
Život v Harmonii

Časopis pre klientov a zamestnancov zariadenia
sociálnych služieb



Harmonia zariadenie sociálnych služieb

Strážske

Ročník 18, číslo 1/2025

Vydáva sa pre vnútornú potrebu

KOK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Obsah

Duševné zdravie	3
Divadlo v Strážskom	4
Valentín	5
Fašiangy v Harmonii	6-7
MDŽ	8
Marec mesiac knihy	9
Čo sme kedysi čítali	10
Hry v záhrade	11
Blahoželáme	12
Opustili nás	13
Kolky	14
Canisterapia	15
Týždeň mozgu	16
Divadlo Portál	17
Benefičný koncert	18
Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku	19
Tiráž	20

Duševné zdravie

Jar je obdobím obnovy a rastu nielen pre prírodu, ale aj pre naše duševné zdravie. Jar prináša so sebou viac svetla, tepla a zelene, čo môže mať pozitívny vplyv na našu psychiku. Tento prirodzený nárast svetla môže pomôcť zlepšiť náladu a zmierniť symptómy depresie



alebo sezónnej afektívnej poruchy, ktorá je častejšia v zimných mesiacoch. Jar je symbolom nových začiatkov, čo nám dáva príležitosť na sebareflexiu a osobný rast. Mnoho ľudí využíva toto obdobie na nastavenie nových cieľov, vyčistenie mysle a začiatok nových projektov alebo aktivít, ktoré prinášajú radosť. Rovnako, ako sa príroda prebúdzá, aj my sme sa zamerali na našu osobnú obnovu. K tejto zmene nás inšpirovala Ing. Radoslava Eštočinová, ktorá sa zameriavala na emocionálnu podporu a zlepšovanie medziludských vzťahov. Pani mentorka pomohla prijímateľom sociálnej služby rozpoznať ich silné stránky a ponúkla im možnosti



vyrovnať sa s ťažkými životnými situáciami. Mentálna koučka v zariadení sociálnych služieb zohráva veľmi dôležitú úlohu pri podpore duševného zdravia a osobného rozvoja prijímateľov.

S.L.

Divadlo v Strážskom

Dňa 24. 1. 2025 v piatok vo večerných hodinách sme sa s našimi prijímateľmi zúčastnili divadelného predstavenia v mestskom kine. Predstavilo sa Divadlo pri Fontáne Michalovce s hrou **Zbešneľina** **abo** **jak**



še to zopsulo u Pšincoch. Vystúpenie sa hralo v nám blízkom zemplínskom nárečí. Dej hry sa odohrával na rokovaní obecného zastupiteľstva, kde sa prejednávali záležitosti o blížiacich sa dňoch obce. Rôznymi humornými situáciami nás interpreti pobavili a tak nám vložili do našich životov trochu radosti, humoru a veľa pravdy.

L.P.



Valentín

Valentín, sviatok, ktorý je tradične spájaný s láskou a priateľstvom, ponúka skvelú príležitosť na to, aby sa v zariadeniach sociálnych služieb vyjadril pocit spolupatričnosti a zdieľania radosti medzi prijímateľmi a zamestnancami. Tento deň môže byť viac než len oslavou romantických vzťahov. V prostredí sociálnych služieb sa Valentín stáva príležitosťou na vyjadrenie úcty a láskavosti voči seniorom, ľuďom

so zdravotným postihnutím či iným zraniteľným skupinám. Valentín nie je len o darovaní kvetov a sladkostí. Je to príležitosť na to, aby sa vytvorila silnejšia väzba medzi ľuďmi, aby si vzájomne vyjadrili lásku, úctu a podporu. Pre obyvateľov zariadenia je to deň, ktorý môže priniesť pocit dôležitosti a pripomenutie, že aj v ťažkých životných obdobiach je možné zažiť chvíle lásky a radosti.

L. R.



Fašiangy v Harmonii

Karneval v Harmonii je jedným z najzábavnejších a najočakávanejších podujatí roka a to nielen pre svoju veselú atmosféru, ale aj pre rozmanité tradície a zvyky. Prijímatelia sociálnych služieb sa na podujatie vopred pripravujú výrobou karnevalových masiek, ktoré si pripravujú podľa svojich predstáv za pomoci inštruktoiek. V tento deň sa prijímatelia menia na rozprávkové postavičky, hrdinov či rôzne iné bytosti. Hneď v úvode sme začali prezentáciou karnevalových masiek pre vytvorenie radostnej a pozitívnej atmosféry. Pokračovali sme obľúbenými súťažami, potom nasledovalo vyhodnotenie a voľná zábava. Samozrejme nechýbalo ani tradičné fašiangové pohostenie. I.S.





MDŽ

V zariadení Harmonia sme sviatok MDŽ oslavovali od rána. V dopoludňajších hodinách sme si pripravili vedomostný kvíz, ktorý bol rozdelený do niekoľkých kôl, pričom otázky boli nastavené na rôznu úroveň náročnosti, aby vyhovovali všetkým. Cieľom bolo vytvoriť príležitosť pre spoločenskú interakciu a osláviť tento dôležitý deň zábavnou, ale zároveň edukatívnou formou. Atmosféra bola plná entuziazmu a podpory. Každý účastník mal



možnosť sa podeliť o svoje vedomosti, ale aj naučiť sa nové informácie, ktoré sa týkali žien a ich prínosu v rôznych oblastiach života. V popoludňajších hodinách, ako príjemný doplnok k oslave tohto sviatku, nás obohatilo hudobné vystúpenie hudobnej skupiny „Spievajúca heligónka“. Tento tradičný hudobný nástroj, známy svojím špecifickým zvukom, dodal celému podujatiu jedinečnú atmosféru.

Ku skvelej atmosfére svojím spevom prispeli aj naši prijímatelia sociálnych služieb. Hudobníci zahrli pestré melódie, ktoré nielenže prispeli k zábave, ale aj prehlbovali pocit spoločenského spojenia medzi účastníkmi. K príjemnej atmosfére a oslave Medzinárodného dňa žien, ktorý bol plný úcty, radosti a spolupatričnosti, neodmysliteľne patrilo aj sladké pohostenie a nádherné kvety. Š.R.



Marec mesiac knihy



Tab. P11 (2nd Gen)

Už roky mesiac marec spájame nielen s príchodom jari, ale i s knihou. Kniha, najväčší priateľ človeka, od nepamäti patrí medzi neodmysliteľných spoločníkov mladých či starých. Aj známy pedagóg J. A. Komenský povedal: „Nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stavať sa

hlupákom“. V marci sme využili príležitosť a zorganizovali rôzne aktivity, ktoré podporili lásku k čítaniu a literatúre. Zorganizovali sme kvízy, besiedky, reminiscencie, návštevu knižnice, spoločné čítanie, biblioterapie a iné ďalšie, aby sme obohatili život ľuďom v zariadení a zároveň im poskytli kultúrny a vzdelávací zážitok.

A.T.



Tab. P11 (2nd Gen)

Čo sme kedysi čítali

Reminiscenčná aktivita patrí k najobľúbenejším činnostiam našich seniorov v zariadení. Takýmto spôsobom sa zamýšľame nad minulosťou na rôzne témy. Keďže mesiac marec patrí knihám, aj my sme si práve preto trochu zaspomínali na to, čo sme kedysi čítali. Tak sme sa na chvíľu presunuli do nášho detstva, mladosti a sveta

fantázie. Spoločenská miestnosť sa zrazu premenila na miestnosť plnú knižných titulov. Spolu sme si zarecitovali rôzne básne, ktoré sa kedysi učili a dodnes si ich pamätajú. Na záver sme sa všetci presunuli do našej knižnice, kde si mohli prijímate

lia chvíľu zaspomínať na vypožičiavanie kníh a poniektorí tak aj urobili. Tieto spomienky v nich vyvolali pocit radosti, smiechu a nezabudnuteľných okamihov.

L.P.



Tab P11 (2nd Gen)

Hry v záhrade

Brigády v záhrade Harmonie sú skvelým spôsobom, ako zapojiť prijímateľov do aktívnych činností, podporiť ich pohodu a zároveň zlepšiť vzhľad záhrady. Cieľom je nielen estetická úprava, ale aj zábavný charakter. Hry v záhrade sú najlepším prostriedkom, ako objaviť radosť z pestovania, udržateľnosť a sebestačnosť. Využili sme kreatívny prístup k záhradníctvu, kde sme prostredníctvom hier realizovali zber šišíek, vytvorenie veľkej kopy z lístia, či najlepšie umytej lavičky. Záhrada ako hra môže byť zaujímavým miestom pre relaxáciu a zábavu.

S.L.



Blažujeme

Január

Byrová Anna, Fejedelem Pavol, Lukáč Ondrej, Valentík Ladislav, Kresák Ivan

Február

Džobáková Mária, Kanis Ján, Kráľ Tomáš, Jenčíková Mária, Ihnát Eduard

Marec

Dunca Daniel, Kolociaková Helena

Prišli

Richard Balog

Jaroslava Kuncová

Odišli

Richard Balog

Tomáš Kráľ

Kristína Gažiová



Opustili nás

Spomíname na Vás s láskou

Alžbeta Prezbruchá

Pavčina Holejová

Ernest Varga



Život je beh k smrti; beh, v ktorom
sa nikto nemôže ani len na chvíľu
zastaviť alebo spomaliť.

—
Aurelius Augustinus



Kolky

V rámci podporovania fyzickej aktivity a zblížovania komunity sa uskutočnila kolkárska súťaž medzi zariadeniami DSS Harmonia a DSS Lidwina Strážske. Cieľom podujatia bolo vytvoriť príležitosť na vzájomné spoznanie sa prijímateľov sociálnej služby a personálu oboch zariadení, pričom kolky slúžili ako zábavná a dynamická aktivita. Súťaž prebiehala v priateľskej atmosfére, pričom tímy boli rozdelené podľa rôznych schopností prijímateľov sociálnej služby. Cieľom bolo nielen zlepšiť fyzickú kondíciu, ale aj posilniť tímového ducha a vytvoriť zábavnú atmosféru. Prijímatelia sociálnej služby sa tešili z priateľskej konkurencie a motivácie, čo pomohlo zlepšiť náladu a vzťahy medzi nimi. Súťaž bola úspešná a poslúžila ako inšpirácia pre ďalšie podobné podujatia, ktoré môžu obohatiť život prijímateľov sociálnej služby. I.S.





Canisterapia

Canisterapia, alebo terapia so psami, je efektívna terapeutická metóda, ktorú využívame aj my v zariadení Harmonia. Navštevuje nás špeciálne vycvičený pes Bono s trénerkou, čím podporujeme fyzické, emocionálne a psychické zdravie prijímateľov sociálnej služby. Psík Bono vytvára pozitívnu a upokojujúcu atmosféru, čo je veľmi dôležité pre ľudí, ktorí majú duševné problémy. Hlavnou úlohou je však motivovať, stimulovať, rozvíjať, uvoľňovať a prinášať radosť do zariadenia. S.L.



(2nd Gen)



Týždeň mozgu

Od 10. 3. do 15. 3. 2025 prebiehala celosvetová kampaň Týždeň mozgu. Jej cieľom je zvýšiť povedomie verejnosti o význame mozgu, jeho funkciách, o mozgových ochoreniach a o udržiavaní mozgu v dobrej kondícii prostredníctvom zdravého životného štýlu a podporných aktivít. Tohtoročná téma sa niesla pod heslom: „Mozog v akcii: spoznajme naše lepšie kognitívne funkcie.“

Pri tejto príležitosti sme sa aj my s našimi seniormi snažili o posilňovanie kognitívnych funkcií prostredníctvom rôznych hier, tréningov pamäti, pamäťových a psychomotorických cvičení. Takýmto spôsobom zlepšujeme kvalitu ich života a rozvoj sebarealizácie. L.P.



Divadlo Portál

Dňa 25. 3. 2025 v utorok k nám zavítalo divadlo Portál z Prešova s inscenáciou O hlúpom Janovi. Toto predstavenie nebolo len o zábave, ale aj o ľudských hodnotách. Tento príbeh nám pripomenul, že nie všetko, čo je v živote považované za hlúpe, musí byť nevyhnutne zlé. Niekedy je práve úprimnosť a čistota srdca tým, čo nás posúva vpred. Ponúklo nám zábavu, ale aj morálne posolstvo. A tak sme si mohli spríjemniť chvíle v zariadení.



L.P.



„Opri sa o mňa“

Benefičné podujatie sa konalo pod záštitou Občianskeho združenia Milana Štefánika pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím. Názov podujatia "Opri sa o mňa" vyjadruje hlbokú myšlienku pomoci podporujúcej nielen materiálne, ale aj emocionálne a psychologické potreby ľudí. Integrovaný typ pomoci je nesmierne dôležitý, poskytuje ľuďom kontakt s komunitou, dôstojnosť, podporu a príležitosti na kvalitnejší život. Prijímatelia sociálnych služieb si podujatie užívali, nasávali skvelú atmosféru a kvalitnú hudbu skupiny Polemic, Smola a Hrušky a Lukáša Adamca. Celý program moderovala Janka Hospodárová. Benefičný koncert "Opri sa o mňa" sa ukázal ako silný nástroj nielen na podporu tých, ktorí potrebujú pomoc, ale aj na prepojenie rôznych skupín obyvateľstva.

R.D.



Čo nás čaká v nasledujúcom štvrtroku

Apríl—Jún 2025

Apríl: - voľnočasové aktivity - nácvik programu - kultúrna činnosť - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - beseda, prednáška - opekačka

Máj: - besiedky s prijímateľmi sociálnej služby s tematikou májových zvykov spojené s občerstvením - Deň matiek - kultúrny program - voľnočasové aktivity, premietanie videofilmov - spoločenské hry - športové aktivity - stolný tenis - kolky - športové súťaže - loptové hry - úprava interiéru a exteriéru - okopávanie záhonov, skalky - snoezelen - športové hry pre prijímateľov sociálnych služieb

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

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