



Clementia News

Ročník 3

číslo 2

Jún 2022



...zo života v Centre sociálnych služieb Clementia...



. 3 .

Na slovíčko prosím
Prihovori sa riaditeľka
CSS Clementia Ličartovce
Mgr. Agáta Nirodová.

. 8 .

**Veľkonočná slávnosť
„Veľké víťazstvo“**

Členovia hudobno-dramatického súboru Radosť pripravili pásmo, v ktorom sa dotkli kresťanských zvykov a ľudových tradícií.



. 12 .

Úsmevy pre Košice

Už po desiatykrát sme sa snažili priniesť úsmevy, dobrú náladu, vniesť pozitívnu a dynamickú energiu skrz spev, tanec, ľudovú hudbu.



. 24 .

**MY ČERVOTOČE –
Srdcové záležitosti**

Máj je mesiac lásky a birmoviek. A tak sme brúsili srdcia, veľké, malé, krivé, tenké. Srdcia sú všeobecne veľmi populárnym, žiadaným a vzácnym artiklom.



. 26 .

Múzea a galérie

Podme spolu vypnúť z vonkajšieho sveta a kráčať po stopách histórie, potešiť sa umením alebo odhaľovať výnimočnosť súčasnosti.



. 38 .

„Vystríhaj sa Slovensko“

Krása sa neukrýva len vo vlasoch, ale aj v ušľachtilých skutkoch, tak prečo sa o ňu nepodeliť.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 *Prihovor riaditeľky CSS Clementia*

CLEMENTIA NEWS

- 4 *Aktivity v rámci národného projektu*
- 5 *Projektové aktivity aj pre prijímateľov*
- 6 *Študijná zahraničná cesta*
- 8 *Veľkonočná slávnosť „Veľké víťazstvo“*
- 10 *Naši „Šikulovia“*
- 12 *Úsmevy pre Košice*
- 14 *Opekačka na Obišovskom hrade*
- 16 *Dobrý festival*

LITERÁRNY SVET

- 18 *Pohodové letné dovolenkové čítanie*
- 20 *„Cestou necestou“ s poéziou a literárnym príbehom...*

BYLINKÁRIUM

- 22 *Agát biely*
- 23 *Orgován obyčajný*

KLUB PRIATELOV DREVA

- 24 *My Červotoče*

POINT

- 26 *Múzea a galérie*

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 28 *Schizofrénia*

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 30 *Vyprázaný syr*

Z KUCHYNE NA STÔL

- 31 *Záhradný guláš*
- 32 *Dobrá chuť ku gulášu...*

ETICKÁ KOMISIA

- 34 *Článok 9 Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím*

PRACOVNÁ TERAPIA

- 36 *Práca šľachtí a lieči*
- 37 *Miesto relaxu a zlepšovania našich zručností*

PELE-MELE

- 38 *„Vystríhaj sa Slovensko“*
- 39 *Po roku deň so sestrou*

NAŠI OSLÁVENCI

- 30 *Oslávenci v mesiacoch apríl, máj, jún*

RELAX S FILMOVOU HVIEZDOU

- 34 *Krížovka a smiešky s ...*

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

tento polrok naozaj ubehol veľmi rýchlo, ani som sa nenazdala a je tu už druhé číslo *Clementia News*, nehovoriac o tom, že náš časopis sa nám darí vydávať pravidelne už tri roky. Samozrejme, že za tento zdar je nevyhnutné poďakovať ihneď v úvode všetkým prispievateľom, ktorí so zánietením píšú, fotografujú alebo kreujú vizáž jednotlivých strán. Samozrejme, že vďaka patrí aj všetkým našim priaznivcom a čitateľom, ktorí nás podnecujú a motivujú k tvorbe. Každý podnet náš časopis totiž posúva ku kvalitnejšiemu číslu vydania. Návrh tohto čísla som prečítala, ako sa hovorí so zatajeným dychom a naozaj sa máte na čo tešiť, pretože ciele, ktoré sme Vám čitateľom sľúbili v prvých číslach, myslím statočne napĺňame. Predovšetkým sme Vám chceli nefalšovane sprostredkovať tie najvýznamnejšie momenty zo života v Clementii, oboznámiť Vás so zaujímavosťami zo života a tvorby našich prijímateľov, ale aj priniesť zaujímavé informácie, ktoré sa nejakým spôsobom dotýkajú našej práce.

Myslím, že toto všetko nájdete aj v tomto čísle...

Krásne sa nám rozbehlo leto, ktoré sme s predstihom a úspešne odštartovali na „Dobrom festivale“. Úspešne preto, lebo máme negatívne testovanie na covid a v zariadení prevláda pozitívna nálada v zmysle plánovania ďalších letných akcií i dovolenky. Áno, tento rok máme mimoriadne odvážne plány, ktoré obohatia všetkých zúčastnených nielen o skúsenosti a poznanie, ale aj značne rozšíria posun v sebapoznávaní v nových situáciách a ich zvládnutí. Toto je náš „letný“ plán, ktorý Vám možno nehovorí presne o čo ide, ale to sa dozviete v ďalšom čísle...

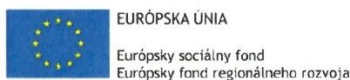
Na záver Vám všetkým prajem krásne leto, prežité v zdraví a spokojnosti, taktiež Vám prajem nové a len pozitívne zážitky, ktoré Vás naplnia entuziazmom a radosťou.



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*



AKTIVITY V RÁMCI NÁRODNÉHO PROJEKTU



NÁRODNÝ PROJEKT DEINŠTITUCIONALIZÁCIA ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB – PODPORA TRANSFORMAČNÝCH TÍMOV



V tomto čísle by sme Vás radi informovali aj o aktivitách, ktoré realizujeme v rámci národného projektu **Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb – Podpora transformačných tímov**. Hoci tento projekt začala Implementačná agentúra Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny Slovenskej Republiky v spolupráci s partnermi: Radou pre poradenstvo v sociálnej práci - RPSP, Slovenskou úniou podporovaného zamestnávania – SÚPZ a Fakultou architektúry STU – Výskumným a školiacim centrom bezbariérového navrhovania – CEDA realizovať už v roku 2018, naše zariadenie sa zapojilo do projektu na jeseň 2021.

Cieľom tohto projektu je intenzívna podpora zamestnancov a zriaďovateľov zariadení sociálnych služieb v ich príprave na proces transformácie, ktorého výsledkom má byť kvalitne pripravený transformačný plán.

V rámci projektu sú zariadeniu poskytované poradenstvo, konzultácie, supervízie a vzdelávanie v rámci certifikovaných kurzov, informačných seminárov a tematických workshopov. Vzdelávanie je zamerané na rôzne oblasti deinštitucionalizácie, napr.: na riadenie zmien počas procesu transformácie zariadenia, prípravu pracovníkov zariadení na zmenu prístupu ku klientom (dôraz na individuálny prístup), na oboznámenie sa s princípmi univerzálneho navrhovania v architektúre, na predstavenie nových foriem práce s klientami, ktoré sú zamerané na aktivizáciu a rozvoj pracovných zručností s cieľom začleniť klientov do pracovného procesu, atď.

Súčasťou projektu bude čoskoro aj hodnotenie pripravenosti nášho zariadenia na proces transformácie a informačná kampaň, ktorá bude realizovaná najmä prostredníctvom komunitných aktivít s cieľom vytvárať pozitívne vzťahy v lokalite, v ktorej bude prebiehať proces deinštitucionalizácie.



Naši odborní konzultanti sú:

doc. PhDr. Peter Brnula PhD. za RPSP

Mgr. Jana Beťková za SÚPZ

Ing. arch. Lukáš Biroščák za CEDA

Projektové aktivity aj pre príjemateľov



V rámci týchto aktivít sú realizované stretnutia s prijímateľmi sociálnych služieb, ktoré vedie Mgr. Jana Beťková a sú výhradne na dobrovoľnej báze. V rámci týchto stretnutí naša konzultantka oboznamuje prijímateľov na pravidelných stretnutiach so základnými podmienkami a pojmami na trhu práce a motivuje ich k záujmu o ďalší rozvoj v ich povedomí a zručnosti.



Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia

Študijná zahraničná cesta



Predmetom májovej pracovnej cesty bola návšteva zariadenia sociálnych služieb v Českej republike – Domov na rozcestí Svitavy, ako príkladu dobrej praxe. Naša pracovná cesta začala úvodným stretnutím s riaditeľkou zariadenia PhDr. Jaroslavou Filipovou a vedúcimi zamestnancami, kde ústrednou témou stretnutia bol transformačný proces Domova na rozcestí Svitavy.

Riaditeľka spolu s kolegami popísali v jednotlivých krokoch dlhoročnú cestu ku komunitným službám a zároveň v diskusii uviedli konkrétne príklady celého procesu transformácie napr. ako pripravovali klientov na transformáciu, ako sa zmenil ich denný program a aktivizácia, ako svoj život vnímajú dnes, ekonomické ukazovatele procesu a pod.





Následný deň sme v sprievode zamestnancov Domova na rozcestí Svitavy navštívili všetky domácnosti klientov, sociálne dielne a ich kaviarničku. Na fotografiách môžete vidieť v akých domoch poskytujú komunitné služby v Českej republike.



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*



Veľkonočná slávnosť „Veľké víťazstvo“



Stretnutia sú veľmi vzácne momenty v našom živote. Stretnutia bývajú rôzne a každé z nich je iné. Vo Veľkom týždni sme sa spoločne v Clementii stretli a oslávili piesňou a poéziou nášho Pána Ježiša Krista.

Členovia hudobno-dramatického súboru Radosť pripravili kresťansko – ľudové pásmo „**Veľké víťazstvo**“, v ktorom sa dotkli kresťanských zvykov a ľudových tradícií. Rozhodli sme sa, že spoločne oslávime Boha prostredníctvom umenia celým svojim srdcom. Zazneli piesne chvál a nádeje za doprovodu gitary. V piesňach zazneli aj takéto nádherné slová: „Skončila sa dlhá tmavá noc, pozri slnko vychádza. Smrť už nad ním nemá žiadnu moc, Víťaz za ňou prichádza...“ Do tmy našich dní priniesli svetlo Božieho slova týmto špecifickým spôsobom.

V kresťanskom pásme poukázali na Ježiša, ktorý vykonal na zemi mnoho vecí a jednou z nich bolo to, že trpel a predsa zotrval v láske. Veď Kristov kríž nás vyzýva k tomu, aby sme sa nechali nakaziť láskou, aby sme na druhých pozerali vždy s láskou, zvlášť na tých, ktorí trpia, potrebujú pomoc, ktorí čakajú na milé slovo, na ľudské gesto. Spoločne sme Boha nasledovali aj napriek našim zlyhaniu a aj napriek tomu, že nie vždy Bohu nerozumeli. Nechceme, aby náš život bez Krista sa podobal tmavej noci. Priali sme si, aby vzkriesený Kristus v nás znovu zapálil svetlo, dal nádej do bežných dní.



Sviatky plné milosti, požehnaní, hojnosti, od vzkrieseného Spasiteľa.“

V ľudovom pásme poukázali na sviatky jari. Veď Veľká noc dáva nádej pre zajtrajšky, tak ako ju dáva prichádzajúca jar po zime. Zapriali nám, aby nám veľkonočné sviatky vždy priniesli plný košík prvých jarných kvetov, slniečka a sviatočnej pohody.

„Veľká noc – jar nesie
v batôžku od Slnka,
budí sa príroda,
tok šťastia zažblnká.
Maľuj si dievčička,
farebné vajíčka,
aby si mala čím
obdariť Janíčka.,,



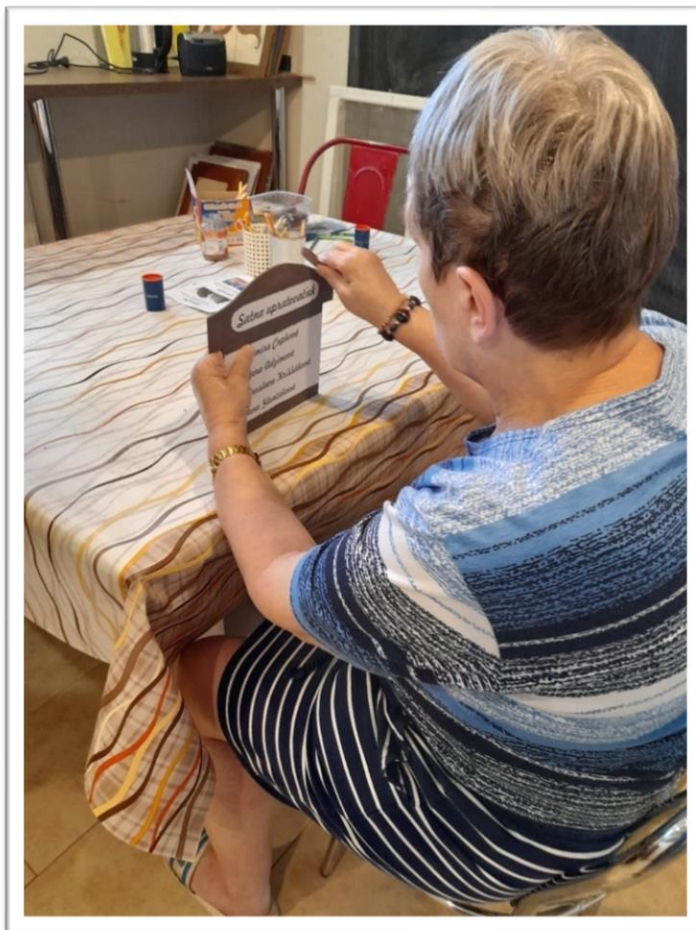
Zdenka Farbulová
Janka Tomášová



Aktívna jar aj v dielni

V apríli tohto roku sme začali v našej kreatívnej dielni na zhotovovanie menoviek na dvere pre prijímateľov, ktorí si ich vyslovene želali. Ich výroba trvala až do júna. Samotní prijímatelia popracovali na vybrúsení oválneho tvaru a pomáhali natrieť podklad tabuliek základnou farbou.





Jednotlivé mená sme zadali do tlačiarne a vytlačili. Tie sme následne prilepovali na jednotlivé kusy a farbou spatinovali okolo mien. Nakoniec sme ich orámovali, prilepili špagátom, aby vyzerali pekne a esteticky.



S výsledkom našej práce sme boli veľmi spokojní, zavesili sme si ich na dvere a boli sme radi, že ich máme také pekné.

Lucia Vicová

Úsmevy pre Košice



Pandémia priniesla veľa zmien, obmedzení či opatrení a zasiahla aj do našich životov. Po dvojročných útrapách divadelný súbor Radosť z našej Clementie dňa 4. mája 2022 konečne vyšiel z tieňa pandémie do 12. ročníka projektu **ÚSMEVY PRE KOŠICE**, na ktoré nás prizvala dlhoročná organizátorka a naša sympatizantka – pani Klára Sadová.

Prehliadka dramatickej tvorivosti „inak obdarovaných“ a ich priateľov sa konala vo Veľkej sále Historickej radnice v Košiciach. Už po desiatykrát sme sa snažili priniesť úsmevy, dobrú náladu, vniesť pozitívnu a dynamickú energiu skrz spev, tanec, ľudovú hudbu. My si ani život bez hudby, spevu a tanca ani nevieme predstaviť. Hudba má úžasnú schopnosť zmeniť našu náladu, lebo sa prihovára nášmu srdcu. Pomáha nám prekonávať každodenné starosti, nikto nám ju nemusí naordinovať.





Hudba má liečivú moc a je nádherným darom. Šarišským ľudovým pásmom „**Bulo že to hojaja**“, poprepájaným veselou hudbou, tancom a slovom sme obdarovali mnohých poslucháčov a nadšencov ľudových piesní. Naším zámerom bolo ukázať, že aj „inak obdarovaní“ a ich priatelia majú možnosti, schopnosti, disponujú talentami, kreativitou a chuťou prezentovať sa. Teší nás, že aj my môžeme oživovať zvyky a tradície našich predkov, veď sú neoddeliteľnou súčasťou ľudovej kultúry a odkazu predkov, sú zrkadlom každej spoločnosti.

Po zaujímavej, pestrej prehliadke dramatickej tvorivosti sme sa vybrali na potulky po historickom centre Mesta Košice, kde sme zašli aj na malé občerstvenie ...

Ďakujeme za túto možnosť sebarealizácie, tešíme sa na ďalšiu spoluprácu a prajeme si nech sa nikdy nezabudneme usmievať. A ak uvidíte niekoho bez úsmevu, darujte mu jeden svoj!



Zdenka Farbulová
Janka Tomášová

Opekačka na Obišovskom hrade

Plán, ísť na Obišovský hrad a vychutnať si jedlo pripravené na ohni, nám zrel v hlavách od príchodu jari. Prvý tohtoročný pokus nám však prekazilo počasie, keď sme kvôli ohláseným búrkam výlet presunuli. Tentokrát nám však už nič nestálo v ceste. A tak sme sa ráno dobre obuli, zbalili si všetko potrebné a vydali sa na príjemnú prechádzku zelenými lúkami k nášmu cieľu. Skupina rýchlejších účastníkov, ktorá k altánku pod hradom dorazila s predstihom, nachystala drevo a rozložila oheň. Po príchode druhej skupiny sme si rozdelili prípravné úlohy a krátko na to, sa už nad ohňom vykrúcali prvý špekáčikový ježkovia. Že nám chutilo, je bez debaty. Spokojní, najedení a s vyvetranou hlavou, sme si ešte posedeli pri ohni a pomaly sa pobrali späť do zariadenia. Odniesli sme si nielen všetky odpadky, ktoré sme vyprodukovali a trochu dymu vo vlasoch, ale hlavne kus energie načerpanej z pekných výhľadov, príjemného počasia a dobrej nálady.





*DOBRÁ RADA -
na dobrú opekačku potrebujeme:*

- v prvom rade dobrú náladu,
no je fajn nezabudnúť ani na:
- špekáčky a slaninu,
- chlieb (ktorého si nabudúce
vezmeme viac),
- horčicu, či kečup (ten sme
zabudli a Petra nám to už
nabudúce určite neodpustí),
- papierové tácky,
- ostrý nôž (a nejaké
leukoplasty k nemu),
- zapaľovač,
- vodu a poháre,
- a niečo sladké, ako bodku za
chutným výletom.



Dobrý festival



Dňa 17.6.2022 sme sa zúčastnili na Dobrom festivale, ktorý je najväčší hudobno – umelecký festival na východe Slovenska. Dobrý festival vie ponúknuť na jednom mieste hudbu a umenie rôznych žánrov a zanechať v srdci krásnu spomienku na príjemne strávený deň. Akcia sa konala na prírodnom kúpalisku Delňa v Prešove a vystúpili tu známe aj menej známe kapely.

20 22
DOBRÝ FESTIVAL

PIATOK - 17. JÚNA

IMT SMILE
ORPHANED LAND • ANDY C
CHIKI LIKI TU-A • KALI A PETER PANN
RAWSONIC • CHRIS ELLYS
SILENT STREAM OF GODLESS ELEGY
PHILIP TBC • DUAL • INFECTED

SOBOTA - 18. JÚNA

ELUVEITIE
HE'LENINE OČI • ORKRIST • BRUTE
NOCADĚŇ • IRISH ROSE
PASTA FOR BREAKFAST • RUSNACKS
PRESSBURGER KLEZMER BAND
GAPA DJ SET • OVERHAUL • GURY
DJ CAMP • MARTIN HABERLAND • ROLAND KADELA

PREŠOV - DELŇA 17. A. 18. JÚN 2022

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE MENTÁLNE A ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH. INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY NA MAIL: MILAN@DOBRÝFESTIVAL.SK



Prijímatelia sa najviac tešili na workshopy a tvorivé dielne.

Zumba

Kurz prvej pomoci

Maľovanie na drevo

Maľovanie na tvár

Výroba šperkov

Výroba košíkov

Práca s hlinou

Maľovanie na tvár

Maľovanie na tričká

Háčkovací workshop



Festival po dvojročnej pauze priniesol kvalitné vystúpenia a bohaté sprievodné akcie pre návštevníkov a vďaka Občianskemu združeniu Milana Štefanika festival podporuje aj zdravotne znevýhodnených ľudí.



Mgr. Miriam Lipková

Pohodové letné čítanie



Čas rýchlo letí, a tak si mnohí z nás nájdú v priebehu bežných pracovných a víkendových dní len málo času na prečítanie knihy. Leto – obdobie dovoleniek, dlhých dní a slnečného počasia prináša so sebou viac času na čítanie. Ideálny čas na to, aby ste si oddýchli a počas dovolenky vymenili televíziu za knihu. Kniha nás môže v horúcom počasí príjemne schladiť alebo naopak podporiť letnú atmosféru. Ani vy si neviete predstaviť dovolenku bez dobrej knihy? Knihy sú srdcovkou mnohých, sú dobrým spoločníkom, lebo dokážu povzbudiť, keď je treba alebo rozosmiať, keď je nám smutno. Najlepšie je, že aj s knihou môžete zažiť dovolenkové dobrodružstvo, smiech, lásku alebo sklamanie. V knihe možno snívať, zabudnúť, možno sa v nej zastaviť, možno sa v nej najstť. Tak prečo sa ochudobňovať o taký čarovný zážitok? V čase dovolenkového obdobia si ukradnite vzácne chvíľky iba pre seba, kedy sa ponoríte do čítania pútavých príbehov, ktoré knihy skrývajú a zároveň ponúkajú. Samotná atmosféra čítania prináša intimitu a pohodu. Každý by mal mať príležitosť vytvoriť si ku knihám vzťah. O to sa snažíme aj pri našich pravidelných stretnutiach v našom literárnom klube. Do organizovania knižného letného programu sme zahrnuli aj stretnutia, ktoré neobmedzovali steny knižnice. Letný program čítania sa konal v altánku, na slnečnej terase, v záhrade pod holým nebom či v peknom prostredí nášho zariadenia.



Takáto forma zábavy v prírode a rôznych zákutiach nášho zariadenia nám priniesla bohaté informácie, čaro s knihou, prebudila našu predstavivosť a naše knižné stretnutia urobili voľný čas našich prijímateľov zaujímavejším a užitočnejším.



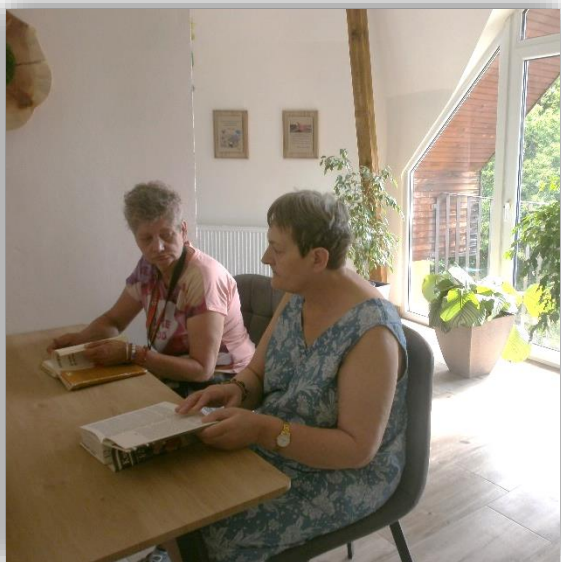
Naším zámerom bolo prilákať aj nových čitateľov, ktorí budú mať možnosť rozvíjať svoje čítanie, zvyšovať tvorivé a kognitívne schopnosti. Ak sa im čítanie zapáči, majú čo doháňať. Ak vstúpia do našej knižnice Clementia a nepatria medzi celoročných knihomol'ov alebo nemajú svojich obľúbených autorov či žánre, vtedy im radi poradíme. To je na čítaní to najkrajšie, že začať môžete hneď! Čítanie nie je obyčajné hobby, zabíjak času, je to zábava.

„Knihy sú kompas, d'alekohľady, sextanty a mapy pripravené ľud'mi, aby sme mohli plávať nebezpečnými oceánmi života.“

(Jesse Lee Bennet)

„Básnici poznajú aj krajiny, kde nikdy neboli.“

/ Japonské príslovie /



Prajeme Vám tiché, pokojné a letné dovolenkové čítanie....

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomájková

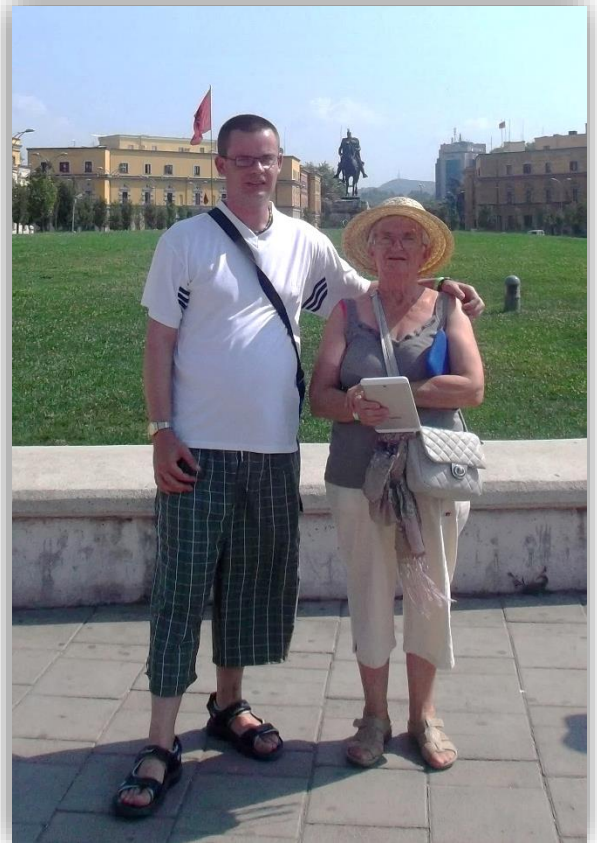
„Cestou necestou“

s poéziou a literárnym príbehom...

„Amatérsky prispievatelia“ v našej Clementii sa opäť uchopili pera a vo voľnom čase počas krásnych letných dní tvorili zaujímavú poéziu či krátke literárne príbehy. Ukázali nám svoje literárne schopnosti, podelili sa s nami o svoje zážitky a pocity. Ponúkame vám niečo z ich tvorby.

„Dovolenkové zážitky...“

V literárnom klube, ktorý občas rád navštívim, sa mi naskytla príležitosť, obohatiť našu literárnu rubriku príbehom z mojich dovolení. Veď práve v tejto knižnici Clementia, som často našiel potrebnú literatúru na získanie nových poznatkov o krajinách, ktoré má zaujímajú. Každý rok sa teším na dovolenku, pretože rád objavujem nové krajiny po celom svete. Na týchto dovolenkách ma sprevádza moja mamka Vierka. Moje putovanie po krajinách začalo už v roku 1998. Navštívil som mnoho krajín napríklad Taliansko, Vatikán, Izrael, Francúzsko, Portugalsko, Monako, Albánsko... Verím, že po dvojročnej pauze kvôli pandémie, tohoročná dovolenka sa opäť uskutoční. Keď sa spolu s mamkou rozhodneme pre dovolenku v tej ktorej krajine, hneď siaham po literatúre faktu alebo cestopisnej knihe. Tam sa veľa dočítam o zaujímavostiach tejto krajiny, jej histórii, kultúre a pod. Na dovolenku s mamkou si pribalíme do kufra aj pohodovú knihu, s ktorou si vieme spríjemniť deň čítaním pri vode na deke či pod stromom v tieni. Cestovanie a s ním spojené aj čítanie vo mne vzbudzuje dobrodružstvo a zanecháva pekné zážitky, ktoré mám aj z dovolení na Šírave, Albánsku, ktoré organizovalo CSS Clementia, kde momentálne žijem. Pridávam aj moju obľúbenú fotku z Albánska a prajem Vám všetkým krásne letné, dovolenkové dni, naplnené láskou a porozumením.



Peter Pošivák

Leto s knihou

Prišlo leto, slnko svieti,
radujú sa ľudia všetci.
Je tu opäť dovolenka,
ja som veru mladá žienka.
Mám spoločníčku knihu,
ktorá my vždy vie spríjemniť
aj tú dovolenkovú chvíľu.

Evka Čobejová

Dovolenka s knihou

Keď mám na dovolenke dlhú chvíľu,
mám po ruke zaujímavú knihu.
A to knižku detektívku,
skrúti ona troška chvíľku.
Knižka človeka priláka,
ako voňavý kvet čmeliaka.
Knižiek treba čítať veľa
a tak budem hneď veselá.

Evka Čobejová



Kniha moje hobby

Aj ja som chcel prispieť do literárnej rubriky a podeliť sa s vami o moje zážitky pri práci v knižnici a mojom čítaní. Čítanie je moje hobby. Nie je deň, kedy by som nevzal do ruky knihu a aspoň na chvíľku si z nej čítal. Keďže pracujem ako knihovník našej knižnice Clementia, môžem povedať, že máme veľa zaujímavých kníh a veľa z nich som si aj prečítal. Teším sa na ďalšie knihy, ktoré ma zaujali už len svojim obalom. Rád knihy triedim, ukladám do poličiek a poteší ma, keď tam knihy pribúdajú, či od dobrovoľných darcov, za čo im v mene nás všetkých čitateľov ďakujem alebo ma poteší, keď máme možnosť si knihy aj zakúpiť. Veľmi ma teší, keď o čítanej knihe sa môžem s niekým porozprávať a podeliť sa o svoje pocity, nové zážitky alebo ju aj odporúčať ďalším čitateľom.

Marek Koval'ský

KVET

Keď dostanem kvet,
raduje sa svet.
Kvet rozkvitá zavše v jari,
ale nie vo februári.
Rozkvitajú narcisy,
rovno v našej ulici
a aj žlté tulipány,
darujem ich mojej mamy.
Mamka moja vždy tu buď,
k jedlu prajem „dobrú chuť.“
Len sa stále ráno vzbud',
veď nemožno zabudnúť.

LIST OD MAMKY

Dostala som list od mamky,
no bol bez poštovej známky.
Mamka v liste napísala a bola
v ňom dobrá správa,
že sa mamka vyliečila,
konečne sa uzdravila.
Čakám Ťa vždy mamička,
pobozkám Ťa na líčka.
Pošli veľkú pohľadnicu,
pre Tvoju Evku parádnicu.



*Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková*

Agát biely

Agát je schopný rásť v širokom rozpätí pôdných a ekologických podmienok, preto sa radí medzi invázne dreviny. Agát biely je významným komponentom ekosystémov ako zdroj potravy a úkrytu pre zvieratá. Má využitie pre včely, nakoľko sa jedná o medonosný strom. Kvitne od mája do júna. Kvety zlepšujú chuť do jedenia, povzbudzujú vylučovanie tráviacich enzýmov. Flavonoidy zlepšujú činnosť močových ústrojov, uvoľňujú hladké svalstvo močových ciest, tráviacej trubice a žlčových ciest – uvoľňujú kŕče hladkého svalstva a pôsobia proti nim aj preventívne. Viaceré zložky pôsobia na zníženie žalúdočnej kyseliny. Kvety- sušíme ich rýchlo na vzdušných miestach a v tenkých vrstvách. Pozor – kvety sa rýchlo zaparia a zhnednú! Usušený kvet uskladňujeme vo vzduchotesne uzavretých nádobách. V ľudovom liečiteľstve sa kvet agátu bieleho uprednostňuje pri riešení problémov trávenia, dýchania, pre uvoľňovanie svalových kŕčov žalúdka i čriev. Kvet má aj silné močopudné účinky, zriedka sa používa samostatne. V kvetoch agátu sa nachádza éterický olej, pripisuje sa im aj silný antioxidačný účinok. Využívajú sa vo farmakologickom priemysle, v kozmetike i v aromaterapii. Použitie ktorejkoľvek inej časti agátu ako kvetu poškodzuje tráviaci trakt nakoľko všetky ostatné časti agátu sú značne jedovaté.



Čaj z agátového kvetu:

Čaj si pripravíme zo sušených kvetov (bez stopky). - 1 ČL na 250 ml vody, zapariť a piť pri problémoch 2x denne. Spolu s prípravou dvojdomou je agátový kvet vhodný na prípravu jarnej očistnej pitnej kúry.

Sirup z agátového kvetu:

1 liter vody, 400g cukru, približne 125 g kvetu agátu a kyselina citrónová, alebo citrón. Na liter vody budete potrebovať v priemere 125 gramov kvetov a 10 g kyseliny citrónovej. Do vody pridajte približne 400 gramov cukru. Všetko nechajte prevariť. Potom hrniec prikryte a nechajte deň odstáť. Precedíte a naplňte sirupom fľaše. Kvety sa snažte vždy zbierať v prírode a nie z agátu, ktorý rastie priamo pri ceste.



Orgován obyčajný

Orgován je okrasný opadavý mrazuvzdorný svetlomilný ker. V máji kvitne veľkými strapcovitými súkvetiami, ich farebná škála sa pohybuje od bielej, smotanovej, cez ružovú, purpurovú, fialovú, modrú až k viacfarebným. Kvietky veľmi príjemne voňajú. Orgován kvitne v máji, cca 3 týždne. Orgován má zdravotné a kozmetické účinky. Účinné látky obsahuje kvet, plod, listy a kôra mladých vetvičiek. Látky, ktoré orgován obsahuje, dokážu ničiť vírusy a baktérie. Pôsobia antiparaziticky, antireumaticky a protizápalovo. Pomáha pri bolesti hrdla a problémoch s dýchaním a ochoreniach tráviacej sústavy. Z kvetov sa pripravujú sirupy, limonády či zmrzlina. Orgován je vhodný aj na vonkajšie použitie na umývanie očí, pokožky, na vyplachovanie ústnej dutiny pri zápalných stavoch.



Orgovánový olej:

Orgovánový olej je výborný na problematickú pokožku s akné a vyrážkami. Účinkuje na odreniny aj popáleniny. Uvoľňuje bolesti hlavy, má upokojujúci a sedatívny účinok.

Na prípravu budeme potrebovať olej 300 ml (najlepšie čistý olivový) a čerstvé kvety orgovánu.

Kvety natlačíme do polovice pohára a zalejeme 300 ml oleja tak, aby kvety boli pod hladinou. Uzavrieme a odložíme na okenný parapet. Každý deň pretrepeme a po desiatich dňoch precedíme do čistej nádoby a odložíme na tmavé chladné miesto.

Orgovánová mastička:

Na prípravu budeme potrebovať vazelinu 150g (prípadne kokosový olej), včelí vosk 50 g, 100g čerstvých kvetov orgovánu. Kvietky orgovánu po obratí nechám jeden deň presušiť, vložíme ich do hrnca a zalejeme roztopenou vazelinou (prípadne kokosovým olejom). Nádobu s kvetmi a vazelinou vložíme do hrnca s vodou a v tomto vodnom kúpeli zahrievame jednu – dve hodiny. Odložíme na chladné miesto a na druhý deň vodný kúpeľ zopakujeme. Tretí deň po zohriatí precedíme a zahustíme včelím voskom. Nakoniec obsah preložíme do uzatvárateľných téglíkov.

Zdroje :

<https://www.liecive.herba.sk/koncentraty/herbar/640-agat-biely>

<https://www.krasaasty1.sk/liecivy-orgovan-spoznaj-blahodarne-ucinky-kvetov-a-recepty-na-orgovanovy-sirup-olej-tinkuru-ci-mast/>



Lucia Vicová

MY ČERVOTOČE!

Srdcové záležitosti

Máj je mesiac lásky a tak sme brúsili srdcia, veľké, malé, krivé, tenké. Srdcia sú všeobecne veľmi populárnym, žiadaným a vzácnym artiklom.

V každej rodine by malo byť aspoň jedno srdce. A keď ich bije viac, je to úplne ideálne.

Srdce prvým pulzom bije bez prestávky celý ľudský život. Chápeš čo to za stroj? Keď zlyhá srdce, je to prúser. Keď sa srdce sklame, tak viete, kto trpí najviac? Áno, správne; „pečeň“.



Srdce sem, srdce tam. Ój, ale kde je láska? Srdce je spojené aj s láskou, áno ten krásny cit, čo všetci hľadajú, a chcú, a čo sa formuje medzi dvoma ľuďmi, väčšinou iného pohlavia.

Srdce veľa vyrieši, najmä drevené. To je hneď radosti, ak ho niektorá zo žien dostane, a čo sme ich už narozdávali, však Marek? Či už, ako ospravedlnenie, alebo k narodkám.

To už aj keď vzduch bolí, ako ho dýchaš, tak obrusiš „šerco“, hneď je lepšie. A keď ho potom daruješ tej správnej osobe, to je radosti, hádzania úsmevov. Na srdce sa dá aj písať, aj kresliť, napíšeš odkaz, a je to.

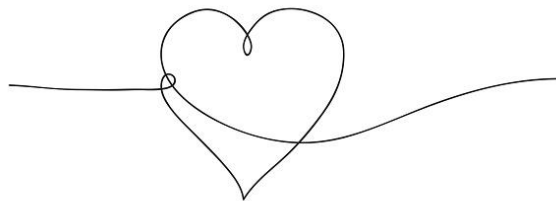
To by ma zaujímalo, ktorá dostala najviac srdc. To musí byť láska zo srdca. Napadla mi pesnička: „Dal si mi kameň z nápisom LOVE“.

V srdciach, ktoré sme tento mesiac vyrábali, zakotvil kríž, čo je znak najvyššej lásky a obety života za naše hriechy.



Keď prišiel Vang Gogh o ucho bola to láska...všetci by sme chceli byť Vincentami, ale odrezat' ucho? „Nikto.“

No to som sa teda dostal, od vyrezaného srdca k odrezanému uchu a Amor, Cupid, Eros tí sa len smejú a strieľajú si kade tade, aj z nás.



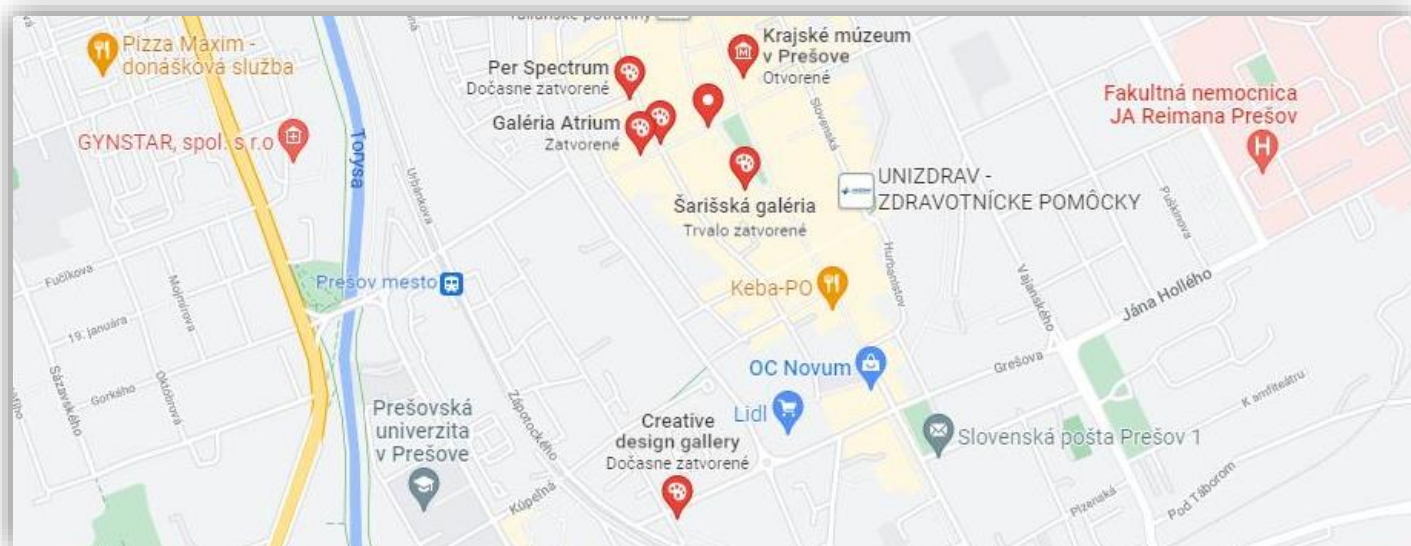
Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Tomáš Chripák

POINT



Múzea a galérie

Ľudia majú vzťah k umeniu od nepamäti. Umenie je dôležitou súčasťou nášho života. Pomáha nám skvalitňovať život a prostredie, v ktorom žijeme. Zároveň nám prináša určité posolstvá a vízie. Umenie je prítomné aj v múzeách a galériách, či iných verejných prístupných inštitúciách. Kultúrna verejnosť ich vyhľadáva a fyzicky navštevuje. Umenie a kultúra majú v Prešove hlboko zakorenenú tradíciu. Mesto prekypuje aj pamiatkami múzeí a galérií. Poďme spolu vypnúť z vonkajšieho sveta a kráčať po stopách histórie, potešiť sa umením alebo odhaľovať výnimočnosť súčasnosti.



Priaznivci umenia sú pozvaní do **Krajskej galérie - múzea na Hlavnej ulici 2985/ 86 v Prešove**. Múzeum sa nachádza v nádherných priestoroch Rákociho paláca. Uchováva a prezentuje archeologické, historické, etnografické, umelecké a prírodovedné zbierky. Prezentuje tu expozície tradičnej ľudovej kultúry, historický nábytok, hasičskú techniku a dejiny čipkárstva v Solnej Bani.

Otváracie hodiny: Utorok – piatok 9:00 – 16:00 hod.
Sobota – zatvorené, Nedeľa 14:00 - 18:00 hod.

Možnosti vstupu, vstupné do expozícií:

Dospelí: 4,00 €

Školopovinné deti, študenti, dôchodcovia: 2,00 €



Pre milovníkov **výtvarného umenia** je mesto Prešov ako stvorené. Bohaté zbierky umenia prezentuje v rámci svojich stálych expozícií a dočasných výstav **Šarišská galéria na Hlavnej 2896, Prešov**. Patrí k najstarším regionálnym galériám na Slovensku. Vlastní vyše 4200 maliarskych diel, kresieb, sôch a grafik z 15. až 20. storočia. Svojim návštevníkom ponúka expozície, výstavy, prednášky, besedy, návštevy ateliérov, práci s deťmi, koncerty, literárne pásma, hudobnú činnosť, poradenstvo... Spolu s mestom Prešov realizuje **Záhradu umenia** – výstavu sôch.

Cenník od 0,50 € do 2,00 € ,ZŤP – zdarma

Galéria ponúka:

- Bezbariérový vstup a prístup
- Realizáciu výstav osôb so zdravotným postihnutím
- Zľavnené vstupné pre osoby so zdravotným postihnutím



Múzeum Rusínskej kultúry, Masarykova 20, Prešov je pobočkou Slovenského národného múzea. Je najmladšie na Slovensku, vzniklo 01.01.2007.

Disponuje tromi expozíciami

- Dejiny Rusínov na Slovensku
- Obrazy rusínskych umelcov
- Drevené chrámy – 38 makiet

Otváracie hodiny a vstupné:

Pondelok – piatok: 9:00 – 16:00 hod.

Sobota – zatvorené

Nedeľa – 14:00 – 19:00 hod.

Každá prvá nedeľa v mesiaci vstup zdarma : 10:00 -15:00 hod.

Základné vstupné: 3,00 €

Seniorské vstupné: 1,00 €

Zľavnené vstupné – dôchodcovia od 65 rokov: 1,50 €

Múzeum vín, Floriánova ulica, Prešov

Pod radnicou mesta Prešov, v priestoroch historických 500 –ročných pivníc sú originálne podzemné priestory Múzea vín. Múzeum disponuje bohatou kolekciou viac ako 2000 druhov vín zo všetkých regiónov Slovenska a Moravy, ako aj z celého sveta. Nechýba tu ani pútava fotogaléria, trojrozmerné exponáty z technológie výroby vína. Prehliadkou múzea vás bude sprevádzať kvalifikovaný pracovník.

Otváracie hodiny:

Pondelok – piatok: 9:00 – 17:00 hod.

Sobota: 9:00 – 12:00 hod.

Obedňajšia prestávka: 12:30 – 13:00 hod.

Vstupné a prehliadka múzea: Dospelí: 2,00 €

Študenti do 18 rokov - 1 ,00 €



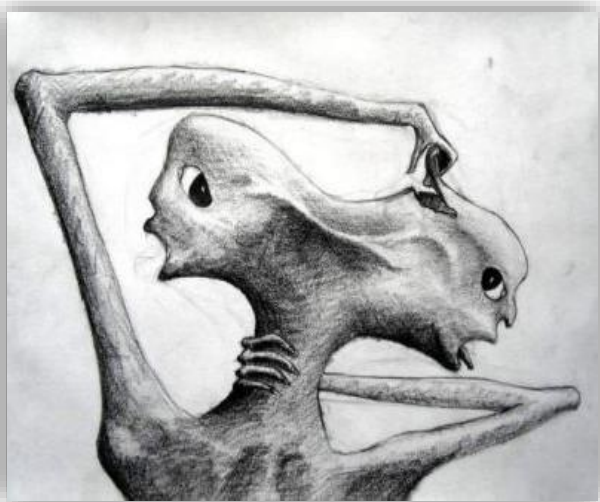
Vzhľadom na pretrvávajúcu pandémiu ochorenia Covid – 19 poklesla návštevnosť týchto múzeí a galérií. Z toho dôvodu fungujú v upravenom časovom protipandemickom režime OP a niektoré z nich sú v nedeľu zatvorené. Na záver iba tak pre zaujímavosť: do múzeí a galérií PSK v roku 2021 prišlo vyše 326 tisíc ľudí.

Zdroj: <https://www.google.com/muzeum+vín>. <https://www.muzeum.sk>
<https://sarissskagaleria.sk> <https://snm.sk/muzeum-rusinskejkultury>

Klaudia Tomajková
Zdenka Farbulová

Schizofrénia

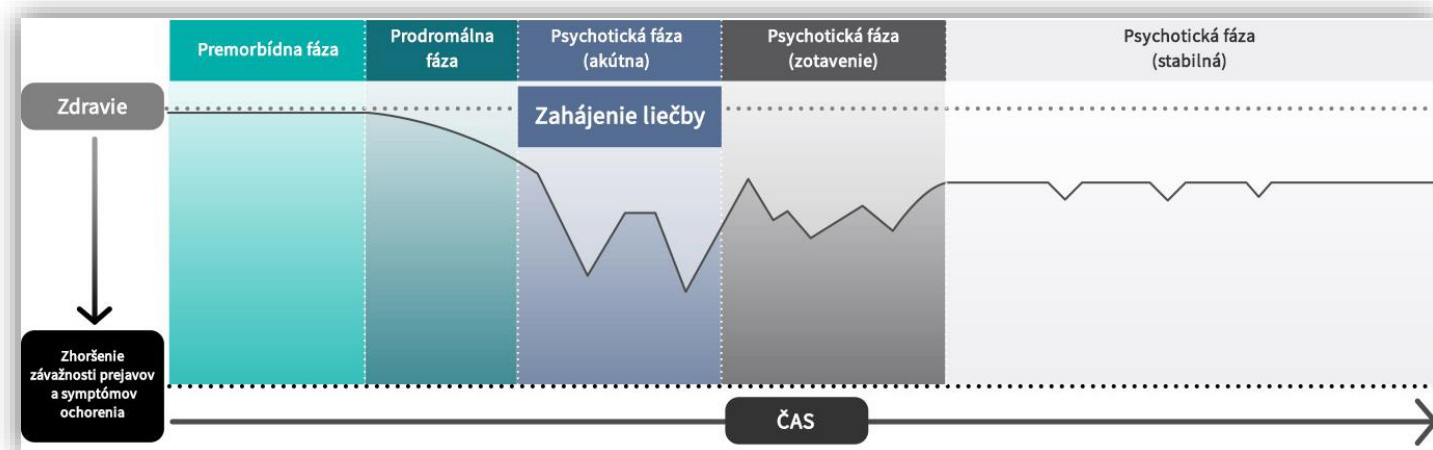
Vzhľadom na to, že najpočetnejšiu skupinu prijímateľov v našom zariadení tvoria osoby s ochorením spadajúcim do kategórie schizofrénnych porúch, poďme si priblížiť, o aký druh ochorenia ide, aký je jeho priebeh a aké sú možnosti liečby.



Schizofrénia je závažným duševným ochorením, ktoré postihuje správanie, myslenie a emócie. Prvé príznaky schizofrénie si môžete všimnúť v období dospievania alebo v dospelosti. U mužov je to zvyčajne vo veku 15-25 rokov. U žien sa príznaky objavujú v neskoršom veku, niekedy až medzi 35-45. rokom. Schizofréniu je teda možné nájsť u oboch pohlaví a vyskytuje sa vo všetkých kultúrach. Jednoznačná príčina schizofrénie nie je známa. Na základe mnohých výskumov možno povedať, že ide o kombináciu fyzických, psychologických a environmentálnych faktorov. Činiteľom vplyvujúcim na rozvoj schizofrénie je aj genetika, no závisí to od interakcie s prostredím. Vzhľadom na to, že schizofrénia sa nerozvíja podľa presne daného vzoru, najlepším spôsobom, ako opísať jej priebeh, sú fázy. Rozlišujeme tri hlavné fázy – prodromálnu fázu, akútnu fázu a stabilnú fázu.

Prodromálna fáza zodpovedá časovému obdobiu pred prvou psychotickou epizódou a môže trvať niekoľko dní až 18 mesiacov. Počas tejto fázy sa u jedinca so schizofréniou môže objavovať neobvyklé konanie a správanie, môže mať problémy s pamäťou, ťažkosti so sústredením alebo s komunikáciou a zapájaním sa do spoločenských aktivít.

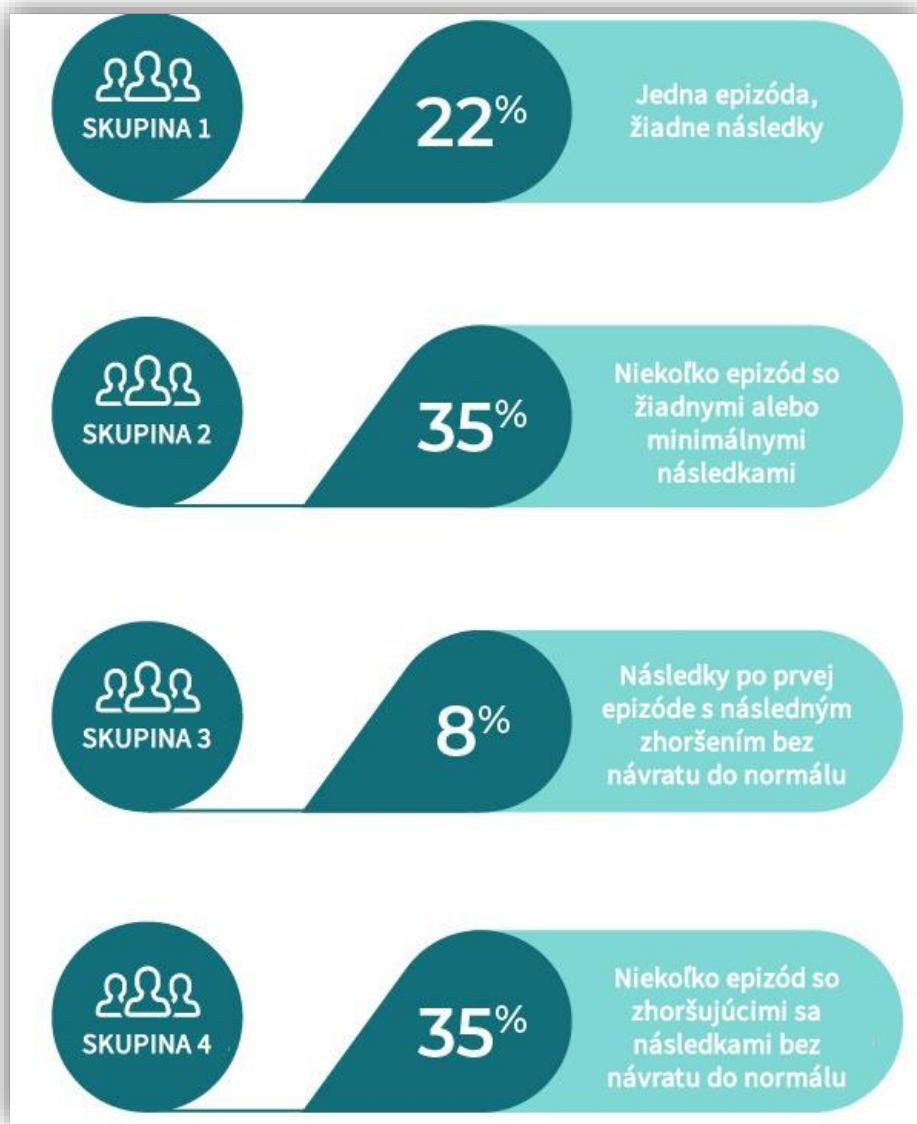
Po prodromálnej fáze obvykle začína akútna fáza. V tomto období môže mať jedinec so schizofréniou niektoré pozitívne príznaky, napr. halucinácie alebo bludy, ktoré u neho môžu vyvolávať značnú úzkosť. Akútna epizóda sa obvykle vyrieši pomocou liekov a psychologickkej podpory, čo vedie k tomu, že sa príznaky zmiernia alebo úplne vymiznú. Pretrvávajú môžu niektoré negatívne symptómy (napr. znížený záujem o každodenné činnosti alebo spoločenské udalosti). Táto fáza môže trvať niekoľko rokov. Nazývame ju stabilná fáza. U niektorých ľudí sa akútne fázy môžu objavovať počas celého života.



Obrázok 1: Príklad, ako sa môžu v čase vyvíjať fázy schizofrénie (upravené podľa Lieberman a First, 2018)

Podľa uvedených fáz by sa mohlo zdať, že schizofrénia má veľmi predvídateľný priebeh – priebeh ochorenia je však, žiaľ, veľmi individuálny a každý človek môže mať úplne iný priebeh epizód a typ príznakov. Akútne epizódy s pozitívnymi príznakmi môžu byť u niektorých jedincov veľmi krátke a u iných môžu trvať aj niekoľko rokov. U niektorých ľudí so schizofréniou sa nikdy neprejaví zjavná prodromálna fáza – diagnóza je stanovená po prvej náhlej akútnej epizóde.

Obrázok nižšie ukazuje, že osoby so schizofréniou možno zaradiť do niektorého zo štyroch typov priebehov ochorenia. Po jednej akútnej epizóde sa u jedného človeka z piatich celý život neprejavia už žiadne ďalšie príznaky. U štyroch ľudí z piatich sa budú akútne epizódy v budúcnosti opakovať. Neznamená to však, že všetky nasledujúce akútne epizódy budú mať rovnakú intenzitu a medzi jednotlivými epizódami môže prejsť aj veľmi dlhý čas.

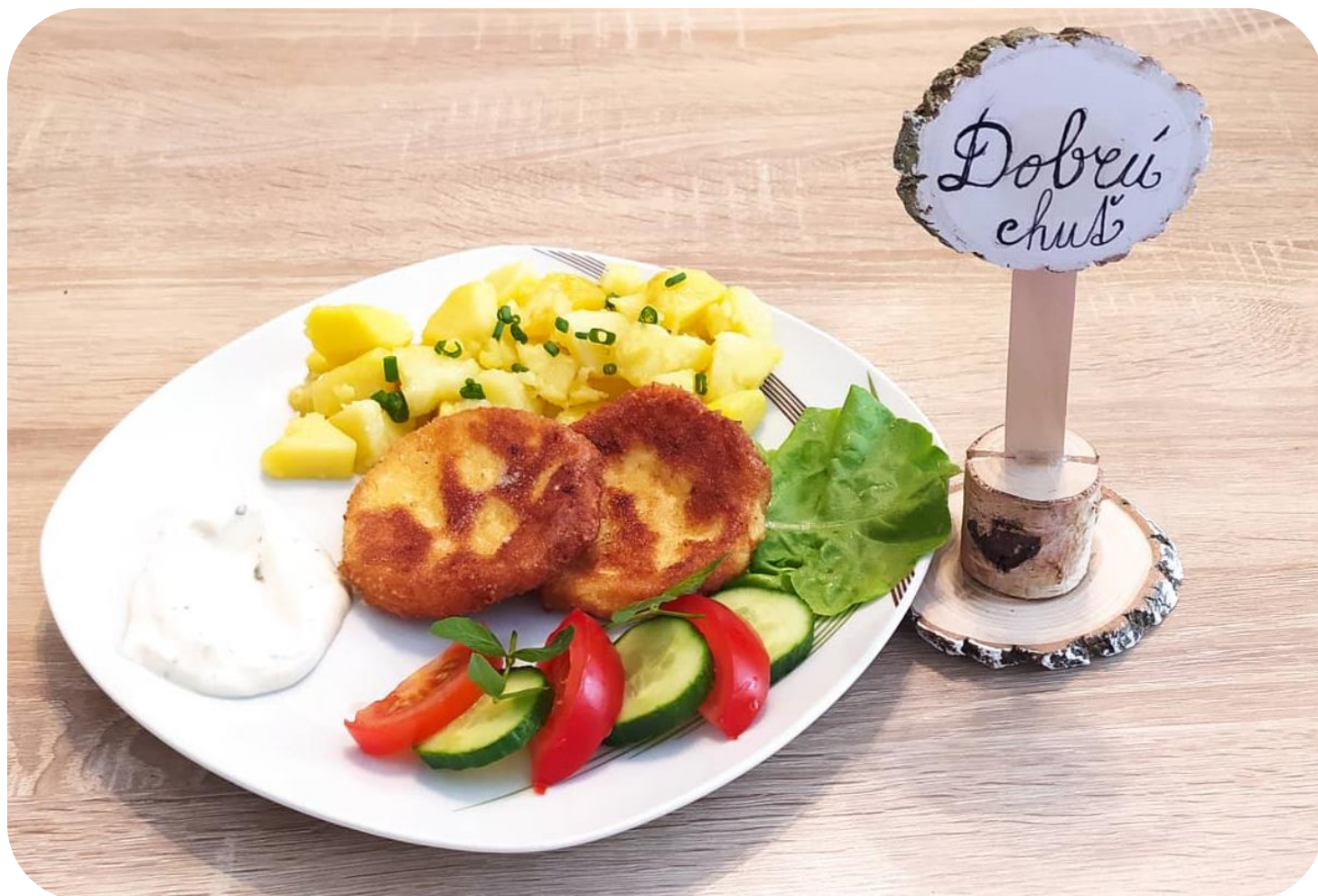


Obrázok 2: Shepherd, M. The Natural History of Schizophrenia: A Five-Year Follow-up Study of Outcome and Prediction in a Representative Sample of Schizophrenics, Psychological Medicine Monograph, supplement 15, 1989.

Keďže na liečbu schizofrénie neexistuje jeden konkrétny liek, môže sa stať, že vhodnú kombináciu liekov bude pre osobu so schizofrénnym ochorením lekár hľadať dlhšie. Rovnako sa tiež môže meniť ich dávka, ako pri prvotnom nastavovaní liečby, tak v jej priebehu. Aj keď zatiaľ neexistuje liek, ktorý by schizofréniu „vyliečil“, je možné ju liečbou úspešne manažovať a viesť kvalitný život.

*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička*

Vyprážaný syr



Vyprážaný syr patrí asi k najobľúbenejšiemu jedlu na Slovensku a inak to nie je ani v našom zariadení, syr patrí tiež medzi prioritné jedlá.

Suroviny:

- Tvrdý syr
- Vajíčka
- Múka hladká na obaľovanie
- Strúhanka
- Soľ
- Olej na vyprážanie
- Zemiaky
- Tatárska omáčka
- Zelenina na oblohu



Postup:

1. Syr sme si kúpili už plátkový, hrúbka plátov bola asi 12mm. Začali sme obaľovať v múke, rozšľahanom vajíčku a nakoniec v strúhanke.
2. Pred vyprážaním sme si olej posýpali štipkou strúhanky či je už dosť horúci. Samozrejme oleja musíme mať dostatok aby syry boli dostatočne ponorené. Olej musí byť horúci, keď sa nám syr začne nadúvať je to jasný signál, že musí ísť z oleja von.
3. Prílohu tvorili zemiačky, ktoré sme si predvarili a osmažili na cibulke a ozdobili sme si to výbornou zeleninovou oblohou.



Mgr. Miriam Lipková
31

*Dobrá chuť Vám prajú členovia
Klubu labužníkov a kulinárov.*

Mgr. Miriam Lipková

Z kuchyne na stôl

Srdečne vás pozývame na

ZÁHRADNÝ GULÁŠ

Kedy: 24. júna 2022 o 09:00 hodine

Kde: v záhrade CSS Clementia

Spríevodné podujatia:

šport, spev a hudba

Dobrá chuť vám praje: personál kuchyne a členovia Klubu labužníkov a kulinárov



Aj tento rok sa varenie gulášu v záhrade pod holým nebom v kotlíkoch vydarilo. Pri príprave boli nápomocní samotní prijímatelia z Klubu labužníkov a kulinárov. Vopred nakrájali všetky potrebné suroviny, rozložili oheň pod kotlíky a potom varili.



Bola tu možnosť aj porovnať chute obľúbeného jedla. Popri tom sa stihlo zašportovať, zaspievať a pozabávať, ako sa pri poriadnej Gulášpáry patrí. Chutilo všetkým a my sa tešíme opäť o rok....



Tatiana Scholtésová
vedúca stravovacej prevádzky

Dobrá chuť ku gulášu...

Počas čakania na ochutnávku guláša panovala dobrá nálada. Po celej záhrade rozvoniaval guláš, ktorý sme si „okorenili“ aj veselou hudbou, ľudovými pesničkami, prednesom poézie z Evičkinej vlastnej tvorby.



Prijímatelia si opäť mali možnosť zasúťažiť v rôznych športových disciplínach. Aj napriek horúcemu počasiu sme si zmerali sily v hode granátom, kopaní lopty do futbalovej bránky a hádzaní lopty do basketbalového koša. Tí najlepší boli odmenení potleskom a zaujímavými cenami. Nikto nebol ukrátený ani o sladké občerstvenie v podobe zmrzliny a nápojov ochutených ovocím a bylinkami. Potom sme si posadali k stolom v záhrade, zapriali dobrú chuť a pochutnali na fajnom kotlíkovom guláši. To všetko prispelo k radostným chvíľam spoločne strávených na guláš párty v našej Clementii.



Zdenka Farbulová

Článok 9 Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím

Výbor OSN pre práva osôb so zdravotným postihnutím pripravil dôležitý dokument, v ktorom sa píše o **prístupnosti**.



Prístupnosť potrebujeme na to, aby všetci ľudia mohli žiť v spoločnosti, napr.:

- Všetci ľudia sa dostanú do všetkých budov.
- Všetci ľudia môžu cestovať autobusom, vlakom alebo lietadlom.
- Všetci ľudia dostanú informácie, ktorým rozumejú.
- Všetci ľudia dokážu nájsť spôsob komunikácie, aby si rozumeli a dokázali používať mobilný telefón a počítač.

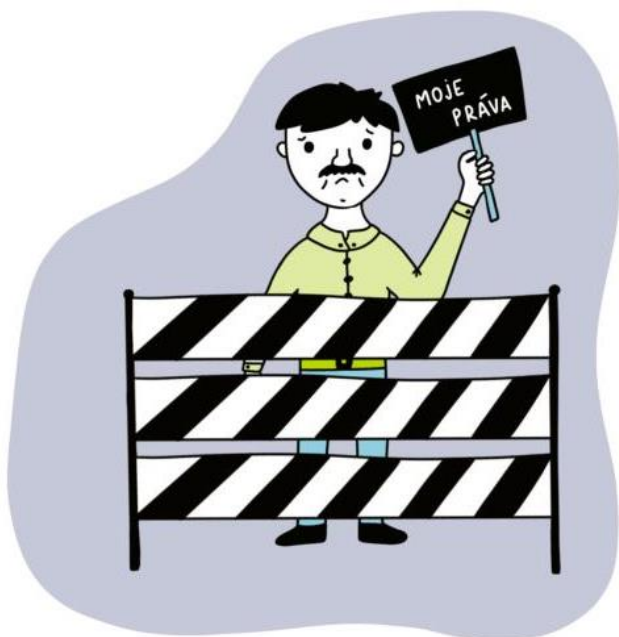


Prístupnosť neznamená zákazy a príkazy.

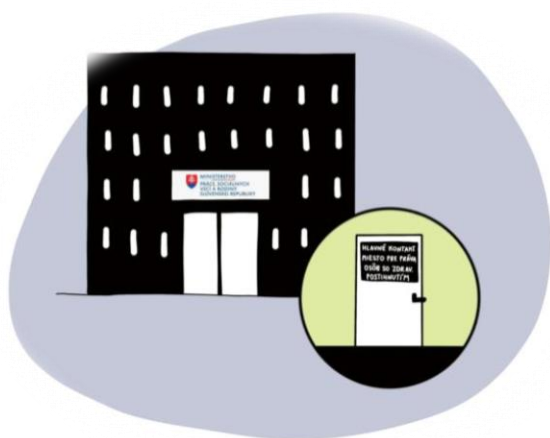
Naopak

Prístupnosť pomôže všetkým ľuďom lepšie žiť.

Cieľom dohovoru je umožniť všetkým ľuďom nezávislý život a účasť v každej oblasti.



Prístupnosť je pre všetkých, tzn. univerzálny dizajn je spôsob, ako navrhovať prostredie, veci a služby pre všetkých.



U nás na Slovensku je Hlavné kontaktné miesto na uplatňovanie Dohovoru so sídlom Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR Špitálska 4,6,8 816 43 Bratislava

Viac informácií o prístupnosti nájdete v ľahko čitateľnom texte na [Všeobecný komentár k článku 9 Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím: Prístupnosť](#).

Zdroj: https://www.socia.sk/vydane_publicacie-3/

Mgr. Miriam Lipková



Práca šľachtí a lieči

Veľmi nás teší, keď pre niektorých našich prijímateľov sa práca stáva potrebou. Aj takouto formou si udržiavajú duševnú sviežosť a kvalitu života. Tak to bolo aj v jeden piatkový júnový deň, kedy bola účasť na pracovnej činnosti pri úprave areálu nášho zariadenia stopercentná. Preto to spomíname, lebo málokedy sa nám to podarí a verte, alebo nie, veľmi nás to všetkých prekvapilo a zároveň potešilo. Po pochvale sme sa s veľkou chuťou pustili do práce. Poupratovali sme všetky zákutia nášho dvora či záhrady, aby sa nám tu dobre žilo a pracovalo. Veríme, že na budúce sa k nám s radosťou a ochotou pridajú aj ostatní.



Veď aj naši predkovia väčšiu časť svojho života naplňali prácou. Dokonca nám zanechali mnohé ľudové múdrosti vo forme prísloví či porekadiel, ktoré môžu byť pre nás inšpiráciou či motiváciou.

Napríklad: „Bez práce nie sú koláče.“

„Kto nepracuje nech nej!“

„Aká práca, taká pláca.“

Už vtedy sa hovorilo, že práca šľachtí a dokonca je aj výborným liekom pre nás všetkých.

Kludia Tomajková
Zdenka Farbulová





Miesto relaxu a zlepšovania našich zručností



Drahí naši priatelia, chcete sa naučiť navliecť niť do ihly, zašit' nohavice, prišit' gombík či gorálku...? Ste u nás správne. Pretože v našej tkáčskej dielni sa snažíme zlepšovať jemnú motoriku, priučiť sa tkáčskemu remeslu, ručným prácam a naučiť sa využívať a recyklovať odpadový materiál. Ručné práce boli súčasťou každodenného života našich starých mám. A tak aj my chceme pokračovať a spoznávať krásu materiálov, vytvárať rôzne dekoratívne predmety, ktorými si budeme môcť skrášliť prostredie.

Najväčšiu radosť nám robí náš dlhoročný zanezaný člen Števko Lakatoš, ktorý svojou húževnatosťou a pracovitosťou dosiahol zlepšenie jemnej motoriky rúk a z trhania molitanu prešiel na strihanie molitanu. Pochváliť musíme aj našu novú členku pani Lazarčíkovú, ktorá sa v našej textilnej dielni veľmi rýchlo udomácnila. No nezaostávajú za ňou ani pán Milan Petrek, Marián Čornanič s pani Tatiánou Grockou, ktorí vo svojej práci taktiež napredujú. Túžite po vyšívanom obraze? Dajte vedieť Boženke Sobotovej a Alenke Petrilákovej.



Aj napriek tomu že textilná a tkáčska dielňa je jednou z najnavštevovanejších dielní, veľmi radi privítame nové tváre a tešíme sa na nich.

*Mgr. Ludmila Popovská
Zuzana Slobodníková*

„Vystrihaj sa Slovensko“

Nie nadarmo sa hovorí „**Vlasy, koruna krásy!**“ Vlasy sú pýchou každej ženy. A nebolo to inak ani v prípade našej prijímateľky Milenky, ktorá bola „pyšná“ na svoje krásne dlhé vlasy. Milenka sa už dlhší čas pohrávala s myšlienkou, že by možno rada zmenila svoj účes. Dlhú o tom rozmýšľala a nebolo to veru ľahké rozhodnutie. Milenka sa nám s tým nápadom zverila a zároveň prosila o radu. Nie nadarmo sa od dávna hovorí „viac hláv viac rozumu“. Tak sme dali hlavy dokopy a nápad bol na svete. Dozvedeli sme sa o tom, že **Liga proti rakovine** v spolupráci s vlasovým štúdiom Zdenka Vrbová rozbehla aktivitu darovania vlasov s názvom **Vystrihaj sa, Slovensko** už v roku 2015.



Projekt zastrešuje výrobu parochní pre onkologické pacientky. Týmto projektom nás vyzývajú, aby sme aj takýmto jednoduchým spôsobom podporili ženy v neľahkom boji so zákernou chorobou. S touto možnosťou bola oboznámená aj naša prijímateľka Milenka. Po tejto informácii sa definitívne rozhodla pre zmenu svojho účesu a darovať svoje vlasy na dobrú vec. Pri takej dĺžke vlasov bolo dobré zveriť sa do rúk profesionálky. Pani Monika, ktorá u nás pracuje ako opatrovatelka, s tým nemala žiadny problém, nakoľko je profesionálna kaderníčka. Milenka, spolu s inštruktorkou sociálnej rehabilitácie Zuzkou, odstrihnuté vlasy vložili do bublinkovej obálky a zaslali na adresu **Centra ligy proti rakovine v Bratislave**. Prijímateľka z našej Clementie Milenka, darovaním svojich vlasov na výrobu parochní určite urobí niekomu radosť a všetci sme sa zhodli na tom, že krása sa neukrýva len vo vlasoch, ale aj v ušľachtilých skutkoch, tak prečo sa o ňu nepodeliť.

Pre zaujímavosť:

Projekt sa hneď od začiatku dostal do povedomia ľudí a zapojilo sa do neho sa 2600 ľudí. Týždenne príde do centra Ligy proti rakovine 20 až 25 obálok s vlasmi. Na výrobu jednej parochne potrebujú piatich darcov vlasov. Šťastné tváre žiadateľiek pri odovzdávaní parochní sú dôkazom, že projekt **Vystrihaj sa, Slovensko** má zmysel a naozaj pomáha.

Zdroj: <https://www.attelier.sk/vystrihaj-sa-slovensko/>

Zdenka Farbulová





Po roku deň so sestrou



Ako každoročne sme si s Jozefom naplánovali stretnutie so sestrou a jej rodinou. V prvý letný deň sme si urobili super výlet do Trebišova, kde sme obdivovali pre nás neznáme mesto. Jožkova sestra navrhla prechádzku v mestskom parku, v ktorom sme mali možnosť vidieť Mauzóleum rodiny grófa Júliusa Andrássyho, ktorý si toto krásne miesto vybral za miesto svojho posledného odpočinku. Mauzóleum tohto zemepána tu stojí od roku 1893 a patrí medzi chránené kultúrne pamiatky v Trebišove.

Ned'aleko mauzólea sme obdivovali ruiny gotického hradu Parič, ktorý býval reprezentatívnym sídlom šľachty. Postavený bol v 13. storočí, ako nižný vodný hrad. Neskôr jeho tehlové zvyšky použili ako stavebný materiál pre zámok Andrássyovcov, z neho ostal už iba nepatrný múr, ktorý nám stále pripomína jeho veľkoleposť a jedinečnosť.



Súčasťou parku je aj jazero, ktoré bolo pôvodne určené na člnkovanie.

Pre nedostatok času sme nestihli prehliadku Múzea južného Zemplína, kde sa určite ešte vrátíme a doprajeme si ochutnávku tokajských vín ☺.

Hlad sa hlásil čoraz viac a tak sme hľadali miesto na obed, už to vyzeralo, že si dáme tresku v Tesco, ale na naše veľké prekvapenie sme hneď vedľa Tesca objavili super reštauráciu, kde sme si pochutnali na výbornom obede.



Jozef so svojou sestrou strávil krásny deň, plný zážitkov a krásnych spomienok.

Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Marek Hanudel'



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci APRÍL

Hertneky Ladislav
Karniž Jozef
Šima Jozef
Zápotocká Viera
Brincková Janka
Vlčková Darina
Uličný Daniel

Oslava narodenín v mesiaci MÁJ

Kovaľský Maroš
Majoroš Jozef
Pastorek Štefan
Fejér Dezider, Ing.
Rybár Jozef
Lachkovičová Miloslava
Voľanská Jana
Macej Igor, Mgr.
Genčúr Tibor
Molčanová Žofia

Oslava narodenín v mesiaci JÚN

Kotlár Tibor
Krištof Jaroslav
Sobotová Božena
Pariza Peter
Čobejová Eva

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*



Relax s filmovou hviezdou



Autor: Bohumil Novák	Popevok	Typ rus. Lietadiel	Tu rusky	Umenie angl.	Eg.boh Slnka Ra ináč	Pomoc: zdes,Ré, Amor, art,alaš,	Ján	Tu česky
biblická postava						JRD česky		
1.časť tajničky						Adela popribí- jaj		
pomoc: Pao,oro, Lazar, arat,et,	domáce prostre- die	latinská spojka rímsky boh lás.			pniaky vykonávajú orbu			
to nem.				Zlato špan. Šachová remíza				ideš čes Hokejov potreba
Rieka pr Omsku			predložka eg.boh Slnka				šachový koeficient Okresný výbor	
značka sporákov					2.časť tajničky			
mongol. Pastier dobytká					malý Ivan			

V krížovke je ukryté meno známeho francúzskeho herca a komika.

Len vo francúzskych kinách videlo jeho filmy 180 miliónov divákov, odohral vyše šesťdesiat hlavných a vedľajších úloh. Jeho sláva čoskoro presiahla hranice Francúzska a už za svojho života sa stal legendou. Dodnes sa o ňom nakrúcajú dokumenty a vychádzajú knihy, ktorých témou je to, ako je možné, že herec s nie príliš atraktívnou vizážou a úlohami dobrosrdečných obyčajných ľudí z vidieka

sa stal jednou z najvýraznejších osobností francúzskeho filmu 20. storočia.

V krížovke
z predchádzajúceho
čísła časopisu
Clementia News sa
ukrývalo meno
francúzskeho komika
- Louis de Funes





Ruský súhlas	Pomoc: da, zde, in,	Oceán	Rascový likér
	čínska droga		
	olej skr. Patriaci Edovi		
pop. írska skupina Jaroslav			
		v, vo nem.	letecké opravovne
	Nobélium ch. zn.		



Velký flám (1966)



Smoliar (1965)



Velký šéf (1969)



Smoliar (1965)



Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Miriam Lipková
Zdenka Farbulová
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kul'ha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo
na úpravu článkov a fotografií
uverejnených v tomto časopise
© 2022