



Kresťanské vianočné zvyky a v nich ukryté čaro

Vianočné pečenie sa blíži, pripravte si domáce medovníky

Rada obyvateľov v novom zložení

Kluboviny – predstavujeme Vám ďalšie kluby

Z denníka nadšeného turistu

Za históriou lietania

Hmatom za pamiatkami Spiša

Benefičný koncert „Veľá lásky“

Izrael, Palestína a Jordánsko

Vianočná krížovka a smiešky od Bohumila Nováka



. 3 .**Vianočný príhovor**

Prihovorí sa Vám riaditeľka CSS Clementia Ličartovce Mgr. Agáta Nirodová.

**. 4 .****Kresťanské vianočné zvyky a v nich ukryté čaro...**

Vianočné tradície sa dedia z generácie na generáciu. Poďme sa spoločne pozrieť na kresťanské zvyky Vianoc, aké čaro ukrývajú.

**. 20 .****Filmový klub**

V novembri 2019 uplynulo desať rokov od začiatku fungovania Filmového klubu v našom zariadení. Je vhodný čas prezradiť Vám, čo sa nám za jedno desaťročie podarilo.

**. 24 .****Z denníka nadšeného turistu**

Zalievam si horúcu kávu do svojho obľúbeného hrnčeka, zhlboka sa nadýchnem a pozorujem to bláznovstvo a zhon čo je na

ulici. „Dnes by to potrebovali asi všetci“, pomyslela som si. Rýchlo sa oblečiem, vezmem pleciak a napochytr vypijem posledný dúšok kávy.

. 34 .**Relaxačný pobyt zdravotných pracovníkov**

Kolektív desiatich zdravotníckych pracovníkov sa vybral trochu si oddýchnuť a zregenerovať svoje sily na Prednú horu.

**OBSAH****NA SLOVÍČKO PROSÍM**

3 Vianočný príhovor

VIANOCE

4 Kresťanské vianočné zvyky a v nich ukryté čaro

POCHUTNAJTE SI S NAMI

6 Vianočné pečenie sa blíži, pripravte si domáce Medovníky

VIANOČNÉ TRHY

8 Vianočné trhy

CLEMENTIA NEWS

9 Deň PSK 2019 v CSS Clementia

ČO RIEŠILA RADA OBYVATEĽOV

10 Voľby novej Rady obyvateľov

ČO RIEŠILA STRAVOVACIA KOMISIA

11 Informácie zo Stravovacej komisie

LITERÁRNY SVET

12 Literárny svet – pohoda s knihou

DOBRÁ RADA Z PORADNE

14 Mám strach... alebo ako na úzkosť

KLUBOVINY

16 Pačitačovo – fotografický klub

17 Kreatívny klub – tvorivá dielňa

18 Filmový klub

20 Trendy klub

21 Zelený klub – „pestovateľský“

ČO SME SPOLU ZAŽILI

22 „Z denníka nadšeného turistu“

24 Za históriou lietania

26 Grilovanie na Obišovskom hrade

27 Kačacie hody

28 Hmatom za pamiatkami Spiša

29 Benefičný koncert „Veľa lásky“

CESTOVANIE A TURISTIKA

30 Relaxačný pobyt zdravotných pracovníkov

31 Izrael, Palestína a Jordánsko

32 Jesenná vychádzka

NAŠI OSLÁVENCI

33 Oslávenci v mesiaci október – december

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

34 Krížovka a zimné smiešky

Vianočný príhovor



Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

teší ma, že počet prispievateľov do nášho časopisu Clementia News vzrástol, a tak Vám v predvianočnom vydaní môžeme priniesť podrobnejšie spracované zážitky z posledného štvrťroka 2019 a články, ktoré by Vás práve v tomto období mohli osloviť a zaujímať.

Blíži sa koniec roka, s ktorým sú spojené aj najkrajšie sviatky Vianoce. Každý prežíva vianočné sviatky ináč, ale od nepamäti sú opradené čarom, určitými zvykmi a tradíciami, ale mnoho ľudí práve v tento čas v modlitbách i mimo nich vyslovujú svoje priania, či túžby. Mojim želaním je, aby tak krásne sviatky, akými sú práve Vianoce, vedeli naplniť ľudské srdcia nekonečnou láskou a toleranciou, ľudský um pochopením, čo je dôležité a podstatné v živote človeka a aby vianočné svetlá a piesne prehlušili slová neprajníkov a intrigánov, ktorí vždy hodnotia iných a nikdy nehodnotili seba. No nebolo by to krásne? A aj preto milujem Vianoce, pretože je to najkrajší a najlepší čas na snívanie.....

A keďže ste si už asi všimli, že rada používam citáty slávnych osobností, aj tento krát využijem veľavravný citát slávneho psychiatra a psychoterapeuta Carla Gustava Junga: „*Sen nad ktorým sa nezamyslíte, je ako list, ktorý nikdy neotvoríte.*“

Kúzelná vianočná atmosféra nás priam podnecuje k tomu, aby sme iných obdarovali, aby sme pomáhali, alebo urobili nejaký dobrý skutok. A tak Vám z celého srdca prajem nech sa Vám to podarí, aby ste cez svoje dobro mali ten najkrajší pocit a Vianoce tak prežili v opojení šťastia, lásky a porozumenia.

Krásne Vianočné sviatky a všetko dobré v roku 2020 Vám praje

Vaša riaditeľka



Kresťanské vianočné zvyky a v nich ukryté čaro...

S príchodom kresťanstva sa objavujú aj kresťanské sviatky a obyčaje.

Väčšina obyvateľov Slovenska sú kresťania a dodržiavajú kresťanské tradície.

Vianočné tradície sa dedia z generácie na generáciu, ale vraj postupne vymierajú.

Podme sa spoločne pozrieť na kresťanské zvyky Vianoc, aké čaro ukrývajú. Kresťania sa na Vianoce pripravujú štyri týždne dopredu, počas obdobia – Adventu.

Advent = Príchod, poznáte jeho zvyky?

Je to čas očakávania a prípravy. Čas pokojný, ktorý má veľké čaro a tiché adventné kúzllo. Sadni si a ticho hľad' do tmavej noci. Začína 1. adventnou nedeľou a končí po západe slnka na Štedrý večer.



Adventný veniec – je súčasťou našich katolíckych tradícií. Symbolika adventného venca je krásna. Okrúhly tvar venca - nemá začiatok ani koniec, symbolizuje večnosť Boha, nesmrteľnosť duše a večný život nájdený v Kristovi.

Sviečky na adventnom venci sa volajú: Nádej, Mier, Priateľstvo a Láska. Piata sviečka sa zapaluje na Štedrý deň po západe slnka. Je biela a zasvätená Kristovi, ktorý rozptyľuje temnotu, lebo On je Svetlo.

Vianoce sa bezpochyby spájajú aj s tradíciou roznášania Betlehemského svetla

Je to plamienok horiaci v betlehemskej jaskyni, kde sa podľa tradície narodil Ježiš Kristus. Plameň tohto svetla roznášajú skauti v predvianočnom období do celej Európy a tiež do niekoľkých amerických krajín. Na Slovensko ho prinášajú od roku 1990 do 300 slovenských miest – do kostolov a farností, nemocníc či azylových domov. Každé odpálenie svetielka odkazuje tiché pranie, aby sa pokoj a mier šírili v ľudských srdciach. Odpáliť si z plamienka pokoja a mieru môžu kresťania i neveriaci 23. a 24. decembra.



Štedrá večera / 24. decembra/

Na Štedrý deň celá rodina sedí okolo stola. Začína sa obyčajne modlitbou. Gazda alebo gazdiná namočí do medu strúčik cesnaku a urobí ním krížik na čelo každého člena. Má mu tak zabezpečiť dostatok zdravia počas budúceho roka, aby všetky jeho skutky boli požehnané tým Najvyšším. Po večeri sa rodina opäť krátko pomodlí a hlava rodiny, alebo najstarší člen, sa Bohu poďakuje za jedlo a pitie, ktoré im Boh doprial.



Vianoce ako **sviatok Narodenia Ježiša Krista /25. decembra/** sa začína „polnočnou“ svätou omšou. V každom kostole je zhotovený betlehem, kde sa veriaci idú pokloniť.

Po skončení svätej omše sa spieva najznámejšia vianočná **koleda „Tichá noc, svätá noc.“**

Viete že?

... prvý betlehem s postavami Márie, Jozefa, Ježiška v jasliach, pastiermi a zvieratkami postavil v roku 1223 sv. František z Assisi v Grécciu v Taliansku.



... v Ríme pápež napoludnie 25. decembra udeľuje požehnanie *Urbi Et Orbi*, Mestu / Rímu/ a Svetu.

... slávna koleda Tichá noc, svätá noc vznikla vďaka náhode a vo veľmi ťažkej dobe. Jej príbeh sa začína v rakúskom Salzburgu v 18. storočí a je opradený dnes už množstvom legiend. S určitosťou vieme, že jej slová - báseň zložil Joseph Mohr, pomocný farár a túto báseň zhudobnil Franz Gruber, učiteľ a organista.

Prvý krát ju uviedli na Vianoce v roku 1818 v kostole svätého Mikuláša v rakúskom Oberndorfe. V tomto roku má slávna vianočná koleda 201 rokov a je preložená do viac ako 100 jazykov. Dnes je známa v každej domácnosti.



Všade vo svete sa ľudia vracajú k poznávaniu svojich tradícií a koreňov. Tak ani my nezabúdajme na naše kresťanské, či ľudové zvyky vianočného a predvianočného obdobia.

Zdenka Farbulová



Vianočné pečenie sa blíži, pripravte si domáce medovníky

Vôňa perníkov alebo medovníkov neodmysliteľne patrí k Vianociam a čarovnej atmosfére, ktorú so sebou vianočné sviatky prinášajú. Preto sme sa rozhodli, že Vám prinesieme recept na domáce medovníky a tieto Vianoce budú Vaše medovníčky chutiť ešte lepšie!

SUROVINY:

med	160 g
kryštálový cukor	120 g
margarín	500 g
hladká múka	1 KL
sóda bikarbóna	1 KL
perníkový prášok Dr. Oetker	2 ks
vajcia	1 ks
vajce na potretie	1 ks
bielok	150 g
cukor práškový	trochu
citrónová šťava	trochu
guličky na zdobenie Dr. Oetker	

(KL – kávova lyžička)

POSTUP

1.

Múku, perníkový prášok, sódu bikarbónu a kryštálový cukor spolu zamiešame na doske. Pridáme 2 vajcia, med a margarín. Zo surovín vypracujeme cesto. Ak sa nám lepí, pomúčime ho. Takto vypracované cesto zabalíme do celofánu a dáme do chladničky na 2-3 hodiny.





2.

Po odstátí cesto rozvaľkáme na doske na hrúbku asi 0,5cm. Formičkami cesto vykrajujeme a ukladáme na plech vystlaný papierom. Ak ich chceme zdobiť cukrovou polevou, nepotierame ich vajíčkom. Takto vykrojené medovníky pečieme v predhriatej rúre na 200 °C asi 8 minút.

3.

Upečené medovníky zdobíme cukrovou zmesou, ktorú sme dostali vymiešaním práškového cukru, bielka a citrónovej šťavy. Ozdobíme guľičkami Dr. Oetker.



VESELÉ VIANOCE

A

ŠĚASTNÝ NOVÝ ROK 2020

Vám prajú členovia Klubu labužníkov a kulinárov.



Vianočné trhy



Aj tento rok sme prijali pozvanie a s radosťou sme sa zúčastnili vianočných trhov, ktoré sa konali 05.12.2019 v Centre sociálnych služieb Vita vitalis v Prešove. Po úvodnom slove riaditeľky Mgr. Ivety Nemčíkovej a pána poslanca PaedDr. Miroslava Benka, MBA vystúpili s krátkym vianočným programom klienti z CSS Vita vitalis. Počas celého dopoludnia sme prezentovali výrobky našich klientov, ktoré sa vyrobili v tkáčskej, stolárskej a kreatívnej dielni.



Mgr. Miriam Lipková
Daniela Brunnerová
Zuzana Slobodníková

Deň Prešovského samosprávneho kraja 2019 v CSS Clementia Ličartovce



Prešovský samosprávny kraj zorganizoval aj tento rok dňa 12.11.2019 **"Deň Prešovského samosprávneho kraja 2019"**, ktorý bol tematicky zameraný a ktorým sme si pripomenuli okrúhle jubileum, a to 30. výročie Nežnej revolúcie. V tento slávnostný deň sa otvorili brány všetkých inštitúcií, ktorých zriaďovateľom je Prešovský samosprávny kraj.

Aj CSS Clementia Ličartovce patrí pod zriaďovateľskú pôsobnosť Prešovského samosprávneho kraja, a preto sme v tento deň otvorili dvere širokej verejnosti a privítali v našom zariadení zvedavých návštevníkov. Program "Dňa PSK 2019" v CSS Clementia začal svätou omšou, ktorú celebroval duchovný otec Ladislav Radvanský, ktorý v našom zariadení pravidelne vykonáva bohoslužby. Týchto bohoslužieb sa v hojnom počte zúčastňujú naši klienti a zamestnanci. Po bohoslužbe si zobrala slovo pani riaditeľka Mgr. Agáta Nirodová, ktorá všetkých



prítomných srdečne privítala a v krátkosti prítomných oboznámila s novinkami v našom zariadení, ktoré nastali za uplynulý rok. Zároveň predstavila program, ktorý sme si pre tento sviatočný deň pripravili a v závere všetkých zúčastnených hostí pozvala na malé občerstvenie. Po príhovore pani riaditeľky nasledovalo vystúpenie členov Hudobno-dramatického klubu Radosť, ktorý vystúpil s programom "Potešme srdce spevom."



Po peknom kultúrnom zážitku a dojemnom vystúpení našich klientov a zamestnancov nasledovalo premietanie krátkeho dokumentu, ktorým sme si zaspomínali a pripomenuli udalosti Nežnej revolúcie. Po premietnutí dokumentu nasledovala prehliadka CSS, ktorá bola spojená s prezentáciou záujmových klubov a tvorivých dielní. Osobitnú pozornosť našich hostí si vyslúžila galéria čierno-bielych fotografií z Nežnej revolúcie, ktorými zamestnanci vyzdobili celú chodbu na prízemí CSS.



Veľkú radosť sme mali z našich najmenších hostí z Materskej a Základnej školy v Ličartovciach. Detičky nám zaspievali, zarecitovali, zatancovali a pri odchode sa pýtali zamestnancov, kedy nás môžu opäť navštíviť.

Ďakujeme všetkým cteným hosťom za ich návštevu a príjemne strávený čas so skvelými ľuďmi a už teraz sa tešíme na ďalší ročník "Dňa PSK 2020".

Mgr. Dana Lenártová

VOĽBY NOVEJ RADY OBYVATEĽOV



V CSS Clementia sa dňa 25.10.2019 uskutočnili už šieste voľby, pri ktorých si klienti mohli zvoliť svojich nových zástupcov za členov do Rady obyvateľov. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2019 a skončí sa dňa 31.10.2020. Klienti CSS Clementia si aj tento rok mohli vybrať svojich zástupcov a zvoliť z nich piatich členov rady, ktorí budú po celý rok hájiť ich záujmy, zaoberať sa ich požiadavkami a návrhmi na zlepšenie života v našom zariadení. Účasť na voľbách do Rady obyvateľov bola slušná a signalizuje, že o voľby je z roka na rok čoraz väčší záujem. Klienti si tentokrát vyberali z desiatich záujemcov, ktorí sa rozhodli kandidovať v týchto voľbách.

A ako dopadli voľby?

Je mi veľkou ct'ou predstaviť Vám nových členov Rady obyvateľov na rok 2020.

Najväčší počet hlasov získal vo voľbách staronový člen a zároveň predseda rady Peter Pošivák, ktorý získal 38 hlasov a obhájil svoje predsedníctvo v Rade obyvateľov. Na druhom mieste skončil Jozef Strišovský s počtom hlasov 27. Tretí skončil s počtom hlasov 23 Róbert Pančura. Na štvrtom mieste sa umiestnil Mgr. Igor Macej, ktorý získal 17 hlasov. Piate miesto patrí Viliamovi Bilému so 16 platnými hlasmi.

Na Veľkej komunite konajúcej sa dňa 07.11.2019 bola nová Rada obyvateľov slávnostne uvedená do funkcie a pani riaditeľka všetkým zvoleným členom zablahoželala a odovzdala nové menovacie dekréty.



Na záver mi dovoľte malú rekapituláciu:

Nová Rada obyvateľov na rok 2020 bude pracovať v tomto zložení:

Peter Pošivák – predseda

Jozef Strišovský – člen

Róbert Pančura – člen

Mgr. Igor Macej – člen

Viliam Bilý – člen

Želám členom novej rady veľa síl a elánu do práce a teším sa na ďalšiu spoluprácu.

Mgr. Dana Lenártová



INFORMÁCIE ZO STRAVOVACEJ KOMISIE CSS CLEMENTIA

Domov môže byť aj tam, kde je dobrá kuchyňa, ktorá spája všetkých čo sedia za jedným stolom.

Našou snahou je vám čo najviac vytvoriť pocit domova. Vôňu pečených buchiet, či tradičného nedeľného slepačieho vývaru nemusíte zažiť len prostredníctvom KLK klubu, ktorý sa vám predstavil v minulom čísle, ale aj prostredníctvom našej kuchyne tu v CSS Clementia. To, že nám skutočne záleží na tom, aby sme naplnili vaše očakávania, je aj fakt, že v našom CSS Clementia pôsobí aktívne stravovacia komisia.

Stravovacia komisia zasadá približne raz za šesť týždňov a má šesť členov vrátane predsedu, ktorého každoročne menuje riaditeľka.

Hlavnou úlohou stravovacej komisie, ktorej členom je aj prijímateľ sociálnej služby je napr.:

- Prejednávanie a prehodnocovanie návrhov na jedálne lístky zo strany stravníkov,
- vyjadrenie sa ku kvalite a kvantite podávanej stravy,
- prerokovanie problematiky receptúr a dávkovania potravín,
- zverejňovanie akcií prevádzky na webovom sídle v CSS Clementia a pod.

Malé kroky, ktoré sme dosiahli v priebehu roka, aby vám u nás chutilo viac:

- V mesiaci júl bola uvedená do platnosti zmena výšky stravnej jednotky, ktorá stravníkom zabezpečila väčšiu pestrosť stravy.
- V priebehu roka sa komisia zhodla na niekoľkých zmenách, ktoré mali pozitívny ohlas zo strany stravníkov, napr. v rámci desiaty sa podáva ovocie, ktoré vám zabezpečí prísun potrebných vitamínov, viac sa dbá na pestrosť raňajok, ale aj všeobecne celého jedálneho lístka.
- Modernizácia technickej vybavenosti kuchyne pre zdravšiu a rýchlejšiu prípravu jedál.
- Obohatenie jedálneho lístka o nové receptúry.
- V priebehu roka ste zažili a ochutnali dni tradičnej kuchyne ako napr. Zabíjačkové hody, Kačacie hody, ktoré sme naplánovali na mesiac október.
- Tradičná príprava kotlíkového guláša v našej záhrade, ako aj účasť na kulinárskej súťaži v jeho príprave.



Ak máte nápad, čo a ako vylepšiť a chcete svoje požiadavky a návrhy predložiť stravovacej komisii je potrebné kontaktovať ktoréhokoľvek člena komisie. Člen komisie váš návrh prednesie komisii a tá sa ním následne bude zaoberať. Tak smelo do toho!

*PhDr. Ivana Uramová
predseda stravovacej komisie*

Literárny svet – pohoda s knihou

Ani v tomto čísle nášho časopisu nechýba pohľad do zákulisia našej Clementinskej knižnice. Čo sa v našom literárnom svete udialo?

V tomto jesennom, adventnom a predvianočnom období, počas cesty za literatúrou sme sa presvedčili, že aj v našej knižnici sme našli práve to, čo sme hľadali – teda príjemné prostredie, inšpiráciu alebo zdroj informácií. Pre našich čitateľov sme ponúkli relax, zábavu a oddychové čítanie vo forme „Jesenná čítareň“, kedy sme sa častejšie stretávali pri zážitkovom čítaní.

Už filozof Aristoteles venoval svoj voľný čas na rozmyšľanie, uvažovanie, stretávanie sa s priateľmi, počúvanie hudby a čítanie veršov. Vianoce je magické, ale aj často stresujúce obdobie roka. Poznáte lepší spôsob, ako sa dostať do sviatočnej pohody, než s dobrou knihou? Vianočný duch neobišiel ani našu knižnicu, ktorá pripravila v adventnom období „Adventné čaro s knihou“ a akciu „Daruj knihu – poteš iných!“

Pri čítaní v tomto zimnom a vianočnom období z kníh sálala vianočná pohoda. Započúvali sme sa do príbehov s vianočným posolstvom. Atmosféru tohto typického obdobia dotvárali tóny vianočných melódii. Keďže vianočný čas je aj o darčekom, tak pri spoločne strávených chvíľach sme sa rozhodli vyrobiť vianočnú záložku do knihy či vianočný pozdrav. Týmto ozdobami sme potešili návštevníkov a vyzdobili aj vianočný stromček v našej knižnici.



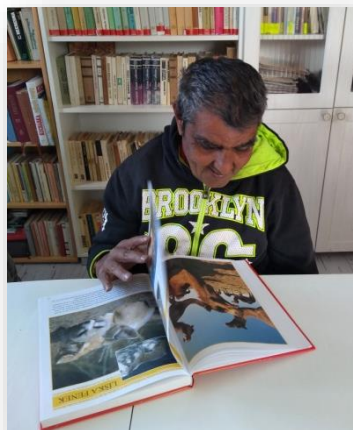
Knižné novinky či zaujímavosti zo sveta kníh:

Najčítanejšou knihou na svete je Sväté písmo a jeho výpovede o Bohu. Predstavuje kolekciu 66 kníh, ktoré boli napísané po dobu 16 storočí. Za ten čas sa predali takmer 4 miliardy výtlačkov, ktoré nájdete vo väčšine domácnosti, a to nielen v našej krajine.

Viete že?

11. december je Svetový deň rozprávky?

Z jedného stromu môže vzniknúť aj 50 kníh?



Citáty:

Možno práve nasledujúce citáty o knihách vás inšpirujú k tomu, aby sa stali pravidelnou súčasťou vášho života.

„Tak veľa kníh a tak málo času.“

/Frank Zappa/

„Miestnosť bez kníh je ako telo bez duše!“

/Marcus Tullius Cicero/

„Knihy sú tréningom mysle.“

/Epicfetos /

Ďakujeme všetkým, ktorí sa rozhodli podeliť o knihy a venovali ich práve našej knižnici.

Knihy nepochybne urobia radosť všetkým knihomolom, ktorí sa do nich budú môcť začítať v príjemnom prostredí knižnice, pohodlí svojej izby či v príjemnej zeleni uprostred záhrady.

Knihy je darčekom, ktorý pod vianočným stromčekom nikdy nesklame.

Milý čitatelia, želáme vám krásne vianočné sviatky, veľa pohody, pokoja aj času na čítanie.

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Poézia – ako zákusok

Písanie básne je ako pozorovanie sveta vo vašom vnútri či okolo vás, o svete i o nás samých. A tak vznikajú v našej tvorivej knižnici, i mimo nej, zaujímavé „básnické príbehy a básne“ o tom, ako nás vidia iní, a ako to vnímame my...

Báseň: „Mojimi očami...“

*V našom krásnom zariadení,
žiadna nuda veru není.
Stále sa tu niečo deje,
a každý sa na tom smeje.*

*Klienti si dobre žijú,
nenudia sa ani chvíľu.
Akcií je veru dost',
zamestnancom pre radosť.*

*Veľkú vd'aku čakáme,
a občas sa dočkáme.
Máme sa tu všetci radi,
len občas nám niečo vadí.
Niekde bordel na izbe,
inde špaky v predizbe.*

*Igor nechce upratovať,
Jaro zas chce niečo predat',
Lukáš je vždy veľmi hladný,
Patrik zase neporiadny.*

*Vladko by chcel stále kvízy,
on je veľmi súťaživý,
Jožko dlažbu kontroluje,
a pritom sa vždy vyzuje.*

*Ďalší Jožko vždy je milý,
prekvapí nás v každej chvíli,
čiernych vecí má vždy málo,
v skrini nič, čo by za niečo stálo.*

*Františka ma veľa rečí,
smejeme sa na nich všetci.
Vierka je vždy nervózna,
a tak trocha morózna.
Evička má veľký talent,
umelecký, nie na balet.*

*Krásna je tá rôznorodosť',
vždy z nej máme veľkú radosť'.
Nech sa nám tu dobre žije,
a sme všetci vždy pri sile.*

/D. Lenártová/



Vianoce.

*V čase Vianoc biely obrus prestretý,
zapálime sviece, stromček sa trbliece.
Príd', Ježiško medzi nás, modlíme sa
Otče náš.*

/Evka Čobejová/

Vianočný čas.

*Už sa to u nás ligoce,
Ved' sú tu opäť Vianoce.
Už sa nám zrodilo Nebeské Diet'a,
od šťastia a radosti nám naše
očka svietia.*

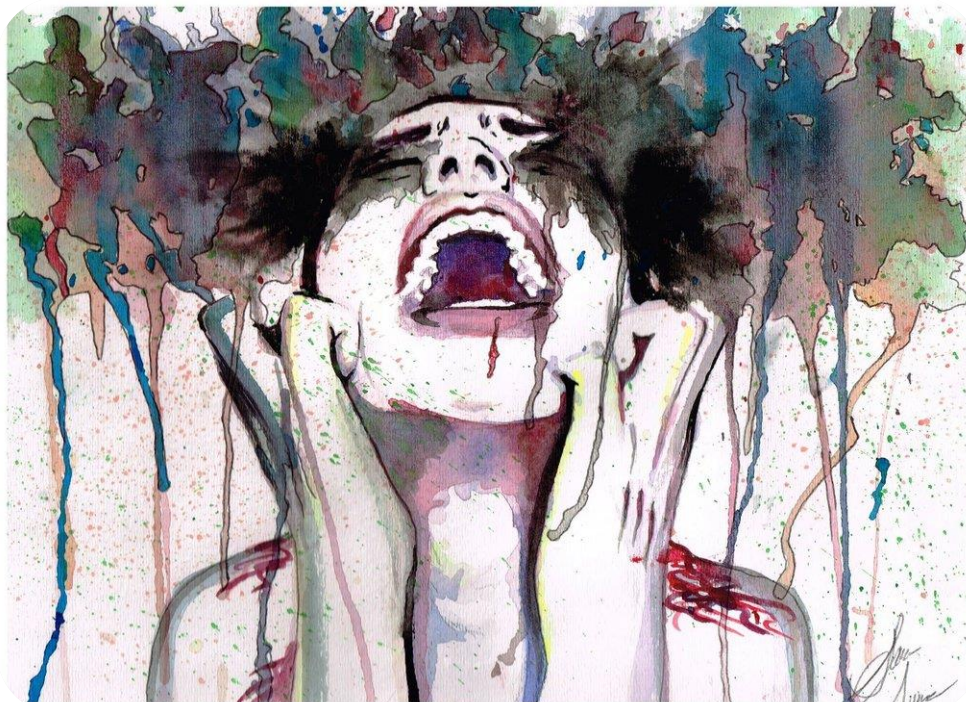
/Marek Kovaľský/

Naším zámerom je vás pobaviť a ukázať svoju tvorivosť.
Želáme vám veľa pekných chvíľ pri čítaní.

Zdenka Farbulová



Mám strach... alebo ako na úzkosť



Návšteva lekára, hádka, povinnosti, či finančné problémy... mnoho ľudí popisuje tieto situácie ako stresujúce. Často takto pod vplyvom daných okolností uvádzajú, že majú **strach**. Strach z lekára, strach z nevyriešených konfliktov a straty blízkeho, strach z neschopnosti vykonať niečo, čo je pre ich fungovanie potrebné, alebo strach z neschopnosti platiť si za základné potreby ako bývanie, strava, lieky. Všetky tieto situácie majú jasný dôvod, podnet, na základe ktorého vieme povedať, že môže vyvolať nepríjemné pocity núdze či tiesne. Čo však v prípade, ak sa cítime zle a máme obavy, ale nie sme schopní vyjadriť, čo presne je podnetom aktuálneho stavu? V tomto prípade hovoríme už o **úzkosti**, alebo odbornejšie - anxiete. Ako by sme teda takú úzkosť mohli opísať? Podľa manželov Hartlových, autorov Veľkého psychologického slovníka, môžeme tento pojem zadefinovať ako „*nepríjemný emočný stav sprevádzaný psychickými a telesnými prejavmi zodpovedajúcimi strachu, avšak bez zjavnej príčiny*“. Typickými prejavmi sú panika, plač, tlak na hrudi, zrýchlené dýchanie, mydriatické - rozšírené zrenice, zrýchlený tep, zvýšený krvný tlak, potenie, sucho v ústach, žalúdočné nevoľnosti, zvracanie, či znížená koncentrácia pozornosti. Ako teda bojovať s týmito prejavmi a celkovo úzkosťou? Nižšie vám ponúkame zopár rád a „trikov“, ktoré by vám v prípade núdze mohli byť nápomocné.

1. Správne dýchanie

Sadnite si pohodlne, privrite oči a začnite pomaličky dýchať. Podstatné je vdychovať vzduch „do brucha“, a to tak, aby sa dvíhalo brucho, nie hrud'. Každý jeden nádych by mal správne trvať 4 sekundy. Následne zadržte dych 3 sekundy a počas ďalších 4 sekúnd vzduch pomaly vydychujte. Cyklus opakujte po dobu (aspoň) 2 minút.

2. Relaxačná hudba

V spojitosti s nácvikom správneho dýchania môžete skúsiť ponoriť sa do zvukov prírody, vln oceánu, spevu vtákov, alebo si prehrať špeciálne zhotovenú skladbu, ktorá, ako bolo dokázané, upokojuje nervový systém a redukuje úzkosť až o 65%! Ide konkrétne o túto skladbu: Marconi Union - Weightless.



3. Dostatok spánku

V súčasnej dobe odborníci zaoberajúci sa štúdiom spánku a vplyvu jeho nedostatku na telo aj myseľ jedinca zdôrazňujú, že absencia dostatočne dlhého a kvalitného spánku, odborne spánková deprivácia, má okrem iného za následok práve výrazne zhoršenie úzkosti. Preto sa odporúča pravidelný spánok o dĺžke 7 - 9 hodín denne s dobou zaspávania najneskôr 1 hodinu pred polnocou.



4. Uvedomenie si aktuálneho stavu

Podstatným krokom k pochopeniu a zvládaniu procesov myslenia a cítenia je prijatie seba a toho, čo práve v danej chvíli prežívate. Neznamená to automaticky, že sa človek vzdáva, práve naopak. Bojovať s úzkosťou nie je výhra. Ak ju však prijmete, nájdete spôsob, ako ju zvládnuť!

5. Cvičenie

Cvičenie okrem toho, že skvalitňuje nočný spánok, regeneruje myseľ a naplňa telo endorfínmi (hormónmi šťastia), pôsobí aj ako prírodný liek proti úzkosti. Na základe viacerých realizovaných štúdií bolo zistené, že jedinci, ktorí pravidelne cvičia, sú až o 25% menej náchylní na rozvoj anxiety oproti jedincom, ktorí necvičia vôbec.

6. Redukcia kávy, cukru a nezdravého jedla (pozor na sladké sýtené nápoje!)

Nakoľko káva a cukor majú na telo povzbudzujúci účinok, konzumácia kávy, čokolád a celkovo sladkého sa neodporúča. Rovnako aj jedlo, ktoré obsahuje rôzne rafinované prímеси je pre ľudí trpiacich úzkosťou a panickými atakmi skôr príťažou, než pomocou, nakoľko chémia obsiahnutá v takejto potrave pôsobí taktiež povzbudzujúco. Takže nabudúce miesto zemiakových lupienkov, čokolády či Coca Cole, siahnite radšej po jablku, pomaranči alebo čistej vode.



7. Nácvik vd'ačnosti a pozitívneho myslenia

Aj napriek tomu, že sa nachádzate v nepriaznivej situácii, skúste porozmýšľať, za čo všetko v daný deň môžete byť vd'ační. Tak, ako každá minca má dve strany, tak aj vo vašej situácii sa s veľkou pravdepodobnosťou budú dať nájsť pozitívne aspekty. A teda namiesto myslenia, ako je vonku škaredo, ako osamelo sa cítite, ako vás hnevá kamarát, ako veľa musíte doplácať za lieky si povedzte, akí ste radi, že máte strechu nad hlavou, že máte pravidelnú stravu, teplo, alebo hoci aj čisté, opreté oblečenie.



8. Levanduľa

Levanduľový olej má všeobecne blahodarné účinky na nervový systém. Upokojuje, znižuje stres, má priaznivý vplyv aj pri bolestiach hlavy či migréne a navyše ešte aj príjemne vonia. Preto sa ľuďom trpiacim úzkosťou, stresom a migrénami odporúča využívať tento esenciálny olej v aromaterapii alebo pri masáži. Atmosféru v izbe vám pritom spríjemní aj jednoduchá levanduľová sviečka.



Mgr. Ludmila Vargovčíková

Zdroje:

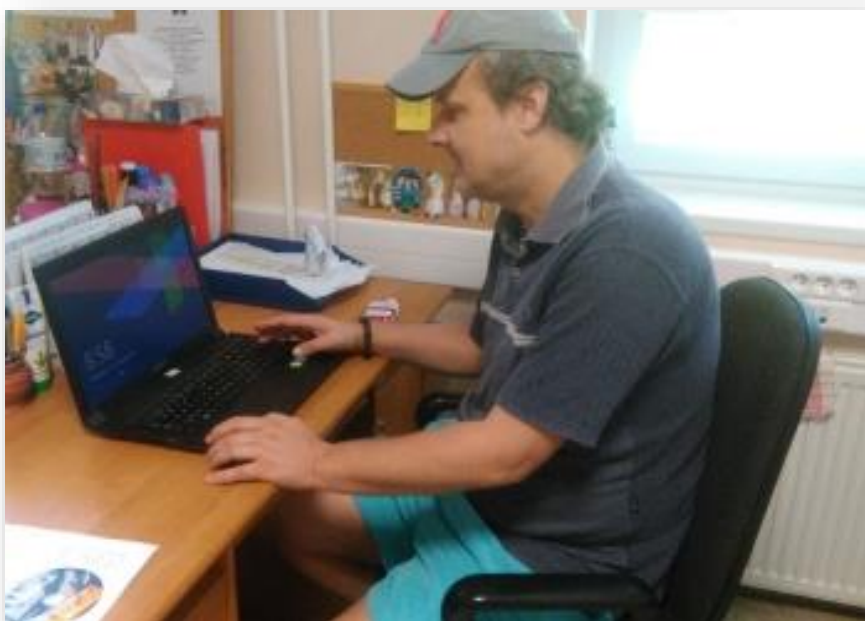
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-zen/201405/21-quick-tips-change-your-anxiety-forever>
<https://www.inc.com/melanie-curtin/9-ways-to-get-rid-of-anxiety-in-5-minutes-or-less.html>



Počítačovo – fotografický klub

Máš veľa voľného času a nevieš čo s ním? Rozhodol si sa, že sa chceš naučiť o fotografovaní viac, ale nevieš ako na to? Túžiš spoznať iných fotografov? Potrebuješ radu z oblasti fotografie?

Pripoj sa k nám do Fotografického klubu. Budeš mať možnosť pokecať o fotografovaní, vyskúšať si, ako funguje fotenie v prírode alebo v meste, spoznáš nových ľudí a dozvieš sa kopec nových vecí, ktoré si doteraz nevedel.



Klub fotografov je klubom záujmovej činnosti, zameranej na digitálnu farebnú a čiernobielu fotografiu. Členovia klubu fotografujú aktivity v zariadení ale aj mimo neho (výlety, exkurzie, vychádzky), propagujú voľnú amatérsku fotografickú tvorbu členov.

Klub prináša počítačové zručnosti vhodné aj pre úplných začiatčníkov. Nepredpokladajú sa žiadne skúsenosti ani znalosti z oblasti počítačov. Počas činnosti klubu účastníci získajú vedomosti potrebné k bežnej užívateľskej práci s počítačom, operačným systémom Microsoft Windows, s internetom a e-mailom a veľmi obľúbenými a používanými

aplikáciami Microsoft Word a Excel. Klienti taktiež majú možnosť spojiť sa so svojimi blízkymi prostredníctvom sociálnych sietí.

Cieľom je zvládnuť základy práce s digitálnym fotoaparátom. Tiež spracovať fotografie v počítači a rozvíjať kreativitu a počítačové zručnosti u klientov.

Mgr. Branislav Brunner



Kreatívny klub - tvorivá dielňa



V našej kreatívnej dielni sa radi hráme, tvoríme so štetcami, farbami, nožnicami, farbičkami, papierom, lepidlom a iným materiálom. Tvoríme rôznymi technikami napr. koláž, maľba, kresba, enkaustika - maľba horúcim voskom, maľba na textil, maľovanie obrazov, tvorba svietnikov z cementu alebo maľovanie v prírode.

Pri týchto činnostiach často počúvame relaxačnú alebo motivačnú hudbu na spríjemnenie nálady a odbúranie stresu. V dielni vytvárame jesenné dekorácie, výrobky na Veľkú Noc aj na Vianoce. Skrášľujeme si takto nielen spoločné priestory, ale aj naše izby.



Spolupracujeme s našim dramatickým súborom Radosť, pre ktorý vyrábame rekvizity, kulisy a iné. Taktiež spolupracujeme s klubom labužníkov akulinárov, s ktorým pripravujeme maškrtky na výstavy a vernisáže našich kreatívnych autorov. Pripravujeme ďalšiu výstavu v spolupráci s galériou Abilympiáda v Prešove, na ktorú sa všetci spoločne tešíme.



FILMOVÝ KLUB



V novembri 2019 uplynulo desať rokov od začiatku fungovania Filmového klubu v našom zariadení. Je vhodný čas prezradiť Vám, čo sa nám za jedno desaťročie podarilo.

Členovia klubu sa začali pravidelné stretávať v utorky a stredy od 13:00 hodiny. Našimi aktivitami bolo filmovanie, fotografovanie a premietanie filmov. Používali sme analógovú a digitálnu videokameru a jeden digitálny fotoaparát. V priebehu roka 2010 si členovia Peter Pošivák, Maroš Koval'ský a Peter Hanis zakúpili vlastné fotoaparáty, ktoré používajú dodnes. Prvé spoločné premietanie filmov sa uskutočnilo 11.11.2009, na ktorom sme si pozreli nemeckú filmovú komédiu Únos áut.

Po roku pravidelného stretávania sa sme v novembri 2010 prvýkrát začali vydávať filmový informačný mesačník KINOŽURNÁL, ktorý vychádza dodnes a v decembri 2019 bolo vydané jeho 116 číslo. Členovia, ale aj návštevníci kina si môžu prečítať, aké filmy budú premietané v našom kine, čo sa konalo v našom klube, ale aj čo si pre nich Filmový klub pripravil pre nasledujúce stretnutia.

V júli 2011 bol pre Filmový a Fotografický krúžok, ako sa vtedy nazýval, zakúpený notebook, na ktorom sa začali spracovávať, upravovať, archivovať fotografie a videá vyrobené členmi. Ešte v tomto mesiaci sme pre mesiac august nakrútili FILMOVÝ ŽURNÁL. Jedná sa o filmovú podobu tlačeného Kinožurnálu, ktorý je dodnes pravidelne na konci mesiaca a začiatkom nového mesiaca uvádzaný pred premietaným filmom. V máji tohto roku bolo uvedené jubilejné 100. vydanie Filmového žurnálu. Moderátorom tejto videorelácie je od začiatku Peter Pošivák, kameramanom bol Dušan Demjan, ktorého po jeho odchode do domáceho prostredia nahradil Jozef Strišovský. Ďalšími stálymi spolupracovníkmi sú Mgr. Igor Macej a Maroš Koval'ský.



V roku 2012 sme začali vo Filmovom a Fotografickom krúžku nakrúcať videodokumenty, ktoré približujú návštevníkom nášho kina biografii, filmografiu filmových hercov a predstavujú v nich rôzne filmové žánre. Začínali sme jedným dokumentom na mesiac, dnes vyrábame dva mesačne. Pre tieto videá svoje hlasy zapožičiavajú Mgr. Igor Macej a Peter Pošivák. Pri výrobe Filmového žurnálu spolupracujú viacerí členovia nášho klubu, ale najviac náš fotograf Maroš Koval'ský spolu s kameramanom Jozefom Strišovským.



Po uvedení každého videodokumentu nasleduje súťaž, do ktorej sa zapájajú všetci zúčastnení na stretnutí Filmového klubu. Balíčky venované ako ceny do súťaže obsahujú sladkosti alebo rôzne veci donesené a darované zamestnancami.

Od roku 2012 vydávame časopisy, ktorých zameraním je priblížiť filmografiu niektorého herca, prečítať si kreslený alebo komixový filmový príbeh, predstaviť si niektorý film alebo filmový žáner. Na záver roka vychádza časopis, v ktorom je zhrnutá celoročná činnosť Filmového klubu.

Hlavnou a najviac navštevovanou činnosťou klubu je premietanie filmov. Každý utorok si návštevníci nášho kina majú možnosť pozrieť zaujímavý film. Prvý utorok v mesiaci premietame filmovú novinku. Je to film, ktorý bol ako novinka vydaný na DVD alebo BD disku. Druhý a tretí týždeň uvádzame film na želanie niektorého z návštevníkov kina. Takto dostáva jeden z fanúšikov kinematografie šancu nielen pozrieť si obľúbený film, ale opäť uvidieť svojho obľúbeného herca. Zároveň ponúka kamarátom a návštevníkom nášho kina niečo nové - zaujímavé. Posledný utorok v mesiaci uvádzame na želanie viacerých návštevníkov vojnový film.

Filmový a Fotografický krúžok filmoval a fotografoval vystúpenia Hudobno-dramatického klubu „Radosť“, ktorý pôsobí pri našom zariadení. Členovia zaznamenávali a archivovali akcie konané v CSS Clementia, ale aj mimo neho. Videokamera zaznamenala aj relaxačný pobyt našich klientov pri mori v Albánsku. To všetko trvalo do roku 2014, keď bol Filmový a Fotografický krúžok rozdelený na dva kluby a z Filmového krúžku vznikol Filmový klub. Fotografický krúžok sa presunul k Počítačovému krúžku a vznikol Počítačovo-fotografický klub, pod vedením Mgr. Branislava Brunnera.



Filmový klub pre svojich aktívnych členov minimálne dvakrát do roka usporiada poznávací zájazd na miesta, ktoré majú niečo spoločné s filmom. V tomto roku to bola návšteva Tatranskej galérie v Poprade, kde sme obdivovali ôsmy div sveta – Terakotovú armádu. V novembri sme spoločne navštívili Múzeum letectva v Košiciach, kde sme si pozreli lietadlá a leteckú techniku. Z každej zorganizovanej akcie vznikali zaujímavé videá. Pozrieť si ich môžete na internetovej stránke nášho CSS.

V skratke som predstavil náš Filmový klub a opísal, ako trávim spoločný čas. Ako vidíte, nie je toho málo a každý návštevník klubu má možnosť výberu. Budeme sa snažiť našu prácu v klube zlepšovať a približovať požiadavkám našich členov a návštevníkov kina. Dúfam, že do ďalšieho desaťročia bude Filmový klub pre klientov CSS Clementia minimálne tak zaujímavý a atraktívny, ako bol doposiaľ.

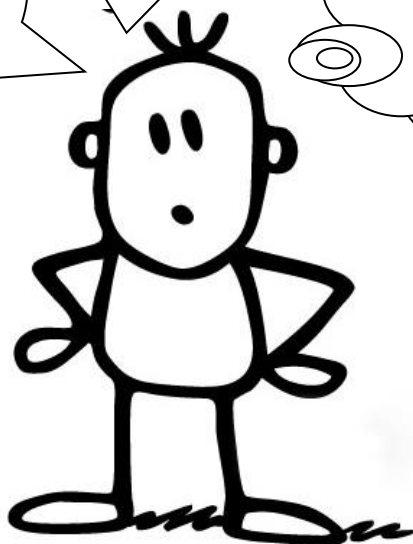
Mgr. Miroslav Kul'ha

TRENDY KLUB

Nevieš, čo so svojím šatníkom, čo s čím kombinovať a ako svoj šatník spestriť bez toho, aby si neminul veľa neňazí?

Chceš zmeniť svoj životný štýl, zdravšie sa stravovať a viac sa hýbať?

Chceš vedieť viac o tom, čo sa deje vo svete, ako kreatívne myslieť a ako to všetko dostať do svojho zabehnutého života?



Ak si niekoľkokrát odpovedal „áno“, tak by si nás určite mal navštíviť. Sme skupina nadšencov, čiže partia, nielen do pohody, ale aj nepohody, ktorá sa pravidelne stretáva a zábavnou formou trávi spoločné popoludnie každú stredu.

Životný štýl v sebe zahŕňa mnoho ďalších sfér, ktoré nám poskytujú mnoho možností a odporúčaní v oblasti zdravia, stravovania, zachovania duchovnej pohody, módy, životných postojov, umenia, kultúry a pod. Na každom našom stretnutí sa zameriavame na určitú oblasť, ktorá nás najviac za poslednú dobu zaujala a ktorá je momentálne „IN“ napr.:



Vedel si, kto je barber a čím sa zaoberá? Čo všetko sa dá pripraviť zo špaldy a aké má účinky na naše telo, alebo čo je to bralettka, kardigán a pod.? To všetko a omnoho viac si sa u nás počas roka mohol dozvedieť.

Naše stretnutia si stále spestríme cvičeniami na pamäť, kreativitu a tvorivosť, rozšírenie slovnéj zásoby, ako aj všeobecného prehľadu.

Ak si človek, ktorý rád skúša niečo nové a má rád smiech, dobrú náladu a má chuť spoznať seba a svoje limity, tak je najvyšší čas navštíviť nás v našom klube a byť bohatší o ďalšie zážitky.

Povedz mi a ja zabudnem. Ukáž mi to a ja si možno zapamätám. Nechaj ma to urobiť a stane sa to mojou súčasťou.

Čínske príslovie

Tešíme sa na teba :-)

Kludia Tomajková
PhDr. Ivana Uramová





ZELENÝ KLUB – „PESTOVATEĽSKÝ“

„Kto sadi stromy, miluje nielen seba, ale aj druhých.“

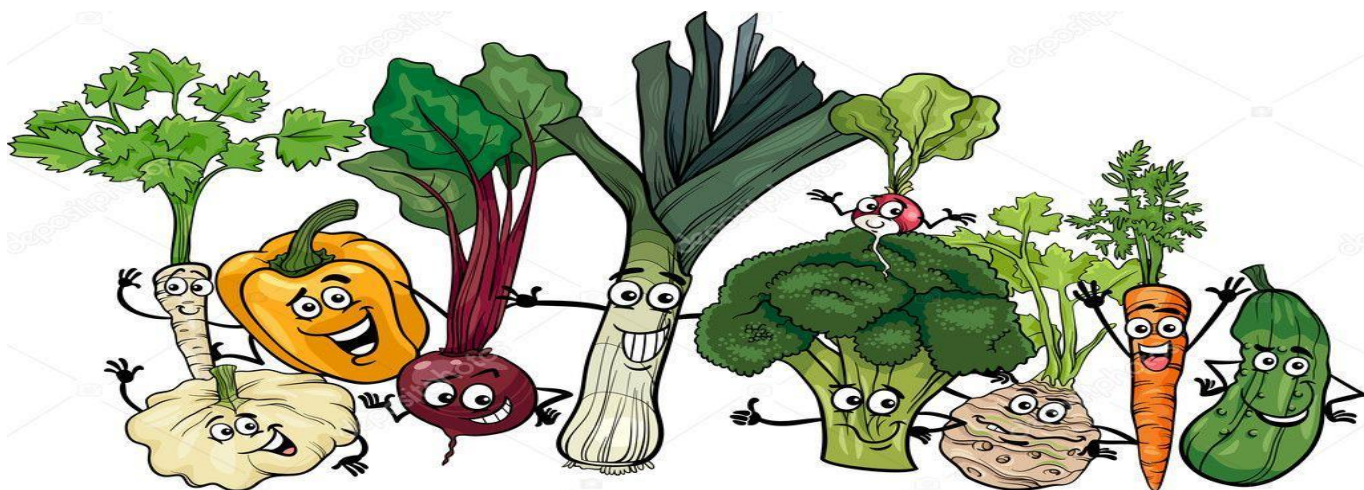
Thomas Fuller



Taktiež milujeme druhých, a preto vznikla myšlienka upraviť si v záhrade menšie políčko, ktoré využije pestovateľský klub na sadenie ... Cieľom klubu je zlepšiť kvalitu trávenia voľného času našich klientov priamo v prírodnom prostredí nášho zariadenia. Aktivity sú prispôbené sezónnym prácam, pracovným schopnostiam, zručnostiam klientov a stupňu ich zdravotného znevýhodnenia. Na jar sa naša činnosť zameriava na predpestovanie letničiek, čistenie skaliek a záhonov od lístia a buriny. Vysádzame prezimované balkónové kvety, presádzame a množíme izbové rastliny.

V letnom období je našou úlohou zalievanie a prihnojovanie všetkých interiérových a exteriérových rastlín. Na jeseň pripravujeme balkónové kvety na prezimovanie. Zazimovávame okrasné časti záhrady. Rýľujeme a kultivujeme voľný záhon, hrabeme opadané lístie.

Počas zimného obdobia ošetrujeme izbové a balkónové rastliny, ktoré zároveň pravidelne polievame. V klube klienti získajú vedomosti, pracovné návyky z pestovateľstva a budujú si vzťah k týmto činnostiam. To všetko môže byť pre niektorých prínosom v procese osamostatňovania. Areál je rozsiahly a práce je veľa, radi privítame nových členov.



Daniela Brunnerová

Z DENNÍKA NADŠENÉHO TURISTU...



Úžasná planéta zem a naše majestátné Tatry

Deň: 4.10.2019

Part #1# Dobré ráno ...

Zalievam si horúcu kávu do svojho obľúbeného hrnčeka, pridávam si trocha mlieka a pristúpim k oknu, aby som sa pozrela, aké je vonku počasie. Ruch z ulice počuť až na ôsme poschodie. Zhlboka sa nadýchnem a pozorujem to bláznovstvo a zhon, čo je na ulici. „Dnes by to potrebovali asi všetci“, pomyslela som si. Rýchlo sa oblečiem, vezmem plecniak a napochytrô vypijem posledný dúšok kávy.



Part #2# Slovenská diaľnica

Partia ľudí, s ktorou plánujem tráviť dnešný deň, už čaká v aute a ako je počuť už zďaleka, aj s patričnou náladou. Hneď keď sme všetci zabuchli dvere na aute, každý si našiel svoje miesto, začala vrava a debata kam sa skôr pôjde a aké máme očakávania. Po ceste míňame prvé návestné tabule smer Poprad. Naše nadšenie prekonal na pár minút len nadšenie nášho vodiča, ktorý zbadal na diaľnici dopravné značenie najvyššej povolenej rýchlosti 140. U niektorých sa radosť striedala s panikou (Majka vie oceniť „štandardnú“ rýchlosť 120) ☺



Cestu si krátime rozhovormi a vtipmi, ktoré nás napadnú. Míňame Spišský hrad, ku ktorému pár dôležitých informácií povedala naša Majka. V diaľke vidíme tiež Levoču a o pár minút sa nám odкрýva nádherný pohľad na naše majestátné Tatry. Ten pocit, ktorý bolo možné čítať na našich tvárach, pozná asi každý turista a človek, ktorý miluje prírodu.



Part #3# Poliankovo

Prvá zastávka, ktorá nás čakala, bola návšteva digitálnej galérie v Tatranskej Polianke. Ide o prepojenie umenia s modernými technológiami. Vidieť našu planétu zachytenú očami nášho dokumentaristu Pavla Barabáša a mať možnosť niektoré veci osobne zažiť, práve prostredníctvom týchto technológií, je úžasná skúsenosť, ktorú docenil každý z nás.





To, že príroda útočí na každého sa presvedčil aj Braňo, ktorý narazil na jediné mláku v okolí. Naši skúsení turisti mu dali niekoľko rád, ako napr. mať náhradné oblečenie, obuv a hlavne stále dobrú náladu. Priznám sa, že toto si budeme dlho pamätať.

Part #4# Jazierka Lásky

Je čas pobrať sa ďalej, sadáme do nášho auta a ideme smer Štrbské Pleso - Jazierka Lásky, na ktoré sme neboli zvedavé len my - dve ženy, ale aj naše pánske osadenstvo. (Samozrejme, že to budú popierať keď sa ich na to budete pýtať).

Čistý vzduch a trocha zrýchlený tep, ktorý sme mimochodom dosiahli na základe pohybu, v nás prebudil každú jednu bunku. Oči začali vidieť všetku tú farebnú nádheru a v nose nás poštekľila vôňa jesenného listia, ktoré nám šuchotalo pod nohami. Keď sme sa dostali k jazierkam a zbadali obraz, ktorý rovnako kopírovala hladina číreho jazierka, znova som si zopakovala vetu: „Dnes by to potrebovali asi všetci“. Všetci by si mali upokojiť myšlienky a dušu v tak nádhernom prostredí.

Part #5# Návrat

Áno, dúfam... Dúfam, že sa tu znova vrátíme, a že sa aj vo svojich životoch vrátíme do obdobia, kde sa budeme tešiť z obyčajných vecí. Zo slnka, z prírody, z úsmevu toho druhého, z objatia... jednoducho zo všetkých vecí, ktoré sú zadarmo.

Na záver by som len napísala indiánske príslovie, ktoré sme si mohli prečítať na výstave Pavla Barabáša, a ktoré by sme si mali snáď každý vziať k srdcu ...

„Keď ochorie zem, budú choré aj jej deti“



PhDr. Ivana Uramová

Za históriou lietania



Na podnet Filmového klubu, ktorý v novembri oslávil 10 rokov svojho pôsobenia v CSS Clementia, sa vo štvrtok 10.10.2019 uskutočnil výlet do Múzea letectva v Košiciach. Filmový klub „výlet do histórie letectva“ organizoval v spolupráci s Počítačovo-fotografickým klubom. Múzeum letectva a leteckej techniky je koncipované do historických etáp. V interiéri i exteriéri je viac ako 30 historických strojov, letecké motory navigačné a iné prístroje používané v lietadlách.



Naše prvé kroky smerovali do expozície, v ktorej sa nachádzali exponáty od začiatku lietania až do roku 1945. Expozícia sa najviac páčila Stanislavovi Vidumskému. Rád pozerá dokumentárne, ale aj celovečerné filmy z 2. svetovej vojny. Veľmi sa potešil možnosťou vidieť stroje, ktoré lietali počas 2. svetovej vojny, akým boli Messerschmitt BF 109, dvojplôšník Avia B.534 a jednoplošník Avia B.135.

V druhej expozícii sa nachádzali vojenské prúdové lietadlá, najmä vojenské lietadlá typu MIG-15, MIG-21, vrtuľníky, stíhač bombardér SU-22, prepadový stíhač SU-15 TM (darovaný ukrajinským prezidentom Kučmom 14.6.2001). V tejto časti výstavniska umiestnili lietadlá, ktoré boli darované predstaviteľmi rôznych štátov, bývalému prezidentovi Slovenskej republiky Rudolfovi Šusterovi. Tejto časti sa hovorí aj Galéria prezidentských lietadiel.



Peter Pošivák sa potešil lietadlám TU 154M a JAK 40, ktoré patrili Slovenskej republike a na ich palubách cestovali slovenskí prezidenti. V stroji TU 154 sa Peter rozhodol natočenie video pre mesačník Filmový žurnál, ktorý sa pravidelne pripravuje pre potreby Filmového klubu.

Pozreli sme si aj expozíciu, v ktorej sa nachádzali lietadlá vyrobené po roku 1945. Najviac nás zaujal poľnohospodársky Z-37 A "Čmeliak", vetroň VT 116 Orlík, ultraľahký Mitchel B-10 a ďalšie originálne lietadla. V tejto hale sme dostali možnosť vyskúšať si, ako sa sedí v kokpíte lietadla.



V jednej z hál sa konala aj výstava starých áut pod názvom Cestná doprava. Mali sme možnosť zaspomínať si na autá, ktoré brádzili naše cesty v 20. storočí. Obdivovali sme staré Škodovky, Moskviche, Wartburgy, Trabanty, Mercedes, ale aj autá z vládnej flotily vozidiel Slovenskej republiky, a to BMW radu 7 a Volkswagen Pheaton. No každého z nás najviac zaujal Vorex, ktorý každý pozná z filmu Vrchní prehní.

Takéto veľmi zaujímavé predpoludnie pre svojich členov pripravil Filmový klub a Počítačovo-fotografický klub. Všetci prítomní sa potešili, že im bolo umožnené fotiť a filmovať v takomto atraktívnom prostredí „lietajúcich strojov“. Pred návratom do nášho zariadenia sme si spoločne zašli oddýchnuť a vypiť si kávu do kaviarne v obchodnom centre Optima. Takto posilnení a obohatení novými zážitkami sme sa vrátili späť do CSS Clementia v Ličartovciach.

Video z návštevy Múzea letectva v Košiciach si môžete pozrieť na:

<https://www.youtube.com/watch?v=alCv0kL4yno&t=315s>



Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Branislav Brunner



GRILOVANIE NA OBIŠOVSKOM HRADE



Členom Klubu labužníkov a kulinárov sa veľmi zapáčila myšlienka navštíviť Obišovský hrad a spojiť to s netradičným varením v prírode, konkrétne sme si naplánovali prípravu steakov. Podľa predpovede počasia podmienky na výlet boli priaznivé, a tak sme dňa 2.10.2019 zorganizovali akciu.

Najkratšia a najjednoduchšia cesta k hradu vedie od železničnej stanice v obci Ličartovce neďaleko nášho zariadenia. Vzdialenosť od nášho Centra sociálnych služieb k hradu je približne 2,2 km. Išli sme priamo na hrebeň doliny Svinky, kde sa nachádza zarastený a zreteľný kužeľovitý výbežok, na ktorom sa Obišovský hrad nachádza. Táto cesta nám trvala približne 30 minút. Pod hradom sa nachádza prístrešok s ohniskom a posedením.



Na tomto netradičnom varení v prírode sa okrem členov KKK zúčastnila aj riaditeľka Mgr. Agáta Nirodová a vedúca úseku SoK Mgr. Danko Lenártová. Na hrade sa im veľmi páčilo, a kým si prezerali hrad, tak naši šikovní kuchári Maroš Kovaľský a Jaroslav Krištof pripravili ohnák. Keď bola panvica na steaky rozohriatá, Marek Fertál nás naučil, ako pripraviť dokonalý, šťavnatý hovädzí steak. A čo je základom dobrého steaku? Podľa Mareka je základom hlavne kvalitné mäsko, z ktorého je potrebné narezat' steaky na hrúbku cca 3cm a dobre ich okoreniť. Nevyhnutnou ingredienciou je pripravovať ich s láskou v srdci s partiou báječných ľudí.

Už teraz sa tešíme na ďalšie netradičné varenie v prírode.



Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Ľudmila Cviková
Marek Fertál'



Kačacie hody

Jeseň, to sú zmeny počasia, zmeny denného rytmu, čas padajúceho lístia. Je to aj čas pre všetkých gurmánov. V tomto jesennom období sa tešia na tradičné hody – kačacie či husacie.



V Centre sociálnych služieb Clementia sú kačacie hody niekoľkoročnou tradíciou. Pripravujeme ich od roku 2012 a bolo tomu tak aj 15. Októbra 2019. Obedové menu tvorila kačacia polievka s pečeňovými knedličkami, pečené kačacie stehno s červenou kapustou a domácou knedľou. A ako to už pri správnych hodoch býva, na záver nechýbal ani zákusok v podobe jablkovej štrúdle. Úsek starostlivosti o klienta pripravil v jedálni výzdobu s jesennou tematikou a tak veríme, že pre všetkých stravníkov to bol gurmánsky zážitok, ktorý im urobil ich deň krajším.



Tatiana
Scholtéssová

Hmatom za pamiatkami Spiša



Dňa 21.10.2019 nás naše kroky zaviedli do Spišského regiónu na poznávaciu aktivitu v rámci projektu „Hmatom za pamiatkami Spiša“ ktorého organizátorom bol Krajský Eurorégión Slovensko.



Organizátor nám zabezpečil prehliadku Spišskej Kapituly a jej okolia. V Európskom dome Spišská Kapitula - Slovenskom Vatikáne nás privítal pán Ing. Eduard Buraš, riaditeľ Združenia FEMAN, ktorý nás sprevádzal pri prehliadke. Podal nám bohaté informácie o histórii s možnosťou prehliadky Spišskej Kapituly, Európskeho domu a Katedrály sv. Martina, odkiaľ bol krásny výhľad na Spišský hrad. Čo - to sme sa dozvedeli o seminári Sv. Jána Vojtaššáka, dome kanonikov a iných zaujímavých historických budovách v tomto areáli. Videli sme netypické priestory kultúrnej stodoly, letné záhrady, starý cintorín a ďalšie zaujímavosti.

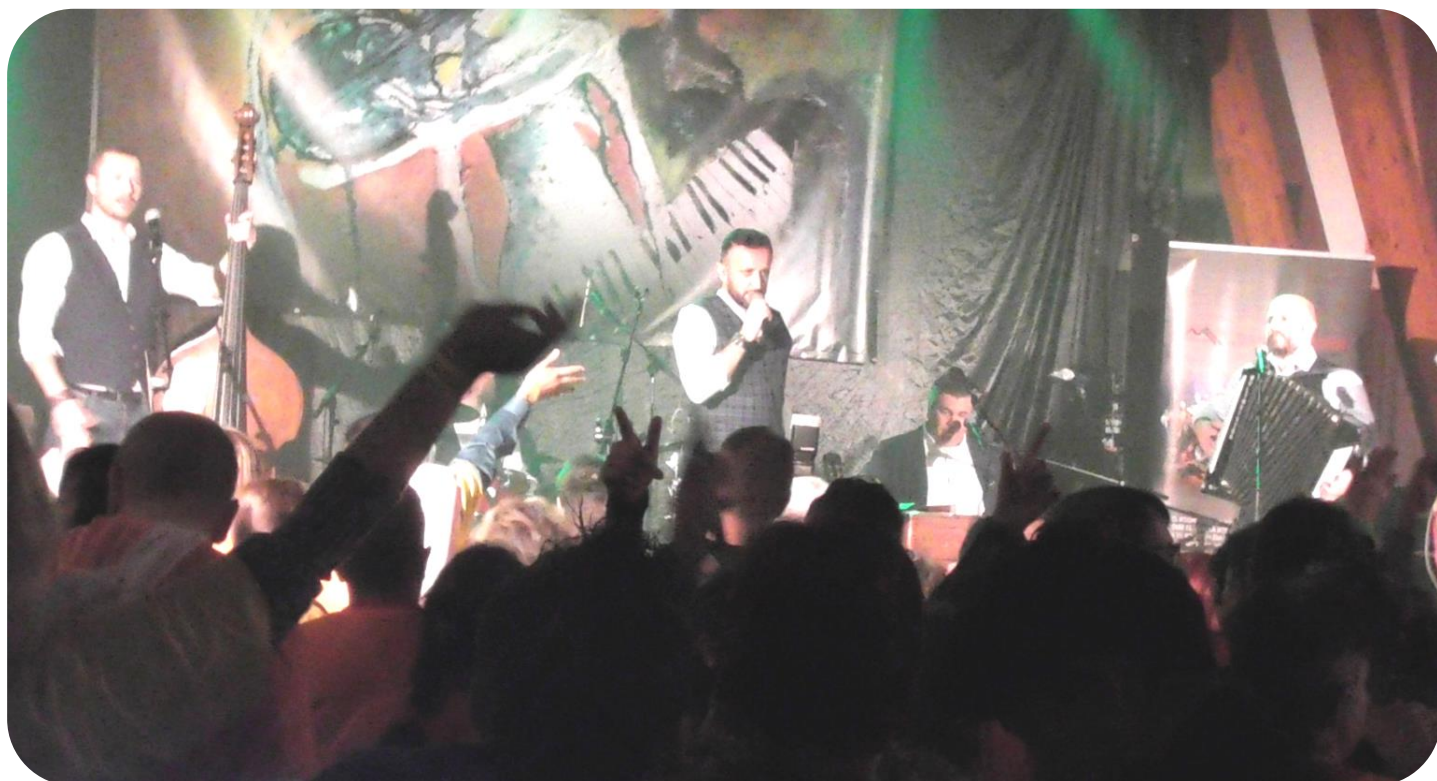
Potom sme putovali za ďalšími historickými pamiatkami, ktoré sa tiež nachádzajú v susedstve Spišského hradu, a to do Hodkovského Kaštieľa, v ktorom sídli DSS Domovina. Tam prevádzkujú sociálny turizmus, ktorý búra bariéry, je terapiou pre obyvateľov a turistom zároveň približuje históriu rodiny Csákyovcov. Po prehliadke historického kaštieľa sme sa prešli historickým parkom, videli sme drevené sochy v tamojšom vtáčom parku s bylinkovou záhradou, navštívili sme kaplnku a iné pozoruhodné miesta. Tak trochu unavení sme zatúžili po malom občerstvení, ktoré na nás čakalo v krásnom historickom meste Levoča.

Takto sme mohli spoznať nepoznané historické pamiatky - veď ich je v našom blízkom okolí neúrekom.

Ďakujeme organizátorom tejto poznávacej aktivity za ponuku a krásne chvíle prežité v nádhernom historickom svete, ktorý nás svojou nádherou a tajuplnosťou obklopuje, a zväčša si to ani neuvedomujeme.



Zdenka Farbulová
Jana Tomášová



Benefičný koncert „VEĽA LÁSKY“

Dňa **27. novembra 2019** sme prijali pozvanie na benefičné podujatie s názvom „**Veľa lásky**“ pre osoby s mentálnym a zdravotným znevýhodnením z rôznych DSS. Zmysluplné podujatie sa toho roku konalo v dome kultúry v obci Štós.



Na tomto benefičnom koncerte bol veľmi pestrý a zaujímavý program. Stretli sme tam mnoho umelcov, spevákov a hudobníkov, ktorí sa postarali o dobrú zábavu a veselú náladu. Účinkujúcich sme povzbudzovali a fandili im transparentmi, ktoré sme si vyhotovili v našej tvorivej dielni. Samozrejme, nechýbalo ani chutné občerstvenie a voňavé koláčiky.

Ďakujeme organizátorovi podujatia, Občianskemu združeniu Milana Štefánika z Kráľovej pri Senci, za ich pozvanie, za pekné a zaujímavovo strávené popoludnie v krásnom prostredí, v ktorom nechýbalo „**Veľa lásky**“.

Zdenka Farbulová



RELAXAČNÝ POBYT ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV



Dňa 1. - 3.10.2019 sme sa ako kolektív desiatich zdravotníckych pracovníkov vybrali trochu oddýchnuť a zregenerovať svoje sily na Prednú horu. Objednali sme si ubytovanie a wellness služby v rovnomennom penzióne Predná hora. Keďže naša práca je psychicky a fyzicky náročná, chceli sme využiť maximum z ponúkaných služieb wellnessu. Vo Vodnom svete sme absolvovali rôzne sauny, vírivky, bazén, bylinoterapiu, oxygenoterapiu, masáže. Novinkou pre nás boli kúpele, pívny alebo z morských rias, ku ktorým patrila aj tvárová maska.



Vo voľných chvíľach sme si posedeli v miestnej pivárni, kde sme ochutnávali špeciálne pívá, ktoré varia priamo v penzióne. Poobedňajšiu prechádzku v prírode sme využili aj na návštevu tamojšej Psychiatrickej odbornej liečebne, v ktorej sa liečia pacienti s rôznymi závislosťami. V priebehu asi jednej hodiny sme sa od vedúcej sestry liečebne dozvedeli formy a priebeh liečby, ako aj rôzne skúsenosti z jej dlhodobej praxe. Domov sme sa vrátili spokojné, pretože sme tam načerpali nové sily, ale taktiež obohatené o nové poznatky a s posilnenými vzťahmi.

Bc. Anastázia Drábová



Izrael, Palestína a Jordánsko

V dňoch 14. - 21. septembra 2019 som spoločne so svojou matkou navštívil Izrael, Palestínu a Jordánsko. Let z Košíc do Tel Avivu trval tri a pol hodiny, prebiehal pokojne a prežil som ho v pohode. Jedno, čo mi tak trochu prekážalo, boli teploty okolo 45 stupňov, ktoré prakticky nepoklesli cez deň ani počas celého pobytu v týchto krajinách pod 40°C. Izrael som už navštívil pred niekoľkými rokmi, ale lákali ma ďalšie krajiny, preto som sa na tento poznávací zájazd tešil. Čo som zažil, a čo nové videl Vám napíšem v tomto článku.



Potešilo ma, že som mal možnosť prechádzať sa po Biblických miestach, po ktorých kráčali proroci, Ježiš a mnohí apoštoli. Obdivoval som Jeruzalem, Tel Aviv, Betlehem, Nazaret, Haifu, Kánu Galilejskú, Jericho a Múr nárekov v Jeruzaleme, do ktorého som vložil svoje prosby. Kúpil som sa v Mŕtvom mori na Izraelskej strane, ale prechádzal som sa popri ňom aj na Jordánskej strane – Pásmo Gazy, čiže Západný brehu Jordánu. V rieke Jordán som si obnovil krst a krstný sľub. Bolo to na tých miestach, kde pred 2000 rokmi Ján Krstiteľ pokrstil Ježiša Krista. Zúčastnil som sa Krížovej cesty na „Via Dolores“. Taktiež bolo zaujímavé vidieť hrob Ježiša Krista, ako aj stĺp, pri ktorom bol bičovaný. Zaujímavá bola Olivová hora – Getsemanská záhrada, kde sa Kristus krvou potil. Nezabudnuteľný zážitok bol Betlehem, a to najmä Bazilika, miesto narodenia Pána, do ktorej prichádzajú mnohí

pútnici z celého sveta. Počas cesty sme videli obrovské množstvo pútnikov z celého sveta s vlajčkami krajín, z ktorých pochádzajú. Zastúpenie bolo bohaté, v rade k Božiemu hrobu som si všimol aj pútnikov dokonca z Austrálie, Čadu, Nigérie, Etiopie a mnohých ďalších pre nás exotických krajín.

Bola to nezabudnuteľná cesta, na ktorú budem spomínať do konca svojho života. Samozrejme, veľké poďakovanie patrí mojej mamke Vierke, ktorá ju pre mňa zorganizovala. Verím, že Vás môj článok zaujal a na záver Vám všetkým prajem krásne a Požehnané sviatky Vianoc a úspešný štart do Nového roka 2020.

Peter Pošivák



Jesenná vychádzka



V jeden jesenný októbrový deň, sme sa rozhodli tráviť čas v prírode. Počasie na vychádzku bolo ideálne. Vzali sme si so sebou dobrú náladu, vodu a niečo pod zub. Kľukatá cesta nás priviedla k lesu, a tak sme doň vklzli. Prechádzali sme po opadanom lístí. Nad nami poletovali pospevujúce vtáčence. Pomedzi mraky nás štekliči lúče slnka, dýchali sme svieži vzduch, vial jemný vetrík a naokolo bolo počuť šum padajúceho lístia. Všade naokolo sme cítili vôňu húb, veď sa nám aj podarilo nájsť zopár jedlí-bedlí, na ktorých sme si neskôr aj pochutnali. Zazreli sme aj veveričky, ako si zberom šišíek robia zásoby na blížiacu sa zimu.



Obdivovali sme krásy farebenej jesene. Nazbierali sme si aj materiál vhodný na kreatívne tvorenie, napríklad konáre, kôru, lístie a šišky. Cestou späť z prechádzky nás omámil dobrý pocit, vracali sme sa nabití pozitívnou energiou. Prechádzka lesom mala na nás blahodarné účinky a spôsobila nám príjemný relax. Budeme sa tešiť na ďalšie prechádzky v očarujúcej prírode.

Lucia Vicová

Náša oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci OKTÓBER

Bartkovský František
Miženko Ondrej
Filipovičová Ivona
Saloky Ľuboš
Sivák Jozef
Suchý Jozef
Svitilová Františka

Oslava narodenín v mesiaci NOVEMBER

Dubovan Dušan
Holovič Jozef
Chomanič Otto
Pošivák Peter
Škvor Peter
Tvardzíková Mária
Tulej František
Zastko Štefan

Oslava narodenín v mesiaci DECEMBER

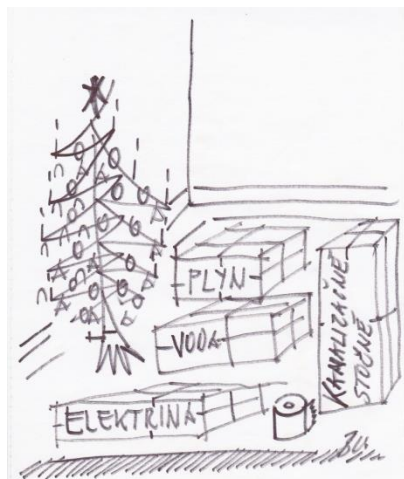
Gajdoš Dušan
Hanis Peter
Jankaj Lukáš
Marcin Ondrej
Strišovský Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*

Krížovka a zimné smiešky



Autor Bohumil Novák	Okresný výbor	Berýlium chem.zn.	Túz	Nem.muž. Meno	Pomoc. Lelo,nava,	Zn.rastlin- ného oleja	Rímskych 55	A iné	Švejkov feldkurát		Je hotové	Oceľový skrátka	Rímska vĺčica	Švajč. Rieka
oves					cestovný prostriedok muž.meno					les číslo 0				
1.časť tajničky														
pomoc: enem,boa, open,Ala- mo,anon, Samoa, Seal,arat	meno pilo- ta F1 Hákkinne- na	Otvorený angl. Opru					rímskych 8	citoslovce autotrúbe- nia				semiti planéta		
SPZ MOSTU			pluv slov.obec					prelom záhrobie					arab.muž. Meno potkani angl.	
Slov.pop. Hudobná skupina				patriaci ose krátke vyu- čovanie					kočovník ružový angl.					mesto v USA búchaj
rev					krič samec morky					mongolský pastier český tenista				
zlato lat.						malý lvo ženské meno					striknutie nersi			
Pomoc: aurum, Rea,rats, Vénusz, Katz,avar,	sonografia hovorovo	časť stre- chy len nárečím					trop.plod EČV Kežmarok					am.pop. Spevák nealkoh. Pivo		
sa čes.			oči sido zraku					krepový papier kráľ z Azy					Plienie Pavel Novák	
Osobné zámeno				vodca inkov rádiotele- fón					Drepanie teba					obnov ýv
nekradol čes.							2.časť tajničky							
onuca							ad acta			Integrovaný obvod			dóveruj	





	Pomlátila	Oviň	Oxid bóru		Patriaci Edovi	Doma
SPZ Prešova				Edo		
farby na vajcia krídlo odb.				predložka príliš angl.		
			Tomáš rehotal			
		nočný vták rakúsky šiling				
					potomok	malé paraky
Sídlo v Čade kaloň Množ.č.				SPZ Popradu SPZ Michalovce		
	plavecké ostrovy aviváž					
		liter čes. Fáza mesiaca				
			pás kožušiny dr.nočný vták			
				mestské číslo eg.boh Sínka		
		rak množ.čís.				

V krížovke je ukryté želanie, typické pre toto Vianočné a Novoročné obdobie.

(správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným menom a vložte ho do schránky pri jedálni do 15.03.2020, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle)

***V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu
Clementia Nevs sa ukrývala typická jesenná
slávnosť' - VINOBRANIE***

Výhercom sa stáva:

Peter ŠKVOR

Aforizmy

*Mikuláš, ty dobrodinec náš,
ty nám posteľe lásky rozostieľáš.*

*Taká Vianočná lyžovačka,
bez lyži je riadna makačka.*

*Taká zimná dovolenka stojí veľa peňazí,
asi ako milienka.*

*Ak v dnešnji dobi snívate o kvalitnej Silvestrovskej
lyžovačke, mali by ste prať eura v pračke.*

*Na lyžovačke, na polámanú nohu, nepomôžu eura,
doláre, len modliť sa k Bohu.*

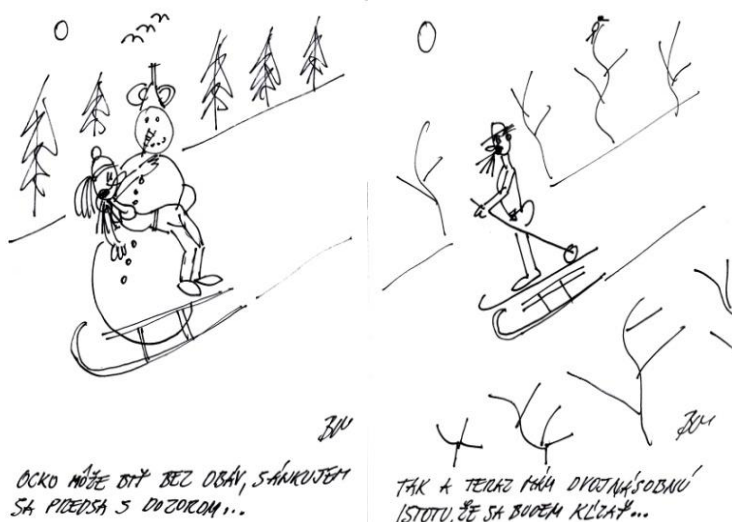
*Ak si o zuby neprišiel na Silvestrovskej zábave,
tak v bitke o prácu je prísť o ne hrové.*

Koľkokrát si strávil silvestrovskú zábavu s Novým rokom, toľkokrát si bol s boľavou hlavou človekom.

*Keď si bol na Silvestra spitý, budeš na Nový rok
ako s cepom dobitý.*

*Pani zima nemá ani muža,
hoc sa pri nej nos červená ako ruža.*

*Zima dlhá, ani krátka
s nikým nie je kamarátka.*





*Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
PhDr. Ivana Uramová
Mgr. Ľudmila Vargovčíková
Zdenka Farbulová
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kuľha*

*Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo na
úpravu článkov a fotografií vydaných
v tomto časopise
2019*