



Clementia News

Ročník 4

číslo 2

Jún 2023



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



. 3 .

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

. 8 .

Úsmevy pre Košice
V rámci 29. ročníka
osláv Dňa mesta Košice
2023 sa uviedol už 13.
ročník projektu Úsmevy
pre Košice.



. 16 .

Obdivovali sme honosné sídlo rodu Andrassy



*Ked' sa po našom zariadení
rozniesla správa o chystanej
jednodňovej návšteve
Kaštiľa v Betliari, len málo
kto sa nechcel zúčastniť
tejto akcie.*

. 24 .

Záhradný guláš
Aj tento rok sa stretli
zamestnanci a prijímatelia
sociálnych služieb, aby mohli
porovnať chute obľúbeného
jedlá, ako je guláš.



. 36 .

Ked' zvieratá liečia
V dnešnom článku by som vám rada
priblížila typy terapie, kde najdôležitejší
článok - terapeut, má väčšinou viac ako
dve nohy a je pokrytý srstou alebo má
krídla a perie.

. 40 .

Chcú cestovať, vidieť, počuť, zažiť a spomínať
Sociálna politika
Európskej únie sa snaží o
integráciu obyvateľov s
handicapom do
spoločnosti aj o zvýšenie
ich sociálneho statusu.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovori sa riaditeľka CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4 Komunitné stretnutie so zástupcami obci
- 6 Opri sa o mňa
- 8 Úsmevy pre Košice
- 10 Svetový deň schizofrénie
- 14 Domaša, rybolov a varenie v prírode
- 16 Obdivovali sme honosné sídlo rodu Andrassy
- 18 Dobrý festival
- 20 Na návšteve v TAKOY
- 22 Zlatá Bohyňa z Rio Beni
- 24 Záhradný guláš

LITERÁRNY SVET

- 28 Kniha ako zrkadlo duše
- 30 Básnický svet – Pohladenie duše

BYLINKÁRIUM

- 32 Breza previsnutá
- 33 Veronika obyčajná

POINT

- 34 Letné osvieženie – rekreačné strediská
v Prešove a jeho okolí

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 36 Ked' zvieratá liečia

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 38 Svieži šalát s kuracím mäsom

ETICKÁ KOMISIA

- 40 Chcú cestovať, vidieť, počuť, zažiť a spomínať

NAŠI OSLÁVENCI

- 42 Oslávenci v mesiacoch apríl, máj a jún

PELE-MELE

- 44 Podakovanie priamo na javisku
- 44 Grantový program Opera
- 45 Opekanie a rybolov na vodnej nádrži Ružín
- 45 Teambuilding
- 46 Lesný kúpeľ
- 47 Pletenie púpavových venčekov
- 48 Jahodový deň
- 49 Veselé náramky

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

pomaly sa nám rozbehlo letné obdobie, ktoré nám zároveň prinieslo nové možnosti na cestovanie a aktivity v exteriéri, čo ihneď zistíte pri listovaní tohto čísla. Okrem toho, že v našom štvrťročníku Vám sprostredkovávame život a dianie v Clementii, snažíme sa Vám zároveň priniesť aj informácie spojené s témou sociálnych služieb a alternatívami, ako môžu pozitívne ovplyvniť život jednotlivca i rodinu. Zároveň sa celá redakčná rada snaží, aby Vás časopis zaujal, prípadne niektoré rubriky môžu byť pre Vás aj inšpiráciou, ako napríklad na spoznávanie Slovenska a nášho kraja, resp. si vyskúšate náš osvedčený recept.

Máme pred sebou krásne letné mesiace, s ktorými súvisia aj naše plány na rôznorodé výlety. Tie budú realizované prevažne v rámci nášho kraja, tak ako to vyplynulo zo stretnutí s prijímateľmi pôsobiacimi v Rade obyvateľov, či ďalších individuálnych stretnutí. Tohtoročným hitom zrejme budú vodné nádrže a kúpaliská.

Napriek snahe zvyšovania kvality života prijímateľov sociálnej služby, mnohokrát narazíme na absurdity byrokracie v rozhodovaní štátnych inštitúcií. Dobrým príkladom, s ktorým sa chceme s Vami podeliť, je Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny Prešov. Keďže chceme v čo najväčšej miere integrovať prijímateľov a využívať verejnú dopravu, podali sme žiadosť o vyhotovenie preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodom. Prijímateľ je pozbavený spôsobilosti na právne úkony, prijímateľ je rozhodnutím odkázaný na sociálnu službu v zariadení, ale uvedený preukaz so sprievodom mu nebol schválený. Podali sme síce odvolanie, na ktoré mám prišla odpoveď – nevyhovenie žiadosti, v ktorej sa síce uvádza, že podanie spĺňalo všetky predpísané náležitosti, ale vzápätí im chýbala zdravotná dokumentácia. Samozrejme, že zdravotná dokumentácia bola doložená už v prvotnej žiadosti. Tomu sa hovorí, vitajte vo svete papierovej vojny... A čo je najsmutnejšie, že nikto Vám konkrétne nepovie, aká zdravotná dokumentácia vlastne chýba, ak sa už vyjadril všeobecný lekár aj psychiater. Koľko ďalších odborných lekárov je potrebné navštíviť, aby bol úrad uspokojený s podaním? A ešte jedna vec, ten prijímateľ týchto lekárov musí navštíviť so sprievodom, pretože opatrovník musí podpísať informovaný súhlas.... Myslím, že ďalej ani nemusím pokračovať, pretože absurdity slovenských úradov už asi zažil každý, ale tento príklad som uviedla zámerne, aby sme všetci začali poukazovať na niečo, čo nemá logiku. S problémami sa budeme zaoberať a naďalej hľadať riešenia. Naše cestovateľské plány budú pokračovať...

Na záver Vám všetkým prajem krásne leto, nenechajte si ho ničím pokaziť. Prežite ho v zdraví, spokojnosti a radosť z pozitívnych zážitkov, ktoré Vás naplnia elánom a šťastím.



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Komunitné stretnutie so zástupcami obcí



V súvislosti so zapojením nášho zariadenia do národného projektu „**Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb – Podpora transformačných tímov**“ transformačný tím CSS, v spolupráci s konzultantmi projektu, pracoval na príprave plánu transformácie zariadenia, ktoré by v budúcnosti mohlo poskytovať služby na komunitnej úrovni.



Keďže transformačný plán už nabral konkrétnejšiu víziu, uprostred apríla sme do zariadenia pozvali zástupcov obcí, ktorých by sa táto transformácia mohla týkať. Ide o obce Ličartovce, Kendice, Haniska, Lemešany, Drienovská Nová Ves a tiež zástupcov Prešovského samosprávneho kraja. Účelom tohto stretnutia bolo ich oboznámenie s naším zariadením a s témou deinštitucionalizácie.



Úvodné otvorenie bolo v rukách koordinátorky z implementačnej agentúry, ktorá privítala a predstavila všetkých zúčastnených. Vzápätí odovzdala slovo pani riaditeľke, ktorá v krátkej prezentácii predstavila prítomným naše zariadenie, jeho históriu a niektoré zmeny, ktorými už v minulosti prešlo, kým sa dostalo do dnešnej podoby. Zároveň predstavila víziu a základné piliere transformačného plánu. Nasledovalo pár slov aj odo mňa o schizofrénii a o špecifikách života osôb s týmto ochorením. Neskôr konzultanti z národného projektu svojimi príhovormi k danej téme otvorili priestor na diskusiu.



Stretnutie sa nieslo v priateľskom duchu a prítomní hovorili o otázkach, ktoré sa v súvislosti s deinštitucionalizáciou a zamestnávaním prijímateľov vynárajú. Niektoré boli zodpovedané, niektoré zodpovie až čas. Ostáva nám veriť, že rovnako hladko, ako prebiehalo toto stretnutie, bude prebiehať aj samotný proces deinštitucionalizácie a začlenenie prijímateľov do komunitného života jednotlivých obcí.

*PhDr. Monika Hynek Girmalová
psychologička*



Tak, ako po minulé roky, aj tento rok dostali naši prijímatelia pozvánku na 13. ročník benefičného koncertu „Opri sa o mňa“, ktorý sa konal dňa 2. apríla 2023. Keďže sme na tejto akcii boli aj po minulé roky, nemohli sme predsa odmietnuť tak výnimočnú akciu. Keď sme dostali pozvanie, od tejto chvíle išiel čas akoby pomalšie. Nakoľko naši prijímatelia už vedeli koľko zábavy a zážitkov ich čaká, tak netrpezlivo odpočítavali nielen dni, ale aj hodiny.

Konečne nastal ten správny čas a prišla tá vytúžená nedeľa. Nielen že slnko svietilo, ale to, ako nám svietili oči plné očakávaní, rozjasnilo ešte viac túto chvíľu. Konečne sme sa vybrali do Prešova. Pri vstupe do historickej budovy Čierny orol našich prijímateľov čakalo milé prekvapenie. Každý dostal na pamiatku tričko s logom akcie. Už v diaľke bolo počuť rytmickú hudbu s latinskoamerickým nádychom. Bolo nám hneď jasné, ktorým smerom máme ísť.





Začiatok akcie totiž naštartovala zumba. Každý, kto chcel a mal chuť, sa mohol zapojiť do tohto tanečného cvičenia a poriadne si zahriať svoje telo. A to, že sa veru skoro každý zapojil, bolo vidieť už o malú chvíľu, keď sa tanečný parket zaplnil skoro celý. Výdaj energie si mohli prijímatelia doplniť skvelým občerstvením počas celého benefičného koncertu. Pizza, pagáče, chlebíčky, koláče a rôzne nápoje, to všetko a ešte omnoho viac bolo v ponuke. Vyskúšať si mohol každý aj maľovanie na drevo a plátno, vyrobiť šperk, servítkovú techniku, enkaustiku a iné zaujímavé tvorivé techniky. Po tejto zábave sme sa usadili a netrpezlivo čakali na zlatý kliniec programu a tým boli Kollárovci, bývala hviezda zo Superstar - Peter Cmorík a skupina Dáma kávu. Peter Cmorík to so svojou kapelou rozbalil v plnej pop rockovej paráde. Zahrali a zaspievali svoje nové, ale aj staré hity, ktoré naši prijímatelia veľmi dobre poznali.



Po tom, čo dostali naše hlasivky zabráť, nastúpil iný hudobný žáner v podobe country skladieb, ktoré zahrali a zaspievali domáca Prešovská dvojica pod názvom Dáma kávu. No a na záver, keď sa na pódiu objavili Kollárovci, tak to teda bola riadna nádielka energie. Neostal ani jeden človek sedieť. Každý, kto mohol, tancoval, spieval, bavil sa. Bodaj by nie, keď nosným pilierom ich repertoáru sú slovenské ľudové piesne, ktorým Kollárovci dali nový nádych vlastnou hudobnou úpravou.

Tak, ako všetko, aj táto akcia mala svoj koniec a my sme sa vrátili do nášho zariadenia. Ale nie nadarmo sa hovorí: „Spomienky a minulosť budú navždy našou súčasťou.“

*Lucia Vicová
Linda Varadyová*

Úsmevy pre Košice



V rámci 29.ročníka osláv Dňa mesta Košice 2023 sa uviedol už 13. ročník projektu **Úsmevy pre Košice**. Na tejto prehliadke dramatickej tvorivosti „inak obdarovaných“ a ich priateľov sa dňa 3.mája 2023 zúčastnilo aj naše zariadenie v priestoroch Veľkej sály Historickej radnice. Členovia nášho dramatického súboru Radosť už po dvanásť krát mali možnosť sebarealizácie v literárno-dramatickom pásme **„Pán Boh daj šťastia, studnička!“** Inšpiráciou pre ich pásmo bola rozprávka od Pavla Dobšinského „Pamodaj šťastia, lavička!“

Spolu sme sa zamýšľali nad tým, či víťazí dobro aj v dnešnom svete, alebo iba v rozprávke. V každom z nás neustále prebieha boj dobra proti zlu. Tak to bolo zachytené aj v našom literárno-hudobnom pásme. Príroda sa nedá oklamať. Naši predkovia verili, že chotár, v ktorom zanedbajú studničky, bude trpieť nedostatkom vlhky. A kto vyčistí aspoň jednu studničku, bude po celý rok zdravý a svieži.

Pointou našej hry bola obetavosť, láska, prostredie okolo nás, príroda, aby sme mohli byť zdravší, spokojnejší a šťastnejší. Vyzdvihli sme aj múdrosť našich predkov ukrytej v prísloviach a porekadlách. Táto múdrosť nám pomáha uvedomovať si základné morálne a ľudské hodnoty: „Ak piješ vodu, myslí na prameň!“ Pramene nám môžu povedať veľmi, veľmi veľa, možno viac, než si myslíme. Je to len na nás, či chceme počúvať, čo nám vravia.





Nútia nás zamyslieť sa nad tým, ako môže každý z nás prispieť k tomu, aby sa zlepšil náš život a tento svet. Dobro vždy zvíťazí nad zlom. Boj dobrá a zla je v nás. Ľudská dobrota, láska a pekné skutky, robia svet krajším. Veď napokon studničku spoznáme podľa melódie aj so zaviazanými očami. Je to hudba, ktorá lieči ducha aj telo, keď sa z nej napijeme. Studnička je ako víla. Spieva si svoju pieseň o vode, o dobrých ľuďoch. Nič na svete neznie tak, ako studnička.

Tešíme sa už teraz na stretnutie o rok, bude to už 14. ročník tohto zmysluplného podujatia.



Už samotné názvy spoločenských podujatí, ktorých sa pravidelne zúčastňujeme, napríklad: Krídla túžby, Veľa lásky, Úsmevy pre Košice svedčia o tom, aké je dôležité v živote mať svoje sny, túžby, rozdávať úsmevy, radosť a lásku.

Pán Boh daj šťastia studnička! Pán Boh daj šťastia, dobrí ľudia!

*Zdenka Farbulová
Janka Tomášová*

Svetový deň schizofrénie

Pokiaľ chceme niečo súdiť, najprv by sme to mali pochopiť. Komunikácia je cesta k úspešnému vzťahu, človek k človeku. Pokiaľ sa bavíme o diagnóze schizofrénia, tak práve táto duševná choroba bola v minulosti nepochopená. Ale všetko sa to zmenilo vďaka doktorovi Philippovi Pinelovi, ktorý sa rozhodol pred 229 rokmi pochopiť a porozumieť ľuďom s týmto ochorením.



Pozývame Vás pripomenúť si



Kde: v CSS Clementia Ličartovce

Kedy: zajtra o 9:00 hodine

Miesto: v našej záhrade (v prípade zlého počasia v našej jedálni)

Účastníci zájazdu: do Svidníka a Stropkova

odchod o 9:00 hodine

Aj naše zariadenie v tomto napreduje, snažíme sa neustále niečo tvoriť, robiť, vymýšľať, no v prvom rade pochopiť našich prijímateľov. Na Svetový deň schizofrénie sme si pre našich výnimočných ľudí pripravili zaujímavý program.

Odštartovali sme to vedomostným kvízom, v ktorom poniektorí boli naozaj skvelí. Vyskúšali sme si aj rôzne motorické hry, zábavné disciplíny a to, že našim prijímateľom nechýba odvaha, sa ukázalo ihneď, keď zbadali mikrofón. Spievali a recitovali, poniektorí aj viackrát. Záver tohto programu ukončil prijímateľ Miroslav Popovič, ktorý keď vzal do ruky gitaru, tak každý stíchol a počúval. Postupne sme sa všetci zapojili a zaspievali si snáď všetky piesne, na ktoré sme si spomenuli.



Vychutnali sme si spoločne limonádu, popcorn a dali priestor voľnej zábave. Tancovalo sa, pokiaľ nohy vládali. A to, že tanec lieči, tak o tom niet pochýb. Dajú sa v ňom vyjadriť rôzne pocity a emócie. Prináša uvoľnenie, isté odviazanie sa.



Tento deň bol výnimočný pre nás všetkých. Spokojní a usmievaví prijímatelia sociálnej služby sú pre nás najväčšou odmenou.

Linda Varadyová



V našom centre sociálnych služieb žijú prijímatelia sociálnej služby, ktorí pravidelne pracujú, pomáhajú a aktívne sa zapájajú do jeho diania. Práve pre nich sme pripravili na Svetový deň schizofrénie, malé odreagovanie od stereotypu a zabudnutie na ich chorobu. Veď tí, ktorí sú pre ostatných vzorom svojím prístupom k povinnostiam, si zaslúžia aj naše poďakovanie. Jozef a Milena počas pracovných dní pomáhajú v práčovni. Róbert sedem dní v týždni pracuje v kuchyni. Peter je predsedom rady obyvateľov a taktiež zastupuje našich prijímateľov sociálnej služby v stravovacej komisií. Maroš a Ľuboš neodmietnu nikdy pomôcť svojim priateľom alebo personálu.



Ako motivácia pre ďalších prijímateľov nášho zariadenia mal poslúžiť jednodňový výlet na severovýchod nášho Slovenska. Spoločne sme navštívili Vojenské historické múzeum vo Svidníku. Vo vnútorných priestoroch nás zaujali vystavené zbrane, rovnošaty, ale aj historické fotografie o vzniku Československej armády. V tichu a s úctou sme si pozreli originálne dokumentárne filmy nakrútené počas Karpatsko-duklianskej operácie. Vo vonkajšej expozícií múzea nás zaujala vojenská technika.

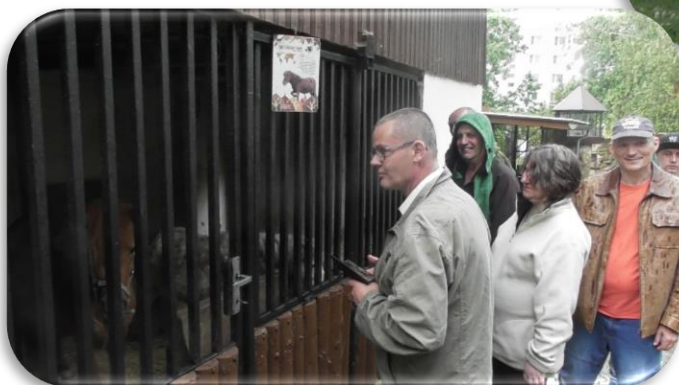
Vo Svidníku sa nachádza aj skanzen Múzea ukrajinskej kultúry, ktorého návšteva je nezabudnuteľným zážitkom. Obdivovali sme zrekonštruované obydlija z tohto regiónu, vodný mlyn, vodnú pílu, ale najviac nás zaujala drevená cerkva z Novej Polianky s bohatou interiérovou výzdobou. Návšteva nás preniesla do minulosti a malebnosť areálu dopĺňala čarovná príroda a výhľad na okolie.





Nastal čas obeda, a tak sme sa presunuli do neďalekého motorestu Alpinka, ktorý je hneď vedľa cesty vedúcej do Údolia smrti. Tu si každý z nás vybral jedlo podľa svojej chuti. Posilnení obedom sme sa vybrali do Údolia smrti.

Naším prvotným zámerom bolo navštíviť vyhliadkovú vežu na Dukle, no dozvedeli sme sa, že veža je z dôvodu rekonštrukcie zatvorená. Po spoločnej dohode, naše kroky smerovali do Údolia smrti, kde bola postavená nová vyhliadková veža. Z výšky sme si pozreli miesta, kde v októbri roku 1944 prebiehala jedna z najväčších tankových bitiek v Československu.



Cestou späť do centra sociálnych služieb Clementia, sme sa zastavili v Parku zvierat v Stropkove. ZOO park nie je rozlohou veľký a nachádza sa v centre mesta, čo po celodennom putovaní nebola náročná prehliadka. Poprechádzali sme sa, spoznali rôzne druhy zvierat a pozreli sme sa aj do terária. Nabití novou energiou a naplnení novými zážitkami, sme sa vrátili domov.

Mgr. Miroslav Kul'ha



Domaša, rybolov a varenie v prírode

Po dlhšom čase sa nám opäť podarilo zrealizovať rybačku na našej obľúbenej vodnej nádrži Domaša. Ihneď po príchode sme mali plné ruky práce s prípravami obeda, aj s rybárskou výbavou, ktorú sme priviezli autom s príviesnym vozíkom vďaka nášmu sponzorovi. Po zorganizovaní a rozdelení úloh každý „makal“, výsledok bol doslova vynikajúci. Okolitá príroda dodala nášmu už tradičnému kotlíkovému gulášu pridanú hodnotu.





Po dobrom obede sme si zaspievali a sledovali nášho Martina, ako sa mu darí a zadarilo sa mu veľmi dobre. Martin, ako správny rybár, každú rybu pustil a týmto skutkom doprial aj ostatným rybárom adrenalín a pôžitok z rybolovu. Po úspešnom loveckom a zároveň gurmánskom dni sme sa pobrali domov. Po ceste sme sa posilnili zmrzlinou, bolo to ochladzujúce stretnutie, ktoré každého potešilo.



Marek Fertál

Obdivovali sme honosné sídlo rodu Andrassy



Pri návšteve Slovenského národného múzea vo Svidníku sme sa dozvedeli, že každú prvú stredu v mesiaci majú hrady, zámky a galérie v správe Slovenského národného múzea voľné vstupy pre verejnosť. A tak sme sa rozhodli v prvú júnovú stredu navštíviť kaštieľ v Betliari a ušetriť niekoľko eur na vstupnom.

Keď sa po našom zariadení rozniesla správa o chystanej jednodňovej návšteve kaštieľa v Betliari, len málokto odolal zúčastniť sa tejto akcie. Pre veľký záujem sme sa rozhodli cestovať vlakom a autom.



Počas prehliadky nám zamestnankyňa múzea porozprávala o histórii rodu Andrassyovcov a previedla nás zbierkami nachádzajúcimi sa v interiéri. Sídllo bolo postavené pre účely reprezentácie svojich majiteľov. Túto honosnú budovu rodina Andrassyovcov používala ako svoje letné a poľovnícke sídlo, ale hlavne ako múzeum pre svoju bohatú zbierku. Zaujali nás obrazy, lovecké trofeje, ale najviac artefakty dovezené z rôznych kútov sveta. Len málokde na Slovensku môžete vidieť múmiu, ktorú dovezli z ciest po Egypte. Zaujímavé boli aj lovecké trofeje z Afriky, ako hlava slona, hrocha, krokodíly a zbrane rôznych domorodých kmeňov.



Po prehliadke kaštieľa sme sa poprechádzali po parku. Historický park pri kaštieli Andrassyovcov v Betliari je zapísaný do zoznamu umelecky a kultúrne hodnotných parkov sveta, ktoré eviduje UNESCO a bol vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku. Park bol založený koncom 18. storočia, patrí medzi najväčšie anglické parky na Slovensku a nachádzajú sa v ňom cudzokrajné dreviny. Niektorých vek sa odhaduje na 300 rokov. Súčasťou areálu sú aj viaceré zaujímavé stavby, predstavujúce drobnú parkovú architektúru. Upútal nás najvyšší umelý vodopád na Slovensku, pod ktorým kedysi Andrassyovci chovali ľadové medvede.



Jednodňový poznávací výlet bol pre nás zaujímavý, pútavý a pri návrate niektorým vložil na pery otázku, či si niečo podobné nezopakujeme o mesiac. Mesiac je dosť dlhý čas, ale veríme, že ešte navštívime niektorý z krásnych slovenských zámkov alebo hradov.



Mgr. Miroslav Kulha



Dobrý festival

Rok ubehol ako voda a opäť sme dostali pozvanie na Dobrý festival 2023.



Krásny deň plný zábavy, spevu, tanca, a samozrejme dobrého jedla sme zažili na Dobrom festivale 2023, ktorý sa konal v Prešove už trinásťkrát.

Na tento festival chodíme pravidelne a prijímatelia sa veľmi tešia. Tento rok to vyzeralo na poriadne upršaný festival, ale nakoniec nám krásne svietilo slnko.

Priestor na festivale je prispôsobený aj pre zdravotne znevýhodnených a vďaka Nadácii Milana Štefánika je pre „inak obdarených“ návštevníkov pripravených na festivale kopec zábavy a aktivít.





Tento deň bol pre nás výnimočný, lebo bol bez „bariér“ a odlišností.

Ešte raz sa chceme poďakovať Nadácii Milana Štefánika, že nás každoročne pozýva na rôzne benefičné koncerty a podujatia, naši prijímatelia si to veľmi vážia.



Prijímatelia mali možnosť vyskúšať si tancovať Zumbu, namaľovať si pekné trička a vyskúšať si poskytnúť prvú pomoc. No najviac sme sa tešili na dobré klobásky, pizzu a sladkosti.

Svoje sily si vyskúšali v Aréne TV JOJ prijímatelia Robo a Igor, kde súťažili v držaní pivových pohárov. Z piatich súťažiacich nakoniec vyhral Robo, ktorému sme veľmi fandili, a vďaka pomocným prácam v kuchyni, mal Robo najsilnejšie ruky, a to mu prinieslo víťazstvo.



Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Gabriela Slezáková
Mgr. Miroslav Kul'ha

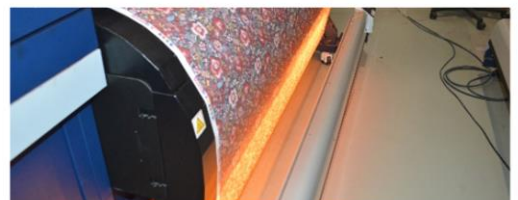


Na návšteve v TAKOY

Asi každý východniar pozná slovo „takoj“. Ale asi nie každý pozná firmu v Bardejove s takýmto názvom TAKOY – čo v šarištine znamená ihneď, okamžite a firma chce rýchlo a flexibilne reagovať na požiadavky trhu. Firma zastrešuje dizajn, výrobu a internetový predaj metrového textilu. Táto firma svojou jedinečnosťou a inovatívnosťou je veľmi úspešná, spolupracujú s viacerými grafikmi, dizajnérmi a návrhármi zo Slovenska a zahraničia. Firmu vedú manželia Gogolovi, ktorým nechýba nápaditosť a chuť pracovať. Tatiana sa venuje dizajnu textilu a Boris je organizačný typ - „šéf“.



Videli sme celý proces dizajnu látky, ako prebieha potlač látky a ako to funguje v sklade, až po samotný proces odosielania objednávky zákazníkovi. Naše zariadenie je zapojené do projektu „Deinštitucionalizácie zariadení sociálnych služieb – podpora transformačných tímov“ a v rámci toho je jednou z hlavných tém aj oblasť aktivizácie a pracovného začlenenia podľa možností a schopností prijímateľa sociálnej služby, a aj preto sme veľmi vďační za pozvanie.



V sklade sme nevedeli, kde skôr pozerat', látky rôznych vzorov a farieb. Evičku a Boženku najviac zaujali krásne vzory na látkach, nášho Janička zase, koľko zamestnanci zarábajú a Máriu zaujala vôňa obeda, ktorá sa šírila z kuchyne.

Po vyčerpávajúcej exkurzii nás manželia obdarovali množstvom prezentov a veľkou krabicou rôznych látok a srdečne nás pozvali na ďalšiu návštevu.



Dievčatá v našej krajčírskkej dielni už vymýšľajú, čo nám pekné ušijú.



Bol čas obeda a už sme pociťovali hlad, tak sme si v centre mesta pochutnali na obede podľa našich chutí a vychutnali si kávičku so zákuskom.



Bardejov celkom poznáme, ale neodpustili sme si prechádzku po krásnom Radničnom námestí, ktoré tvorí centrálnu historickú mestskú zónu a je jedným z najkrajších na Slovensku. Dokonca je od roku 2000 zapísané medzi lokality Svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.

Už sa tešíme na ďalšiu návštevu v tejto výnimočnej firme.



Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Gabriela Slezáková



Zlatá bohyně z Rio Beni

V utorok sa pravidelne v *Kino klube* premietajú filmy. No každý druhý utorok v mesiaci patrí *Retro kino klubu*, kedy sú uvádzané snímky, ktoré boli nakrútené do roku 1990. Návštevníci nášho kina videli veľa filmov, ktoré im boli prezentované so slovenským, českým a aj jednohlasným dabingom. My starší to poznáme z VHS kaziet.

Práve film s takýmto dabingom zaujal aj fanúšikov nášho *Kino klubu*. Preto sme sa rozhodli názorne ukázať, ako vznikali jednohlasné filmy a overiť si, či dokážeme niečo také vytvoriť. Pre ukážku sme vybrali západonemecký dobrodružný film *Die goldene Götter vom Rio Beni*, ktorý vznikol v roku 1964 a nebol uvedený v slovenskom ani v českom znení. Po preklade dialógov a pripravení scenára, sme k spolupráci prizvali členov *Dramatického klubu*. Na odporúčanie a po hlasových skúškach, sme vybrali spomedzi „hercov“ dramatického klubu Evku Čobejovú, Mgr. Igora Maceja, Maroša Kovalského a Petra Pošiváka.

KINO KLUB

pozýva dňa 13.06.2023 o 12:30 hodine
na premiéru filmu

Zlatá bohyně z Rio Beni

V slovenskom znení účinkujú:

Mgr. Igor Macej

Eva Čobejová

Maroš Kovalský

Peter Pošivák

Mgr. Peter Červeňák

*Réžia slovenského znenia, úprava dialógov,
preklad a strih*

Mgr. Miroslav Kuřha



Po nahovorení dialógov, strihu, úprave, synchronizovaní zvukovej stopy, čo trvalo viac ako mesiac, bol film pripravený na premietanie.

V utorok 13. júla o 12:30 hodine, boli pozvaní prijímatelia sociálnej služby na premiéru filmu Zlatá bohyňa z Rio Beni v slovenskom znení. Všetci účinkujúci boli v očakávaní, ako to príjmu ich kamaráti a akú odozvu zanechá prvý dabing vyrobený *Retro kino klubom*. To, že ide o slávnostné uvedenie filmu, bolo zrejmé všetkým. Veď už pri vstupe do kinosály, bol každému návštevníkovi podaný balíček s pop-cornom.



A ako bol prijatý a odmenený náš prvý dabing? No predsa potleskom od prítomných a malou pozornosťou od vedenia *Kino klubu*.

Ak chcete vedieť aj vy, ako to „naši dabingoví herci“ zvládli, pozrite si krátku ukážku, ktorú nájdete na internetovej adrese:

<https://www.youtube.com/watch?v=UigwTE2d7G4&t=4s>

*Mgr. Peter Červeňák
Mgr. Miroslav Kul'ha*

Záhradný guláš

Aj tento rok sa stretli zamestnanci a prijímatelia sociálnych služieb, aby mohli porovnať chute obľúbeného jedlá, ako je „Guláš“. Prijímatelia sociálnej služby z *Klubu labužníkov a kulinárov* začali deň vopred s krájaním mäsa. Nasledujúci deň boli nápomocní aj s rozložením ohňa pod kotlíky.



Varenie sprevádzala hudba, zábava a vtipy. Naše kuchárky naozaj nezaháľali, upiekli aj kysnutý koláč so slivkami a posýpkou, ktorý nám podávali po guláši. Ten koláč bol naozaj mega... Gulášparty sa vydarila – chutilo každému....

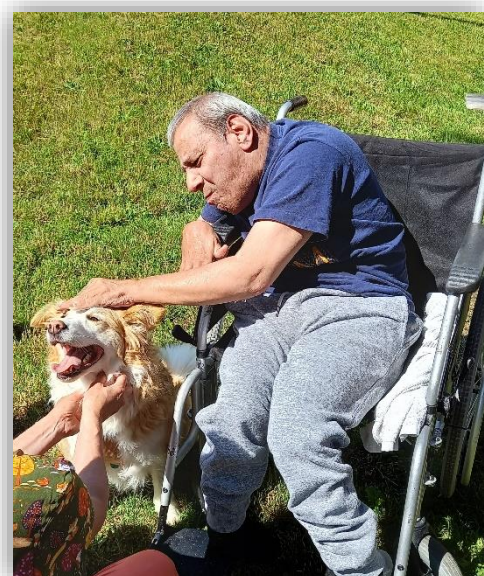


Tatiana Scholtéssová
vedúca stravovacej prevádzky



Svojou návštevou počas našej záhradnej party nás potešila aj naša kamarátka Slávka a jej psí priatelia Ajo a Čilka. Kým Ajo pracoval v rámci projektu canisterapie s našim Peťom, tak Čilka nás zabávala svojou nezbednosťou.

Slávka a Ajo nám predviedli niekoľko ukážok z priebehu terapie, čo musí zvládať psík, ako reaguje na povely. Pre prijímateľov to bolo veľmi zaujímavé a netypické spostenie dopoludnia.



Mgr. Miriam Lipková



Vo štvrtkové predpoludnie sa z nášho CSS niesla nielen vôňa praženej cibulky, mäska a dym z plápolajúcich polienok, ale aj dobrá muzička, spev a smiech. Čakanie na chutnú porciu guláša sme si krátili hudbou, tancom, poéziou, športom i rozhovormi. O dobrú náladu sa nám postarali naši prijímatelia, ktorí sa prezentovali rôznymi prednesmi a piesňami či svojou vlastnou tvorbou, čím spestrili a obohatili náš spoločný deň. Nakoniec sme si, za doprovodu gitary, spoločne zaspievali pieseň o guláši, ktorá bola spletená do veršov na tento výnimočný deň. Prinášame Vám malú „koštovku“ nášho programu, ktorú ponúkame na inšpiráciu:

Guláš

Na dnešný deň sa všetci tešia,
mnoho vecí veru riešia.
Gulášik sa variť bude,
každému sa veru ujde.

Ak máš trocha sily,
pomoc sa nám zide.
Prilož ruku k dielu,
odmena vždy príde.

K tomu rezká pesnička,
zahrajte nám muzička!
Nech sa v tanci vyzvírame,
rezkou piesňou unášame.

S úsmevom sa všetko spraví
a večer pozrieme si správy.

Vlado Jurek na TV JOJ hlási:
„Na guláš boli vynikajúce ohlasy.
Varili, spievali, doobedu makali,
za poctivú robotu, guláša sa dočkali.“



Guláš

/nápev: Do hory ma poslali – Kandráčovci/

G

/:Guláš varic kazali,

guláš varic kazali,

D

cibuľu nám nedali.

a

U nás taká obyčaj,

C

u nás taká obyčaj,

D

G

cibuľu si požičaj.:/

/:Cibuľu ja muším dac, šefkuchár to muši znac.
Guláš by vám nechucil, guláš by vám nechucil, taner
by ši odrucil.:/

/:Kucharečky zlaté sú, kotlík mäsko donesú,
guláš budze výborný, guláš budze výborný a ty
budzeš spokojný.:/



Jana Tomášová



Športovo – guľášové dopoludnie nás privítalo krásnym počasím. Začalo sa známymi disciplínami, ako: hod granátom, kop na bránu, hod do koša. Po skončení disciplín bolo vyhodnotenie a obľúbené oceňovanie súťažiacich. Z každej kategórie boli ocenení prví traja súťažiaci, po nich nasledovalo ocenenie výnimočných výkonov. Nakoniec pri dobrej hudbe a zábave sme si vychutnali zaslúžený guľáš.



Mgr. Tomáš Chripák
Mgr. Marek Hanudel'

Kniha ako zrkadlo duše

Kniha, už v dávnych dobách bola považovaná za zdroj múdrosti, informácií a inšpirácií. Hovorí sa, že kniha má svoje čaro a dušu. Kniha pre knihomola predstavuje život. A to doslova. Každá má originálny príbeh, z ktorého okrem iného plynú mnoho ponaučení a tiež inšpirácie. Mnohé nesú posolstvo a odkaz, ktorý si každý čitateľ môže interpretovať po svojom. Človek sa vzdeláva celý život. Kde nájsť najlepšie vedomosti, ak nie v knihách? Po knihách väčšinou siahame vo chvíľach oddychu, a pri čítaní si ani neuvedomujeme, koľko nových informácií sa na nás nabaľuje. Čím viac človek číta, tým väčšiu slovnú zásobu nadobudne a vie ju využívať vo svojej každodennej komunikácii, s kolegami, s klientmi, pri písaní článkov či tvorbe iného obsahu. Vedomosti vám nikto nevezme.

„Kto sa chce stať vzdelaným, musí nad zlato vážiť si knihy.“

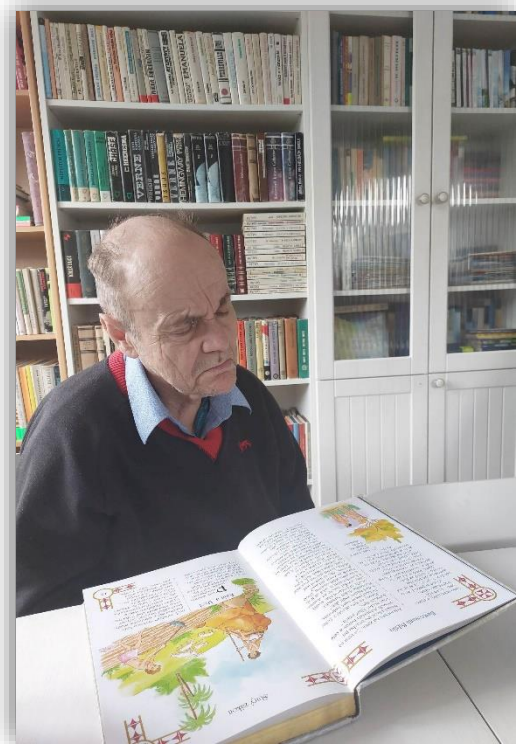
/Ján Amos Komenský/

„Kniha je nástrojom, ktorý zapaluje predstavivosť.“

/Alan Bennett/

„Knihy sú najtichším a najstálejším priateľom. Sú najprístupnejším a najmúdrejším poradcom a najtrpezlivejším učiteľom.“

/Charles William Eliot/



Okrem toho, že čítanie knihy je relaxačnou činnosťou, môže nám priniesť vnútorný pokoj. Koľkokrát sa vám stalo, že ste v istej situácii siahli práve po takej, ktorú ste aktuálne potrebovali čítať? Je prirodzené, že nám knihy dávajú odpovede na to, čo práve riešime alebo čím žijeme. Ponáranie sa do iných svetov očami je oslobodzujúce. Niektorí radi čítajú pred spaním. Vyčistí si hlavu a lepšie sa mu zaspáva. Pri čítaní zabudnete na svoje stresy a starosti a na chvíľu žijete život niekoho iného, za ktorý nenesiete žiadnu zodpovednosť.

Ak držíme v ruke zaujímavú knihu, často sa zamýšľame nad tým, odkiaľ spisovatelia čerpajú inšpiráciu. Nápad na knihu môže prísť odvšadiaľ. Mnohí vďaka svojej povestnej múze, iní hľadajú nápady v bežnom živote. Ďalší zase čerpajú zo svojho vlastného života, či diania okolo seba. Nie je žiadnym tajomstvom, že nápady môžu prísť i v podobe snov. Zážitky a skúsenosti tiež vedú byť plodným miestom, kde môžu hľadať nápad pre svoju knihu.

Keďže chceme do nášho literárneho sveta prilákať ďalších čitateľov, opäť sme nahliadli do políc plných kníh a vybrali zopár z nich. Tentokrát sme sa zamerali na knihy, z ktorých môžeme čerpať nové poznatky, inšpirácie, môžu nás niečo naučiť a zároveň vyplnia voľné chvíle. Predstavíme vám zopár z nich, a ak vás záujmu, môžete si ich prečítať. Napríklad v knihe **Ako nezabíť izbové rastlinky** sme našli typy na záchranu rastlín pre bezradných pestovateľov. Dozviete sa aj o tom, ako správne polievať, prečo rastlinke opadávajú listy a pod.

Pre kulinárov či labužníkov môže byť inšpiráciou kniha s názvom **Štyri ročné obdobia**, ktorá je plná pestrých receptov a zaujímavých inšpirácií do každej kuchyne. Staré známe porekadlo hovorí: „Kde sa dobre varí, tam sa dobre darí!“ Máte možnosť načerpať množstvo nápadov, ktoré by vám mohli priniesť viac radosti z varenia ako doteraz, ozvláštnia vašu kuchyňu a ulahodia nielen oči, ale aj chutiam.

Hneď vedľa tejto knihy bola kniha plná rád či nápadov pri práci s bylinkami v záhrade i v kuchyni. Jej názov je **Bylinky v kuchyni**. Táto kniha ponúka všetko, čo potrebujeme vedieť o používaní bylín, ako si ich dopestovať a využiť pre svoje zdravie.



Za povšimnutie stojí **Babičkina kniha o mede**. Táto kniha ponúka veľa zaujímavostí o mede a o včelách, prevedie vás svetom prírodnej medovej liečby a ponúkne aj mnoho medových receptov, ktoré ulahodia každému maškrtnému jazyčku. **Kniha o zdravom životnom štýle** sa pre vás stane zaujímavou a poučnou, ponoríte sa v nej do tajomstva ľudského organizmu. Táto kniha je návodom na lepšiu kvalitu života.

Pre milovníkov histórie knižnica má k nahliadnutiu knihu **Historický kalendár** plnú bohatej a pestrej palety udalostí a každý si tam nájde niečo povšimnutiahodné. V policiach knižníc na vás čaká množstvo zaujímavých kníh, s ktorými môžete stráviť voľný čas, nabráť veľa múdrosti, inšpirácií a skvelo sa uvoľniť. Veď knihy sú ako zrkadlo duše.

Oči sú dokonalá kniha, sú najčítanejšou knihou na svete. Je písaná všetkými jazykmi a každý v nej môže čítať. (neznámy)

„Nemám ústa, a predsa hovorím. **SOM KNIHA**. Kniha robí človeka a človek knihy!“ vyznal aj za nás niekto iný.

Zdroj: www.coutemfruiter.sk/self-grow/kniha.sk

Zdenka Farbulová

Básnický svet – Pohľadenie duše



Básne majú tiež dušu, ukrývajú najúžasnejšie myšlienky napr.: domov sú ruky na ktorých smieš plakať

(Miroslav Válek).

Básne sú oslava slova, sú poklady našej kultúry, sú melodické, krásne a nežné. Jednoducho poézia je pekná a inšpirujúca. Môžu nás osloviť vo chvíľach hľadania, trápenia, radosti i vo všedný deň. Aj my sme využili chvíľky s poéziou v našom literárnom svete. Inšpirácie sme hľadali v knihách a časopisoch z našej knižnici. Pri ich čítaní sme mali niekedy pocit, že autor, básnik, sa privráva priamo nám do našej duše a srdca. Pomocou veršov dával rozhľad životu, prebúdza v nás spomienky na lásky, na všetko, čo nás oslovilo a svojou hĺbkou sa dotýkal našej duše.

Samozrejme nechýbala ani tvorba našej amatérskej prispievateľky Evky Čobejovej, ktorá ani na chvíľku nezaváhala a prispieva pravidelne do svojej ďalšej básnickej zbierky. Ponúkame vám zopár z jej tvorby, ako zákusok. Dávame šancu všetkým, ktorí radi píšú a pozývame vás do literárneho sveta poézie, v ktorom môžete pozorovať svet vo vašom vnútri i okolo vás.

JAR

Prečo prišla opäť jar?
Chcem ja dostať asi dar.
Malý darček od kamaráta,
bola by som, ej, dojatá.
Nechcem darček veľmi drahý,
ale chcem ho rovno z Prahy.

ZÁHRADA

Krásna je záhrada, je dobrá nálada.
Záhrada je farebná, ako dúha nádherná.
Polievam v záhradke môj malý kvet
a hneď sa rozjasní aj ten môj svet.



LETO

Leto je krásne, ja píšem básne.
V lete pekne slnko svieti,
na dvore sa hrajú deti.
Krásne je žiť na svete,
sme na školskom výlete.

NOČNÁ POTÚLKA

Milovať deň a slnko rozkotúľať.
Ak chceš milý, pôjdem sa s tebou nocou túlať.
Hrejivým srdcom môžeme zohriať svet
a v záhrade sa starať o môj pekný kvet.



KÁVA

Uvarila som si kávu,
veď mám šálku kvietkovanú,
ponúknem aj Čilku,
vezmeme si detektívku
a čítaním si krátime dlhú chvíľku.

STRÝKO ALOJZ

Ako sa máš strýko Alojz?
Slúži ti zdravíčko?
A keď budeš hladný strýko,
zajec sladké jabĺčko!
Ako sa má tvoj syn Ivan?
Stále kreslí? Maľuje?
Len, či sa on Michal,
ešte tomu venuje?

Evka Čobejová

Veď niektoré básne sú skutočným pohladením duše a mysle človeka. Básne sú hudbou duše. Vedia sa dotknúť nášho srdca.

„Poézia je denník morského živočícha, ktorý žije na súši a túži lietať.“

(Carl Sandburg)

Čo dodať na záver? Nech čítanie kníh a peknej poézie vám prinesú pekné zážitky, oživenie a radosť.

zdroj: www.knihana.j.sk

*Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková*

Breza previsnutá

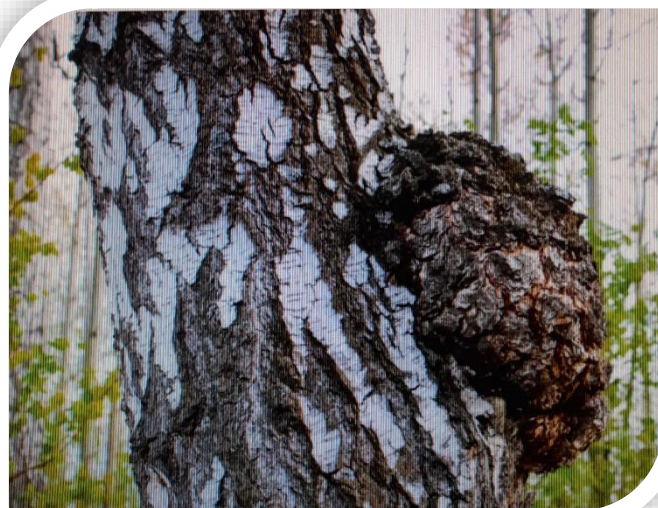
Breza je rozšířená po celej Európe, od Sibíri po Kóreu a až po Japonsko. Nájde ju v parkoch, lesoch, a všade tam, kde má dostatok slnka.



Breza je nádherný strom vysoký 20 až 30 metrov s elegantne prevísajúcimi konármi s bielou kôrou, ktorá je popukaná. Borka na mladých konároch je hnedá až striebristá, hladká s hnedými priečnymi bradavicami, olupuje sa v papierových pruhoch, kmeň má zospodu rozpukaný. Kvety sa nazývajú jahňady, visiace - samčie sú sediace 3-7 cm a samičie sú stopkaté, dlhé 1 až 2 cm. Kvitne v apríli a v máji. Plod je nažka.



Listy sú dlhými stonkami zaostrené, dvojito pílkovité, na rube bledozelené a na líci tmavozelené a lesklé. Mladé listy sú slabo plstnaté a vylučujú lepkavý živičnatý sekrét. Základnou účinnou látkou brezy sú silice. Na liečivé účely sa zbierajú listy, listové púčiky a miazga. Odtrhávame ich v apríli až júni bez jahniad, sušíme ich voľne v tieni v sitách ako aj púčiky. Miazgu – brezovú vodu získavame navrtaním kmeňa vo výške 1,5 m. Do otvoru vložíme odtokový žliabok a pod neho umiestnime zbernú nádobu. Brezová voda je obľúbený ľudový prostriedok vhodný na pitie a osvieženie nášho organizmu. Listy sa využívajú na čaj, ktorý má močopudné účinky, na očistné kúry, odvodnenie, pri obličkových kameňoch a zápaloch orgánov vylučovacej sústavy. Zbavuje telo škodlivín a soli, preto má význam pri liečbe kĺbov, reumatizmu a artróze. Detoxikácia organizmu omladzuje pleť a akné, z pokožky odstraňuje pehy a fľaky, pleť skrášľuje a zjemňuje. Používa sa na vymývanie úst a ústnej dutiny. Breza prospieva koži, hojí vyrážky, a plesňové ochorenia. Blahodarne pôsobí na vlasovú pokožku a vypadávanie vlasov. Na kmeňoch brezy narastie občas liečivá huba, Ryšavec šikmý, takzvaná „Čaga“, ktorá má tiež veľmi účinné liečivé účinky ako liek proti rakovine, na zvýšenie imunity. Brezová kôra veľmi dobre horí, preto sa využíva pri zakladaní ohňa v mokrom lese. Brezové konáre a kôra je aj vďačným materiálom na zhotovovanie dekorácií. Liečivá je aj kôra brezy proti rôznym neduhom. V našom klube Bylinkárium sme si nazbierali listy z brezy v neďalekom lese.



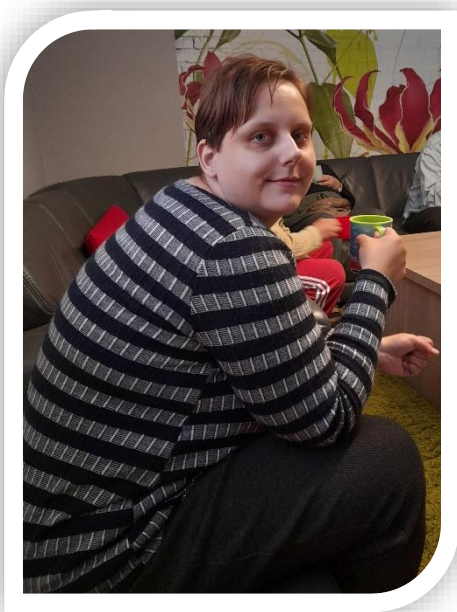
Zdroj: kniha - MUDr. Blahoslav Hruška - *Ako sa liečiť rastlinami*.

Veronika obyčajná

S touto bylinkou sa môžeme stretnúť na jarých lúčach, parkoch, lesných stráňach a krovinách, pastvinách a medziach po celej Európe. Jej nádherné malé kvietky sýtomodrej, fialovkastej farby vyzerajú nenápadne, krásne a veľmi nežne. Plod je tobolka. Rastlina je trváca, nízka, chlpatá, rastie v trsoch vo výške od 15 do 25 cm. Kvitne od mája do augusta. Rozmnožuje sa semenami alebo zakoreňujúcim plazivým podzemkom. Je rozšírená po celej Európe. Veronika obyčajná ma slávne meno pre svoju silu, pôsobí proti pľúcnyim chorobám, kašľu, sťaženému dýchaniu, odkašliavaní, odstraňuje hlien, ďalej proti tuberkulóze a bronchitíde.



Dá sa z nej pripraviť nápoj, ktorý zlepšuje pamäť, odvracia závrat, zohrieva žalúdok, lieči zápaly čriev a žalúdka, tiež pôsobí proti jedom, vredom a hnačkám. Okrem toho čistí krv, posilňuje obličky a močový mechúr. Čaj z rastliny vyháňa z tela žltáčku, žlčové kamene a iné nečistoty nahromadené počas života. Podporuje trávenie a funkciu pankreasu. Mladé listy či kvety môžeme pridávať do šalátov. Zvonka sa používa ako kloktadlo pri problémoch s ďasnami či na obklady a vymývanie rán, vyrážok, popálenín, plesní a svrabu. Sušíme ju v tieni tak, aby neopadali kvety.



Príprava čaju:

Hrst' vňate zalejeme pol litrom vody a povaríme, scedíme a počas dňa popijame po dúškoch. S členmi nášho klubu Bylinkárium sme si nazbierali na vychádzke Veroniku obyčajnú, nasušili, a tešíme sa na lahodnú chuť liečivého čajíku pre naše zdravie.



Zdroj: Jaroslava Bednářová - *Herbár (alebo od alchimilky po žindavu)*

Lucia Vicová

POINT

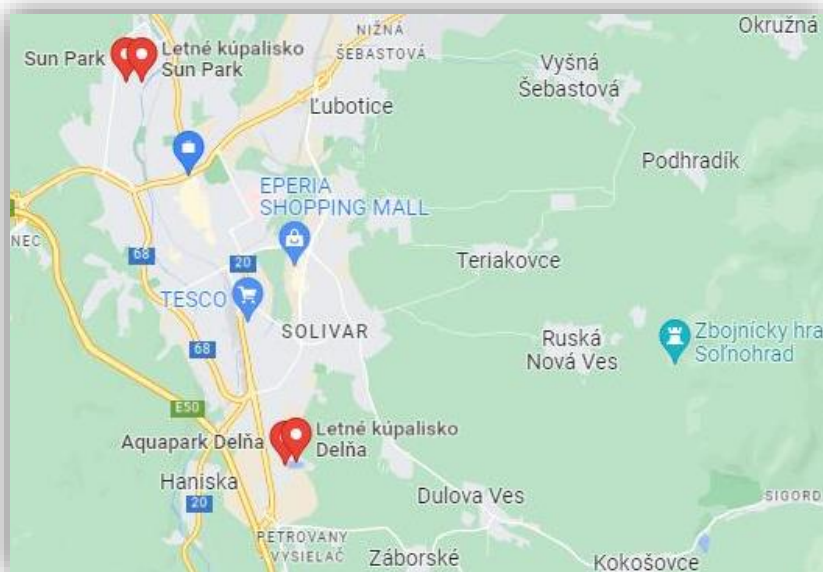


LETNÉ OSVIEŽENIE - REKREAČNÉ STREDISKA V PREŠOVE A JEHO OKOLÍ

Kde si môžeme oddýchnuť, osviežiť sa a relaxovať?

V letnom období si mnohí z nás radi vyberú pár dní voľna, aby mohli načerpať novú energiu pobytom pri vode.....častokrát stačí aj krátky pobyt uprostred krásnej prírody.....

Už viac rokov po sebe zažívame poriadne horúce dni. Každý z nás hľadal príležitosť a miesto, kde by sa mohol ochladiť, osviežiť a oddýchnuť v týchto horúcich dňoch. Mesto Prešov a jeho okolie ponúka množstvo príležitostí a možností letných kúpalísk, aquaparkov a wellness, kde môžete zrelaxovať a nájsť oázu pokoja. Ponúkame vám jednoduchý prehľad.



Letné kúpalisko Sídliisko III. – SUN PARK

Na Sídliisku III Letné kúpalisko Sun Park ponúka zábavu pre celú rodinu. V prevádzke je plavecký, rekreačný a dva detské bazény. K ponuke patrí aj minigolf, plážový volejbal, detské ihriská a lezecká stena. Nájdete ho na tejto adrese: Antona Prídavku 30, Prešov – Sídliisko III.

Otváracie hodiny: PO – NE 9:00 - 18:00 hodiny

Cenník: Dospelí celý deň 7 €, Deti do 3.r zdarma, do 14 r. 5 €, Dôchodcovia ZŤP 5 € (po 15:00 3€)

Mestský bazén – ŠŤUKA

Táto krytá plaváreň, plavecký bazén s teplotou vody 27°C je sprístupnený verejnosti za primeranú cenu. Tento bazén nájdete pri ZŠ Mirka Nešpora 2 na sídlisku III v Prešove.

Cenník: Dospelí 2,50 €/ 1 hodina

Dôchodcovia a deti do 15 rokov: 1,50 €/ 1hodina

Počas prevádzky bazéna je zabezpečená nepretržitá recirkulácia vody a jej dezinfekcia.





Prírodné kúpalisko DELŇA

Prírodná vodná nádrž vzdialená 5 km od Prešova za sídliskom Šváby ponúka relax v prírode, priestor na rekreačné športy. Výhodou je aj bezbariérový vstup do vody. K dispozícii je skokanský mostík, športové ihriská na volejbal a nohejbal, stôl na pimpong a môžete si zahrať aj bedminton.

Adresa: Jelšová 5, Prešov

AQUAPARK DELŇA

Celoročný krytý areál zábavy a relaxu ponúka kúpalisko s viacerými nerezovými bazénmi (plavecký, oddychový s atrakciami, detský bazén, vírivky s teplou vodou, vlnolamy, tobogan, šmýkačky). Na rekreáciu a rehabilitáciu vo vitálnom svete vám slúžia suché sauny, masáže, jacuzzi, parné sauny alebo Kneippov kúpeľ, ľadová jaskyňa, odpočívárne a oddychové zóny.

Otváracie hodiny: PO – PI 11:00 – 21:00 h.

SO - NE 10:00 – 21:00 h.

Posledný vstup o 19:45 h.

Vstup do Wellnes od 15 rokov

Sú tu pre vás: UT – PI 14:00 - 20:00 h.

SO – NE 12:00 - 20:00 h.

Adresa: Jelšová 5, Prešov



Letné kúpalisko PLAZA BEACH RESORT Solivar, Exotika na Slovensku

Letné kúpalisko **Plaza Beach** vás svojim areálom presvedčí o tom, že sa tu cítite ako na dovolenke pri mori. Počas letných mesiacov si môžete posediť a vychutnávať slnečné lúče v jeho areáli so svojou stredomorskou architektúrou, živými palmami, plážovými posteľami či ležadlami a slanou vodou. Za predpokladu priaznivého počasia organizuje večerné kúpanie v piatky. Letné kúpalisko je otvorené pri priaznivom počasí počas letnej sezóny od 1. júna do 2. septembra.

Prevádzková doba kúpaliska:

Jún – September Po – PI 10:00 - 19:00 h.

SO – NE 09:00 – 19:00 h.

Júl – August PO - NE 09:00 – 19:00 h.

Adresa: Kutuzovova 4, Prešov

V blízkom okolí Prešova nájdete rekreačné zariadenie **OPALEX** v oblasti Sigord. Táto oáza pokoja ponúka letné kúpalisko.

Nedaleko Prešova v dedinke Ruská Nová Ves sa nachádza **Wellnes Club Placidus** v duchu Rímskych kúpeľov. Ponúka vám pookriatie ducha i tela a je pripravené, aby ste si vychutnali relax v hektickej dobe. Ponúka vám sauny v interiéri aj v exteriéri (parná, suchá, infra bio, veľká rímska sauna) a reštauráciu s výhľadom na Prešov a jeho okolie.

Tak vám prajeme, aby ste si našli čas a oddýchli si v krásnom prostredí letných rekreačných zariadení v Prešove a jeho blízkom okolí. Užite si veľa relaxu a zábavy.

Zdroj: www.sportoriska.sk, www.regionsaris.sk

Zdenka Farbulová

Ked' zvieratá liečia

V dnešnom článku by som vám rada priblížila typy terapie, kde najdôležitejší článok - terapeut, má väčšinou viac ako dve nohy a je pokrytý srst'ou alebo má krídla a perie. Každopádne, nie je to človek, kto v tomto procese pomáha najviac.

Kto má doma štvornohého priateľa, mi iste dá za pravdu, že chronicky známa veta, že pes je najlepší priateľ človeka, nie je zďaleka iba fráza. Denne nám kontakt so psom prináša úžitok a radosť tisícami možnými spôsobmi. Nekončiaca radosť pri dennom zvitani po príchode z práce, znova a znova prejavovanie vďačnosti, akoby sme sa vracali z dlhej a ďalekej cesty, aj keď šlo len o pár hodín odlúčenia, sú len vrcholom ľadovca psej oddanosti a lásky. Hrejú nám nohy v posteli, prídu sa pritúliť, keď je nám ťažko a ruky zaborené v psej srsti prinášajú úľavu bez toho, aby sme povedali, či vypočuli si, jediné slovo. Na tomto psom dare alebo schopnosti, je postavená terapia, ktorá prináša radosť aj tam, kde iné formy terapie zlyhávajú alebo nemajú dostatočný dosah. Reč je o canisterapii. Tento názov pozostáva zo slov „canis“ - teda pes a „terapia“ - teda liečenie. Jedná sa teda o liečenie za pomoci psa. V našom zariadení, sme sa vďaka projektu Opora od nadácie SPP, zapojili do canisterapie s prijímateľom Petrom. Počas vopred dohodnutých stretnutí za ním prichádza canisterapeutka Slávka so svojimi chlpáčmi. Už samotná prítomnosť týchto zvieracích pomocníkov zlepšuje náladu a vyvoláva kopec radosti medzi prijímateľmi ale aj zamestnancami. Pán Peter s psími kamarátmi rozvíja svoje schopnosti, na túto chvíľu sa ocitne úplne mimo svojho stereotypu a bezpochyby mu to spôsobuje radosť, z ktorej môže čerpať počas ďalších dní.



Podme si túto zaujímavú interakciu medzi človekom a zvieraťom trochu priblížiť.

Na canisterapiu sa využívajú špeciálne psy, ktoré musia mať vrodenu vyrovnanú povahu, lásku k ľuďom, úplnú absenciu agresivity, musia byť komunikatívne, prispôsobivé, znášavé k manipulácii a zároveň nesmú byť ľakavé, prchké, či nesmelé. Toto všetko sú predpoklady, ktoré psa nemožno naučiť. Ak ich pes spĺňa, majiteľ, záujemca o canisterapeutické skúšky, musí psa primerane socializovať už od šteňaťa a tiež je potrebné, aby pes ovládal základné povely poslušnosti. Ak toto všetko má pes zvládnuté a je mu to vlastné, je možné vo veku 15 - 18 mesiacov psa (podľa veku), pristúpiť k skúške. Zmyslom tejto skúšky je preverenie povahových vlastností a daností, aby pes mohol byť zaradený medzi pomáhajúce zvieratá.

Kontakt so psom zlepšuje a rozvíja jemnú aj hrubú motoriku, podnecuje verbálnu aj neverbálnu komunikáciu, zlepšuje orientáciu v priestore, koncentráciu, rozvíja sociálne cítenie, poznávanie, city. Je preto vhodný všade tam, kde sú ľudia s psychickým ochorením, zníženou mobilitou, oslabenými sociálnymi schopnosťami, či so syndrómom závislosti.



Samotný kontakt prebieha vždy veľmi prirodzene. Základom je prispôsobenie terapie jednotlivým klientom alebo konkrétnej skupine. Ide o hladenie zvieraťa, česanie srsti, rôzne hry, precvičovanie pamäte a komunikácie, kde sa hľadajú konkrétne možnosti pre toho-ktorého klienta. V tomto prípade ide o AAA - Animal Assisted Activities - teda aktivity za pomoci zvierat. Je to najzákladnejší a najprirodzenejší kontakt so zvieraťom, kde už samotná prítomnosť zvieraťa v miestnosti môže mať na klienta pozitívny vplyv, zlepšuje náladu a tým aj jeho celkový stav. Ďalšou metódou je AAT- Animal Assisted Therapy, čo je cielený kontakt so zvieraťom, terapia za pomoci zvierat, ktorá je zameraná na zlepšenie psychického alebo fyzického stavu klienta. Pri tejto metóde už

musí zooterapeut spolupracovať s profesionálom, ktorý mu sprostredkuje konkrétne ciele klienta, zamerané na rozvoj a podporu jednotlivých oblastí - kognitívnej, emocionálnej, fyzickej. Pri tejto metóde potrebuje zooterapeut poznať anamnézu aj diagnózu a stáva sa súčasťou tímu pracovníkov, ktorými sú lekári, terapeuti, psychológovia, sociálni pracovníci, špeciálni pedagógovia a iní. Pri práci potom zooterapeut vedie psa a starostlivosť o klienta preberá psychológ, špeciálny pedagóg alebo lekár.

Pes však nie je jediným zvieraťom, kontakt s ktorým nám prináša úžitok. Zooterapia má niekoľko typov a nazýva sa podľa zvieraťa, ktoré sa v kontakte s človekom využíva. Konkrétne ide o hipoterapiu (liečenie za pomoci koní), felinoterapiu (liečenie za pomoci mačiek), ornitoterapiu (liečenie za pomoci vtákov), už spomínaná canisterapia (liečenie za pomoci psov) a mnoho ďalších. Ani naše plány na využívanie zooterapie nekončia pri psoch. Máme naplánované stretnutie s ornitoterapeutom, aj výlet na farmu, ktorá sa zaoberá terapiou za pomoci koní a iných hospodárskych zvierat. Veríme, že tento typ trávenia voľného času je pre našich prijímateľov prínosný a obohacujúci. Veď ako povedal už G. B. Shaw : „Kúpiť si psa, je jediný spôsob, ako získať za peniaze lásku.“ .



*PhDr. Monika Hynek Girmalová
psychologička*

Svieži šalát s kuracím mäsom



Tento šalát Vás osvieži počas horúcich letných dní, a ak nestíhate variť, je to rýchlovka a šup na kúpalisko.

Suroviny:

- 300 g kuracie rezne
- 500 g čínska kapusta
- 2 ks červená cibuľa
- 1 ks žltá paprika
- 1 ks červená paprika
- 1 zväzok jarnej cibulky
- 2 strúčiky cesnak
- 2 lyžice kyslá smotana
- 1 lyžica horčica
- soľ
- mleté čierne korenie



Postup:

1. Kuracie mäso si uvaríme v osolenej vode a necháme ho vychladnúť. Následne ho pokrájame na rezance.
2. Zeleninu nakrájame na rezance a vo veľkej miske a zmiešame s mäsom.
3. Z jarnej cibulky, kyslej smotany, cesnaku, horčice, soli a čierneho korenia si pripravíme dresing, ktorým polejeme zmes zeleniny a kuracieho mäsa.



*Krásne chutné leto
Vám prajú členovia
Klubu labužníkov a kulinárov*

*Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál'*

Chcú cestovať, vidieť, počuť, zažiť a spomínať



Sociálny cestovný ruch je spojený s účasťou aj zdravotne znevýhodnených skupín obyvateľstva na cestovnom ruchu a je im umožnený zreteľne preukázateľnými opatreniami.

Sociálna politika Európskej únie sa snaží o integráciu obyvateľov s handicapom do spoločnosti aj o zvýšenie ich sociálneho statusu. V praxi to znamená vytvárať také prostredie, aby ho vedeli vnímať a precítiť aj zdravotne znevýhodnení.



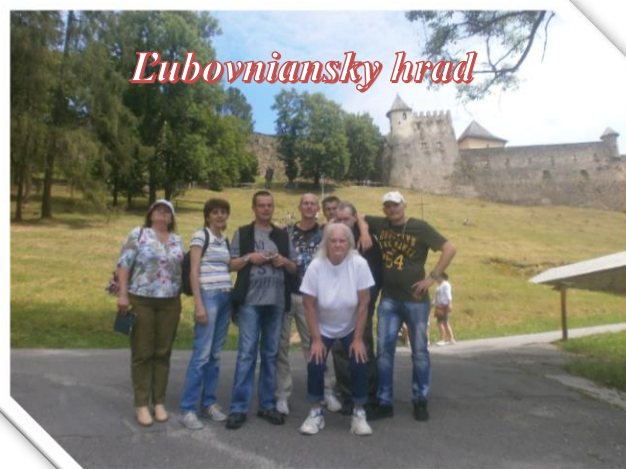
Sociálny cestovný ruch na Slovensku napreduje. Postupne sa vytvára infraštruktúra, ktorá podmieňuje jeho existenciu a vznikajú zaujímavé produkty cestovného ruchu. Jedným z nich je vytvorenie siete značkových turistických chodníkov pre ľudí so zníženou schopnosťou pohybu v Tatranskom národnom parku.



Projekt sa začal realizovať v roku 2007, kedy boli do prevádzky uvedené prvé štyri trasy označené symbolom telesne znevýhodnení. V roku 2008 pribudli ďalšie štyri trasy. Telesne znevýhodneným občanom sa tak otvárajú nové možnosti, ako navštíviť Popradské pleso, Bobroveckú a Tichú dolinu v Západných Tatrách a po lesnej ceste na Zverovke vedúcej Roháčskou dolinou i Ťatliakovu chatu. Spoločne s chodníkmi k Rainerovej chate, v Bielovodskej doline, v Tatranskej Javorine a v Prielome Dunajca v PIENAP-e, je tak na území Tatranského a Pieninského národného parku sprístupnených už viac ako tridsať kilometrov trás pre ľudí so zníženou schopnosťou pohybu.



Výnimočným príkladom je Ľubovniansky, Trenčianský a Oravský hrad, kaštieľ v Hanušovciach, Rákociho palác v Prešove, kde sprístupnili expozície aj pre nevidiacich a nepočujúcich návštevníkov



Postupne sa stretávame aj my s prístupnosťou a podporou sociálneho cestovného ruchu pre zdravotne znevýhodnených a spoznávame spoločne s našimi prijímateľmi krásne miesta na Slovensku aj v zahraničí.

Mgr. Miriam Lipková

Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci APRÍL

Hertneky Ladislav
Karniž Jozef
Šima Jozef
Zápotocká Viera
Brincková Jana
Vlčková Darina
Uličný Daniel
Gombita Dušan

Oslava narodenín v mesiaci MÁJ

Kovalský Maroš
Majoroš Jozef
Pastorek Štefan
Lachkovičová Emília
Voľanská Jana
Macej Igor, Mgr.
Genčúr Tibor
Molčanová Žofia
Popovič Miroslav, Ing.

Oslava narodenín v mesiaci Jún

Kotlár Tibor
Krištof Jaroslav
Sobotová Božena
Pariza Peter
Čobejová Eva
Marcinková Cecília

Oslávencom srdečne blahoželáme!



Podakovanie priamo na javisku

Takéto krásne prekvapenie a zároveň podakovanie sa nám podarilo pripraviť pre našu kolegynku Zdenku, priamo počas vystúpenia našich prijímateľov v Košiciach. Každoročne sa zúčastňujeme na podujatí Dni mesta Košice - Úsmevy pre Košice, kde Zdenka spoločne s prijímateľmi pripravuje program a reprezentuje naše zariadenie aj v Košickom samosprávnom kraji. Tohoročným účinkovaním na tomto podujatí sa Zdenka rozlúčila s divadelnými doskami a už si bude užívať zaslúžený dôchodok. Cez slzy radosti a vďaka jej tleskalo celé divadlo.

ĎAKUJEME ZDENKA



Aj tento rok sme sa zapojili do výzvy Nadácie SPP – program Opora, ktorej zámerom je podporiť tvorbu a realizáciu individuálnych plánov prijímateľov v zariadeniach sociálnych služieb a prispieť tak k ich zvýšeniu kvality života.

Individuálny plán nášho prijímateľa Petra je zameraný na **Canisterapiu**, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa na zdravie, čiže (podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie – WHO) na fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu človeka. Uplatňuje sa hlavne ako pomocná psychoterapeutická metóda v situáciách, kde iné metódy nemožno použiť alebo nie sú účinné.

Termín realizácie projektu: **apríl 2023 – november 2023**

Podporená suma projektu: **1000€**

Ďakujeme [Nadácii SPP](#), že podporili projekt CSS Clementia v grantovom programe OPORA.

Mgr. Miriam Lipková

Opekanie a rybolov na vodnej nádrži Ružín



Fyzioterapeut Martin pripravil naším prijímateľom sociálnej služby, pekný deň v prírode pri vodnej nádrži Ružín. Tešili sa z opekania a ako bonus bolo fotenie s ulovenou rybou, ktorú sa Martinovi podarilo chytiť a ktorá po fotografovaní putovala späť do vody.



Marek Fertál'
Mgr. Martin Vargovčík
Mgr. Miroslav Kulha

Teambuilding



Je veľmi potrebné, aby sa kolegovia nestretávali len v práci pri pracovných činnostiach, ale aj mimo pracovisko, v prírode, v prostredí a pri situáciách, ktoré ich vzťahy a dôveru upevnia a zároveň naberú novú energiu.



Takéto utužovanie kolektívu a čerpanie novej energie sme zažili 22.6.2023 na spoločnom teambuildingu v Starej Ľubovni.

Kopec zábavy sme zažili v bludisku, ktoré dostalo pomenovanie Čertova skala, podľa istej legendy. Bludisko je najväčšie v strednej Európe a má 3273 metrov uličiek. Tí, ktorí boli orientačne zdatnejší zvládli bludisko za 15 minút a poniektorí to dali do 1 hodinky.

Po bludisku sme sa presunuli na prehliadku Ľubovnianskeho hradu a po výbornom obede sme sa pobrali domov.

Dobrá organizačná klíma je základom úspechu a produktivity každej organizácie – a to je aj našim cieľom.



Už sa tešíme na ďalší spoločný teambuilding.

Mgr. Miriam Lipková

Lesný kúpeľ

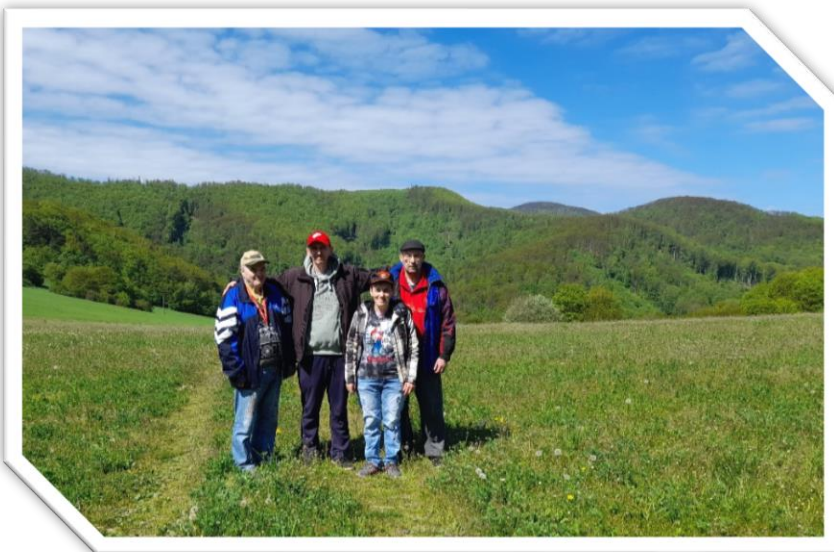
Odcudzovanie sa prírode človeku neprospieva. Príroda je zázračný liečivý dar.

Je vedecky dokázané, že stromy majú na ľudí pozitívny vplyv. Pobyt v lese sa považuje za formu terapie. Čo s nami môže spraviť prechádzka lesom? Zdanlivé ticho lesa sa prelína so zvukmi štebotania vtáčieho spevu, orchestra, ktorý hrá nádherný koncert. Stromy nás chránia. Kráčame miernym tempom, zhlboka dýchame čerstvý okysličený vzduch, pod nohami nám praskajú popadané konáre, suché lístie, slnko vytvára nádherné spektrum farebných lúčov dopadajúcich z belasej oblohy na zem. V rozmanitosti lesa môžeme zazrieť jeho obyvateľov, ktorí sú tu doma.



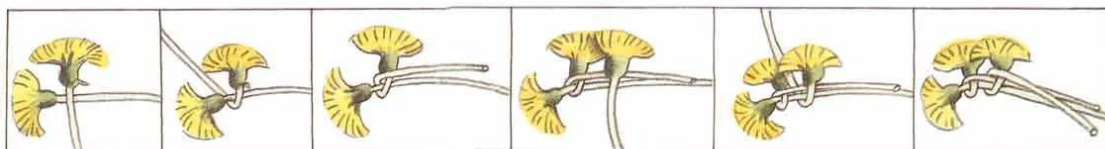
Môžeme objasť stromy. Kocháme sa pohľadom na krásne tvary smrekov, dubov, borovíc aj bukov. V lese sa naše telo zotavuje a regeneruje už po niekoľkých minútach. V sýtej zeleni machov a papradí, zemitých vôní esencií bylín a kvetov pôsobia upokojujúco na našu dušu. Ak splyneme s prírodou, celkovo nám pobyt v lese napomáha k regenerácii, vie nás dať do pohody. Naše telo sa upokojí, posilní sa naša imunita, znižuje sa tlak, stráca sa stres. Môžeme lepšie vnímať samých seba. Nielen, že spália naše kalórie, vyplavia z nás aj hormóny šťastia. Nazýva sa to „lesný kúpeľ“. Je treba dopriať si ho čo najčastejšie.

Snažíme sa teda chodiť s prijímateľmi na prechádzky čo najčastejšie, akoby to mali na lekárske predpis. Sme za to lesu veľmi vďační.





Pletenie púpavových venčekov



Blíži sa leto, vonku je krásne počasie a my sme dopoludnie v našej záhrade trávili trošku netradične.



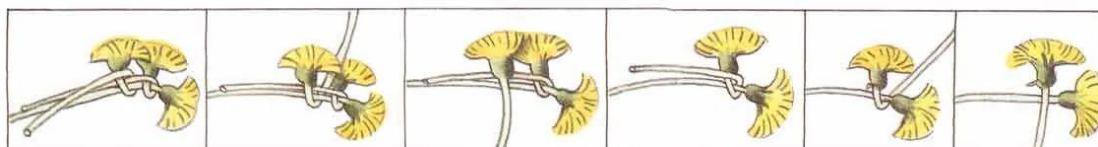
V našej záhrade nájdete celé záhony žltých púpav, žltých ako letné slnko. My sme si spoločne zaspomínali na naše detstvo a uplietli sme si tieto nádherne venčeky.



Tradícia pletenia vencov z rôznych druhov kvetov má hlboké korene. Naši predkovia od útleho detstva vedeli uplietť veniec z kvetov tak, aby si dlho zachoval svoj tvar a sviežosť.

Tip od kvetinárky: Na kvetinový veniec vyberajte len mladé púčiky, ktoré sa chystajú rozkvitnúť a sú ešte silné. Takto vám veniec ostane dlho svieži a krásny.

Daniela Brunnerová



Jahodový deň - stretnutie súrodencov

Krásny deň prežil Jozef spoločne so svojou sestrou Beátou na jahodovej farme v Močaranoch, kde si spoločne nazbierali a pochutnávali na čerstvo obraných sladkých jahodách.



Chceli si tento deň trochu spríjemniť, osladiť, „zbaštiť“ niečo sladké, byť trošku kreatívni a niečo pekné zažiť. A to sa aj podarilo. Farma sa nachádza neďaleko obce Sečovská Polianka, kde býva Jozefova sestra.

Jozef sa stretnutiu so sestrou veľmi tešil a celý výlet si doslova „vychutnával“.

Mgr. Miriam Lipková



Veselé náramky



Slnčné teplé dni sa nám predlžujú a prispievajú k dobrej nálade. Žienky s týmto spája móda a potreba trošku sa skrásliť. A to nielen oblečením, ale aj pekným šperkom, náušnicami, i náhrdelníkom. Náramky vždy patrili k obľúbeným módnym šperkom. Ich nosenie sa datuje do dávnej minulosti. Ľudia nosili náramky už v starom Egypte, Mezopotámii, aj v Číne. Boli vyrobené z kamienkov, mušlí, dreva. V dobe bronzovej remeselníci vyrábali náramky zo zlata a striebra. Šperky sa začali brať ako symbol bohatstva. Ženy v 17. storočí nosili náramky ako bežné módné doplnky, niekoľko kusov naraz. V umeleckom štýle v dobe Baroka, Rokoka, Renesancie a Secesie mal šperk popredné miesto na vyzdvihnutie krásy žien aj ich postavenia v spoločnosti.

V súčasnej modernej dobe existuje nespočetný výber elegantných náramkov z materiálov, ako je chirurgická oceľ, aj z drahých kamienkov a minerálov, sklenených aj plastových korálok. Rozhodli sme sa s našimi ženami, Lenkou, Jankou, Boženkou, Tatianou a Libuškou, že si vytvoríme moderné trendy náramky. Na ich prípravu sme použili korálky rôznych veľkostí, farieb a tvarov. Nesmel chýbať pružný silon a hlavne fantázia. S radosťou vymýšľali rôzne veselé kombinácie, navliekali korálku za korálkou.



Takto im vznikli náramky, jeden krajší, ako druhý. Tešili sa na výsledný efekt. Zrazu mala každá žienka hotové aj dva, a mohli si ich medzi sebou porovnávať, ktorá má krajší. Naše dámy sa pekne obliekli a zladili svoj outfit s celkovým vzhľadom, aby ukázali, aké sú pekné a aké majú šikovné ruky. Takto kreatívne sme si spríjemnili tento náš deň a už máme nové nápady na náušnice i náhrdelníky z čarokrásnych veselých korálok.

Lucia Vicová

Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová

Mgr. Miriam Lipková

Zdenka Farbulová

Jana Tomášová

Mgr. Miroslav Kufha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach

*Redakčná rada si vyhradzuje právo na
úpravu článkov a fotografií uverejnených v tomto časopise*

© 2023

