
Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov zariadenia



sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb, Strážske

Ročník 16 číslo 2/2023

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

KOK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Obsah

Opri sa o mňa	3
Zvyky a tradície v Harmonii	4
Veľkonočné pečenie a príprava hrudky	5
Strážčanský slávik 2023	6
Návšteva múzea	7
Prednášky a besedy	8-9
Deň matiek	10
Harmonia spieva	11
Stavanie mája	12
Plavecká súťaž	13
Bowling	14
Babičkina záhrada	15
X.ročník športových hier	16 – 17
Dobrý festival	18 – 19
Most úsmevov	20 - 21
Návšteva botanickej záhrady	22 – 23
Maľovanie v prírode	24
Veselo s úsmevom	25
Blahoželáme	26
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	27
Redakčná rada	28

Opri sa o mňa

Občianske združenie Milan Štefánik zorganizovalo dňa 2. 4. 2023 v Prešove už 12. ročník tohto benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím. S radosťou sme prijali pozvanie a zúčastnili sa tohto úžasného podujatia. Počas príchodu na festival nás privítala temperamentná hudba zumbi. Po dobrej rozcvičke sa so svojím repertoárom predstavili Peter Cmorík, skupina Dáme kávu a nakoniec aj bratia Kollárovci, ktorí roztancovali celú sálu. Počas celého koncertu bolo pripravené pohostenie pre všetkých zúčastnených a v rámci workshopov si klienti mohli vyskúšať svoju zručnosť a vlastnoručne vyrobiť pekné darčeky. Ďakujeme organizátorom za pozvanie a za krásne zážitky. B.I.



Zvyky a tradície v Harmonii

Veľkonočné sviatky sú úzko späté s náboženskými tradíciami. Prijímatelia sa na veľkonočné sviatky v zariadení pripravujú nielen modlitbami, ale i pečením lineckých koláčikov, varením hrušky, maľovaním vajčiek a výrobou dekorácií. V rámci remis-



cencie sme si zaspomínali na tradície a zvyky, ktoré dodržiavali prijímatelia v pôstnom období. Niektoré prijí-

matelky si pripravili jedlá do košíkov na posvätenie a rozpovedali si zaujímavé príbehy z Veľkonočného pondelka. S.L.



Veľkonočné pečenie a príprava hrudky



Strážčanský slávik 2023

Dňa 23. 4. 2023 v nedeľu sa konal XXV. ročník speváckej súťaže Strážčanský slávik. Naše zariadenie reprezentovala v kategórii dospelých súťažiacich pani Alžbeta Ščurová. Predstavila sa s piesňou Chodzil do nás jeden šuhaj švárný. Pred plnou koncertnou sálou p. Alžbeta zapievala ako profesionálka, keďže už dlhé roky sa zúčastňuje tejto



súťaže v našom meste. Porote sa vystúpenie páčilo natoľko, že jej udelili 1. miesto. Ďakujeme organizátorom za skvelú prípravu a za krásny umelecký zážitok. Tešíme sa na ďalší ročník tejto súťaže. L.P.

Návšteva múzea

Dňa 24. 4. 2023 sme sa s prijímateľmi sociálnej služby DSS vybrali vlakom do Humenného. Navštívili sme Vihorlatské múzeum, kde sme si prezreli nádhernú výstavu kraslíc. Prezreli sme si námestie, posedeli pri dobrom zákusku a naspäť sa vrátili plní dojemov.

A.T.



Prednášky a besedy

V priebehu 2. štvrtroka 2023 sme pre našich prijímateľov sociálnych služieb zorganizovali opäť množstvo náučných programov a prednášok na rôzne témy a s rôznymi odborníkmi. Dbáme na to, aby trávili svoj voľný čas nielen zmysluplne, aktivizovali sa a integrovali do spoločnosti podľa svojich možností, schopností a záujmov, ale aj aby neustále získavali nové poznatky z okolia.

V Apríli - mesiaci lesov nás navštívil p. Sisák, ktorý všetkých účastníkov prednášky zaujal svojím pútavým rozprávaním o lese a jeho obyvateľoch. V mesiaci apríl sa prijímatelia zároveň mohli dozvedieť niečo nové o zdravej výžive, zväziť sa prostredníctvom imedanačnej váhy a získať od reprezentantky firmy Abbout Laboratories diagnostiku svojho tela, ako aj odporúčania, čo je potrebné robiť pre svoje zdravie. MUDr. Karol Jutka náučne a veľmi zaujímavo previedol prijímateľov svetom ochrany zdravia. V júni sa prišla porozprávať s prijímateľmi o potrebe zachovania duševného zdravia a zdravej komunikácii MUDr. Adamíková Miriam.

Inštruktorky sociálnej rehabilitácie si zase pripravili pre našich prijímateľov množstvo vzdelávacích aktivít najmä na tému ľudských práv a slobôd, zásad poskytnutia prvej pomoci, či zásad bezpečnej cestnej premávky. M.Š.







Deň matiek

Neexistujú snáď slová, ktoré by vyjadrili lásku medzi matkou a dieťaťom. Mama... Je to najcennejšie, čo máme. Dala nám život, nekonečnú obetavosť a láskavú náruč. Každá druhá májová nedeľa patrí všetkým matkám.



Ani v Harmonii nezabúdame na naše matky prijímateľky. Tento krásny sviatok sme si pripomenuli v podobe spoločného stretnutia, obohateného o kultúrny program, ktorý si pripravili prijímatelia sociálnej služby DSS pod vedením inštruktoriek sociálnej rehabilitácie. Nie jedno oko nezostalo suché pri krásnych veršoch a piesňach venovaných mamám. Na záver nechýbal chutný zákusok pripravený sociálnymi pracovníčkami.

M.Š.



Harmonia spieva

Posledný majový snečný deň patril speváckym talentom v Harmonii. Každý, kto miluje hudbu, sa mohol do súťaže zapojiť. Okolím sa niesli tóny známych ľudových, ale aj moderných piesní. Spoločne sme si zaspievali, porota hodnotila a odmena sa ušla každému. Takéto súťaže majú naši prijímatelia v obľube. M.Š.



Stavanie mája

Mesiac máj sa spája s láskou, ale aj s novým začiatkom a zrodom nového života. Príroda sa prebúda, všetko začína rozkvitať, dni sú dlhšie a slnečnejšie. Stavanie mája je zvyk, ktorý patrí k tradíciám už od stredoveku a



dodržiavame ho aj my v našom zariadení. V záhrade máj ozdobili naše prijímateľky farebnými stužkami a zaspievali si niekoľko piesni k tejto zvyklosti. Prežili sme spolu krásne slnečné popoludnie plné radosti a lásky.

L.P.



Plavecká súťaž

Dňa 19. 4. 2023 sa konal 12. ročník plaveckých pretekov, ktoré sa konali pod záštitou KSK a ich organizátorom je každoročne DSS Domko Košice. Tejto súťaže sa zúčastnili aj naši prijímatelia sociálnej služby DSS Harmonia. Aj keď sa neumiestnili na popredných miestach, tešili sa zo svojich športových výkonov, ktoré boli ohodnotené cenami. Tešíme sa na ďalší ročník. R.D.



Bowling

Bowling je u nás veľmi populárna zábava, kde nezáleží na veku, pohlaví, ani fyzickej zdatnosti, hrať ho môže ktokoľvek. Je to predovšetkým zábava, ale aj súťaž. Tejto hry sa zúčastnili aj prijímatelia soc. služby Harmonia. Hru sme ukončili malým občerstvením. Prijímatelia soc. služby sa tešia aj na ďalšie akcie, ktoré



pre nich pripravíme.
A.D.

Babičkina záhrada

Liečivé rastliny sú významnými pomocníkmi pri prevencii ochorení. O ich účinkoch, správnom použití a cielenej liečbe sme si porozprávali na spomienkovej reminiscencii. V súčasnosti rastie záujem o liečivé rastliny a preto sme využili potenciál našich prijímateľov, ktorý súvisí s tradíciami, ale aj vedomosťami o účinkoch liečivých rastlín. Reminiscenciu sme začali kvízom, ktorý si pre prijímateľov pripravila Bc. Kolibabová Ivana. Po vyhodnotení sme pristúpili k stimulácii zmyslov ovoniavaním rastlín a ochutnávkou bylinkových čajov. Vôňa bylín sa šírila celým zariadením a vyvolávala pocit pohody a uvoľnenia. Na záver sme si urobili aj prednášku o pôsobení esenciálnych olejov na liečbu mnohých ochorení. Táto téma prijímateľov veľmi zaujala a určite sa k nej ešte vrátíme. S.L.



X. ročník športových hier

Zariadenie sociálnych služieb Harmonia organizovalo 15. 06. 2023 už v poradí X. ročník športových hier pre prijímateľov sociálnych služieb zariadení v pôsobnosti Košického samosprávneho kraja v priestoroch Park Pubu v Strážskom. Počasie nám konečne prialo a tak sme mohli privítať súťažiacie družstvá z dvanástich zariadení, vrátane domácej Harmonie, ktoré súťažili v desiatich disciplínach. Úvod zahájili mažoretky z CVČ Strážske a nasledovala krátka rozcvička pod vedením majsterky Európy, Slovenska a vicemajsterky sveta v bikiny fitness Janky Dobos Majerníkovej. Sprievodný program počas celého dňa zabezpečovali študenti Strednej zdravotníckej školy v Michalovciach, ktorí pod vedením svojich učiteliek dôsledne merali všetkým záujemcom základné fyziologické hodnoty, učili poskytovať prvú pomoc, ale aj maľovali na tvár, či obsluhovali zábavný stánok. Účastníci podujatia mali zároveň možnosť získať diagnostiku tela pomocou impedančnej váhy, ktorú poskytla firma Abbott Laboratories Slovakia s.r.o. Celé podujatie sa nieslo v duchu radosti zo športu a priateľských stretnutí. Nechýbalo ani chutné pohostenie. Odmenení boli nielen víťazi, ale všetci súťažiaci za ich skvelé výkony. Záverečnú bodku za celým podujatím tvorila jazda na koňoch. Ďakujeme všetkým, ktorí pomohli toto podujatie pripraviť, ktorí ho podporili a všetkým za účasť a skvelú atmosféru, ktorú sme spoločne vytvorili a už teraz sa tešíme na ďalšie spoločné stretnutie. M.Š.





Dobrý festival 2023

V dňoch 9. – 10. 6. 2023 sa uskutočnil 13. ročník multižánrového DOBRÉHO FESTIVALU na prírodnom kúpalisku Delňa v Prešove. Hudobne farebný festival v najväčšom meste Prešovského kraja pre nás aj tento krát pripravil množstvo dobrej muziky, umenia, zábavy, dobrého jedla a pitia. Filozofiou Dobrého festivalu je ponúknuť na jednom mieste hudbu a umenie rôznych žánrov a zanechať v každom v srdci krásnu spomienku na príjemne strávený víkend. K dispozícii boli rôzne pohybové, náučné workshopy a tvorivé dielne, možnosť maľovania na tvár, drevo, textil. Po dobrom občerstvení sme si mohli zacvičiť pri zumbe. Svoje znalosti o poskytovaní prvej pomoci sme si mohli overiť v stánku zdravotnej pomoci. Plní nových zážitkov a pohody sme sa vrátili do zariadenia Harmonia a tešíme sa na ďalší ročník. I.S.





Most úsmevov

XIX. ročník festivalu dramatickej tvorivosti prijímateľov zariadení sociálnych služieb Most úsmevov sa uskutočnil dňa 5. 6. 2023 v Kulturparku, budove Alfa v Košiciach. Festival každoročne organizuje odbor sociálnych vecí a zdravotníctva Košického samosprávneho kraja, DOMKO – Domov sociálnych služieb a spoluorganizátor o.z. Domko v umení. Na devätnástom Moste úsmevov účinkovalo 10 kolektívov. Most úsmevov chce poukázať na to, že aj ľudia s ťažkým zdravotným postihnutím majú možnosti, schopnosti, talent, tvorivosť a iniciatívu. Na prehliadke predviedli divadelné kolektívy rôzne žánre dramatickej tvorby – prozaickú, divadelnú, činohru, spevohru, tanec... Zariadenie Harmonia sa tento rok predstavilo tancom s názvom „Pomáda, mix tancov“. Námet sme čerpali z rôznych tanečných žánrov, ktorý sme doplnili pestrými kostýmami. Všetkých prítomných sa nám podarilo roztancovať. J.K.





Návšteva botanickej záhrady



Krásne slnečné a teplé počasie našich prijímateľov sociálnych služieb vypevďovalo 5. júna 2023 na výlet. Po menšej prestávke prijímatelia vycestovali do Košíc a obzreli si krásu rastlín z celého sveta. Navštívili

botanickú záhradu. Tropické rastliny, stromy a rôznorodé kaktusy rozsvietili úžasom tváre našich prijímateľov. Prehliadka končila najkrajším zážitkom, keď sme vošli do čarovného sveta motýľov. Živý obraz lietajúcich farieb krásnych motýľov zanechal v srdciach krásny dojem, s ktorým sa prijímatelia podelili po návrate do zariadenia s ostatnými, ktorí nemohli tento výlet absolvovať. B.I.





Maľovanie v prírode

Prvýkrát sme sa zúčastnili na akcii „Maľovanie v prírode“ v zariadení Lúč DSS Šemša. Pri príchode do zariadenia nás hneď privítal brat nášho prijímateľa sociálnej služby Alexandra K. Na úvod sme sa zaregistrovali a dostali pomôcky na maľovanie, na výber sme mali tri témy a tak sme sa rozložili na zelenej lúke. My sme sa pokochali krásnou prírodou a zoznámili sa s ostatnými účastníkmi tejto akcie, pochutnali sme si na guláší a domácich koláčoch. Na záver bolo vyhodnotenie a súťažiaci boli obdarení cenami a diplomom. Počas celej akcie nás sprevádzala ľudová hudba a príjemná nálada. A.T.



Veselo s úsmevom

V rámci Týždňa aktivít centier voľného času sme boli pozvaní na zábavné stretnutie prijímateľov DSS Harmonia a Lidwina pod názvom Veselo s úsmevom. V dopoludňajších hodinách si prijímatelia zasúťažili v rôznych zábavných disciplínach. Po súťažiach nasledovala očakávaná diskotéka. S úsmevom a dobrou náladou zábava pokračovala pri kávičke a sladkých keksíkoch. Spoločne si prijímatelia jednotlivých zariadení užíli zábavné dopoludnie, ktoré bolo odmenou za ich aktívnu činnosť v CVČ. S.L.





Blahoželáme



Apríl

Soták Juraj, Tokarčíková Oľga, Pacsay Ivan, Pacsay Vasil, Jurčák Marcel, Jurčová Mária, Maliňaková Marcela, Matová Alexandra, Nedzbala Juraj, Sýkora Marek, Rofár Juraj

Máj

Brodyová Mária, Hotovčinová Mária, Jurášková Veronika, Ščurová Alžbeta, Vida Milan, Kurtová Monika, Džubaková Monika, Maričák Marián, Gažiová Zuzana, Mikulec Róbert, Žaludek Jozef, Ovad Jozef, De Riggová Lucia

Jún

Kováč Stanislav, Kucová Anna, Dušecina Marek, Beľan Ján, Ing.,
Roháľová Anna

Odsťahovali sa:

Kročénová Kristína

Kollár Tomáš



Opustili nás

Jančíková Margita



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrťroku:

júl – september 2023

Júl - voľnočasové aktivity – predčítanie literatúry, spoločenské hry,
- muzikoterapia

- kultúrna činnosť, premietanie videofilmov
- vychádzky do prírody a okolia, výlet s prijímateľmi sociálnej služby do vybranej lokality
- pravidelné rozcvičky
- pravidelné bohoslužby (1 – krát týždenne)
- športové aktivity – kolky, loptové hry, športové súťaže
- posedenia vonku spojené s relaxačnými aktivitami,
- bazén - návšteva kúpaliska

August - voľnočasové aktivity - muzikoterapia, relaxačné techniky,

- čítanie literatúry, spoločenské hry, zábavno – náučné súťaže
- športové aktivity – loptové hry, kolky, stolný tenis
- pravidelné bohoslužby (1 – krát týždenne)
- besiedky s prijímateľmi sociálnej služby spojené s občerstvením
- pravidelné rozcvičky
- vychádzky do prírody, opekanie v prírode
- výlet s prijímateľmi sociálnej služby do vybranej lokality
- návšteva kúpaliska

September - voľnočasové aktivity, kultúrna činnosť, premietanie videofilmov

- vychádzky do prírody
- vedomostná súťaž pre prijímateľov sociálnych služieb
- úprava interiéru a exteriéru – okopávanie a úprava záhonov
- pravidelné bohoslužby (1 – krát týždenne), odpustová slávnosť
- Snoezelen

Na časopise Život v Harmonii sa podieľali:

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

Zodpovedná: Mgr. Dzurjašková Viera, riaditeľka zariadenia

Nepredajné: pre vnútornú potrebu zariadenia
