

OBČASNÍK

DSS v Ličartovciach

Ročník 1

Číslo 1

15.12.2010

www.dsslicartovce.sk



Slovo na úvod

Podľa významných predstaviteľov je človek neopakovateľný a tiež nevyspytateľný a nedá sa vtesnať do nejakého vzorca. Je individualitou v procese seba uskutočňovania v reálnych možnostiach vlastného rozvíjania prostredníctvom prekonávania rozporov, prekážok. Pokiaľ má byť plnohodnotným človekom, nemôže ostať len tým, čím ho vytvorila príroda a v priebehu svojich vlastných dejín sa človek stáva spoločenskou bytosťou. Obsahom takéhoto procesu človeka je vytváranie adekvátnych, sebvlastných podmienok. Takýmito podmienkami je aj samotný život v našom zariadení, kde snahou každého z nás je v najvyššej miere prispôsobiť, resp. priblížiť život v domácom prostredí.

V tejto chvíli sa vám do rúk dostáva prvé vydanie nášho spoločného časopisu, ktorý bude skutočne dielom všetkých nás, tak prijímateľov sociálnej služby ako aj zamestnancov. Vychádzať bude nepravidelne raz za určité obdobie, podľa potreby a možností. Aj takouto formou chceme ukázať ostatným, ktorí nás často nenavštevujú, nemajú možnosť alebo ešte nepocítili potrebu byť viac účastnými na dianí v zariadení, že máme talent a je v nás niečo, čo chceme posunúť ďalej. Možno nabadúce budeme čítať aj vaše príspevky, ktoré veľmi radi privítame a zverejníme. S radosťou prijmem nové nápady, či rady.

Vaša redakcia

Zo života DSS



Určite si každý všimol, že v zariadení sa snažíme vyplniť voľný čas našich chlapcov rôznymi aktivitami buď v rámci ročného plánu alebo náhodne konanými, besedami v danom mesiaci na vybrané témy, či konanými krúžkami. Medzi náhodne konané aktivity patrilo vystúpenie dňa 2. mája 2010 o 10.00 hod. s príležitosťou „Dni mesta Košíc“ v rámci programu pod názvom „Úsmevy pre Košice“ v priestoroch historickej radnice v Košiciach, kde sa konal už druhý ročník **Prehliadky dramatickej tvorivosti inak obdarovaných a ich priateľov**. Pri tejto príležitosti boli Domov sociálnych služieb v Ličartovciach v spolupráci s DSS - Ako doma v Prešove

pozvaní do uvedeného programu a ako hostia vzájomne vystúpili ako tretí v poradí s hudobno-dramatickým pásmom „**Najkrajší darček**“.

Ďalšou novou akciou bolo vystúpenie našich klientov na 48. ročníku Festivalu kultúry a športu v Medzilaborciach **dňa 26.06.2010** kde naše vystúpenie neušlo ani pozornému oku teraz už českej „zlatej slávici“ Lucii Bílej, ktorá s našimi chlapcami v tento deň strávila niekoľko voľných chvíľ.



V tento predvianočný čas sa aj naši prijímatelia sociálnych služieb zapojili do projektu s rádiom **LUMEN** pod názvom **Kumrán**. Projekt má za úlohu zapojiť prijímateľov sociálnych služieb z rôznych sociálnych zariadení do čítania zo Svätého písma a hľadani odpovedí na rôzne otázky. Dňa 3.12.2010 sa naši prijímatelia sociálnych služieb z DSS v Ličartovciach zúčastnili nahrávania, ktoré okrem čítania zo Svätého písma bolo obohatené tiež piesňami, ktoré si vopred pripravili. Odvysielané to bolo 10.12.2010, čo si môžete vypočuť aj prostredníctvom archívu rádia Lumen.

Nahliadnime spolu do krúžkov

TVORIVÁ DIELŇA - <u>ponuka krúžkov</u>		
PONDELOK	9.00 – 11.30	Výtvarný
	13.00 – 14.30	Literárno-masmediálny
UTOROK	13.00 – 14.30	Šikovných rúk „ŠIKOVNÍČEK“
	13.00 – 14.30	Premietanie filmov
STREDA	13.00 – 14.30	Športový krúžok
	9.00 – 11.30	Hudobný
	13.00 – 14.30	Aranžérsky
ŠTVRTOK	13.00 – 14.30	Fotografický
	9.00 – 11.30	Dramaticko-tanečný
	13.00 – 14.30	Počítačovo-vedomostný
PIATOK	13.00 – 14.30	Pestovateľský
	9.00 – 11.30	Drevársky
	13.00 – 14.30	Nábožensko-duchovný spoločenstvo „CESTA“

Športový krúžok

**„Hneď zrána nás naplň
svojou milosťou a
budeme jasat a radovať
sa po všetky dni života.“**

Vo športovom krúžku sa spoločne venujeme relaxácii a muzikoterapii hlavne kvôli starším klientom. Realizovali sme aj zdravotné vychádzky po okolí a usporiadali sme športový deň, kde sme súťažili v nasledovných disciplínach:

1. beh na 50m – 1.miesto Kovaľský, 2.miesto Suchý, 3.miesto Horváth
2. šípky - 1.miesto Lászlo, 2.miesto Guman, 3.miesto Dubovan
3. stolný tenis /ping pong/ - 1.miesto Suchý, 2.miesto Čech, 3.miesto Guman
4. kop na bránku – 1.miesto Foriš, 2.miesto Lászlo, 3.miesto Horváth
5. hod do plechovky - 1.miesto Rybár, 2.miesto Čech, 3.miesto Marcin
6. hod granátom – 1.miesto Šima, 2.miesto Dučák, 3.miesto Dudáš
7. preťahovanie lanom – 1.miesto Suchý, 2.miesto Demjan, 3.miesto Horváth



Blížia sa Vianoce, sviatky pokoja a mieru, lásky a porozumenia, ktoré by sme chceli tráviť so svojimi blízkymi, rodinou. Síce nie každý má tu možnosť oslávť tento vianočný čas so svojou vlastnou rodinou no verím, že nikto z vás nebude na sviatky sám. Verím, že ste si tu našli dobrých kamarátov, s ktorými si spríjemnite tento čas. Tí, ktorí tu zostávate a máte čas na rozmyšľanie a rozjímanie, skúste si aj sami na svojej izbe precvičiť ľahšie cviky ráno pre zlepšenie kondície, nálady a precvičenie pamäte. ☺

Rozcvičenie:

1. Vykonávajúte pomalé krúženie hlavou 10x na každú stranu. Nevykonávajúte rýchle pohyby, cvičte pomaly.
2. Druhý cvik je predkláňanie a zakláňanie hlavy, opäť 10xdopredu a 10xdozadu.
3. Posledným cvikom na rozcvičenie krčných svalov a krčných stavcov sú úklony hlavou doprava a doľava. Snažte sa hlavou čo najviac ukloniť k ramenu a to 1x na každú stranu.
4. Potom prejdite na rozcvičenie ramien. Najskôr len pomaly krúžite ramenami, 10x dopredu a 10x dozadu.
5. Potom krúžite celými pažami, opäť 10xdopredu a 10xdozadu.
6. Ďalším cvikom je kmitanie pažami do strán a späť pred telo. Pri kmite vzad sú paže natiahnuté a pred telom sa pokrčia v lakti. Paže sú po celú dobu pohybu vo výške ramien.

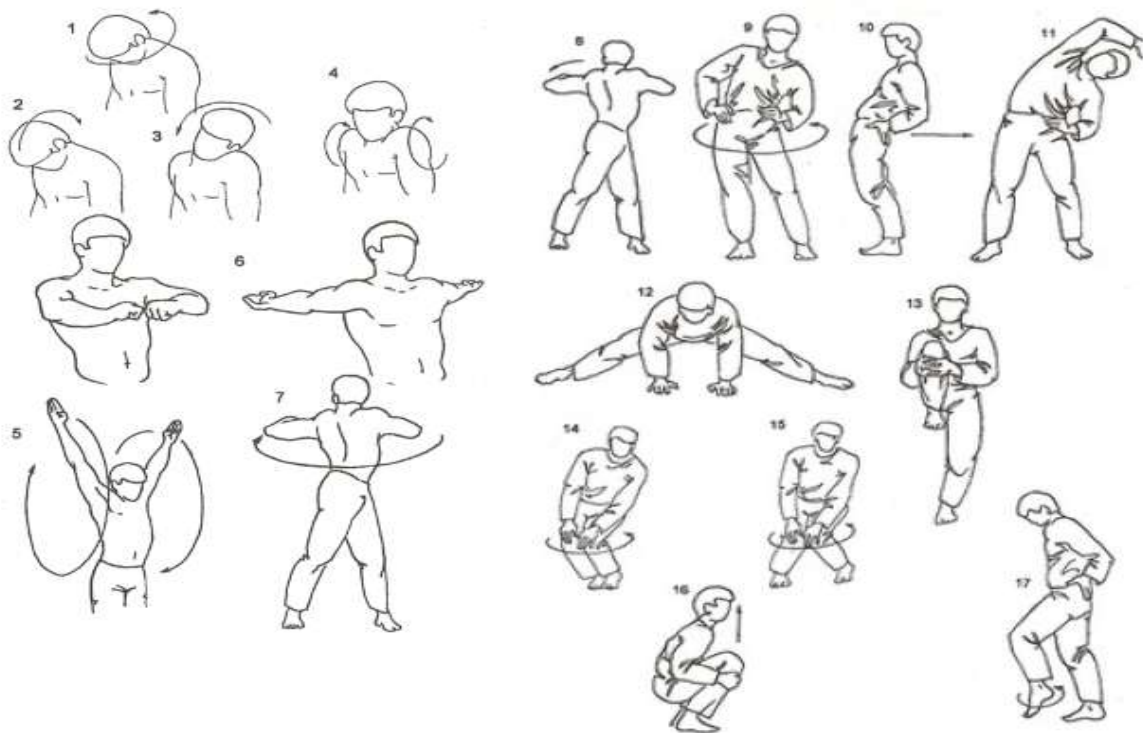
Postavte sa do mierneho stoja rozkročného a otáčajte celé telo, okolo osi, čo najviac do strany. Nohy zostávajú stále na mieste. Snažte sa pozeráť dozadu – doľava

7. i doprava 10x na každú stranu. Ruky sú pokrčené v laktoch a sú pred telom v úrovni ramien.
8. Cvikom, ktorým môžete nadväzovať, je rýchlejšie otáčanie s kmitaním.
9. Potom rozcvičte boky a to tak, že krúžite len svojimi bokmi, hlava a nohy zostávajú stále na mieste. Pri tomto cviku ste mierne rozkročení.
10. Vykonávajúte širšie rozkročenie a pretláčajte boky čo najviac dopredu a dozadu, opäť 10x.
11. Teraz vykonajte ešte širší stoj rozkročný a vykonávajúte úklony do strany. Snažte sa držať telo v jednej rovine, aby sa nepredkláňalo ani nezakláňalo. Opäť 10x na každú stranu.

Rozcvičenie nohami

12. Širší stoj rozkročný a a čo najhlbší predklon k nohám. Vydržte v tejto polohe po dobu 3-5 sec. Celý cvik opakujte 5x
13. Postavte sa na jednu nohu. Druhú nohu zdvihnite pokrčenú v kolene a priťahujte ju k hrudníku. V polohe max. priťaženia vydržte 5-10sec
14. Stoj spojný. Chyťte sa za kolena a krúžte s nimi 10x na každú stranu.
15. Stoj spojný. Vykonávajúte podrepy a zase sa zdvihnite do napnutých nôh. Pritom sa stále držte za kolena.
16. Mierne sa rozkročte a vykonávajúte krúženie kolien von, resp. dovnútra s poklesnutím do podrepu. Začínate s postavením kedy máte napnuté nohy. Opreté ruky o kolena a idete oboma nohami do strany, potom dole a dovnútra a zase hore. Pritom klesáte do podrepu.
17. Na záver si precvičíte členky, a to tak, že zdvihnete nohu pokrčenú v kolene a krúžite nohou v členku 1x na každú stranu. Cvičenie vykonajte na obidve nohy.

Mgr. Petronela Guľová



Podďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním.

Výtvarný krúžok

Výtvarný krúžok, ktorý funguje od januára 2010 má názov „farebný svet“, koná sa každý pondelok doobeda a vedie ho ergoterapeutka - **Lucia Vicová**. Koná sa v tvorivej dielni, kde si klienti chodievajú kresliť rôznymi technikami, pastelkami, farbičkami, temperovými farbami, vytvárame navzájom obrázky na rôzne témy, pracujú s lepidlom a pod. Pripravujeme tu spolu výrobky na výstavné trhy – servítkovou technikou zvanou „gekupáz“ olepujeme krabičky, pletieme košíčky z novinového papiera, textilnými farbami maľujeme na textil, vankúšiky, obrusy a pod. Otláčame jesenné listy, robíme si výstavy z vytvorených diel. Taktiež sa tu vytvárajú rekvizity a kostýmy na divadelné a kultúrne podujatia konajúce sa v DSS. Pracujeme s látkami, kartónom, farbami, flitrami a pod. Porozprávame sa, počúvame pri tom rozhlas a tak spájame príjemné s užitočným.

Farebná hodinka

Dňa 30. 7. 2010 jeden letný deň sme si pripravili farebnú hodinku v záhrade nášho zariadenia. Klienti sa podelili do skupín pod vedením sociálnych pracovníčok a ergoterapeutov. Každá skupinka vytvárala rôzne výtvarné práce rôznymi technikami ako napr. maľovanie temperou, kresba uhlíkom, lepenie textilom a prírodnými materiálmi, vytváranie ozdôb z hliny. Klientom sa darilo a z vytvorených prác sme urobili výstavku v jedálni DSS. Klienti boli ocenení, urobili sme si fotky na pamiatku.



Turistický deň

Dňa 29. 4. 2010 sme sa s klientmi nášho zariadenia vybrali na vychádzku do blízkeho okolia. Chceli sme si nazbierať liečivé bylinky, poznávať rôzne druhy, poprechádzať sa aj lesom, nadýchať sa čerstvého vzduchu. V lese sme sa oboznámili s rôznymi drevinami a klienti sa cítili príjemne.

Aranžérsky krúžok

Tento krúžok funguje pod vedením ergoterapeutky **Daniely BRUNNEROVEJ**. Spoločne sa prihlásený stretávajú pravidelne každú stredu v odpoľudňajších hodinách od 13.00 hod. do 14.30 hod. v ergoterapeutickej dielni. Úlohou a cieľom krúžku je starať sa o výzdobu interiéru vášho zariadenia, zútulňovať spoločné priestory a tak aspoň troškou prispieť k tomu, aby sa tu všetci klienti cítili ako doma. Zhotovujeme výrobky z rôznych druhov materiálu a prírodnín, ktoré v priebehu roka zbierame na vychádzkach do prírody. Ostatné výrobky, ktoré počas roka členovia krúžku zhotovujú, vystavujeme vo vitríne, ktorá je umiestnená v priestoroch jedálne. Začiatkom roka sme svoje výrobky prezentovali na Veľkonočných trhoch, ktoré pravidelne organizuje DSS na Volgogradskej ul. v Prešove. V septembri sme zorganizovali výstavku pod názvom „DYŇOVÝ KUBO“, kde boli k nahliadnutiu všetky výtvary, ktoré klienti zhotovili z jesenných plodov. S blížiacimi sa vianočnými sviatkami sme sa zamerali na zhotovovanie rôznych vianočných ozdôb, s ktorými sme sa zúčastnili Vianočných trhov v DSS na Volgogradskej ul. v Prešove.



Filmový a fotografický krúžok

Dňa 03.02.2010 o 13,00 hodine zahájil činnosť „FILMOVÝ A FOTOGRAFICKÝ KRÚŽOK“. Dňom stretávania sa členov krúžku je streda. Od tohto dňa sme sa stretli veľa krát. Členovia krúžku sa stretávajú aj pri príležitostiach, kde je potrebná kamera, alebo fotoaparát. Členovia krúžku začali filmoveť a fotografovať. Začínali sme s jednou kamerou a fotoaparátom. V auguste sme začali používať aj starú analógovú videokameru. Takto sa aktívne na práci s fotoaparátom a videokamerou začali zapájať traja Dušan Demjan – kamera Cannon , Tibor Virba – fotoaparát , Peter Hanis – fotoaparát, kamera Panasonic. Na práci nášho krúžku sa podieľajú aj ďalší jeho členovia. Video filmy boli prevedené do DVD formátu, ktoré sú na siedmich DVD nosičoch a fotografie na troch nosičoch CD. Taktiež všetko je archivované v počítači. Takto v skratke pracuje „Náš krúžok“.



Miroslav Kuľha

Počítačovo – vedomostný krúžok je jedným z najobľúbenejších krúžkov v našom zariadení, ktorý rovnako funguje od januára tohto roku a vedie ho **Mgr. Branislav Brunner**. Záujem prijímateľov sociálnych služieb je veľký. Cieľom krúžku je získavanie počítačových zručností. Napriek svojmu handicapu prijímatelia sociálnej služby zvládajú nielen základnú obsluhu počítača, ale aj náročnejšie funkcie počítača. Zručnejší zvládnu v jednoduchšom prevedení aj Microsoft Excel, sťahovanie obrázkov a textov, úpravy vo Worde. Tí menej zruční pekne píšú vo Worde, vedia text vytlačiť. Práca s počítačom v našom prípade nie je samoúčelná. A pravdaže, nezabúdame ani na hry, veď ako by sme mohli sedieť pri počítači a nezahrať sa, však? Do budúcnosti sa budeme snažiť pracovať s internetom, nejaké to sťahovanie obrázkov a podobne veci.

Pri trávení voľného času nájdí **10 rozdielov**



Dramaticko – tanečný krúžok „ DRAMATIZÁČIK“

Ako vznikol náš krúžok?
Kto ho vedie?

„ Rád objavuješ nové horizonty svojej osobnosti? Potom je pre Teba dramaticko – tanečný krúžok ako stvorený. Naším cieľom je zabaviť sa, odviazať, na malú chvíľu sa stať niekym iným, spoznať nových ľudí. Je to miesto, kde máš možnosť rozmnožiť svoje dary a talenty.

Ak máš chuť sa zapojiť do spoločnej tvorby, radi Ťa privítame.

Kedy? Každý štvrtok od 9,00 hod. do 11,30 hod

Kde? V edukačnej miestnosti nášho zariadenia.

Tešíme sa na Teba... „



Tak znel oznam na nástenke pred vznikom nášho krúžku a vznikol spolu s ostatnými krúžkami v januári tohto roku. Cieľom a úlohou nášho krúžku je rozvíjať prosociálne správanie (ako si pomáhať) najmä empatické spoluprežívanie bolesti, či radosti druhej osoby, tešiť sa z vlastnej aktivity, tvorivosti. Učíme sa ako pocítiť úspech, ako budovať sebadôveru, sebadomie a sebadisciplínu. Formou hier, zdramatizovania rozprávok, svojim spevom, tancom, prednesom robíme radosť pri rôznych príležitostiach. Priamo pred divákmi vyskúšame všetko, čo sme sa naučili.

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Krúžok : Duchovné spoločenstvo „ CESTA“

Prečo tento názov?

Lebo „cesta“ hľadania nás dovedie k pravde o Bohu.

Hľadaním pravdy môžeme meniť svet.

Niet inej cesty k Bohu: „ Konať jeho vôľu.“

Toto spoločenstvo funguje takmer 3 roky, aj keď ako krúžok vznikol v januári 2010.

Cieľom nášho pravidelného stretávania 1- krát v týždni t.j. piatok od 13,00 hod. do 14,30 hod. sú duchovné cvičenia, ktoré nás vždy urobia pokornejšími a rast v duchovnosti nás spája. Snažíme sa



viac pozornosti venovať duchovnému vnútornému životu, ktorý je zdrojom sily a múdrosti. Ak chceme rozvíjať svoju osobnosť, nutne musíme vyhodnocovať svoje konanie – spytovať si svoje svedomie.

Kresťanské rádio Lumen oslovilo naše zariadenie, a tak v mesiaci december sa naše spoločenstvo zapojilo do projektu „ KUMRÁN“, ktorého cieľom je upriamiť pozornosť poslucháčov na aktívne čítanie Svätého Písma a ponúknuť im možnosť aplikovať prečítané myšlienky do svojho praktického života.

Zdenka Farbulová

Literárno – masmediálny krúžok

„Hori ohník horí, na Kráľovej holi, kto sa slov nebojí, v krúžku s nami stojí ...“
Lubozvučná reč materinského jazyka môže spríjemniť voľné chvíle veselo i vážne v našom krúžku.

Náš krúžok vznikol začiatkom roka 2010 a vedie ho ergoterapeutka **Bc. Katka Medvecková**. Má funkciu informačnú a zábavnú. Krúžok navštevujú klienti, ktorí majú záujem o literatúru, čítanie, prednes poézie a prózy a tiež rozvíjajú svoje poznatky inou formou. Medzi nimi sú aj takí, ktorí majú dobré nápady a chcú svoje myšlienky dať na papier. Iní majú viac záujem o získavanie nových poznatkov, informácií, ktoré im sprostredkujeme formou tlače, rozhlasu a televízie. Čítame si dennú tlač, počúvame z rozhlasu krásne blahoželanania a piesne v hudobnej relácii „Hráme jubilantom“ a sledujeme videozáznamy z konaných aktivít v našom zariadení i mimo neho, pričom si radi zaspomínáme.



Do budúcnosti plánujeme z vlastnej tvorby klientov pripraviť básnickú zbierku pod názvom „A môžem ďalej rásť“ a prispievať pravidelne do miestneho časopisu

Hudobný krúžok

Hudbou k životu

Hudba je jazyk, ktorému rozumie každý z nás. Práve hudba spája ľudí preto, že každý rozumie hudbe a vôbec nezohráva dôležitú úlohu z akej krajiny na tomto svete človek pochádza. Hlavnou myšlienkou prečo založiť rôzne záujmové krúžky v našom Domove sociálnych služieb bolo, aby každý z Vás si vedel nájsť to čo ho zaujíma, baví, alebo na čo má talent a v čom sa chce zdokonaľiť, alebo sa niečo nové naučiť. Vybrala som si hudobný krúžok preto, lebo nie len ja, ale mnohí z Vás majú k hudbe blízko. V hudbe nachádzame pokoj a vyrovnanosť keď nás niečo trápi, nachádzame v nej radosť, ale aj harmóniu. V podstate hudbou sa dajú vyjadriť všetky pocity a povedať to čo už slová nevedia vypovedať.



Ak Vás zaujal úvod, tak v najbližších riadkoch by som Vám chcela priblížiť NÁŠ HUDOBNÝ KRÚŽOK, na ktorom sa stretávame raz do týždňa a to v stredu o 9.00 hod. v priestoroch spoločenskej miestnosti. Čas, ktorý spoločne trávime je vyplnený piesňami, ale aj novými poznatkami o známych hudobných skladateľoch a hudobných nástrojoch. Svoje vedomosti, ktoré sme nadobudli si overujeme polročnými testami. Samozrejme dobré výsledky oslávime pri dobrej kávičke a nejakou tou cukrovinkou, aby nám dodala energiu na čerpanie nových vedomostí a to všetko pri dobrej hudbe napr. Félixa Slováčka. Leto ako každý jeden študent sme trocha odľahčili pri pozieraní filmov zo života hudobných skladateľov. Myslím si, že život s hudbou je oveľa pestrejší a krajší a je úplne jedno kde sa nachádzame a ako sa momentálne cítime. Preto ak vás niečo z tohto článku zaujalo a máte chuť sa k nám pridať ste všetci srdečne vítaní.

„Kto chce pochopiť hudbu nepotrebuje ani tak sluch, ako srdce“.



Mgr. Ivana Uramová

Hudobno-zábavné okienko

Svoju šikovnosť si môžete overiť aj v tejto hre:

1. Pospájajte čiarou dva rovnaké obrázky:

1.



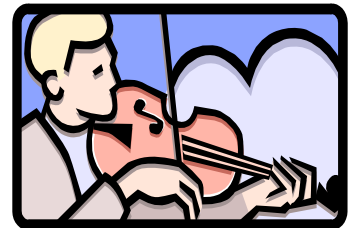
A.



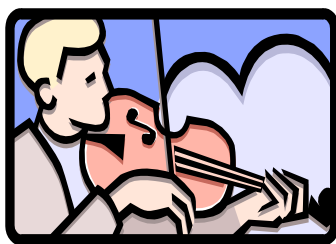
2.



B.



3.



C.



Drevársky krúžok

Tento krúžok vznikol ako ostatné fungujúce krúžky v januári tohto roku a prihlásení prijímatelia sa pod vedením inštruktora pre pracovnú terapiu venujú rôznym zaujímavým výrobkom z dreva. Hlavne tí, ktorí milujú vôňu dreva a neporiadok z pilín, majú možnosť vyšantiť sa vždy pravidelne vo štvrtok doobeda od 9.00. do 11.30 hod.. Krúžok vedie p. Surgent Štefan, ktorý rozumie drevu, načúva mu a dokážu spoločne s ostatnými vytvoriť naozaj krásne kusy hodné na výstavu. Veď aj sa mali možnosť pochváliť svojimi výrobkami na nedávno konaných vianočných trhoch v DSS na Volgogradskej ulici v Prešove. Veľký úspech mali drevené vtáčie búdky. Príďte aj Vy medzi nás a skúste si svoju šikovnosť.



Pestovateľský krúžok

Krúžok vznikol v januári 2010, vedie ho Marianna Sepešiová. V celom zariadení DSS je mnoho kvetín, o ktoré sa treba starať. Mnoho z týchto kvetín treba presádzať, hnojiť a strihať a to je našim cieľom, aby okolie a priestory v DSS boli krásne a zelené. V lete sa naša práca sústreďuje prevažne vonku v areáli. V zime je to naopak. Cieľom nášho krúžku je dozvedieť sa niečo viac o rastlinách a stromoch. Klienti z nášho zariadenia sú radi, ak môžu pomôcť pri prácach v záhrade a pri spoznávaní nových rastlín a stromov. V jesennom období sme spoznávali okolie obce Ličartoviec a zelene v obci zdravotnými vychádzkami. Na týchto prechádzkach sme sa sústredili na rozoznávanie stromov a objavovanie nových zelených zákutí. Zeleň sú to vlastne stromy, rastliny, kvety, tráva a to všetko nás obklopuje na našej krásnej planéte Zem. Dúfame, že aj naďalej sa budeme stretávať na tomto krúžku a budeme si pomáhať pri prácach a takejto forme terapie. Je to vlastne práca s našou zemou, po ktorej chodíme.

Ďakujeme Vám



Krúžok šikovných rúk - Šikovníček



Ak je niekto manuálne zručný a dokáže z obyčajných vecí vykúzliť veci nezvyčajné a krásne, hovoríme takémuto človeku, že je šikovný. Aj my máme v našom Domove sociálnych služieb nie jedného, ale mnohých šikovných ľudí, ktorí svojou zručnosťou dokážu vytvárať veci, ktoré potom skrášľujú „naš DOMOV“ a dokážu s nimi urobiť radosť nie len sebe navzájom, ale aj svojim priateľom a známym.

Šikovníček - tak sa volá náš záujmový krúžok, kde sa stretávame každý utorok, aby sme tvorili zase niečo nové a zaujímavé, ktoré by skrášľilo náš interiér, či potešilo niekoho na kom nám záleží. V našom krúžku sa venujeme rôznym aktivitám ako vyšívaniu, pleteniu, háčkovaniu, šitiu či vypletaniu kobercov. Myslite si, že je to záležitosť čisto ženská? Prečo potom najlepší módní návrhári, alebo šéfkuchári sú potom muži. Týmto nechcem odradiť naše „dievčatá“, ktoré sa aktívne a pravidelne zúčastňujú na tomto krúžku, ale práve naopak motivovať aj iných, aby prispeli svojou šikovnosťou a naučili možno aj nás niečo nové. Naše diela nevedia len potešiť, ale aj reprezentovať nás ako Domov sociálnych služieb, ktorý si je vedomý, že má mnoho zručných a nadaných ľudí.



Vraví sa, že pri práci a všade tam kde sa zamestnávajú ruky zamestná sa aj myseľ a problémy, ktoré tak ťažia zrazu pominú. Preto ak aj Vás trápi nejaká bôlietka, alebo len chcete prispieť svojou ochotou tvoriť niečo nové stačí prísť medzi nás. Tešíme sa na Vás.

Lucia Seligová

Chvil'ka pre poéziu

*Cestu,
ktorú máš pred sebou, nepozná nik.
Nikto ňou nešiel tak,
ako ňou pôjdeš ty.
Je to tvoja cesta,
nemôžeš ju vymeniť za inú.
Môžeš si pýtať radu,
ale rozhodnúť sa musíš sám.
Počúvaj hlas
Učiteľa vo svojom vnútri.
Boh ťa nenecháva samého.
Prihovára sa ti v svojich myšlienkach.
Dôveruj jemu i sebe.*

(Ulrich Schaffer: Báseň)

Zdravotné okienko

Chorí a Vianoce

O Vianociach sa hovorí ako o najkrajších sviatkoch v roku, o sviatkoch pokoja, mieru a radosti. Pravda, nie vždy sa Vianoce v duchu týchto prívlastkov vydaria. Tobôž ak žijeme s človekom s duševným ochorením. Ako sa správať, alebo pripraviť na ne tak, aby boli boľavé na duši čo najmenšie?

V prvom rade sa treba pripraviť na to, že prichádza čas, ktorý býva emocionálne vypätejší. Treba rátať s tým, že ide o zmenu zaužívaného stereotypu. Mali by sme si už pred sviatkami pestovať vnútornú pripravenosť, zamyslieť sa, prečo to robíme a či sa naozaj chceme niekomu obetovať a venovať sa, pretože rytmus sviatkov sa čiastočne prispôsobí tej osobe, pre ktorú chceme vytvoriť nejakú príjemnú atmosféru.

Čoho sa treba vyvarovať?

„Radila by som menej očakávania typu, že sviatky budú príjemné a krásne. Vianoce nie sú len samé emócie, nemusia vždy odrážať naše očakávania. Ak sú veľmi veľké, vytvárame si zbytočné sklamanie. Časté je napríklad očakávanie, že na sviatky sa všetci polepšíme, budeme dobrí a čakáme to aj od nepokojných pacientov s problémovým správaním sa. Stáva sa, že na chorého sa začne tlačiť aby bol dobrý, počúval a pomáhal. Psychickí chorí sa však môžu postaviť do opozície, dráždia a provokujú. Chorý nemusí prežívať sviatky tak ako my. Tešiť a radosť sa. Keď dostaneme darček jasáme a každý vidí, že sme sa potešili. On však atmosféru môže prežívať vo svojom vnútri a nemusíme to až tak zreteľne vidieť. Nesmieme jeho správanie sa vnímať ako nevdak, či ľahostajnosť. Zdôraznila by som odlišné prežívanie a to, že ho v primeranej miere treba akceptovať.

Je faktom, že na Vianoce ľudia všetky svoje hendikepy a sklamanie prežívajú hlbšie. Človeku môže prísť ľúto, že všade počúva len o láske a harmónii a on sám žije s nejakým bremenom. Začína svoj život „pitvať“.

Od populárnych osobností a politikov si iste v tomto čase vypočujeme, a v patrične nadnesenom štýle slová o tom ako prežívajú vianočné sviatky. Nechytte depresiu, že všetci okolo vás ich takto prežívajú, len vy nie. Nie je to pravda. Skúste sa riadiť slovami lekárov ľudských duší a možno sa aj vám budú zdať Vianoce o čosi radostnejšie.

Ako si skrášliť izbu

- ❖ O svoju izbu sa staráme každý deň, je to náš domov.
- ❖ Na Vianoce si ju skrášlime vlastnoručne pripravenými ozdobami tie sú najmilšie.
- ❖ Ak nám to nejde, poprosíme zamestnancov o pomoc, tí nám vždy ochotne pomôžu a poradia.

Ako sa treba správať pri stole - na začiatok základné pravidlá

- ❖ Ku stolu treba vždy prísť **upravený a čistý**.
- ❖ Sadá sa k stolu **bez hluku**.
- ❖ Počas celého jedla **sú ruky nad stolom, alebo ľahko položené na okraji** – nie však lakte. Lakte sú pri tele, pri jedle sa používa iba dolná časť horných končatín. Hlava je voľne sklonená, sústa sa prinášajú k ústam, nie naopak.
- ❖ **Lyžica sa drží palcom hore** a polievka sa naberá smerom k sebe. Nevkladá sa do úst celá, iba jej užšia časť. Väčšie sústa sa v polievke krájajú lyžicou. Lyžica sa po dojedaní ukladá do taniera rúčkou vpravo.
- ❖ **Mľaskanie, srkanie, hlasné cinkanie príborom** o tanier, hovorenie s plnými ústami a akákoľvek hlučnosť pri stole nie sú prípustné.
- ❖ **Upratovanie jedálne** po najedení si svoju jedáleň pekne dočista poupratujem, veď a zajtra tu budeme jesť a chceme aby sa nám tu páčilo.

Hoci sa táto jednoduchá abeceda správania pri stole zdá samozrejmosťou, veľmi často sa stretávame s porušovaním aj tých najzákladnejších pravidiel.

Mgr. Denisa Kočková

Tvorba prijímateľov sociálnej služby

Aj ten malý chlapec sa potešil,
keď si pri modlitbičke obrázok Ježiška a Márie predstavil
a neskôr aj nakreslil.

Keď sme nepokojný – daruj nám pokoj a my Ti budeme Ježiš verní.
Budme k sebe lepší zo dňa na deň aspoň o troška ako zrnká ruženca,
tak chcel Spasiteľ v čas terajší. A na záver : Už nikdy späť“.

Milan Čech

Kraj rodný môj.

Ako malý chlapec, keď som bol v zahraničí, nikdy som nezabudol na rodné kúty Slovenska. Kde všade bol som, každý deň som myslel na rodný môj kraj, na Vysoké Tatry. A teraz už pár rokov som späť, moja rodná dedinka sa natrvalo zapísala do môjho srdca. Je to dedinka Ličartovce, v tejto dedinke som spoznal akú má pre mňa cenu, mám tu všetko, kamarátov a je to dedinka medzi dvoma mestami Prešov a Košice. Je to dedinka, kde som si zvykol sused susedovi pomôže, akokoľvek by odpovedal - prepáč, nemám čas.

Maroš Kovaľský

Zima

Biely sneh padá na lesy, lúky, polia
a krídla vrán sa skrylo do šušolia.
Na kopci pod lesom sa spúšťajú lyžiari,
džavot detí na sánkach a biele vločky na golieri.

Dievčatko na korčuliach skúša spraviť piruetu,
snehuliaky v záhradách a imelo na stromčeku.
Maliar mráz namaľoval okná domov,
Harmónia cencúľov a biela srieň tých vianočných stromov.
Najkrajšia je však poézia Štedrého večera, keď tíško padá sneh
a láska ľudom dvere otvára a z kostolíka znie ľúbezná : Tichá noc

Milan Čech

Vianočný príbeh

Ja ako malý chlapec som šiel raz kúpiť kapra. Doma ho otec zabil pred štedrovečernou večerou a naša mama ho očistila a vypražila, urobila zemiakový šalát, upiekla koláče, urobila kapustnicu a my, vtedy som mal 11 rokov, dostali sme príkaz od otca ísť do posteľe. Moja sestra bola maličká. Otca sme počúvli a šli sme, mama nás mala zobudiť na večeru. Bola klasická a boli sme strašne napätí, kto čo dostane. Ja som bol veľmi netrpezlivý, no dostal som knihu „Poklad na striebornom jazere“, auto, ponožky. Bol som spokojný. Sestra dostala kocky a bábiku. Ale náš otec sa nahneval, pretože dostal kravatu a spodnú bielizeň. Vraj : „Čo mám z toho?“. Mamka dostala kozmetiku a zlatú retiazku. Vtedy som ju videl šťastnú. Mňa sa pýtala, či sa mi splnilo očakávanie z darčiekov. Ja som povedaláno. Moja sestra sa vtedy spýtala, že kto nás to vlastne obdaroval. Ja som tak skutočne a presvedčivo povedal : „Ježiško“. Po týchto slovách išla spokojne spať. A vlastne sme šli všetci.

Maroš Kovaľský

Kronika DSS**Prišli medzi nás v roku 2010 :**

Matis František
 Vidumský Stanislav
 Bilý Jozef
 Bednár Jozef
 Simoník Peter
 Sivák Jozef
 Čičmanec Štefan
 Jaroš Milan
 Rybár Jozef
 Koky Jozef
 Pošivák Peter
 Lazorčáková Mária
 Kokyová Vierka
 Benčíková Alenka
 Mališová Verona
 Priščáková Monika

Rozlúčili sme sa :

+ Haniková Anna
 + Košina Anton
 + Verbovský Michal
 + Puza Vladko
 + Beisetzer Vladkko

Odišli do iného ZSS : Gábor P., Imro R., Belák Š., Grozanič M., Drutovič P., Potáš, J., Kušlita E., Bendík F., Vojtko L., Tarbaj V., Kubín M., Ivančin I., Palušný O., Lukáč E., Sopko L., Sedlák M., Uličný F., Bilý V., Benčíková A..

Trocha do nálady

- Miláčik, kým sa spolu zosobášime, musíš mi ešte sľúbiť, že ma budeš bozkávať na miestach, kde ma ešte nikto predtým nebozkával.
- Dobré láska moja, ktoré sú to miestočka?
- No... napríklad Kanárske ostrovy, Seychelly a Mauricius...

Na hraničnom priechode sa pýta muž colníka:

- Pane, je možné vyvážať zlato do Francúzska?
- Samozrejme. No v primeranom množstve. - odpovie colník.
- A stodesať kilogramov je primerané množstvo?
- Tak to určite nie!
- V tom prípade, - obráti sa muž k manželke - zlato moje, zostávaš doma.

Keď sa na mňa usmievate, mám sto chutí vás pozvať ku mne.

-Óóó, vy lichotník.

-Žiadny lichotník, zubár.

Čo pripravujeme

Vianočné vystúpenie

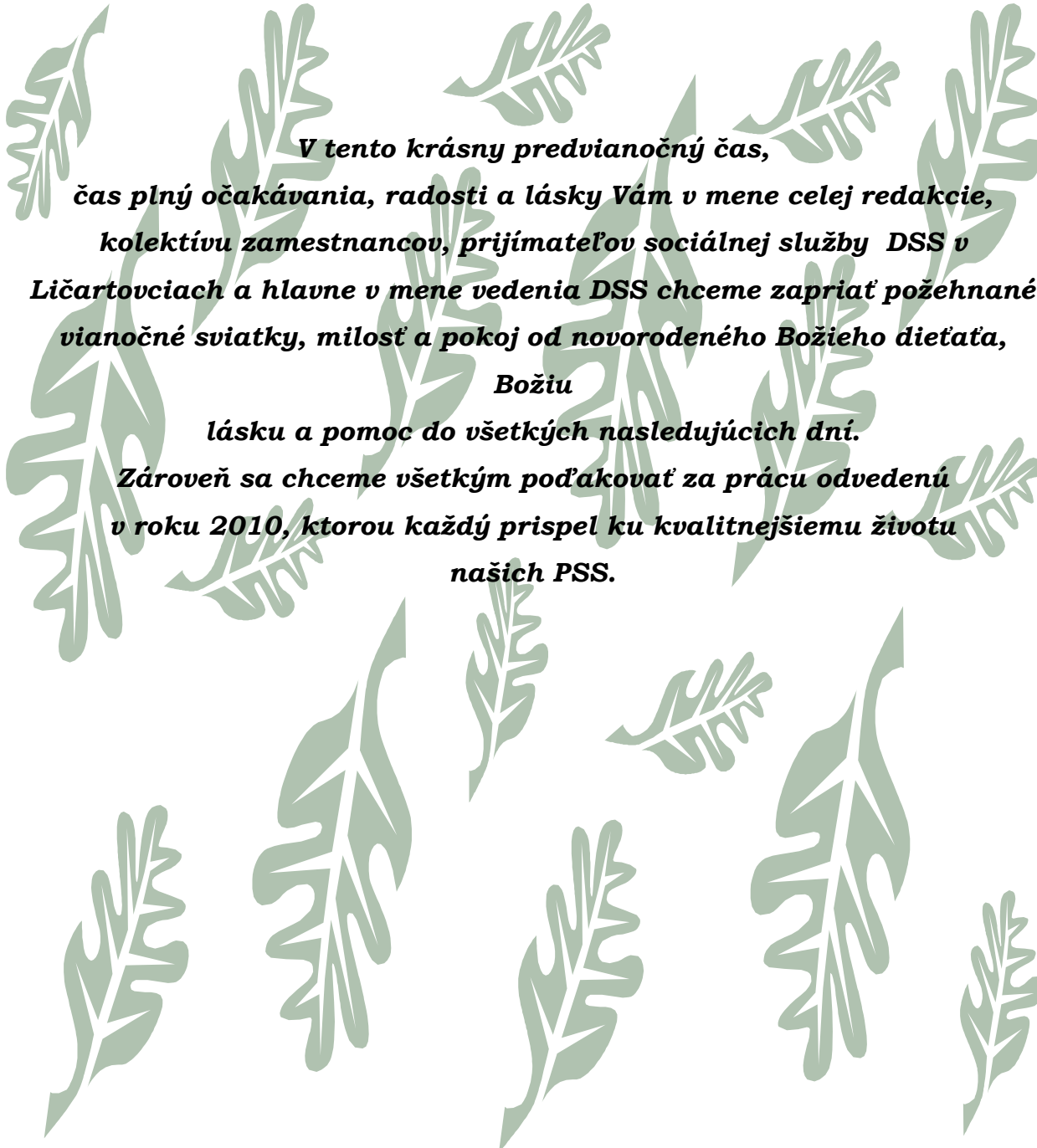
Touto formou by sme Vás chceli upozorniť na to, že dňa 16.12.2010 sa bude konať kultúrny program s príležitosti Vianoc, na ktoré všetkých srdečne pozývajú naši prijímatelia sociálnej služby.

Dňa 17.12.2010 o 15.00 hod. sa zúčastníme spoločného vystúpenia s deťmi MŠ a ZŠ v Ličartovciach, ktoré sa bude konať v kultúrnom dome.

V novom roku, konkrétne 7.1.2011 si spolu zatancujeme na „Novoročnej diskotéke“, posedíme pri kávičke a nejakej tej sladkosti.

Zároveň pripravujeme aj maškarný ples a karneval v mesiaci február 2011, presný termín bude vyvesený na výveske pre oznamy. Samozrejme ešte mnoho ďalších akcií, na ktorých ste vítaní.

Do pozornosti by sme chceli dať to, že pri jedálni je umiestnená plechová schránka na rôzne pripomienky, otázky, nové nápady, ktoré môžete vhadzovať aj anonymne, bez obáv a odpovede budú zverejnené v ďalšom čísle nášho časopisu. Zároveň by sme boli radi, ak by ste navrhli názov pre náš časopis a najlepší nápad v prípade, že bude podpísaný odmeníme.



***V tento krásny predvianočný čas,
čas plný očakávania, radosti a lásky Vám v mene celej redakcie,
kolektívu zamestnancov, prijímateľov sociálnej služby DSS v
Ličartovciach a hlavne v mene vedenia DSS chceme zapriať požehnané
vianočné sviatky, milosť a pokoj od novorodeného Božieho dieťaťa,
Božiu
lásku a pomoc do všetkých nasledujúcich dní.
Zároveň sa chceme všetkým poďakovať za prácu odvedenú
v roku 2010, ktorou každý prispel ku kvalitnejšiemu životu
našich PSS.***

**Vydávateľ: DSS v Ličartovciach, šéfredaktor: Bc. Cviková Ľudmila
Redakcia: Bc. Cviková Ľudmila, Daniel Páter
Grafická úprava a tlač: Daniel Páter**