OBČASNÍK
CSS Clementia v Ličartovciach

Ročník 2 **Číslo 2** **20.12.2012** **www.dsslicartovce.sk**

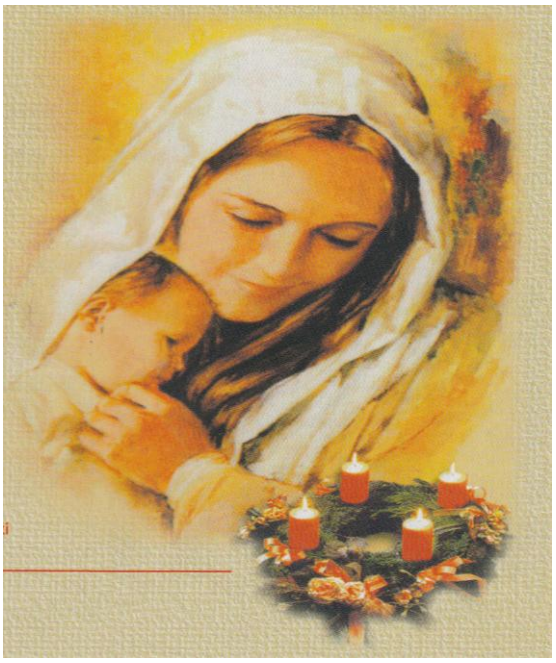
ADVENTNÝ ČAS - SVETLO.

V adventnom čase , pri zapálenej sviečke na adventnom venci sme boli pozvaní hlbšie sa zamyslieť nad sebou. Vstúpiť do seba. Objaviť neobjavené. Jednoducho dať si odpoveď na otázky: Načo som? Prečo žijem? Je Boh so mnou spokojný? Čo by bolo potrebné zmeniť? Viem, že mám dušu?
Je čas zastaviť sa a prijať Ježiša do svojich sŕdc natrvalo, nie iba počas sviatkov!

ČAS VIANOČNÝ

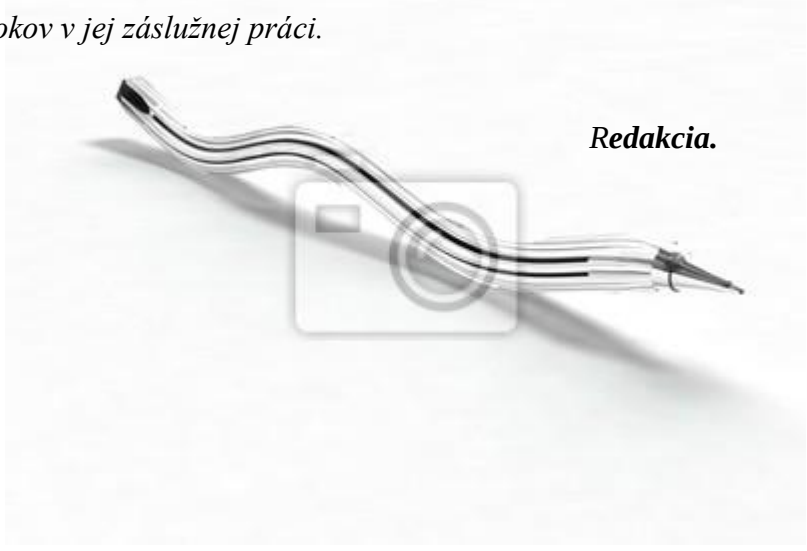
Už v zázraku božieho a ľudského
súzvuku znie chorál tichej
a svätej noci.
Je čas vianočný a v zrodení Pána
až na veky vekov znie:
„ Pokoj ľuďom dobrej vôle!“

Drahí čitatelia, prichádza na svet Božie Dieťa. Prijmite Ho s pokorou a dôverou.



Zamyslenie sa nad ubiehajúcim rokom 2012

*Vždy na sklonku roka sa každý človek na chvíľku zamyslí nad jeho priebehom, zhodnotí prežité chvíle radosti, či smútku, spomenie si na svojich blízkych, ktorí sú ďaleko, ale aj na tých ktorí nás už opustili. No k spomienkam patrí aj život prežitý spoločne v našom zriadení, ktoré od začiatku roka prešlo dá sa povedať značnými, no príjemnými zmenami. Cieľom každého zamestnanca je v čo najväčšej miere spríjemniť život všetkým prijímateľom sociálnej služby a priblížiť sa životu v domácnosti. V prvej polovici roka sme otvorili krásnu multifunkčnú miestnosť SNOEZELEN slúžiacu na relax a príjemné chvíle, ktorú prijímatelia s veľkým záujmom denne využívajú pri príjemnej hudbe a pri rôznych svetelných efektoch. V druhej polovici roka bola zriadená miestnosť - Sociálna rehabilitácia, ktorá slúži na upevňovanie sociálnych návykov a zručností u našich prijímateľov. Každý piatok tam prebieha krúžok pečenia a varenia, na ktorom si spoločne pripravujú vynikajúce dobroty. Za podpory štedrých darcov sa nám podarilo pre našich prijímateľov zriadiť aj tkáčku dielňu v časti DSS, v ktorej je umiestnený krásny tkáčsky stav, na ktorom už skúšame tkať krásne koberčeky. Toto sú novozriadené miestnosti slúžiace pre našich prijímateľov, no zmeny sú vidieť aj po chodbách a hlavne aj na niektorých izbách, ktoré získali nový vzhľad zakúpením krásneho nábytku. Miestnosti slúžiace pre zamestnancov, vstupný priestor do zariadenia, denná miestnosť pre imobilných prijímateľov a iné priestory boli doplnené novým nábytkom, počítačovým vybavením a rôznymi doplnkami. Veľkú zásluhu na tom všetko má naše vedenie na čele s pani riaditeľkou Mgr. Agátou Nirodovou, ktorej touto cestou za kolektív zamestnancov a prijímateľov sociálnej služby vyslovujeme veľké **„Ďakujeme“** a prajeme jej ešte mnoho síl do ďalších rokov v jej záslužnej práci.*



Redakcia.

Ako sme sa v CSS pripravovali na Vianoce.

V našom CSS Clementia od konca októbra máme k dispozícii novootvorenú miestnosť - Sociálnu rehabilitáciu. Naši PSS si v nej môžu počas dňa spríjemniť svoje voľne chvíle. V kompletne zariadenej kuchyni si môžu naši PSS v rámci krúžku varenia a pečenia osvojiť nové návyky a zručnosti v oblasti stravovania a prípravy jedla. Cieľom krúžku je zabezpečiť PSS možnosť osvojenia základných poznatkov o zdravom stravovaní, poskytnúť základy stolovania, osvojiť si hygienické návyky, osvojiť si zručnosti pri práci s kuchárskou knihou, oboznámiť ich so základným vybavením kuchyne, oboznámiť ich s kuchynskými elektrickými spotrebičmi, ich používanie v kuchyni, osvojenie si bezpečnostných predpisov, praktická manipulácia s nimi (zapnúť – vypnúť, zapájanie do elektrickej siete). Prínosom krúžku je, že PSS si veľmi príjemnou formou praktickej činnosti osvoja základné vedomosti, zručnosti a návyky v oblasti prípravy jedlá a zdravého životného štýlu.

A takto sme sa pripravovali na Vianoce - piekli sme medovníčky. Za výborný recept a suroviny na medovníčky sa chcem poďakovať p. Pošivákovej Viere, mamke Petra Pošiváka. Upiekli sme 9 plechov medovníkov, ktoré sme ani nestihli ozdobiť a boli fuč...

Ako sa nám darí piecť medovníčky, sa prišla pozrieť aj vedúca stravovacej prevádzky p. Tatiana Scholtésová.

Recept na výborné medovníčky:

- 1050g hladkej múky,
- 450g práškového cukru,
- 360g medu,
- 6 celých stredne veľkých vajec,
- 2 čajové lyžičky sódy bikarbóny,
- 4 lyžice medovníkových korenín,
- nastrúhaná citrónová kôra.

PRAJEME VÁM ŠŤASTNÉ VIANOCE A DOBRÚ CHUŤ.

Mgr. Miriam Lipková

10. ročník vo varení guľášu šarišského regiónu

V mesiaci jún sme sa na pozvanie DSS v Demjate zúčastnili 10. ročníka súťaže vo varení guľášu, ktorý sa konal v areáli tohto zariadenia. Na súťaži sa zúčastnilo dohromady 14 družstiev, z nášho Centra sociálnych služieb sa súťaže zúčastnili dvaja prijímatelia sociálnej služby : p. Pošivák Peter, p. Pariza Peter a pomáhali im pritom ergoterapeuti p. Vicová Lucia a p. Molčan Pavel. Za veľmi pekného počasia a výdatnej hlasnej podpory ďalších našim prijímateľov Peťa Hanisa a Ondreja Marcina nás prišla podporiť aj naša pani riaditeľka. Začo jej veľmi pekne ďakujeme. Skončili sme na 8 mieste, keďže sme sa zúčastnili tejto súťaže prvý krát a nepoznali sme dôkladne podmienky, či samotné prostredie. Veríme, že na budúci rok to bude lepšie. Nabrali sme nové skúsenosti hlavne v príprave na celkový priebeh súťaže. Všetkým sa súťaž páčila, pretože počas varenia guľášu bola ešte súťaž v pití piva a jedení koláčov. V pití piva skončil p. Pariza Peter na peknom treťom mieste. Už teraz sa tešíme na budúci ročník.

Pavol Molčan

FILMOVÝ A FOTOGRAFICKÝ KRÚŽOK

Pod vedením ergoterapeuta ***Bc. Miroslava KUĽHU*** sa každú stredu stretávajú členovia tohto krúžku. Nielen v tento deň, ale pri každej príležitosti sú pripravení zachytiť neopakovateľné okamihy nášho života. Ich prácu si môžete pozrieť hneď pri vstupe do zariadenia a taktiež vo vitrínke s názvom „Naším objektívom" sú prezentované fotografie a DVD tituly z rôznych činností a akcií konaných v CSS Clementia, ale aj mimo neho. V decembri tohto roku bol vyrobený jubilejný 100-tý DVD disk. Pred koncom tohto roka sa fotografi po druhýkrát zapojili do celoslovenskej súťaže „Bariéry 2012", ktorú organizovala Národná rada občanov so zdravotným postihnutím. Fotografie našich členov v 5. ročníku on-line súťaže si môžete pozrieť na internetovej adrese www.nrozp-bariery.sk.

V roku 2011 sme úspešne vyrobili náš prvý video film s názvom „**Cesta na dosky, ktoré znamenajú svet"** v spolupráci s dramatickým krúžkom „Radosť" pod vedením ergoterapeutiek Zdenky Farbulovej a Klaudii Tomajkovej. Je zaznamenaný na DVD a pozrieť si ho môže každý na internetovej adrese **http://www.uloz.to/10621906/mrazik-cesta-na-dosky-co-znamenaju-svet-mk-avi .** Po tomto DVD sme tohto roku pripravili svoj druhý video film a vydali ho na DVD s názvom **„Tak si tu žijeme."**

Tento 33 minútový príbeh rozpráva dokumentárnou formou o živote prijímateľov sociálnej služby, ich voľno-časových aktivitách, činnosti krúžkov a práci Úseku sociálnej práce. Ako bonusy sú tam fotografie a nezostrihané video z nakrúcania. Na tomto diele sa podieľali všetci členovia krúžku. Kameramanom bol Dušan DEMJAN, fotografmi Peter HANIS, Maroš KOVAĽSKÝ. Pri výrobe asistovali Bohumil NOVÁK, Miroslav DEMETER, Ondrej MARCIN, sprievodné slovo a popis činností predstavil Peter POŠIVÁK. Aj tento film vznikal za spolupráce jedného z krúžkov a to hudobného, ktorý pracuje pod vedením sociálnej pracovníčky PhDr. Ivany URAMOVEJ. Hudobný krúžok prispel výberom peknej hudby, ktorou je podfarbený celý tento videofilm. Dúfam, že v novom roku zase pripravíme niečo nové a FaF krúžok bude naďalej uchovávať krásne okamihy nášho každodenného života, vo forme videa a fotografie.

BIBLICKÉ OKIENKO – „ CESTA.“

Jedna jediná cesta...., ale cesta pre všetkých.
Ježiš vyhlasuje: „ Ja som tá cesta“ – jediná cesta k poznaniu Boha ako Otca.
Možno by ste chceli vymyslieť vlastnú cestu k poznaniu Boha. Ale Boh nám dal cestu, po ktorej môžeme ísť k Nemu. Tou cestou je Ježiš.

Uprostred každodenného života sme si vždy našli cestu hľadania Boha v tichu a v modlitbe. Pravidelnými stretnutiami na bohoslužbách, pri modlitbách, čítaním Sv. Písma a možnosťou pristupovať k sviatosti zmierenia sme obohacovali svoj duchovný život. Dovoľujeme našej duši dýchať. Podstatnejšie chápeme Tajomstvo viery srdcom, hlboko vo svojom vnútri.
Modlitba mala v našom živote svoje miesto, bola zdrojom sily pre naplnenie nášho poslania. Približovali sme si významné kresťanské sviatky. Stretli sme sa s Ježišom na Krížovej ceste, zorganizovali sme púť do Levoče a do Obišoviec. Spoločne sme putovali za Pannou Máriou a prosili ju , aby nám svojim mocným orodovaním pomáhala v ťažkostiach nášho života, aby nás neopúšťala a posilňovala našu vieru. Ona je vždy ochotná nám pomáhať. Na týchto posvätných miestach sme mohli nájsť pokoj, optimizmus a stratenú nádej.
Nezabúdali sme na to, že už jednoduchá túžba po Bohu je počiatkom viery.
Volali sme na Boha a prichádzali sme k nemu takí akí sme.
Veď On chce len našu lásku. My sme nečakali a kráčali k nemu!

„BIBLICKÁ OLYMPIÁDA.“

Zober do ruky Bibliu a začni ju čítať!

Pomaličky do tvojej nespokojnej duše prenikne svetlo. A práve vtedy zistíš, že máš v ruke odpovede na mnohé tvoje otázky. Porozumieš tomu, že pravda sa nachádza v Biblii, že Ježiš je pravda, život a cesta, ktorá vedie do neba.
V rámci nášho krúžku sme pripravili 2. ročník „Biblickej olympiády“, ktorá sa konala 24.8. 2012. Otestovali sme si vedomosti zo Sv. Písma, zasúťažili sme si v kvíze, ktorému sme dali názov „ Čo si sa dočítal v Biblii? „
Uplatnili sme svoj talent v kreslení obrázkov s duchovnou tematikou, spríjemnili sme si deň krásnymi piesňami, nabrali sme nové skúseností a nové zážitky. Každý sa snažil prispieť aj dobrou náladou. Naše stretnutie nám malo poukázať na to, aký je pre každého z nás dôležitý čas strávený čítaním Biblie a čas strávený pri modlitbe.

Poďakovanie patrí všetkým členom , ktorí sa pravidelne zúčastňovali nášho duchovného krúžku : Jožkovi Macejovi, Milanovi Faguľovi, Milanovi Čechovi, Vladkovi Gumanovi, Mirkovi Demeterovi, Jožkovi Rybárovi, Jožkovi Kokymu, Františke Svitilovej.

Zdenka Farbulová

FILMOVÝ KLUB

V novembri 2012 uplynuli tri roky od doby, keď v našom kine sme začali premietať filmy pod vedením ergoterapeuta ***Bc. Miroslava KUĽHU***. Pri tejto príležitosti sa pre fanúšikov filmu, konalo večerné posedenie pri „**Ibištekovom čaji z Egypta,“** kde sme si zaspomínali na naše začiatky. Na záver sme vylosovali výhercov zaujímavých cien. V tento deň sme si tiež pripomenuli druhé výročie vydávania informačného filmového mesačníka KINOŽURNÁL.

Kinožurnál

MESAČNÍK číslo 25 NOVEMBER 2012

Program kina na November 2012

06.11.2012 – BITKA V ARDENÁCH

Vojnový, USA, 2009, 100 min.

Réžia: Thad Smith

Hrajú: Cole Carson, Lauren Bair, Thad Smith, Michael J. Prosser

Nemecká protiofenzíva na prelome rokov 1944 a 1945.

13.11.2012 – SÚBOJ V EL DIABLO

Western, USA, 1966, 105 min.

Réžia: Ralph Nelson

Hrajú: James Garner, Sidney Poitier, Bibi Andersson, Dennis Weaver, Bill Travers, John Hoyt, Ralph Nelson, Richard Farnsworth

Hľadanie vrahov svojej rodiny.

20.11.2012 – ZDOCHLINÁRI

Komédia, Francúzsko, 1984, 95 min.

Réžia: Henri Verneuil

Hrajú: Jean-Paul Belmondo, Jacques Villeret, Michel Constantin, Michel Creton, Maurice Auzel, Caroline Sihol, Marie Laforêt, Michel Beaune

Belmondo v cudzinieckej légii.

27.11.2012 – SWAT 2

Akčný, USA, 2011, 96 min.

Réžia: Benny Boom

Hrajú: Gabriel Macht, Robert Patrick, Carly Pope, Giancarlo Esposito, Kristanna Loken, Nicholas Gonzalez, Micah A. Hauptman, Shannon Kane

Pod paľbou.

FILMOVÝ KLUB

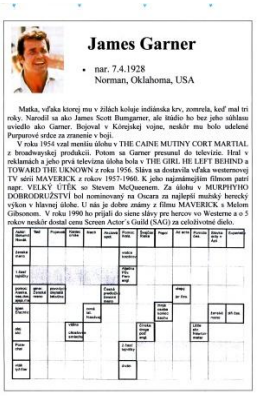
20.10.2012 – ČESKOSLOVENSKÝ WESTERN

V sobotu 20.10.2012 vo **Filmovom klube** sme si spoločne pozreli ukážky z westernov, ktoré boli nakrútené v Čechách a na Slovensku. Po poslednej ukážke sme si vylosovali výhercu DVD „**LIMONÁDOVÝ JOE.**“ Šťastným výhercom sa stal pán Milan FAGUEA.

Priatelia filmu.

V mesiaci novembri bude tomu tri roky, keď som Vám začal premietať filmy. V tomto mesiaci tiež uplynú dva roky od vydania prvého čísla nášho informačného filmového mesačníka. Číslo, ktoré práve držíte v rukách je v poradí 25. Pri tejto príležitosti sa v novembri stretneme dva krát. Najprv si zaspomíname na začiatky v našom kine, pozrieme si videá a fotografie z filmových súťaží a na záver nášho stretnutia si zasúťažíme o zaujímavé ceny. Na druhom stretnutí si pohovoríme o westernoch vyrobených v Rusku a na záver vylosujeme výhercu DVD. Na účasť členov, ale aj nečlenov sa teší

Bc. Miroslav KUĽHA.


James Garner

- nar. 7.4.1928
Norman, Oklahoma, USA

Matka, veľaka ktorej mu v žilách koluje indiánska krv, zomrela, keď mal tri roky. Narodil sa ako James Scott Bumgarner, ale ihtdio ho bez jeho súhlasu uviedlo ako Garner. Bojoval v Kórejskej vojne, neskôr mu bolo udelené Purpurové srdce za zranenie v boji.

V roku 1954 vzal menšiu úlohu v THE CAINE MUTINY CORT MARTIAL z broadwayskej produkcii. Potom sa Garner presunul do televízie. Hral v reklamách a jeho prvá televízna úloha bola v THE GIRL HE LEFT BEHIND a TOWARD THE UKNOWN z roku 1956. Sláva sa dostavila veľaka westernovej TV sérii MAVERICK, z rokov 1957-1960. K jeho najznámejším filmom patrí napr. VEĽKÝ ÚTEK so Stevom McQueenom. Za úloha v MURPHYHO DOBRODRUŽSTVÍ bol nominovaný na Oscara za najlepší mužský herecký výkon v hlavnej úlohe. U nás je dobre známy z filmu MAVERICK s Melom Gibsonom. V roku 1990 bo prijatí do siene slávy pre hercov vo Westerne a o 5 rokov neskôr dostal cenu Screen Actor's Guild (SAG) za celoživotné dielo.

FILMOVÝ KLUB

Spaghetti western – KEOMA

MISTROVSKÉ DÍLO WESTERNU

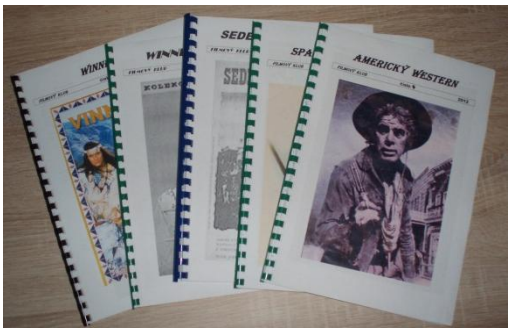
Vydavateľ: *CSS Clementia v Liečtovciach*

Krížovka: *Bohumil NOVÁK*

Grafická úprava a tlač: Bc. *Miroslav KUĽHA*

V tomto mesačníku je uvedený program nášho kina, aktuality z činnosti nášho klubu, životopis a filmografia vybranej svetovej filmovej hviezdy, aktuálna krížovka od Bohumila NOVÁKA s menom predstaveného umelca. Na záverečnej strane je téma ďalšieho stretnutia Filmového klubu. Pravidelný deň premietania filmov je utorok, ale každý mesiac sa konalo ešte stretnutie, niekedy aj dve, kde bola predstavená filmová produkcia niektorej krajiny. Tento rok sme si v našom klube predstavili produkciu westernov európskych krajín a na záver každého stretnutia sa uskutočnilo losovanie o zaujímavé ceny. Celkove sme rozdali šťastným výhercom 26 cien.

Už viac ako rok pokračuje spolupráca s „Filmovým a fotografickým krúžkom“ pri príprave programu **Filmový žurnál.** V ňom sú upútavky na filmy premietané v našom kine a jeho súčasťou sú aj aktuality a stretnutia Filmového klubu. Moderátorom je Peter POŠIVÁK. Po prvýkrát v tomto roku Filmový klub vydal aj päť čísel časopisu, ktorý vyšiel v dvoch výtlačkoch. Jeden bol ako cena pre vylosovaného výhercu a druhý je umiestnený v miestnosti pre sociálnu rehabilitáciu.



Prvé číslo „Winnetou“ bolo vydané k besede o sfilmovaných dielach Karla Maya. Druhé číslo vyšlo pri predstavovaní Západonemeckých westernov s názvom „Winnetou 1964.“ Tento príbeh je podľa originálu vydanom v roku 1964. V poradí tretím je „Sedem statočných“, v ktorom je uverejnený celý dej tohto populárneho filmu a je kópiou časopisu, ktorý bol vytlačený pre Československú požičovňou filmov v roku 1966. Štvrté číslo má názov „Americký western“ a piatym v poradí je „Spaghetti western“. V nich sú použite články a fotografie zo starých časopisov a v závere sú uvedené filmy s ktorými sme sa stretli v našom kine. Tieto časopisy, ktoré pre Vás pripravil ergoterapeut **Bc. Miroslav KUĽHA**, nájdete v miestnosti pre sociálnu rehabilitáciu v priehradke vyhradenej pre Filmový klub.

„ Dramatizáčik – Radosť.“

Počas svojej dlhoročnej činnosti sme získali bohaté skúsenosti, vypracovali sme mnoho choreografií, tancov, hier, rozprávok, pásiem piesní a peknej hudby. Svojim programom sme sa predstavili na mnohých festivaloch, na významných stretnutiach. Chceme mať aj naďalej pravidelné predstavenia, pravidelných divákov, chceme vás tešiť a zabávať, chceme , aby ste sa s nami smiali, plakali, ale aj s nami premýšľali. Preto hráme hry vážne, pretože sme dospelí, ale aj rozprávky, lebo tie sú pre všetkých.

Ani toho roku sme nechýbali na lokálnom koncerte **„ Krídla túžby“** v Šariš parku pri Prešove, kde sme sa prezentovali hudobno-dramatickou hrou **„Z rozprávky do rozprávky“.** Hneď na to sme sa stretli opäť so svojimi priateľmi na podujatí v areáli Spišského salaša. Aj tam sme vo svojom predstavení priniesli trocha s magického sveta rozprávok. Veď z rozprávkových príbehov či pekných hier málokto z nás vyrástol.

Ani sme sa nenazdali a už tu bol mesiac október. Práve tento mesiac je **„Mesiacom úcty k starším“** a my na tých skôr narodených nezabúdame. Potešili sme ich krátkym kultúrnym programom, v ktorom nechýbalo pekné slovo, či hudba, pásmo o drotárovi a samozrejme nechýbali ani hostia – **folklórny súbor „Drienka“ z Drienova.** Zaujali nás všetkých peknými ľudovými krojmi a rozveselili nás ľudovými pesničkami. Takto spoločne strávené chvíle nás všetkých emocionálne obohatili.

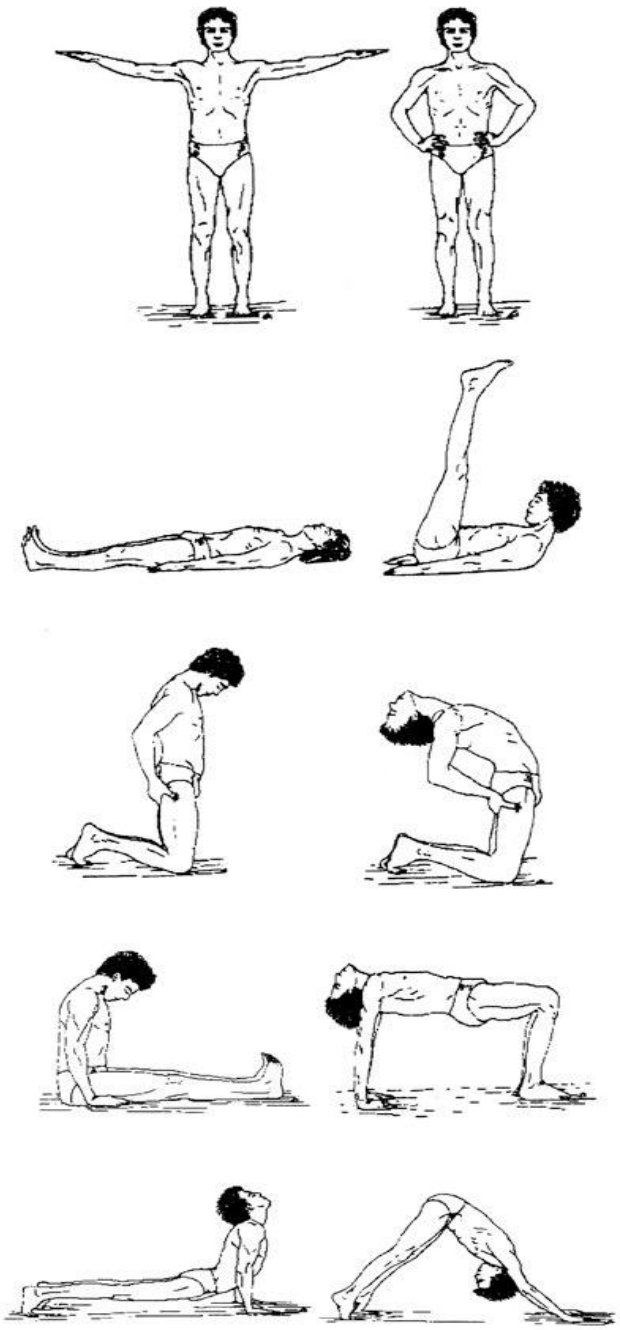
Posledný mesiac v roku sa už tradične nesie v znamení malých i veľkých prekvapení. Presne tak, hovoríme o obľúbenom podujatí s dlhoročnou tradíciou **: Mikuláš.** Pripravili sme pre všetkých spolu s Mikulášom plné vrece prekvapení. Nechýbala dobrá nálada a samozrejme sladkosti pre každého kto si to zaslúžil. Veď svätý Mikuláš je symbolom štedrosti a radosti. Po mikulášskej nádielke už všetci netrpezlivo očakávame najkrajšie sviatky roka – Vianoce.

Už samotné slovo Vianoce má svoje čaro. Aj toho roku sme sa stretli pri vianočnom stromčeku plný očakávania. Pripravili sme pásmo pod názvom **„Hore, hore pastuškove...“,** v ktorom nechýbala scénka : **„Stalo sa to v Betleheme“** a pásmo koledníkov plné vinšov a novoročných prianí. Vianočnú atmosféru dotvárali melódie krásnych kolied. Aj toho roku sme prijali pozvanie na **„Vianočné slávnosti“** , ktoré sa konali v kultúrnom dome v Ličartovciach. Kultúrny program pripravili deti z MŠ a žiaci ZŠ z Ličartoviec. Rozprávkovým a betlehemským pásmom prispeli aj členovia nášho dramatického krúžku. „Radosť“ sme priniesli aj členom ZTP v Ličartovciach, ktorým sme predviedli pásmo: **„ Hore, hore pastuškove...“** na ich posedení z príležitosti ukončenia roka.

Prajeme Vám krásne a veselé Vianoce. Nech tichá hudba Vám počas Vianoc znie, nech ten ďalší rok Vám zdravie , šťastie a lásku prinesie. Členovia krúžku Vám prišli zaspievať, zdravia, šťastia, vinšovať! Nech sa Vám vždy dobré dary a nech Vás obídu čary! Na tieto radostné sviatky, vinšujeme život sladký!

Milan Čech, Marek Kovaľský, Vlado Guman, Mirko Demeter, Jožko Macej, Milan Faguľa, Jožko Rybár, Jožko Koky, Františka Svitilová a Milka Lachkovičová.

Farbulová Zdena



V zdravom tele – zdravý duch

Pohyb je život a telesný pohyb je nevyhnutný, ak chceme udržať svoje telo funkčné a zdravé. Pripravila som si pre vás nenáročnú rozcvičku pre upevnenie tela aj ducha. Pre tie/tých, čo sú naozaj veľmi lenivý, aby si išli zacvičiť alebo zabehať, odporúčam *Päť Tibeťanov*. Jednoduché cviky, vhodné aj pre starších. Pri minimálnom opakovaní vám zaberú tak 5 minút a kompletný cyklus najviac 20 minút, to aj s rozbalením podložky na cvičenie.

Päť Tibeťanov

Cvičenie pre tých, čo nemajú čas, alebo sa im nechce cvičiť – nenájsť si tých desať minút by bola naozaj výhovorka. Skvelý doplnok k akýmkoľvek iným telesným aktivitám, najlepšie ako ***ranná rozcvička.*** Päť cvikov sa cvičí za sebou v tomto poradí, po každom cviku kratučká relaxácia na „vstrebanie“ cviku – je rovnako dôležitá, ako samotné cvičenie, aj keď stačí len niekoľko nádychov a výdychov (3-5).

1.obr. Krútim sa v smere hodinových ručičiek, v stoji, vystretá, s rozpaženými rukami, 7 až 21 obratov. Svižné tempo, musím cítiť, že som rozvírila energiu. Keď zastanem, nemala by sa mi krútiť hlava. Ak cítim závrat, krútenie prispôsobím (počet obratov a tempo) a postupne telo privykám. Krátka relaxácia.

2.obr. Zdvíhanie vystretých nôh v ľahu. Ležím vystretá na podložke, ruky pripažené, vystreté, dlaňami opreté o podložku. S nádychom zdvihnem vystreté nohy kolmo hore a súčasne zdvihnem aj hlavu. S výdychom položím. Opakujem spolu s dychom, minimálne 3x, kompletný cyklus je 21x). Krátka relaxácia.

3.obr „Ťava“. Kľačím na podložke, nohy opreté o prsty („stojím“ na prstoch nôh), stehná vystreté v jednej línii s chrbticou, ruky podopierajú telo tesne pod zadkom – palec obrátený dopredu, prsty dozadu. S nádychom sa zakloním dozadu, nakoľko to ide: zakloním hlavu a celý trup, až kým ma udržia stehná. Oči sú otvorené! S výdychom sa vrátim do vystretej

polohy (stehná v jednej línii s chrbticou) a hlavu spustím na prsia. Opakujem spolu s dychom, minimálne 3x. Krátka relaxácia.

4.obr. „Stolček“. Sedím na podložke, nohy vystreté, ruky spustené pri tele, opreté dlaňami o podložku, prsty smerujú dopredu, hlava sklonená na prsia. S nádychom presuniem zadok dopredu a hore, takže celý trup aj stehná dostanem do vzduchu a chodidlá nôh sa oprú celou plochou o zem. Robím „stolček“ na vystretých rukách a nohách zohnutých v kolenách. S výdychom spustím zadok dozadu a dolu, vrátim sa do sedu s vystretými nohami, sadnem si medzi ruky, opreté o podložku. Opakujem s dychom, minimálne 3x. Krátka relaxácia.

5. obr. „Pes“ s hlavou hore a s hlavou dolu. Ľahnem si vystretá na brucho, ruky opriem dlaňami o podložku približne pri prsiach, prstami dopredu. Prsty na nohách sú opreté o zem, „stojím“ na nich. S nádychom vystriem ruky, zdvíham hlavu aj trup, snažím sa dostať hruď čo najvyššie a panvu nechať na zemi. S výdychom presuniem hore zadok a spustím trup na vystretých rukách dolu do predklonu, nemením polohu rúk ani nôh. Hlavu zasuniem medzi plecia, snažím sa chodidlá dostať celé na zem a zadok čo najviac dozadu a hore, ruky aj nohy sú vystreté. Opakujem s dychom, minimálne 3x. Relaxácia.

Chcem sa týmto poďakovať všetkým, ktorý sa radi zúčastňovali športového krúžku a športovej olympiády a tak pomohli svojmu zdraviu a psychickej pohode. Prajem všetkým šťastné a veselé Vianoce plné pohody a optimizmu do ďalších dní ☺

Mgr. Petronela Guľová

Vianočný špeciál

Čomu sa okrem pečenia vianočných koláčikov, upratovaniu a zháňaniu darčekov najčastejšie venujeme? Všetci pozeráme vianočné rozprávky! Na ktoré rozprávky sa tešíme celý rok? A ktoré sú najobľúbenejšie? Určite budete súhlasiť, že sú to tieto :

1. **Tri oriešky pre Popolušku**

   Túto krásnu rozprávku napísala Božena Nemcová. Hlavnú úlohu si zahrala Libuše Šafránková. Nezabudnuteľná je aj pieseň od Ivety Bartošovej Tri oriešky pre Popolušku. Zaručene vyčarí tú správnu vianočnú atmosféru.

2. **Mrázik**

   Rozprávka vznikla v roku 1964 v Sovietskom zväze. Po rusky sa volá Morozko. Príbeh o pracovitej Nastenke, jej rozmaznanej sestre Marfuške, krásavcovi Ivanovi a kúzelnom Mrázikovi videl už asi každý z nás. Napriek tomu si rok čo rok pozrieme Mrázika znova.

3. **Princezná so zlatou hviezdou na čele**

   Natočená bola už v roku 1959. Nezabudnuteľná je princezná Lada a jej zlatá hviezda. A samozrejme“ myší kožíšek“.

4. **Perinbaba**

Najmladšia spomedzi všetkých rozprávok. Nakrútil ju v roku 1985 Juraj Jakubisko.
Ak ste si obľúbili Perinbabu, určite sa dočkáte. K slovenským Vianociam neodmysliteľne patrí.

5. **Soľ nad zlato**

   Táto rozprávka je o sile ľudskej lásky. Kráľ Pravoslav chce odovzdať kráľovské žezlo tej z troch dcér, ktorá ho najviac miluje. Najmladšia Maruška ho však svojou odpoveďou nepresvedčí. Na šťastný koniec si počkáme presne 85 minút.

Prajeme Vám ničím nerušené sledovanie vianočných rozprávok.

Mgr. Miriam Lipková

Vianočné trhy na ÚPSK

Chodby Úradu Prešovského samosprávneho kraja (PSK) sa dňa 11.12.2012 už po druhý raz zmenili na nepoznanie vyzdobené stánky prijímateľov sociálnych služieb z 27-dmich zariadení z celého kraja. Všetko bolo sprevádzané milými prekvapeniami. Počas dňa totiž nazreli aj do kancelárií, spievali koledy a pri rozsvietení stromčeka nechýbal ani Mikuláš, anjel a čert. Pre samotných výrobcov to bol akýsi sviatok, vo svojich dielňach vyrábali trblietavé prekvapenia celé týždne a tešili sa na reakcie návštevníkov. Novinkou nášho zariadenia boli napríklad ťažitká k dverám z textilu, ktoré sú naplnené pieskom, aby boli pevné, bábiky na igelitové tašky a rôzne dekorácie. Z drevárskej dielne sú zase stojany na servítky dekorované patinou, varešky, lopáre, rôzne ozdoby, anjeli a podobne.

V inom stánku prezradili, že na tieto trhy sa pripravovali od leta. Napríklad v DSS Korgym z Hertníka (okres Bardejov). Tí sa špecializujú na keramiku a z roka na rok sú ich výrobky zaujímavejšie. Ich veľmi šikovným a zručným prijímateľom je Rudko Kotlárik, ktorý modeluje najmä postavičky, betlehemy a anjelov. Podľa slov ich ergoterapeutky aj ostatní pracuj už takmer profesionálne. Centrum sociálnych služieb Slnečný dom z Prešova prezentoval tiež vianočné dekorácie, ale pochválili sa aj tkanými výrobkami. Nepotrebné veci z domácností využili na rôzne vianočné ozdoby, napríklad zo žiaroviek. Výrobky Občianskeho združenia Barlička dobre poznajú mnohí naokolo. Najmä ich ručne vyšívané pohľadnice a keramiku. Tento rok však na trhy priniesli aj niekoľko noviniek. Je ním laserový prístroj, ktorý využili pri výrobe nových pohľadníc, ale aj šperkov a ozdôb. Prišli aj s novinkami ako sú hračky, didaktické hry pre deti a ručne maľované masky. Všetci sa zhodli v tom, že trhy sú pre nich príležitosťou ukázať verejnosti, čo v svojich dielňach dokážu vyrobiť, hoci je pre nich jemná motorika akousi skúškou trpezlivosti, pretože mnohí sú totiž zdravotne postihnutí. Výťažok z predaja plánujú využiť na nákup materiálov do svojich dielní, aby mohli v práci pokračovať.

Brunnerová Daniela

INTERAKTÍVNY WEB

Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR sa snaží zvyšovať kvalitu života ľudí so zdravotným postihnutím vo všetkých oblastiach života. Jednou z oblastí, ktorej sa venuje, je aj kultúrny život ľudí so zdravotným postihnutím. Snažia sa, aby ľudia so zdravotným postihnutím mali šancu sami sa aktívne venovať umeniu, ale aj o to, aby mohli bez prekážok navštevovať existujúce kultúrne inštitúcie. Práve na účely podpory kultúrneho života ľudí so zdravotným postihnutím vytvorila Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR webovú sánku, ktorá bude podporovať kultúrny život ľudí so zdravotným postihnutím.

Táto webová stránka by mala na jednom mieste poskytovať informácie o tom, čo sa deje v kultúrnom živote ľudí so zdravotným postihnutím a zároveň by mala prinášať aj informácie o kultúrnych inštitúciách, výstavách, koncertoch a ďalších podujatiach, ktoré sú prístupné ľuďom so zdravotným postihnutím. Stránka je interaktívna a umožňuje jej návštevníkov aktívne vytvárať jej obsah v časti Podujatia a v časti Fórum. Časť Podujatia umožňuje organizátorom kultúrno-spoločenských podujatí pridávať informácie o nimi realizovanom podujatí, a tak informovať nielen ľudí so zdravotným postihnutím, ale aj širšiu verejnosť o svojich aktivitách. Podobne aj inštitúcie, ktoré organizujú kultúrno-spoločenské podujatia prístupné ľuďom so zdravotným postihnutím, sa môžu o týchto podujatiach prostredníctvom webu informovať. Časť Fórum je zasa prístupná jednotlivcom, ktorí majú záujem o tému kultúry ľudí so zdravotným postihnutím diskutovať, prípadne chcú zhodnotiť rôzne podujatia alebo prístupnosť jednotlivých inštitúcií a podujatí. Ambíciou je, aby sa z dlhodobého hľadiska vytvorila webová stránka, ktorá bude prinášať informácie o kultúrnych aktivitách ľudí so zdravotným postihnutím o kultúrnych podujatiach, ktoré sú pre nich prístupné, o inštitúciách, ktoré podporujú sprístupňovanie kultúry ľuďom so zdravotným postihnutím.

Národná rada občanov so zdravotným postihnutím využije všetky možnosti na to, aby o existencii webu informovala nielen členské organizácie, ale aj verejnosť tak, aby sa zvyšovalo povedomie o kultúrnych aktivitách ľudí so zdravotným postihnutím. Najlepšiu predstavu o tom, čo stránka prináša, získate tým, že si ju pozriete na

www.nrozp-pristupnostkultury.sk

Mgr. BRUNNER Branislav

Drevársky krúžok

Každý piatok na drevárskom krúžku spolu s prijímateľmi zhotovujeme veľmi zaujímavé výrobky a námety berieme z internetu alebo vyčítame z kníh. Našich členov práca v dielni baví. Po zhotovení výrobku sa majú možnosť prezentovať svojou prácou. Učia sa niečo nové. Prichádzajú do styku z drevom farbou a najviac s brusným papierom. Pred týždňom sa konali vianočné trhy, kde sme mohli prezentovať naše výrobky. Stretli sa s dobrou odozvou čo nám dodalo chuť do ďalšej práce. Všetkým, ktorí sa zúčastňujú na našom krúžku pekne ďakujem a teším sa na ďalšie stretnutia.

Pavol Molčan

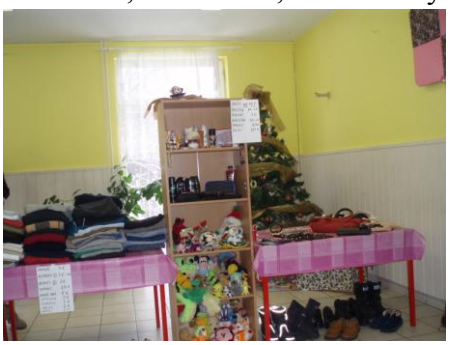
Kačacie hody v CSS Clementia Ličartovce

K obdobiu jesene patria rôzne aktivity a spájajú sa s ňou aj určité zvyky, či obyčaje. Žltnúce lístie na stromoch a na zemi, v záhradách posledné zvyšky úrody, na plotoch farebné tekvičky. Kolektív kuchyne v CSS Clementia si práve v tomto období zmyslel, že bolo by vhodné toto jesenné obdobie spestriť našim prijímateľom sociálnej služby niečím výnimočným. Spoločne prišli na skvelý nápad. K obdobiu jesene neodmysliteľne patrí aj hodovanie a veselenie sa. Preto pre našich prijímateľov sociálnej služby sa tento kolektív rozhodol pripraviť kačacie hody. Od rána v kuchyni behali okolo sporákov, pripravovali kačaciu polievku s pečeňovými haluškami, dusenú červenú kapustu, knedle, piekli kačacie nožičky a samozrejme miesili cesto aj na zemiakové lokše, ktoré upiekli a boli skutočne fantastické. V spolupráci s úsekom sociálnej práce a úsekom ošetrovateľko-opatrovateľkej starostlivosti nezabudli aj na úroveň stolovania a pripravili menšiu zmenu, aby to nebolo tak ako vo všedné dni. Sviatočne prestreté stoly plné chutných jedál čakali na svojich konzumentov, ktorí boli vďačnými stravníkmi, pretože taniere zostali prázdne. Po chutnom jedle ešte všetkých čakali kysnuté koláče a Pepsi Cola.

Scholtésová Tatiana

Vianočná burza

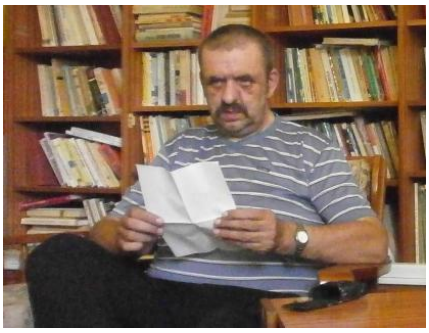
K Vianociam neodmysliteľne patrí aj nákupná horúčka, ktorú zažije každý človek pred týmito sviatkami. Ešte koncom leta prišla naša pani riaditeľka so skvelým nápadom zrealizovať predvianočnú burzu pre našich prijímateľov sociálnej služby. Začalo sa zháňanie oblečenia, hrnčekov, kozmetiky a podobných potrebných vecí, ktoré naši prijímatelia obľubujú. Za pomoci zamestnancov a iných dobrých ľudí sa nám to podarilo a zohnali sme skutočne veľmi pekné veci. Od septembra sa začali prijímatelia so zberaním kupónov za účasť na ergoterapeutických činnostiach, ktoré mali hodnotu 0,50 € a 1 €. Za nazbierané kupóny si tak mohli dňa 14.12.2012 zakúpiť to, čo potrebovali pre seba, ale aj pre svojich blízkych. Najúspešnejší z prijímateľov za jednotlivé mesiace získali pekné odmeny a stali sa tak príkladom pre tých, ktorí sa veľmi neusilovali a nezískali dostatok kupónov. Teším sa, že na budúcej burze si aj tí dovolia zakúpiť viac a budú sa o to usilovať počas celého roka.



Mgr. Cviková Ľudmila

Prednášky prijímateľov sociálnej služby

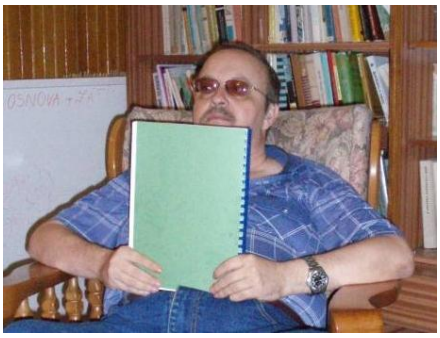
Vojenské letectvo na Slovensku



Pod týmto názvom si pripravil svoju video prezentáciu **Peter HANIS**. Táto prednáška konaná 02.07.2012, pri ktorej pomáhal ergoterapeut Bc. Miroslav Kuľha. Zameraná bola na vývoj vojenského letectva na Slovensku, p. Hanis svojím kamarátom priblížil zrod a úspech našich vojenských letcov. Tento pán sa zapája aj do ďalších činnosti, ako účinkovanie v rôznych programoch a krúžkoch.

Vesmír a slnečná sústava

Táto prednáška konaná dňa 18.09.2012 bola v poradí už druhou prednáškou v tomto roku s ktorou sa prezentoval **Bohumil NOVÁK.** Pri oboch prednáškach mu radou a vedením pomohol ergoterapeut Bc. Miroslav Kuľha. Pán Novák sa zapája aj do diania v našom CSS Clementia a to prispievaním svojimi krížovkami do filmového informačného mesačníka Kinožurnál. Do septembra 2012 boli 9 X vydané jeho smiešky a krížovky a je aj aktívnym členom Filmového a Fotografického krúžku.



Najväčšie náboženstva sveta, verzus najväčšie sekty

Tretím ktorý sa zapojil do prezentácie svojich prác je **Peter POŠIVÁK.** Bola to v tomto roku jeho druhá prednáška a celkom už tretia. Asistovali pri nich sociálna pracovníčka PhDr. Ivana Uramová a ergoterapeut Bc. Miroslav KUĽHA. Je to veľmi aktívny člen rôznych krúžkov, zapája sa do veľkého množstva činností.

Po zmenách v rámci zloženia skupín prijímateľov sociálnej služby v jednotlivých tímoch v septembri tohto roku, patria títo prijímatelia do iných skupín a patria k iným pracovníkom. Preto sa im chcem touto cestou poďakovať za doterajšiu spoluprácu, popriať im ešte viac úspechov pri iných pracovníkoch, no naša spolupráca týmto vôbec nekončí.

Bc. Miroslav KUĽHA

Nová terapeutická metóda biofeedback.

Čo je „biofeedback“ a na akom princípe funguje?

Väčšinu našich telesných a psychických procesov nedokážeme priamo vnímať a ani vedome ovplyvniť, patria sem napríklad: srdcová činnosť, krvný tlak, reakcia na stres, mozgová činnosť atď. Sú totiž riadené automaticky takzvaným autonómnym nervovým systémom. V prípade, ak je činnosť tohto systému narušená alebo úplne zlyháva, nie je jednoduché dostať tieto procesy znova do harmonického stavu z dôvodu, že nevieme odhadnúť ako veci ovplyvniť a aký bude následok týchto zmien. V tomto prípade nám pomôže „bio – feedback“, kde slovo „feedback“ znamená spätnú väzbu.

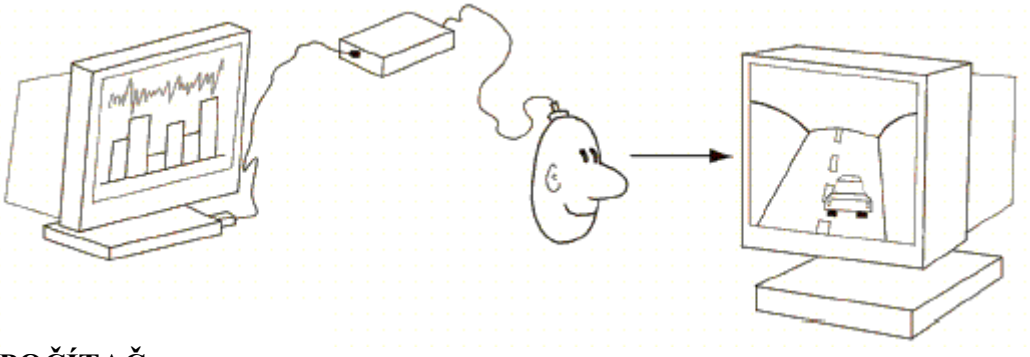
Biofeedback otvára nový spôsob komunikácie medzi vašim psyché a telom umožňujúc ich lepšie fungovanie. Pri „biofeedbacku“ sa používa snímacie elektronické zariadenie, ktoré nám poskytuje rýchlu a pravdivú informáciu o našich telesných funkciách. Je to proces umožňujúci učiť sa meniť telesnú aktivitu s cieľom zlepšiť svoje zdravie a výkonnosť tak, že presné prístroje merajú telesnú aktivitu ako srdcovú frekvenciu, EEG alebo iné modality. Zobrazenie a uvedomenie si týchto informácií v spojení so zmenami v myslení, emóciách a správaní podporuje požadované zmeny psychického a telesného fungovania.

Pri akých ťažkostiach sa metóda „biofeedback“ využíva?

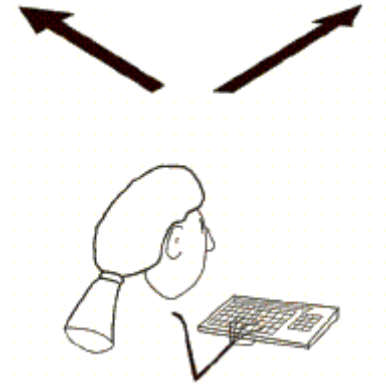
1. Ľahké mozgové dysfunkcie- porucha pozornosti, hyperaktivita (ADHD),špecifické poruchy učenia, poruchy reči,
2. Poruchy spánku – ťažkosti so zaspávaním, nespavosť, nočné mory, desy, námesačníctvo, nočné pomočovanie...
3. Emočné a afektívne poruchy- úzkostné (neurotické) poruchy, depresie, obsedantno-kompulzívna porucha, posttraumatická stresová porucha...
4. Závislosti- drogy, alkohol, hracie automaty...
5. Bolestivé stavy- migréna, bolesti chrbta,
6. Epilepsia,
7. Tiky- rôzne nutkavé pohyby, neovplyvniteľné vôľou,
8. Stavy po úraze mozgu, po cievnych príhodách, DMO,
9. Chronický únavový syndróm,
10. Inkontinencia (hlavne u žien).

Ako to funguje???

KLIENT
sleduje hru na obrazovke a ovláda ju svojou aktivitou - snaží sa, aby auto šlo vpravo a primerané rýchlo



POČÍTAČ
ukazuje zmeny EEG spektra klienta počas hry.



TERAPEUT
dohliada nad celým procesom tréningu, sleduje snímané hodnoty na počítači a podľa potreby nastavuje náročnosť hry

Vo vyspelých krajinách túto formu pomoci využívajú nielen psychológovia pedagógovia neurológovia, ale aj sociálni pracovníci, ktorí majú aj u nás možnosť klientovi odporučiť takýto druh terapeutickej pomoci a odoslať ho ku školenému terapeutovi. Ideálne by bolo začať s využívaním tejto metódy ako prevenciou pred vznikom sociálno-patologických javov.

Takto v skratke som sa Vám snažila priblížiť novú terapeutickú metódu – „biofeedback“, ktorá prispela ku skvalitneniu života mnohých ľudí. Ľudí, ktorí majú podobné ťažkosti ako máte poniektorí z Vás. Dúfam, že Vás to zaujalo rovnako ako mňa a zároveň obohatilo o vedomosť že existujú mnohé alternatívy ako pomôcť ľuďom so špecifickými potrebami.

PhDr. Uramová Ivana

Kronika DSS za 7 – 12/2012 :

Prišli medzi nás :
Vĺčková Darina

Rozlúčili sme sa :
+ Mališová Verona
+ Novický Štefan

Odišli do iného ZSS : xxx
Odišli do domácnosti : xxx

Prajeme Vám požehnané vianočné sviatky naplnené pokojom a radosťou z príchodu Spasiteľa. Nech sú sviatkami plné lásky, pokoja a oddychu. Nech je vaše srdce obklopené láskou a žiari šťastím jasne ako betlehemská hviezda.

Vaša redakcia.

Vydávateľ: CSS Clementia, Ličartovce, šéfredaktor: Mgr. Cviková Ľudmila
Redakcia: Mgr. Cviková Ľudmila, kolektív zamestnancov a PSS
Grafická úprava a tlač: Mgr. Cviková Ľudmila