



Život v Harmonii



Časopis pre klientov a zamestnancov
zariadenia sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 15 číslo 4/2022

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

KSK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Obsah

| | |
|---|-------|
| Novoročné pranie | 3 |
| Úcta k starším | 4-5 |
| Seniori na petangu | 6 |
| Svetový deň zdravej výživy | 7 |
| Deň partnerstva v Žehre | 8 |
| Tvorivé dielne s hlinou | 9 |
| Veľa lásky 2022 | 10-11 |
| Jesenné aranžovanie so seniorkami | 12 |
| Spomíname na blízkych | 13 |
| Lumeňácky kotlík | 14-15 |
| Výtvarný salón | 16-17 |
| Blahoželáme jubilantom | 18 |
| Opustili nás | 19 |
| Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok | 20-21 |
| Oslavy v Harmonii | 22-23 |
| Vianočné pečenie | 24 |
| Reminiscencia - zabíjačka | 25 |
| Mikuláš prišiel k nám | 26-27 |
| Vianočný zázrak | 28-29 |
| Vianočné trhy | 30 |
| Vianočné výstavy Košičiach | 31 |
| Silvester v Harmonii | 32-33 |
| Vianočná pošta | 34 |
| Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku | 35 |
| Redakčná rada | 36 |



**Nový rok prináša opäť svoje
posolstvo, prajme si navzájom lásku
a priateľstvo. Nech šťastie a zdravie
sprevádza náš každý krok, praje
zo srdca kolektív zamestnancov**





Úcta k starším



Mesiac október by mal byť pre nás všetkých aj pripomienkou, ako si uctiť starších ľudí v našom okolí. Úcta k starším ľuďom by mala byť predovšetkým prirodzenou súčasťou nášho živo-



ta, mala by byť spontánna a nenásilná. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú nám, mladším. Pri tejto príležitosti si deti zo Základnej školy a Materskej školy v Strážskom pripravili program vo forme tanca, spevu, poézie a divadelnej scény a tým vyčarili úsmevy na tvárach našich seniorov. Súčasťou októbrových vystúpení pre seniorov bol aj nádherný koncert

pod oknami zariadenia Harmonia v podaní pedagógov z Konzervatória J. Adamoviča v Košiciach. V mene našich prijímateľov detičkám a pedagógom ďakujeme. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu a krásne zážitky naplnené láskou a smiechom. IK





Seniorčky na petangu

V utorok 11.10.2022 sa naše seniorky zúčastnili III. ročníka petangovej súťaže v mestskom parku. Pozvanie sme dostali od Jednoty dôchodcov Strážske, organizátora súťaže. Trojčlenné družstvo žien sa s radosťou zapojilo do hry petang, ale zasúťažilo si aj v iných športových disciplínach: hod šípkami, labyrint



a hod loptičky do cieľa. Športové dopoludnie bolo sprevádzané príjemnou gitarovou hudbou, o ktorú sa postaral jeden z členov Jednoty dôchodcov. Na chutnej klobáske a iných dobrotách si všetci spolu pochutnali a čakali na vyhodnotenie. Naše seniorky boli ocenené cenou za účasť. Dúfame, že naša spolupráca s Jednotou dôchodcov bude pokračovať aj naďalej. LP



Svetový deň zdravej výživy 16.10.

Určite sa už každý z nás stretol s výrokom: „Sme to, čo jeme.“ Výživa je pre náš organizmus nevyhnutnosťou. Nie vždy však svojmu telu dodávame to, čo skutočne potrebuje a čo ho pozitívne ovplyvňuje. Zdravá a vyvážená strava je základom toho, aby všetky procesy v našom tele mohli fungovať správne. Zdravá výživa by mala byť pre každého z nás prioritou, pretože je jedným zo základných pilierov zdravého života. S touto myšlienkou sme pripravili pre našich seniorov besedu o zdravom stravovaní a ochutnávku zdravých potravín. Pospomínali sme si, ako sa stravovalo kedysi. Najväčší úspech mala príprava zdravých raňajok z ovsených vločiek, chia semienok, ovocia a jogurtu. Pochutnali si na granátovom jablčku a inom exotickom ovocí. Takýmto spôsobom sme si spolu v našom zariadení pripomenuli svetový deň zdravej výživy. LP



Deň partnerstva v Žehre

Je hmlisté jesenné ráno 13. 10. 2022 a prijímatelia zariadenia Harmonia sa tešia na spoločne strávený deň s prijímateľmi DSS Domovina, n.o. Žehra – Hodkovce, organizátorom športovo – kultúrneho podujatia „Deň partnerstva.“ Domáci nás privítali



by sme sa chceli poďakovať zariadeniu Domovina, n.o. za ich pohostinnosť a príjemne strávený deň. AD



v krásnom prostredí a celý deň sa niesol v duchu priateľstva, spoločných stretnutí, ľudovej hudby a športových súťaží. Naši prijímatelia sa s radosťou zapojili do rôznych športových disciplín. Úsmev na tvári a nezabudnuteľné zážitky im tiež vyčarila jazda na koni. Touto cestou



Tvorivé dielne s hlinou



Tvorba s hlinou obnovuje prirodzené vlastnosti človeka, a to tvorivosť, spontánnosť, schopnosť komunikácie so sebou samým, s druhými a so životom, ktorý žijú. Taktiež umožňuje vyjadrenie a uvoľnenie emócií, premieňa stres na pokoj, teda kompenzuje aký-

koľvek fyzický, duševný, duchovný, alebo sociálny deficit. Prijímatelia, tak mali možnosť preniesť sa do čias, ktoré v nich vyvolali spomienky na detstvo. Na všetky vytvorené diela boli primerane hrdí a vďační, že sa mohli na tvorivých dielňach zúčastniť. Dúfame, že sa budeme môcť ešte takto stretnúť a pripomenúť si tvorivé zručnosti remeselníka ako je pán Smyk z Annogallery, alebo si vytvoriť na pamiatku vlastné dielo z hliny.



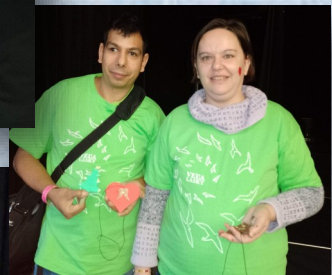
IK



VEĽA LÁSKY 2022

Krásne chvíle prežili naši prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia 15.11.2022 na benefičnom koncerte v Košiciach. Koncert sa niesol v duchu „veľa lásky“. Vystúpili známe hudobné skupiny, pri ktorých sa prijímatelia vyskákali a postretávali kamarátov z iných zariadení. Bohaté občerstvenie im dodalo veľa síl, s ktorými nešetřili pri maľovaní osobných darčiekov v rámci workshopov. Radosť a veľa lásky bolo vidieť v každom zúčastnenom. BI





Jesenné aranžovanie so seniorkami

... LADÍ SA, LADÍ DO ZLATA FAREBNÁ JESEŇ STRAPATÁ...

Všetko je zrazu inak. Zo stromov padá lístie, rýchlo sa stmieva, zobúdza sa často s melanchóliou v duši. Asi takto to cíti veľa ľudí vo vyššom veku, ako aj naši seniori. To bol dôvod na skrášenie zariadenia. Každý kto mohol, priložil ruku k dielu. Spoločnými silami sme si vystrihovali z farebného papiera farebné lístie, vystrihovačky na okná, presádzali kvety do črepníkov a zaranžovali jesennú výzdobu pri schodišti. Mesiac október je aj mesiac úcty k starším. Každý z nás mal tridsaťjeden dní na to, aby vyjadril svoju úctu k šedinám. Aby vrátil kúsok lásky svojim rodičom, aby potešil pekným slovom. Ja chcem poďakovať všetkým našim seniorom za všetky zážitky, skúsenosti a snahu, s ktorou sa snažia plniť všetky aktivity, ktoré organizujeme v našom zariadení.



IK



Spomíname na blízkych

Sviatok všetkých svätých a Pamiatku zosnulých si v Harmonii každoročne pripomíname a spomíname na našich blízkych a priateľov. Na pamiatku zosnulých sme aranžovali dušičkové vence, ktorými sme na mestskom cintoríne vyzdobili hroby bývalých prijímateľov z nášho zariadenia a zapálili sme sviečku ako znak nesmrteľnosti duší a Božieho milosrdenstva.

SL



Lumeňácky kotlík

11. októbra 2022 privítalo zariadenie sociálnych služieb Lumen Trebišov vo svojom areáli 12 tímov sociálnych zariadení a 13. súťažný tím pozostával zo zamestnancov z Košického samosprávneho kraja.

Družstvá zložené z troch zamestnancov a dvoch prijímateľov sa zišli, aby ukázali, kto z nich uvarí najchutnejší guláš. O deviatej hodine sme sa všetci s chuťou pustili do tímovej práce. Nášmu družstvu to išlo výborne, chceli sme získať čo najlepšie obsadenie. Hodnotila sa aj vizáž družstva, či stánku. Náš vynikol svojou originalitou, veď sa ocitol v „retro kuchyni“. Vysoký počet bodov sme získali aj v servírovaní a dekorovaní ochutnávky guláša porote. V celkovom hodnotení sme sa umiestnili na krásnom druhom mieste, z čoho sme mali nesmiernu radosť. Už sa tešíme na ďalšie spoločné stretnutie. BI



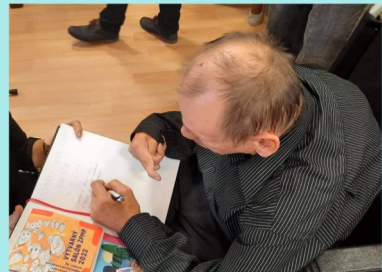


Výtvarný salón 2022

Už dvadsaťšesť rokov sa koná výtvarná súťaž pre ľudí s mentálnym postihnutím, ktorej organizátorom je ZPMP. Prijímateľ nášho zariadenia sociálnych služieb Harmonia Marcel J. je talent a preto každoročne od roku 2016 posielame jeho kresby a maľby do tejto výtvarnej súťaže. Už po prvýkrát bol Marcel v súťaži veľmi úspešný. Získal mimoriadnu cenu a prevzal si ju v Nitre. V roku 2017 to nebolo inak a ocenenie si prevzal osobne v Trenčíne. Po dvojročnej covidovej prestávke sa Marcel opäť mohol zapojiť s radosťou do súťaže. Namaľoval zátišie, ktoré sa porote veľmi páčilo a tak sme dňa 14.10.2022 prijali pozvanie a zúčastnili sme sa s Marcelom oceňovania účastníkov súťaže v Hnúšti. Diplom a darčeky boli odmenou za jeho usilovnú prácu a talent. Veríme, že to nebola naša posledná cesta za ocenením.

BI





Blahoželáme jubilantom

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

November: Volincová Mária, Kriegerová Helena, Magyarová Mária, Nemčík Albert, Demčák Jakub, Horváth Viliam, Legemza Andrej, Kešeľ Alexander, Holečko Štefan, Uitzová Mária, Vasiľová Miroslava, Geľatko Stanislav, Lóča Jaroslav



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

Priťahovali sa k nám:

Gajdoščíková Mária, Ihnát Eduard, Kollár Tomáš, Micík Ján, Ing.,
Micíková Eva, Rofar Juraj, Šmiga Anton, Vavrák Vladislav

Opustili nás

„Žiť v pokoji a umrieť v pokoji môžeme len vtedy, keď sme si celkom vedomí svojej úlohy, i keď je bezvýznamná... Jedine to robí šťastným. A čo dáva zmysel životu, dáva zmysel aj smrti.“

Antoine de Saint-Exupéry, francúzsky spisovateľ a pilot

*Agárdi Ladislav, Frankovič Zbyněk, Goronová
Helena, Mlynarčík Pavol, Slepčík Franntišek,*



Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok

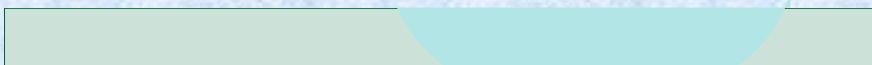
Aj do nášho domova Harmonia boli v čase adventu doručené krásne zabalené krabice, v ktorých si prijímatelia našli milé prekvapenia od ľudí s veľkým srdcom. Zariadenie Harmonia mala pod patronátom Mgr. Zuzana Kičková, ktorá doručila do zariadenia spolu 115 krabíc lásky. Veľká vďaka všetkým, ktorí sa zúčastnili tohto krásneho projektu, aj našej koordinátorky, ktorá sa postarala o logistiku.







Oslavy v Harmonii







Vianočné pečenie



Pečenie lineckého pečiva



Reminiscencia - zabíjačka

V tomto predvianočnom období bolo tradíciou, že každá rodina robila doma zabíjačku. O tom, ako taká zabíjačka vyzerala u našich seniorov, sme sa dozvedeli na reminiscenčnom stretnutí, ktoré sa konalo 15. decembra o 9:30 hod. v spoločenskej miestnosti.

Aktivitu otvorila a zároveň všetkých privítala sociálna pracovníčka Mgr. Silvia Lipovská. Na úvod

ich prekvapilo kognitívne cvičenie, nad ktorým sme všetci porozmýšľali a správne vyriešili základné výrazy regionálnych názvov zabíjačkových produktov. No a k téme nám mali čo povedať seniori, ktorí hneď aktívne reagovali a rozprávali svoje skúsenosti, zážitky, príbehy a spomienky. Pripravené predmety im oživilí pamäť pri ich práci na zabíjačkách. V závere sme sa všetci zhodli, že zabíjačka v minulosti bola akýmsi rodinným stretnutím, príležitosťou vidieť svojich blízkych, porozprávať sa a spoločne si pochutnať na dobrom jedle.

LP



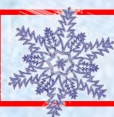
Mikuláš prišiel k nám



S príchodom šiestej decembra narastalo očakávanie prijímateľov Harmonia. Samozrejme Mikuláš a jeho pomocníci nesklamali a ako každý rok prišli potešiť prijímateľov. Mikuláš si tentokrát priviedol aj pomocníkov. Po prednese krátkej básničky, pesničky či riekanky Mikuláš odmenil prijímateľov balíčkom plným sladkostí a ovocia.

Pri odchode Mikuláš so svojim sprievodom sľúbil prijímateľom, že sa o rok určite do Harmonie vráti.

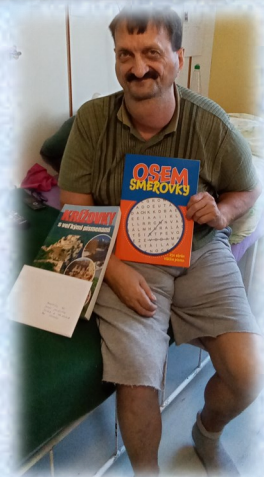


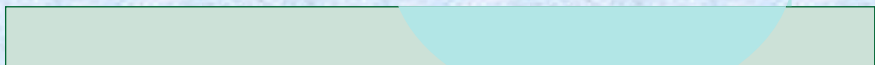


Vianočný zázrak



Projekt **Vianočný zázrak** splnil prania prijímateľom zo zariadenia Harmonia. S veľkou radosťou si rozbalili vianočné prekvapenia, ktoré im darcovia s veľkým srdcom splnili a vyčarili na ich tvárach obrovskú radosť. Ďakujeme.







Vianočné trhy



Po dvoch „covidových“ rokoch spojených s množstvom opatrení sme znovu mohli zažiť predsviatočnú náladu na vianočných trhoch v Humennom. Trhy sa niesli v honosnom duchu plnom predajných a remeselných stánkov. Spoločne so seniormi sme navštívili stánky s remeselnou temati-



kou, kde sme sa inšpirovali novými technikami a pochválili zručnosť vynaloženú pri výrobe krásnych výrobkov. Seniorsi si ešte dokúpili darčeky pre svojich blízkych a taktiež sme sa občerstvili teplým vianočným ovocným punčom. Tešíme sa, že môžeme znovu prežívať vianočný čas bez obmedzenia a stretávať sa s ľuďmi, ktorých máme radi.

IK





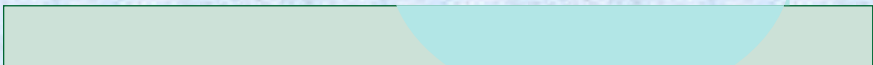
Vianočné výstavy v Košiciach



Silvester v Harmonii

V zariadení bolo na Silvestra veselo už od rána. Prijímatelia sa poctivo pripravili na končiaci sa rok a príchod nového roku 2023. Spolu s inštruktorkami v doobedňajších hodinách vybrali oblečenie na blížiacu sa oslavu. Na silvestrovskú zábavu nám prišla hrať skupina Helatón, ktorá svojim repertoárom potešila všetky vekové kategórie. O občerstvenie sa postarala kuchyňa, nechýbali obložené chlebíky, káva, čaj a zákusky.





Vianočná pošta

Vianočné pozdravy s práním zdravia, šťastia a lásky potešili srdcia prijímateľov a navodili vianočnú atmosféru. Pohľadnice prišli z celého sveta poniektoré vlastnoručne vyrobené, iné originály s nádherným obrázkom i textom. Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí sa tohto projektu už niekoľko rokov zúčastňujú a pomáhajú ľuďom bez rodiny prežiť krásne vianočné sviatky. SL



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku: január – marec 2023

Január: voľnočasové aktivity - premietanie videofilmov, počúvanie hudby, spoločenské hry

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

Február: Fašiangová zábava – príprava masiek, karneval

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

Marec: MDŽ – posedenie a kultúrny program

- „Deň s Andersenom“ v spolupráci s mestskou knižnicou v Strážskom
- mesiac knihy – posedenie v knižnici, beseda, čítanie kníh
- voľnočasové aktivity - predčítanie literatúry, spoločenské hry, počúvanie hudby
- športové aktivity
- pravidelné bohoslužby
- kultúrna činnosť, premietanie videofilmov
- vedomostná súťaž pre prijímateľov sociálnych služieb
- nácvik programu na festival dramatickej tvorivosti Most úsmevov
- tvorivé dielne v CVČ Dúha
- pravidelné rozcvičky

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

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

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia
