harmonia predviedli svoj spev a umenie na hudobných nástrojoch pedagógovia a študenti Konzervatória Jozefa Adamoviča v Košiciach. Ich umenie a talent potešili všetkých zúčastnených, vyčarili úsmev na tvárach, pohladili srdcia a poniektorých aj roztancovali. Košickej župe a konzervatóriu z celého srdca ďakujeme v mene našich seniorov za povzbudivý odkaz, krásne spríjemnenie chvíľ a zároveň sladký darček.

MŠ



Úcta k starším



V októbri si každoročne počas mesiacu úcty k starším pripomínáme ich sviatok. Navštívili nás rôzne súbory, či deti zo základnej, materskej školy alebo centra voľného času. Prišli potešiť našich seniorov, povzbudiť ich, pomôcť im pookriať na duši. Už dva roky sa však trápime všetci s nepríjemným ochorením, ktoré obmedzilo naše kontakty a stretnutia s blízkymi. Žiaci ŠPT Základnej školy v Strážskom s p. učiteľkami však na našich seniorov mysleli aj v tejto dobe. Priniesli pre nich darčeky v podobe potrebných vitamínov a vlastnoručne zhotovených darčiekov. Pre našich seniorov to bolo obrovské prekvapenie, no najviac ich hrial pocit, že na nich stále niekto myslí. V mene našich seniorov všetkým z celého srdca ďakujeme.



MŠ



Opekačka

Dňa 4. 10. 2021 sa konala jesenná opekačka v blízkom parku. Pred opekačkou sme si pripravili veci na súťaženie. Nikomu z prijímateľov domova sa nechcelo sedieť na izbe, lebo pobyt a pohyb na čerstvom vzduchu je pre nich samozrejmosťou. Najskôr sme sa dobre rozcvičili a potom zasúťažili v piatich súťažných disciplínach. Súťažiaci, ktorí boli úspešní, boli ohodnotení sladkými odmenami. Z kuchyne sme dostali špekačky, chlieb, horčicu a po založení ohňa nám už tiekli slinky. Špekáčiky na grile krásne voňali, kvapôčky masti sme zachytávali na chlebíky a lahodná vôňa spríjemnila výnimočnosť tohto dňa. Aj počasie nám prialo, bol krásny jesenný slnečný deň. Tejto akcie za zúčastnilo asi 40 klientov, ktorí si pri opekaní a aj samotnom jedení zaspomínali na časy mladosti.

Celý deň sa niesol v znamení príjemnej, uvoľnenej a veselej atmosféry. Všetci zhodne konštatovali, že akcia bola vydarená a určite sa jej zúčastnia aj nabudúce. SL





Rozprávkový deň

5. október 2021 bol v Harmonii rozprávkový. Opäť k nám zavítalo divadlo Portál z Prešova, ktorého herci nám tentokrát predviedli divadelné predstavenie Perníková chalúpka. Prijímatelia sa tešili presvedčivým hereckým výkonom a znova sa tak mohli vrátiť do svojich detských čias.



MŠ



Tvorivé dielne s hlinou

12.10.2021 sa prijímatelia sociálnych služieb zúčastnili v Harmonii druhej časti keramického workshopu Tvorivé dielne s hlinou pre seniorov, v rámci ktorého si vlastnoručne vyrobené hlinené svietniky glazurovali a učili sa novej technike. Spoločne strávené chvíle, kreatívne tvorenie a radosť z vlastnoručne vyrobených výrobkov tvorivo vyplnili ich dni v zariadení, za čo ANNOGALLERY opäť ďakujeme. MŠ

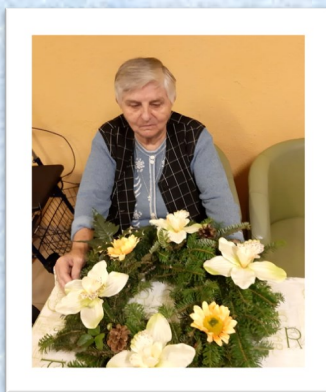
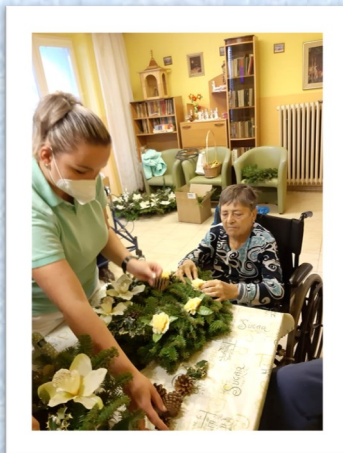


Spomíname na blízkych

„Keď sa skončil ich život, aj oni akoby odleteli, podobne ako lístie padajúce zo stromov. Spadnutý list je ako ukončený život. Napriek tomu, že lístie na jar opäť narastie a medzi nami pribudnú novonarodení, tí, čo už opustili pozemský život, sa už nikdy nevrátia. Zostáva nám iba spomienka na ich dobré skutky, dobré rady, príklad života.“ (zdroj internet)

Sviatok všetkých svätých a Pamiatku zosnulých, si v Harmonii každoročne pripomíname spomienkou na rodinných príslušníkov, bývalých prijímateľov, ale aj blízke osoby, ktoré nás navždy opustili. Veriaci prijímatelia venovali modlitby za duše zosnulých. V rámci krúžku aranžovania sme pripravili dušičkové vence, ktorými sme vyzdobili hroby našich blízkych. Na každom hrobe sme zapálili sviečku ako **znak nesmrteľnosti duší a Božieho milosrdenstva**.

SL





Nakladanie kapusty – reminiscenčná aktivita

Mnohí ani len netušia, čo kyslá kapusta v sebe skrýva a pritom je poriadnym elixírom pre zdravie človeka. Je vynikajúcim zdrojom vápnika, železa, fosforu, flóru, draslíka, horčíka a vitamínov C, E, B a K. Jej skutočným pokladom sú však baktérie mliečneho kvasenia, ktoré výrazne ovplyvňujú imunitu

ľudského organizmu a tým priaznivo pôsobia na množstvo orgánov v tele. Naši seniori v zariadení si pri tejto spomienkovej činnosti pripomenuli časy, keď nakladali kapustu so svojimi rodinami. Kapustu sme si vlastnoručne narezali na hoblíku, čím sme si pripomenuli manuálne činnosti z mladých čias. Šikovní seniori si túto činnosť mohli aj vyskúšať. Narezanú kapustu sme podľa overených rád našich senioriek dochutili koreninami a nechali odstáť asi pol hodinu. Nakoniec sme kapustu ponakladali do fľaš a tešili sme sa, keď už bude kapusta vykysnutá a my si budeme môcť z nej pripraviť tradičné jedlá.

Bc. Kolibabová I.



Stretnutie s psychológom

Ťažké obdobie, ktoré prežívame pre ochorenie COVID-19, obzvlášť ťažko znášajú prijímatelia sociálnych služieb v zariadeniach. Z toho dôvodu sme sa rozhodli v rámci organizovaných pravidelných komunitných stretnutí pre prijímateľov pozvať do Harmonie psychológa Mgr. Slivku M., ktorý si pre nich pripravil prednášku na aktuálnu tému a povzbudil ich do ďalších dní.

MŠ



Blahoželáme jubilantom

Október: Bari Peter, Hoľak Marián, Tomek Štefan, Drugda Eduard, Ihnát Michal, Deák Ladislav, Semková Libuša, Lučkaničová Helena, Dzura Štefan, Jančíková Margita

November: Maťaš Vladimír, Volincová Mária, Kriegerová Helena, Magyarová Mária, Nemčík Albert, Demčák Jakub, Horváth Viliam, Legemza Andrej, Kešeľ Alexander, Terifaj Ján, Holečko Štefan, Uitzová Mária

December: Gonda Vladimír, Kubizniaková Dana, Jutka Tomáš, Lukáč Peter, Ondovčinová Terézia, Mašlárová Michaela, Kuča Štefan

Prišťahovali sa k nám:

Bratinková Anna

Jančíková Margita

Kolesárová Magdaléna

Tomčiová Anna

Vaško František



Opustili nás

Život je pre živých. Smrť je pre mŕtvych. Nech je život ako hudba. A smrť ako nevyslovená poznámka.“ — Langston Hughes

Mandela Michal

Geregáčová Apolónia

Tomčiová Anna



Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok

Veľá lásky je v srdciach ľudí, ktorí prispeli na tento projekt a obdarili ľudí v zariadení Harmonia, čím prispeli ku krajším Vianociam. Patrí im naozaj veľká vďaka za darčeky, ktoré zakúpili, krásne zabalili a doniesli na zberné miesto. Krabičky lásky sme rozdali všet-



kým prijímateľom. Mnohí prijímatelia sociálnej služby nemohli uveriť, že tento darček je pre nich a je nezištným darom. S láskou naplnenú krabicu prijali s veľkým uznaním a vďakou.

Ďakujeme.







Vianočné prípravy



Rok čo rok k nám prichádzajú pomaly a nenápadne. Radostné, čarovné, bohaté a pokojné... iba jediné sviatky v roku majú toľko prívlastkov ako **VIANOCE**. Niet krajších sviatkov. Na Vianociach sú krásne už samotné prípravy. Medzi ľuďmi, v ktorých je láska a porozumenie má predvianočný



čas svoje čaro. Tak aj my s našimi prijímateľmi sme sa snažili prežiť tú nádhernú atmosféru príprav. Prvý krát sme si sami vyrábali vianočné ozdoby zo slaného cesta, ktoré sa nám krásne vydarili. Ozdoby vo forme hviezdíčiek a srdiečok sme maľovali a striebrili. No najväčšiu radosť a úsmev na tvári každému vyčaroval deň, kedy si zdobili vianočný stromček. Každý priložil ruku k dielu a výsledok ich tešil celý ten vianočný čas. Po chodbách bolo počuť vianočné koledy, ktoré patria k neodmysliteľnej atmosfére Vianoc. Ženy z krúžku varenia a pečenia napiekli voňavé medovníčky, vôňa škorice a perníkového korenia sa šírila po celom interiéri zariadenia. Pri ich zdobení zažili kopec zábavy a dobrej nálady. Posledný týždeň pred Vianocami sme vyrábali vianočné ikebany zo živého ihličia, ktoré skrášľovali izby. Vianočné posedenie, ktoré bolo sprevádzané vianočnou hudbou a spomienkami, ako každý z nich prežíval vianočné obdobie doma v kruhu svojich rodín. V dobrej nálade si zaspievali aj tú najznámejšiu koledu Tichá noc a popriali si navzájom pokojné prežitie vianočných sviatkov.

Lenka Pirníková



Vianočné pečenie



Pečenie a zdobenie medovníkov a lineckého pečiva



Výroba vianočných ikebán



Mikuláš prišiel k nám

Mikuláš spolu so svojimi pomocníkmi čertom a anjelom prišiel do zariadenia a milo prekvapil. Poniektorí dokonca, aby potešili pána Mikuláša, zarecitovali nejakú básničku, či zaspievali pesničku. Musíme uznať, že boli veľmi nápadiť. Všetci dostali balíčky chutných sladkostí, ktoré ich potešili. SL



Mikuláš, čert a anjel zavítali do Harmonie v sprievode žiakov a učiteľov Strednej odbornej školy dopravy a služieb v Strážskom. Prišli potešiť seniorov nášho zariadenia v časoch dnes neľahkých. Balíčky plné drobností, sladkostí, či užitočných alebo vlastnoručne zhotovených darčiek vyčarili obrovský úsmev na tvárach našich seniorov. No pri srdci ich zahrial najmä pocit, že niekto na nich myslí. To si nesmierne vážime a žiakom i celému kolektívu SOŠDaS v Strážskom v mene našich starých z srdca ďakujeme.



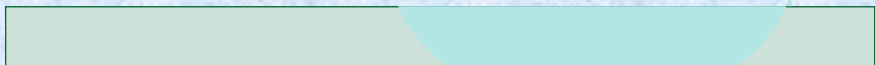


Vianočný zázrak



Zázraky sa dejú a jeden sa stal aj v zariadení Harmonia vďaka úspešnému projektu **Vianočný zázrak**. Pránia sa splnili a prijímatelia si rozbalili vianočné prekvapenia, ktoré vyčarili na ich tvárach obrovskú radosť. Mnoho ľudí v zariadení nemá rodinu či blízkych a ich finančná situácia im nedovoľuje splniť si želania. Len vďaka tomuto projektu si mohli užiť nádherné Vianoce plné prekvapení. Veľká vďaka patrí darcom, ktorí svojim skutkom splnili pránia prijímateľov. SL





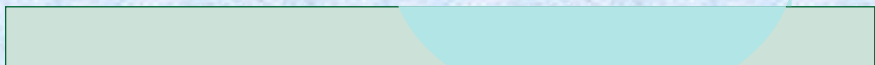


Vianočná besiedka



Najväčšou radosťou je urobiť radosť tomu druhému. Preto sme si spolu s prijímateľmi DSS pripravili Vianočnú besiedku. Básne a vianočné piesne sa niesli celým programom. Nakoniec si prijímateľia pochutili na občerstvení a dobre si zatancovali .
S.L.







Silvester v Harmonii



Posledný deň v roku sme oslávili ako inak – silvestrovskou veselnicou. Všetci sme si zaspievali, zatancovali a pohostili sa kapusnicou, ktorú si prijímatelia za pomoci inštruktoriek sami pripravili. Nakoniec sme si všetci navzájom do nového roka popriali hlavne veľa zdravia, spokojnosti a veľa pohody.





Príprava Silvestrovskej kapustnice

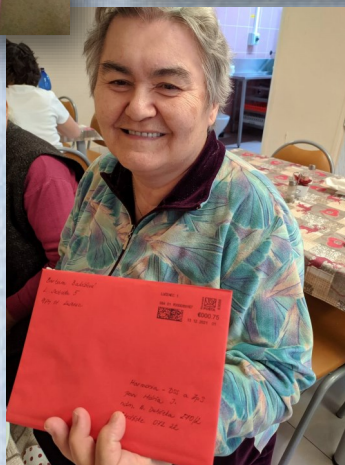


Vianočná pošta



Jedným zo symbolov Vianoc je určite aj vianočný pozdrav. Dostali sme doslova „záplavu pohľadníc“, od detí, mládeže i dospelých z celého Slovenska, ale dokonca i zahraničia. Vlastnoručne vyrobené pohľadnice plné prianí zdravia, šťastia, porozumenia ..., maľované obrázky a malé darčeky potešili srdcia prijímateľov a umocnili vianočnú náladu. Všetkým, ktorí sa do projektu zapojili patrí veľká vďaka.

SL



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku: január– marec 2022

Január: voľnočasové aktivity - premietanie videofilmov, muzikoterapia, spoločenské hry

- kultúrna činnosť, vychádzky do zimnej prírody
- pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta
- Snoezelen – využitie multisenzoricko - relaxačnej miestnosti
- záujmová činnosť (čitateľský, počítačový, krúžok spoločenských hier, krúžok varenia a pečenia, spevácky, tréning pamäti

Február: Fašiangová zábava – príprava masiek, karneval

- voľnočasové aktivity – kreatívne činnosti, relax. terapie, spoločenské hry
- Valentínska oslava, estetizácia interiéru zariadenia
- dramaterapia—nácvič divadelného predstavenia
- pravidelné rozcvičky pod vedením fyzioterapeuta
- pravidelné bohoslužby (1– krát týždenne)
- poznávací výlet s prijímateľmi sociálnej služby, vychádzky do prírody
- krúžková činnosť

Marec: MDŽ – výroba darčiekov pre ženy, posedenie a kultúrny program

- „Deň s Andersenom“ v spolupráci s mestskou knižnicou v Strážskom
- mesiac knihy – posedenie v knižnici, beseda, biblioterapia
- voľnočasové aktivity - predčítanie literatúry, spoločenské hry, muzikoterapia
- športové aktivity
- pravidelné bohoslužby
- kultúrna činnosť, premietanie videofilmov
- konzultačné stretnutia s príbuznými prijímateľov sociálnej služby
- vedomostná súťaž pre prijímateľov sociálnych služieb
- dramaterapia - nácvič programu na festival dramatickej tvorivosti Most úsmevov
- tvorivé dielne v CVČ Dúha
- pravidelné rozcvičky s fyzioterapeutom

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

Redakčná rada: Mgr. Lipovská Silvia, Mgr. Štofejová Mária

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia
