



Clementia News

Ročník 6

číslo 1

Jún 2025



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

OBSAH

. 3 . Na slovíčko prosím



*Prihovoriť sa riaditeľka
CSS Clementia Ličartovce
Mgr. Agáta Nirodová.*

CLEMENTIA NEWS

4 Novoročný koncert

. 6 . Fašiangy s Elánom



*Fašiangové zvyky sa v každom
regióne líšia, no mnohé majú
veľkú podobnosť
a tradicionalitu.*

8 Krížová cesta – Tebe podobní

. 10 . Dobrý festival v Prešove



*V piatok 13. júna 2025 sme
mali možnosť zúčastniť sa
krásneho podujatia Dobrý
festival v Prešove.*

12 Veselo pri opekačke...

13 Deň obce Ličartovce

. 14 . Guľ'ašová pohoda v záhrade



*Slnečný deň v záhrade nášho
zariadenia sa niesol v
znamení vône, smiechu a
dobrej nálady.*

16 Tvorivé kreácie prijímateľov

17 Liečivá silá bylín

. 18 . Jarné aktivity v záhrade



*Aj touto cestou sa Vám členovia
Klubu zelených chceme
prihovoriť a podeliť o naše
skúsenosti a pocity pri našich
aktivitách v našej záhrade.*

20 Aktivity Kino klubu

„TÚLAVÉ NOHY“

. 22 . Začal nový rok, začali nové zážitky



*Nastal nový rok, začalo naše
plánovanie, kde sa tento rok
vyberieme a my sme sa
z klubu „Túlavé nohy“ ihneď
chytili tejto našej výzvy
a začali plánovať.*

24 Večerné kino

26 Lipovce

28 V objatí prírody

. 30 . Živánska na Ružíne



*Rozhodli sme sa, že zvýšime
náročnosť našich akcií, a tak
sme vymysleli, že pôjdeme na
jeden deň od rána až do večera
prežiť do lesa úplne mimo
civilizácie.*

POINT

32 Kam za letným schladením

BYLINKÁRIUM

. 34 . Kozinec blanitý



*Existuje približne 3000 druhov, no
najviac sa používa druh pod
latinským názvom Astragalus
membranaceus.*

DOBRÁ RADA Z PORADNE

36 Byť NIEKTO

DOBRÁ RADA OD ZDRAVOTNÍKOV

38 10 tipov na zvládanie letného obdobia

Z KUCHYNE NA STÔL

40 Prečo je polievka v našom jedálničku taká významná?

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

42 Jahodový sypaný koláč

PELE-MELE

44 Sociálna práca v zariadeniach sociálnych služieb – Nenahradiťelná práca

46 Neoceniteľná práca sestier a opatrovateľiek v zariadení sociálnych služieb

47 Teambuilding

48 Deň Prešovského samosprávneho kraja

49 Sociálna rehabilitácia v praxi

50 Evička v Stropkove

51 Za murami Vatikánu...



Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

na úvod chcem pripomenúť, že tento rok náš časopis *Clementia News* vydáme len dvakrát ako polročné čísla, pretože sme prehodnotili, že dôležitejšia je kvalita ako kvantita... Zároveň nás naďalej môžete sledovať a podporovať na Facebooku a informácie o nás môžete získať aj z našej web stránky www.cssclementia.sk

Takže prvé tohoročné číslo vychádza v rozbehnutom letnom období a zahŕňa zaujímavosti zo života v Clementii z prvého polroka. Ak si momentálne zhrniem prienik udalostí, aktivít, či rozhovorov, rada by som sa venovala v tomto čísle vzťahom na pracovisku. Aj keď túto tému som už otvorila práve na teambuildingu zamestnancov, som presvedčená, že si zaslúži oveľa viac pozornosti...

IMT smile má jednu pieseň, v ktorej sa spieva „*Kedy bude slušnosť v móde....*“, no ja si myslím, že slušnosť vždy bola v móde, práve slušnosť je IN.....

Dobré vzťahy na pracovisku sú veľmi dôležité. Veď predsa nikoho nebaví, keď príde do práce a celý deň na neho nevraživo hľadá kolega, počas zmeny na neho neprehovorí kolegyňa, alebo všetci zmlknú keď vojdete do miestnosti atď. Pokiaľ teraz súhlasne prikyvujete, poznáte skutočnú hodnotu vzťahov na pracovisku, lebo ste už niečo podobné zažili na vlastnej koži.... V toxickom prostredí sa nedá zhlboka nadýchnuť a tobôž nie zdravo fungovať. Takže otázka dobrých vzťahov na pracovisku sa týka každého jedného z nás bez rozdielu a malo by nám na nich skutočne záležať.

Myslím, že prvotne k zlepšeniu vzťahov stačí počúvať toho druhého (pozn. myslím ozaj počúvať s porozumením), vlastná sebareflexia, rešpekt a vzdanie sa čiernobieleho myslenia, ktoré obmedzuje váš pohľad a hodnotenie ostatných ako dobrých – zlých, kompetentných – nekompetentných, alebo cenných – bezcenných...

A prečo sa vlastne tejto téme venujem? Lebo až tretinu produktívneho života trávim v zamestnaní, lebo z môjho pohľadu slušnosť, rešpekt, tolerancia, konštruktívne vyjadrovanie a prejavovanie uznania sú atribúty vyspelého človeka aj kultúrnej spoločnosti; lebo to, čo zažívame v práci, sa nevyhnutne prenáša aj do osobného života, či si to chceme priznať, alebo nie. Pracovné prostredie nie je nikdy len čisto toxické ani úplne zdravé. Vytvárame ho my, ľudia, ktorí máme aj svoje tienisté stránky a tie sa prejavujú najmä v krízach a vypätých situáciách.

Rozdiel medzi zdravým a toxickým pracovným prostredím vnímam v spôsobe riešenia problémov. V zdravom prostredí sa konflikty riešia proaktívne, naopak v toxickom sa zlyhania prehliadajú, čo vedie k postupnej erózii vzťahov a psychického zdravia. Podstatným aspektom je aj "kultúra viny", kde sa namiesto hľadania riešení hľadá vinník (na ktorého možno ukazovať prstom), čo ďalej prehĺbuje strach a neochotu prevziať zodpovednosť.

Na záver Vám všetkým prajem ešte krásne leto, prežitie v zdraví a spokojnosti a pre naplnenie mojej témy pripájam citáty slávnych na zamyslenie....

„Starajte sa viac o svoj charakter, než o svoju povest'. Charakter je to, čím ste, povest' len to, čo si ostatní myslia, že ste.“

John Wooden

„Náš charakter je to, čo robíme, keď si myslíme, že sa nikto nepozera.“

H. Jackson Brown, Jr.

Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia



Novoročný koncert

Nový rok nám priniesol nádherný hudobný zážitok, a to vďaka tomu, že brána do CSS sa nezatvára, ale naopak, ostáva otvorená pre ďalších návštevníkov. Po vianočných podujatiach, ktoré sa konali hlavne 19.12.2024, prichádza ďalšie. Vo štvrtok 02.01.2025 nás navštívili členovia Zboru Panny Márie Ružencovej z Obišoviec. Ich najväčšou túžbou bolo úprimne potešiť našich prijímateľov a priniesť „tóny radosti a dobrej noviny“ do nášho CSS.



Zbor má približne 12 členov a pôsobí vo farnosti Obišovce dva roky. Ich najväčším koníčkom je spev a spoločné trávenie chvíľ pri sobotňajších nácvikoch zväčša mládežníckych piesní, ktorými sa prezentujú pri rôznych príležitostiach na nedeľných svätých omšiach.



Ich jemné hlásky zaplavili jedáleň nádhernými viachlasnými melódiami vianočných piesní a kolied. V ich podaní zazneli piesne: Čujte, čujte pastieri, Zvony sa nám rozjasali z veží, Dnes zažiarí nad nami svetlo, Joy to the world a iné. K spevákom sa pridali štyri talentované deti rodičov Orosových z obce Kostol'any nad Hornádom. Zvuk saxofónu, flauty, huslí a klavíra zaplavili naše srdcia nadpozemskou atmosférou. Dve piesne na akordeóne nám zahral klavirista Viktor, ktorý doprevádzal zbor počas celého koncertu. Šikovnosť sa veru nedá poprieť.

Zo srdca im prajeme požehnaný nový rok 2025 a ďakujeme, že prijali pozvanie do CSS Clementia.



Nech Vám Pán Boh cez rok celý
nič iného nenadglí,
iba hojnosť milostí,
šťastia, zdravia, radosti.

Jana Tomášová



Faschiangy s Elánom

Faschiangové zvyky sa v každom regióne líšia, no mnohé majú veľkú podobnosť a tradicionalitu. Sú známe obchôdkami, zabíjačkami, plesmi, zábavami, piesňami, vinšami, veselou hudbou, pochovávaním basy a inými zvyklosťami.



Nás jednotvárnosť nebaví, a preto sa každý rok snažíme vymyslieť niečo nové, čo sme tu ešte nemali. Tohto roku sa do prípravy programu členovia hudobno-dramatického klubu „RADOSŤ“ pustili s veľkým elánom, a to doslovne.



Program sme nazvali „**Fašiangová škola s Elánom**“, v ktorom sa naši amatérski herci prezliekli za študentov, imaginárne sa vrátili do školských lavíc a preniesli nás do bezstarostného obdobia študentského života. Dialógy sme osviežili krátkymi úryvkami piesni skupiny Elán, ktoré celý program vtipným spôsobom dopĺňali.



Cieľom podujatia bolo pripomenúť si fašiangové obdobie, zabaviť sa, povzniesť ducha, spoločne si zaspievať, ale hlavne vyčarovať úsmev na tvárach prijímateľov. Nechýbal ani chutný fašiangový obed, ktorý nám pripravili naše pani kuchárky v podobe úžasných pečených šišiek s džemom a penou.



Veríme, že sa nám 25. 02.2025 v jedálni CSS podarilo náš cieľ splniť a zároveň potešiť priaznivcov fašiangového jedla.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa pri príprave tohto podujatia angažovali.

**Fašiangy, Turíce
už sa dníček dlží,
nenašla si frajera,
denno-denne slzí.**

**Neplač, neplač dievčina,
nech ťa to nemrzí.
Prejde Veľký pôst,
príde Veľká noc
s ňou šibači mladí trochu drzí,
-usmej sa a zotri si slzy.**



*Jana Tomášová
Mgr. Martin Vargovčík
Lucia Vicová*



Krížová cesta – Tebe podobní

Tak ako potrebujú elektronické zariadenia občas reštart, aby mohli fungovať správne, tak aj v našom živote je potrebné urobiť ho pred novým začiatkom. Ježiš pri poslednej večeri poukázal na svoju smrť ako o novom začiatku. I my potrebujeme občas reštart vo svojom živote, vo vzťahoch, aby sme boli lepší a mohli začať nový život.





Jedným z reštartov bola pobožnosť krížovej cesty pod názvom *Tebe podobní*, na ktorej sme boli účastní v jedálni nášho centra 16.04.2025 spolu s členmi Duchovného spoločenstva CESTA a členmi hudobno-dramatického klubu RADOSTĚ. V tichu, pri speve piesne a zamysleniach sme prežívali jednotlivé Ježišove zastavenia, pády i stretnutia. Chvilu v spoločnej jednote a modlitbe sú veľkým darom, obohatením a milosťou nás veriacich. Každý z nás prechádza v živote rôznymi skúškami, situáciami, na ktoré reagujeme rôzne, a práve vďaka Ježišovmu príkladu pokory, nekonečnej lásky a dôvery v svojho Otca nám dáva silu a nádej na našom životnom putovaní.



Aj keď Ježišova krížová cesta bola ukrutne trýznivá a neznesiteľne ťažká, vieme, že neprehral. Zvítazil. Staň sa víťazom s Ježišom každý deň, pri stretnutí s neznámym človekom, v práci, doma, v autobuse či u lekára. Veď zomrel za každého, či veríš alebo nie.

Všímajme si jeden druhého, a tak sa pobádame k láske a k dobrým skutkom.– Hebrejom 10:24

Jana Tomášová
Klaudia Tomajková



Dobrý festival v Prešove

Radosť, tanec a tvorivosť na Dobrom festivale v Prešove

V piatok 13. júna 2025 sme mali možnosť zúčastniť sa krásneho podujatia *Dobrý festival* v Prešove. Pozvanie sme s radosťou prijali od **Nadácie M. Štefánika**, ktorá nás na toto krásne podujatie pozýva pravidelne každý rok – a my im za to zo srdca ďakujeme.

Festival priniesol bohatý program plný farieb, hudby, tanca a dobrého jedla. Naši prijímatelia si mohli v tvorivých dielnach namaľovať rôzne predmety – túto možnosť hneď s nadšením využil Maroš, ktorý sa s chuťou pustil do práce.



O skvelú atmosféru sa postarala aj hudba, ktorá nenechala nikoho chladným. Libuška, Janka a Boženka si výborne zatancovali a ich radosť bola skutočne nákazlivá. Viacerí prijímatelia si zároveň pochutnali na výbornej klobáske, ktorá dodala energiu na ďalšie zážitky.





Z programu nás najviac zaujalo vystúpenie folklórneho súboru Šarišan, ktoré prinieslo krásu tradičného tanca a spevu. Veľký úspech zožala aj hudobná skupina Elizabet, ktorá roztancovala celé publikum.

Tento rok bol výnimočný aj tým, že sme a festivale boli s našou pani riaditeľkou, ktorá sa zúčastnila festivalu prvýkrát, aj keď nás každý rok v účasti na festivale podporovala. Hoci prišla až neskôr z dôvodu porady riaditeľov, jej prítomnosť nás veľmi potešila. Prijímatelia sa s ňou radi porozprávali a zdieľali svoje zážitky priamo z miesta festivalu.

Po dni plnom zážitkov sme sa vo večerných hodinách spokojní a unavení vrátili späť do zariadenia. Odnášame si nielen krásne spomienky, ale aj nové zážitky, ktoré nás budú ešte dlho sprevádzať.



Ďakujeme Nadácii M. Štefánika za možnosť zúčastniť sa tohto podujatia a za každoročné pozvanie, ktoré si veľmi vážime. Už teraz sa tešíme na budúci ročník!



Mgr. Miriam Lipková

Veselo pri opekačke....



Tohto roku nám veru dlho neprialo počasie, aby sme trávili čas vonku na vzduchu pri rôznych aktivitách. Chladný máj nám prekazil niektoré plány a skrývajúce sa slnko nás nútilo obliekať si svetre, či tenké vetrovky. Ďalší mesiac nám už priniesol radosť a teplo, preto sme to v stredu 11. júna využili naplno a radosť sme spravili hlavne tým, ktorí nedokážu tráviť čas mimo zariadenie bez pomoci iných.



Rozhodli sme sa opiecť si čerstvo pripravené špekáčky na ohni a grile podľa toho ako si to prijímatelia priali. S dobrou náladou a pustenou hudbou špekáčky len tak pukli a veruže všetkým chutili.

*Mgr. Ludmila Cviková
vedúca úseku odborných činností*



Deň obce Ličartovce



V rámci osláv dňa obce Ličartovce spojených s oslavou Dňa detí bolo aj naše CSS Clementia v sobotu 14.6.2025 pozvané zapojiť sa prezentáciou výrobkov z našich dielní. Radi sme prijali toto pozvanie a účasťou sme prezentovali šikovnosť našich prijímateľov.



Hlavne sme priniesli radosť aj deťom, ktoré na futbalovom ihrisku ukázali svoju kreativitu pri zhotovovaní náramkov a príveskov na kľúče, s nami pripravených pomôcok.



Korálky teda išli na dračku a každé dieťa si svoj výtvar odnieslo domov. Sme radi, že sme súčasťou komunity, ktorá nás takto navonok prijíma.

*Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku odborných činností*



Gulášová pohoda v záhrade

Slniečny deň v záhrade nášho zariadenia sa niesol v znamení
vôní, smiechu a dobrej nálady.



Členovia Klubu labužníkov a kulinárov z radov prijímateľov
sa rozhodli pripraviť chutný guláš pre všetkých ostatných
prijímateľov. Súbežne s nimi varili aj naše šikovné kuchárky
Ad'a a Monika tentokrát guláš pre celý personál.





Partiu prijímateľov tvorili Maroš, Peter, Jaro a Ľubo, ktorí si pod vedením inštruktora Mareka starostlivo pripravili všetky suroviny, rozložili si prácu a s chuťou sa pustili do varenia. Varenie prebiehalo v príjemnej atmosfére, kde nechýbal smiech, vôňa dreva, korenín a dobrá nálada.



Kým sa guláše pomaly varili, ostatní prijímatelia si užívali deň plný zábavy. V záhrade znala hudba, prebiehali rôzne športové aktivity a spoločenské rozhovory.



Na záver si všetci pochutnali na výbornom guláši – prijímatelia na tom, ktorý s láskou navarili ich kamaráti, a personál na guláši od našich kuchárov. Vďaka tomuto dňu sme si opäť pripomenuli, aké dôležité sú spoločné zážitky a ako veľmi obohacujú život v našom zariadení.

Veľké poďakovanie patrí všetkým, ktorí sa do varenia zapojili, ako aj tým, ktorí vytvorili výbornú atmosféru. Tešíme sa na ďalšie spoločné chvíle!



Mgr. Miriam Lipková

Tvorivé kreácie prijímateľov

S členmi *Kreatívneho klubu* sme sa stretávali vždy pravidelne, a tak aj v roku 2025 sme sa pustili do práce s novým elánom.

V zimnom období sme v dielni tvorili a recyklovali použité fľaše a plechovky od mlieka alebo od kávy. Vytvorili sme z nich dekoratívne vázy - nádoby na kvety. Pre pani Libušku to bola hračka, šikovne ich natrela bielou farbou. Použili sme kombinované techniky, kde sme lepili servítky, novinový papier, konáre brezy alebo dubovú a brezovú kôru. Použili sme aj špagát a krajky.



Neskôr sme sa zaoberali tvorbou kvetov z krepového a novinového papiera, na ktoré sme dolepili paličky a naaranžovali nádherné kytice do nádob. Iné kvety sme si zhotovili z obyčajných šišiek, pomalovaním pestrých pastelových farieb. Kvety sme dotvorili zelenými natretými paličkami - stopkami a naaranžovali do pripravených váz. S výsledným efektom sme boli spokojní. Novou aktivitou bolo vymyslieť milý, pekný darček na 14. február - Deň zaľúbených. Vystrihli sme z kartónu srdiečka, ktoré sme rôzne pomalovali a polepili pekným vzorom. Srdiečka splnili svoj účel a potešili obdarovaných prijímateľov.

Ďalšou činnosťou bolo zhotoviť rekvizity a nápisy na kultúrny program „Fašiangy s Elánom“. Zase sme použili materiál papier z krabice, na ktorý sme nápis namaľovali. Výsledok našej práce bolo vidieť na vystúpení, ktoré sa všetkým zúčastneným páčilo. Do kreatívnej dielne chodievala relaxovať a kresliť pani Tatiana, pani Cilka a Evička, ktorá každý deň vytvorí niekoľko pekných ilustrácií.

Pán Milan tiež rád relaxuje pri hudbe, strúha farbičky na kreslenie, s ktorými nakreslí niečo zaujímavé. Z týchto prác si plánujeme spraviť ich spoločnú výstavu. Budeme si maľovať tašky farbami na textil ako už tradične v exteriéri v záhrade. S členmi kreatívneho klubu sme boli na zdravotnú prechádzku v lese zo zámerom nazbierať nový, prírodný materiál na tvorenie. Našli sme rôzne zaujímavé kúsky, ktoré sme použili na tvorbu výrobkov na trhy a na prezentáciu nášho zariadenia.



Lucia Vicová

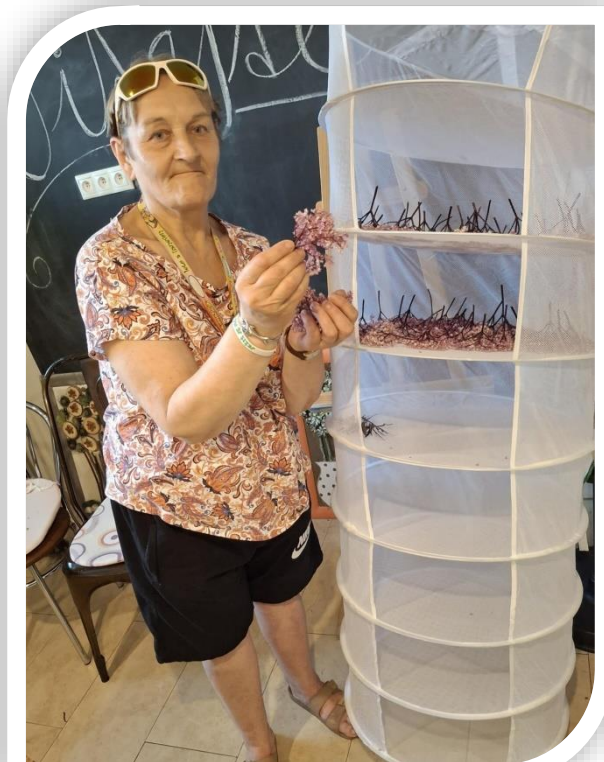
Liečivá sila bylín

S členmi klubu *Bylinkárium* sa v našom klube naďalej pravidelne stretávame. Od jari sme sa začali starať o bylinkovú záhradu, ktorá si cez zimu oddýchla. Posadili nové priesady, polievali ich a pleli burinu. Do záhrady sme ku každej bylinke umiestnili drevené stojky s konkrétnymi názvami. Za pár týždňov, mesiacov sa pekne znova záhrada rozrástla. Doplnili sme ešte zopár byliniek, ktoré nie sú trvalky, niektoré bylinky nám zimu neprežili. Trvalky, ako kocúrnik a rimbaba, levanduľa, slez práve začínajú kvitnúť. Je to radosť pre oči aj pre dušu. Pekne sa nám rozrástla mäta, máme viac druhov. Medovka aj šalvia, alchemilka sa zazelenali.



S členmi klubu často chodievame zbierať liečivé rastliny mimo nášho zariadenia, do okolia, kde sa vyskytujú lúky a lesy. Príroda nám poskytuje svoje dary a my neváhame, s radosťou ich prijímame. Za priaznivého slnečného počasia sme sa viackrát vybrali na relaxačné prechádzky a bylinky si vlastnoručne nazbierali. Našli sme jarne druhy ako hluchavku purpurovú, púpavu, skorocel kopijovitý, ktorý sa vyskytuje skoro všade, veroniku obyčajnú a iné. Vnímame cez ne krásu, krehkosť a zároveň múdrosť stvoriteľa. Nazbierali sme si jarne bylinky ako zbehovec plazivý, ktorý rastie aj v našej záhrade, zádušník brečtanovitý a pľúcnik, jahodové listy i lipkavec. Tie sme si nasušili.

Raz do týždňa varíme a ochutnávame čaje z nami nazberaných bylín v sociálnej rehabilitácii. Debatujeme si o tom, akú majú chuť, vôňu, liečivé účinky, porovnávame jednotlivé čaje. Nedávno sme na prechádzke v lese našli pamajorán, repík, ešte v tomto období nekvitnú. Nazbierali sme si vňať, našli sme prasličku roľnú a rebríček. Kvitne nám teraz baza čierna. Rastie nám tu aj baza s ružovým kvetom. Z nej sme si nazbierali tiež, už sa suší. Plánujeme si z nej urobiť ružový chutný sirup alebo limonádu. Raz za čas robievame s členmi klubu bylinné masti, ktoré aj užívame. Veľmi hojivá je masť zo skorocelu, harmančeka, ktorá pomáha hojiť rany. Vyrábame ju z olivového oleja a včelieho vosku podľa overeného receptu. Keď nastanú letné horúčavy, veľmi dobre nám pomôže bylinka mäta, jej osviežujúca chuť a vôňa, ktorá ochladzuje naše telo a taktiež má veľmi dobré účinky na trávenie. Medovka z našej záhrady nám pomôže na uľudnenie. Onedlho začne kvitnúť ďalšia liečivá rastlina s názvom lipa. Stromy lipy rastú aj v našej záhrade. Už sa všetci tešíme, ako budú rozvoniať po celom okolí, aj včielky budú mať veľkú radosť. Nazbierame si ju, nasušíme a v zime budeme vychutnávať, pomôže nám pri chrípke a nachladení. Teraz si však ešte ideme užívať letné slnečné lúče, slnovrat, a tešíme sa na ďalšie letné bylinky.





Jarné aktivity v záhrade

Milí čitatelia, aj touto cestou sa Vám členovia Klubu zelených chceme prihovoriť a podeliť o naše skúsenosti a pocity pri našich aktivitách v našej záhrade.

Ako to už býva, každoročne nám jarné obdobie prináša množstvo starostí a činnosti s úpravou nášho pozemku po zimnom období. Tento rok k nám jar zavítala trochu skôr, a preto sme nezaháľali a začali sme s jarným orezávaním ovocných stromov. A že ich máme neúrekom, to je pravda. Na našom kompostovisku sa nazbierala pekná kopa konárov, ktoré následne zmulčujeme. Toto jarné obdobie nám prinieslo rozmanité počasie. Trochu bolo veľmi teplo a znova začalo mrznúť, snežiť a znova teplo. Záhradkárčenie je celkom závislé od počasia, tak bolo veľmi ťažko odhadnuteľné kedy a s čím začať. Rozhodli sme sa preto počkať na koniec týchto vrtochov a pokračovať až sa počasie ustáli.



Po ustálení počasia sme začali úpravou našej záhrady a z nášho kompostoviska sme navážali kompost, ktorý následne zapracujeme do pôdy. Prioritou prác bolo oplatenie zeleninového záhonu kvôli sliepkam, ktoré sú tiež súčasťou nášho zariadenia, aby naša snaha nevyšla na zmar. Prijímatelia z klubu sa s chuťou a elánom pustili do práce, až to niekedy vyzeralo, že chcú všetko urobiť za jeden deň... Prípravné práce postupovali priam svetelnou rýchlosťou, ako keby chceli dokončiť rozostavanú diaľnicu z Košíc do Bratislavy. Ale nie, trošku humoru nezaškodí, ako v článku, tak na pracovisku. Humor a zábavná forma práce veľmi pomáha, povzbudzuje, odbúrava stres a zlé myšlienky a o to tu práve ide.



Popri týmto aktivitám naši prijímatelia nezabudli ani na oddych a spríjemnenie si chvíľ. Pozeranie televíznych programov, ale aj hry kariet a stolného tenisu ocenili aj tí menej zdatní a niekedy aj viac namosúrení. S humorom a peknou hudbou sa dajú zvládnuť aj neuveriteľné veci. Najkrajší pocit vnímame, keď vidíme prijímateľov spokojných a usmiatych. Takáto forma odmeny za vynaloženú námahu, je azda najkrajšia, akú môžeme dostať.

V našej záhrade je potrebné ešte toho veľa urobiť, ale o tom azda až na budúce. Veríme, že aj pri ďalších aktivitách dostaneme takú odmenu ako teraz a hádam aj krajšiu. Za celý tím klubu Zelených Vám prajem veľa úspechov vo vašej činnosti.



Jozef Kriššák



Aktivity Kino klubu

Pri vyslovení Kino klub si väčšina z nás predstaví kinosálu, kde sa pravidelne stretávajú milovníci filmového umenia a spoločne pozerajú zaujímavý filmový príbeh.

Premietanie filmov v našom *Kino klube* je každý utorok, so začiatkom o 13:00 hodine. Návštevníci kina majú radi filmy rôznych žánrov, preto premietame filmy pre rôzne cieľové skupiny. Prvý utorok uvádzame novinky. Druhý utorok ponúkame filmy, ktoré boli vyrobené do roku 1990 a týmto dňom hovoríme, utorok v Retro kine. Tretie stretnutie v mesiaci patrí filmom podľa výberu niektorého z návštevníkov. Posledný utorok v mesiaci sú pripravené na projekciu snímky dvoch obľúbených žánrov u našich členov a to western a vojnový film. Takto sa snažíme prispôsobiť filmovú skladbu mesiaca všetkým návštevníkom kina.



Činnosťou Kino klubu nie je len premietanie filmov, ale niektorí jeho členovia počas týždňa pripravujú video dokument, v ktorom predstavia herca, režiséra alebo filmový žáner. Tento dokument je uvedený po filme, ktorý je premietaný v Retro kine. V tomto roku sme si pozreli dokumenty o Karlovi Mayovi, režisérovi Haraldovi Reinl, hercoch z filmov o Vinnetouovi a v júni o predstaviteľovi Vinnetoua - Pierre Brice, ktorý zomrel pred desiatimi rokmi (06.06.2015).

Veľmi zaujímavou a obľúbenou činnosťou Kino klubu je príprava slovenského znenia pre filmy, ktoré neboli uvedené na Slovensku s českým alebo slovenským dabingom. Slovenské dialógy čítajú naši členovia. Takýmto spôsobom pripravia pre svojich menej zdatných kamarátov v čítaní titulkov, slovenské znenie. Takto upravené filmy sa tešia veľkej obľube návštevníkov kina. V tomto roku zo šiestich premietaných filmov boli tri práve také, pre ktoré sme spoločne vyrobili slovenské znenie. Dokumentom v Retro kine sme si pripomenuli 10. rokov od úmrtia Pierre Bricea, ktorý stvárnil Vinnetoua, najznámejšiu postavu románov Karla Maya. To bol dôvod pre výber filmov v tomto roku premietaných v Retro kine na tému „Známi herci z románov Karla Maya, ako ich nepoznáme“.



Vo februári bol uvedený film Desafio en Rio Bravo (Výzva v Rio Bravo), v hlavnej úlohe s Guy Madisonom, ktorého sme mali možnosť vidieť v dvoch Mayovkách, a to vo filme Old Shatterhand, ako kapitána Bradlea a v Poklade Inkov, kde stvárnil Pána Jaguárov. Guy Madison v nami pripravenom filme stvárnil postavu známeho ochrancu zákona Wayetta Earpa.

Na slovenskom znení spolupracovali:

Guy Madison.....Jozef Strišovský
 Madelaine Lebeau.....Eva Čobejová
 Carolyn Davys.....Božena Sobotová
 Fernando Sancho.....Mgr. Igor Macej

V máji sme uviedli rumunsko-francúzsky, historicko-dobrodružný film Dákovia, v ktorom sme Pierre Bricea videli v postave rímskeho generála Severusa. Farebný širokouhlý film rozpráva príbeh z bojov medzi Dákmi a Rimanmi na konci prvého storočia nášho letopočtu.

Do čítania dialógov sa zapojili títo členovia Kino klubu, ktorí svoje hlasy zapožičali týmto postavám:

Dácky kráľ Decebal - Mgr. Igor MACEJ
 Decebalov syn Cotys - Peter POŠIVÁK
 Decebalová dcéra Meda - Eva ČOBEJOVÁ
 Rímsky generál Severus - Jozef STRIŠOVSKÝ
 Rímsky generál Fucus - Róbert RANČURA

V júni bol uvedený španielsko-taliansky western Una cuerda al amanecer (Povraz na úsvite), v ktorom Pierre Brice stvárnil zápornú postavu Sheltona, ktorý ovláda a terorizuje obyvateľov malého mesta na divokom západe.

Slovenské dialógy čítali:

Jozef Strišovský, Róbert Pančura, Eva Čobejová,
 Peter Pošivák, Mgr. Igor Macej.



Kino klub pre svojich členov pripravuje aj rôzne akcie mimo nášho zariadenia. Niektorí z nich v máji navštívili Prešov, počas Dní Prešovského samosprávneho kraja, kde mali možnosť vidieť šermiarsku skupinu „Páni Spiša“ a navštíviť výstavný stánok CSS Clementia Ličartovce.



Mgr. Miroslav Kul'ha
 Mgr. Peter Červeňák



Začal nový rok, začali nové zážitky



Nastal nový rok, začalo naše plánovanie, kde sa tento rok vyberieme a my sme sa z klubu *Túlavé nohy* ihneď chytili tejto našej výzvy a začali plánovať.



Veľmi sme chceli ísť tento rok na poriadnu sánkovačku no žiaľ, počasie nám neprialo. Potom sa vyskytla dosť vysoká chorobnosť tak ako aj u prijímateľov, tak aj zamestnancov a to nás ešte viac oslabilo. No my sme sa nevzdávali a keď sme sa konečne všetci stretli už preliečení, tak sme sa ihneď chopili šance a začali sme organizovať naše dobrodružné cestovanie. Tentokrát sme si vybrali mesto Bardejov.

Bardejov je mestečko, ktoré sa nachádza na severovýchode Slovenska. Najvýznamnejšou časťou mesta je Radničné námestie. Mesto Bardejov je vyhľadávané tiež vďaka svojim kúpeľom, ktoré sú známe nielen na Slovensku, ale aj v mnohých európskych krajinách.



Prvé zmienky o liečivých minerálnych prameňoch pochádzajú už zo starovekého obdobia. Tento zdravotný zážitok sme si nenechali ujsť. Mali sme potrebu sa zrekreovať po zdravotnej stránke, a tak sme ihneď na druhý deň navštívili prírodné liečivé pramene. Množstvo prvkov vo vode je v každom prameni odlišné, a preto tam obvyklé dávky určuje lekár. Vody sa používajú najmä na pitné kúry, minerálne kúpele a inhalácie. No myslíme, že my sme si tie prírodné pramene užili. Naši prijímatelia ochutnávali a užívali si každý dúšok prírodnej liečivej vody. Mali sme aj zaujímavé prechádzky a zažili sme v týchto zimných podmienkach dosť. Dokonca sme navštívili aj miestnu diskotéku s našou prijímateľkou Libuškou a tú noc sme si parádne užili.

Slovensko je naozaj nádherná krajina a stojí za to ju spoznávať. Máme tu veľa zaujímavých miest a tiež obrovskú možnosť turistiky. V nasledujúcich mesiacoch sa pokúsime objaviť miesta, kde sme ešte neboli. Táto zimná trojdňovka stála isto a za to. Pokračujeme a plánujeme ďalej.



Mgr. Marek Hanudel'
Linda Varadyová
Jozef Kriššák



Z klubu „Túlavé nohy“ sme sa tentokrát zamerali na niečo trochu iné, ako tie naše dobrodružné výlety. Nakoľko naši prijímatelia radi pozerajú televíziu, tak nás napadlo ich vziať do kina. Ako prvé sme vybrali prijímateľov, ktorí nielenže mali záujem, ale išlo o takých, čo zvládnu návrat do zariadenia v neskorších večerných hodinách, na aké nie sú zvyknutí. Vybrali sme z našich členov klubu Tibora Genčúra, Maroša Kovaľského, Dušana Gombitu a ako jedínú ženu, ktorá v poslednej dobe priam prekypuje energiou a pozitívnou náladou Libušu Vyravcovú.



Ako ďalší bod nášho plánovania bol výber filmu. Snažili sme sa nájsť niečo také, čo nás pobaví, a tak sme sa rozhodli pre žáner romantický/komédia. Ihneď nás oslovil film *Bridget Jonesová: Zbláznená do chlapa*. Zvolili sme kino Cinemax v nákupnom centre Novum. Tak sme sa teda vybrali na našu ďalšiu akciu, no najprv sme sa ešte naobedovali v zariadení. Zvolili sme na tentokrát autobusovú dopravu, nakoľko sa nám to takto časovo viac hodilo. Keďže bol mesiac marec práve v polovici, tak nám popravde padlo vhod teplo v nákupnom centre. Tam sme si chvíľku čakania spríjemnili v kaviarni a dali si viedenskú kávu so šľahačkou.





Čas nám pomaličky zbehol zaujímavými rozhovormi a my sme sa pobrali do kina. Pred vstupom sa naši prijímatelia nevedeli vynadívať na to niečo pre nich iné. Dlhá, tmavá chodba vysvietená rôznymi neónmi a my sme až tam zistili, že pre niekoho to bolo po prvýkrát. Mať premiéru celkovo byť prvýkrát v kine, a to vďaka nám, v nás zbudilo pocit výnimočnosti a to je presne to, prečo to robíme.

V kine sme si našli naše miesta, pohodlne sa usadili a už len čakali na začiatok premietania. Musíme povedať, že výber filmu sme isto trafili. Všetci sme sa nasmiali a film zaujal každého. Po skončení nás čakal rýchly presun pešo na autobusovú stanicu. Musíme priznať, že táto časť našej akcie bola už dosť náročná, nakoľko bolo veľa hodín a nie každý vládol ísť takto rýchlo. Aj tieto poznatky pre nás zamestnancov sú prínosom. Autobus sme našťastie stihli a v neskorých večerných hodinách sme dorazili už do tichého zariadenia. Boli sme už všetci značne unavení, ale opäť raz o niečo obohatení. Každá taká akcia mimo zariadenia je pre nás niečím náučná. Posúva nás už či v lepšom poznaní prijímateľov, získavaní nových skúseností vďaka ktorým môžeme ešte lepšie plánovať.

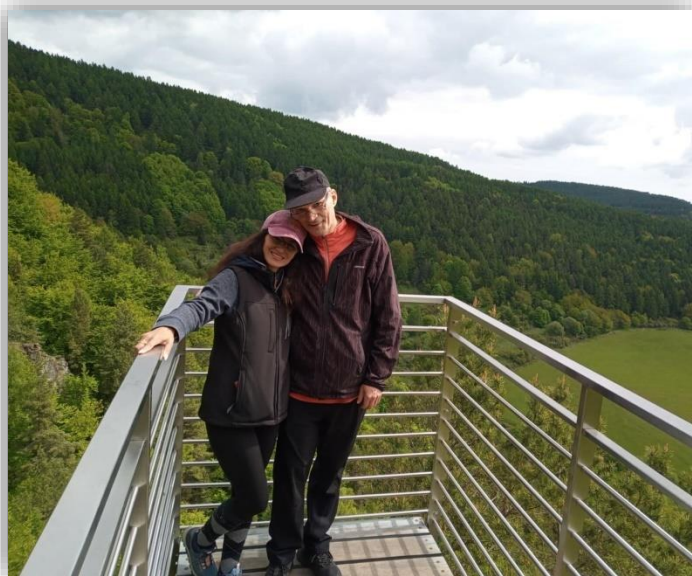


*Linda Varayová
Mgr. Marek Hanudel'*

LIPOVCE



A je tu čas na ďalší zaujímavý článok. Tento rok sa počasie rozhodlo, že síce prišla na chvíľku jar, no v zapätí sa vrátila zima. I keď bol síce máj, no vôbec to tak nevyzeralo. V klube „Túlavé nohy“ sme si povedali, že nebudeme čakať na zázrak a riskli sme to. Naplánovali sme si tento raz obec Lipovce.



Momentálne našim najväčším lákadlom bola chránená oblasť Salvátorske lúky. Táto oblasť je pásom mokrých lúk a krovín v okolí minerálnych prameňov Salvátor v Lipovciach. Tento výlet bol zameraný hlavne na prijímateľov, čo radi chodia do prírody a vládzu aj miernu turistiku. No a, samozrejme, sú milovníkmi prírody.



Vybrali sme päť prijímateľov, no musíme vyzdvihnúť nášho pána Petra Petríka, ktorý sa v tej oblasti vyznal už z minulosti veľmi dobre. Istým spôsobom sme ho vrátili v čase a obnovili v ňom pre neho veľmi pekné spomienky. Na naše miesto sme sa dopravili služobným autom a ku podivu, ten deň bol v tom týždni jediný pekný a slnečný. Vesmír nám tým isto niečo chcel naznačiť.

Po príchode na miesto činu sme sa ihneď vybrali na turistický chodník, ktorý viedol na krásny vyhliadkový most. Odtiaľ sme v tichu sledovali panorámu prírody a nekonečno zelena. Bolo to tak nádherné, tak tiché, tak upokojujúce. Každý pozeral iným smerom, a predsa všetci rovnako. Keď sme sa nabažili tou nádhrou, vybrali sme sa ďalej.

V tom sme zazreli chatu a z nej vyšiel pán v rokoch. Oslovil nás, či si nedáme kávu a že nám o tej oblasti viac porozpráva. Nezaváhali sme ani na sekundu a dali sme sa pozvať. Keď nám uvaril kávu, začal rozprávať. Jeho zážitky boli hlavne z cestovania po celom svete, no nám neustále niekoho pripomínal. Po istom čase sme zistili, že to bol otec speváčky Kataríny Koščovej zo Super Star v roku 2005. Aký je ten svet veľký a pri tom tak malý, že? Keby nás čas netlačil, isto by sme sa ešte zdržali. Ale všetko ma svoj koniec, a tak mal aj tento deň.

Cestou naspať sme sa ešte zastavili načerpať prírodný prameň. Musíme povedať, že to bol veľmi pokojný a príjemne oddychovo strávený deň. Čo nás ešte čaká? Koho stretneme? Kam nás to naše túlanie zavedie? Sami sme zvedaví a už teraz sa tešíme. No jedno isto vieme, bude to stáť za to!



Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'
Jozef Kriššák

V OBJATÍ PRÍRODY

Aj vy chodíte radi vonku? My to priam zbožňujeme. Veď čas strávený v prírode na čerstvom vzduchu ponúka množstvo zdravotných i psychických benefitov. Relax pri šume potoka či rieky, štebotanie vtákov, šum lístia, pohľad na divú zver, nehovoriac o fyzickom prínose pre naše zdravie. To všetko, a ešte oveľa viac, sme zažívali vo štvrtok 28. mája 2025 spolu s členmi klubu „Túlavé nohy“ pri dopoludňajšej vychádzke. Deviat priímatelia sociálnej služby obuli „túlavé“ topánky a mohli sme spolu vyraziť do okolitých ličartovských lesov.



Už ranný pohľad z okna prezrádzal, že nám počasie bude priat'. Vychádzkovým tempom so šteklením slnečných lúčov a pohrúžení rozhovormi sme sa vybrali smerom na Obišovský hrad. Keďže na Obišovský hrad chodievame pomerne často, zatúžili sme po zmene. Po vzájomnej dohode sme sa zhodli na zmene trasy a zamierili k neďalekej studničke v blízkosti údolia riečky Svinky.

Príroda k nám bola zhovievavá a my sme mali možnosť zazrieť srnca lesného, ktorého sme počas chôdze vyrušili suchotanim lístia a praskavými zvukmi suchých haluzí. Po zdolani občas aj náročných, po dažďoch zmáčaných úsekov cesty, sme dorazili k prameňu a osviežili sa tou najdrahšou tekutinou – priezračnou, pramenitou vodou.





Po krátkej prestávke sme sa pustili vychodenou lesnou cestou smerom k udržiavanej a veľmi malebnej chatárskej oblasti popri rieke Svinka. Pohľady na rozkvitnuté jarné lúky a rozmanité vône štekli naše zmysly. V niektorých z nás sa prebudila romantická duša bažiacia po jarnom potešení v podobe kytíčky.

Aj vďaka takýmto vychádzkam majú prijímatelia možnosť prežiť deň inak, ako za múrmi zariadenia. Úlohou klubu Túlavé nohy je vytvárať pozitívny vzťah k prírode, podporovať prijímateľov k fyzickej aktivite, rozvíjať kondíciu a tým umožniť prijímateľom sociálnej služby zmysluplne tráviť čas a vychutnávať si život naplno.

Tieto menej náročné vychádzky chceme dopriať a ponúkať aj nečlenom klubu, prijímateľom, ktorí nie sú zdravotne či kondične prispôsobení na viacdnové a fyzicky náročnejšie výlety, prípadne majú strach z cestovania, či problém z financovaním, čo v dnešnej dobe zohráva dôležitú úlohu.

V živote nejde o to všetko stihnúť, ale o to, aby sme ho stíhali žiť. A kam pôjdeme nabudúce? Nechajte sa prekvapiť.



„Túlavé nohy“ rozchodili:

Mgr. Marek Hanudel'

Linda Varadyová

Jozef Kriššák

Jana Tomášová

Živánska na Ružíne

Táto akcia z klubu „Túlavé nohy“ bola pre nás a našich prijímateľov teda riadna výzva. Ale pekne od začiatku.

Rozhodli sme sa, že zvýšime náročnosť našich akcií, a tak sme vymysleli, že pôjdeme na jeden deň od rána až do večera prežiť do lesa úplne mimo civilizácie. Chcelo to poriadny plán. Najprv sme zabezpečili lístky na vlakovú dopravu, tak poriadny nákup na celý deň. Po rozhovore s prijímateľmi sme sa dohodli, že si spoločne v prírode spravíme živánsku v pahrebe tak, ako sa patrí. Výber našich prijímateľov sme museli zvážiť podľa zdravotného stavu a hlavne kondície, nakoľko sme vybrali miesto na Ružíne a vedeli sme, že tam kde pôjdeme, to bude náročné. Všetci dostali pokyny, čo si majú pripraviť.



Keď nastal deň odchodu, sme si už skoro ráno nabalili batohy. Musíme uznať, že naložené sme mali úplne všetci až až. A tak sme sa vybrali na vlakovú stanicu. Usmiatí a plní očakávaní sme čakali na príchod vlaku. No v tom sa ozvalo z rozhlasu, že náš vlak nepríde a my sme museli ísť dosť rýchlym presunom na autobusovú zástavku. Deň poriadne ani nezačal a už to bolo celkom náročné. Báli sme sa, že nestihneme na autobus. Našťastie sa tak nestalo. Autobus sme stihli a ten nás dopravil do Kysaku. Ale naše menšie problémy pokračovali ďalej. Náš vlak nás totiž nepočkal. Takže sme si pre zmenu my počkali hodinu na ten ďalší. Keď konečne dorazil vlak, tak sme cítili úľavu. No boli sme si vedomí, že nás bude čakať ešte náročný deň. Čas, ktorý sme stratili kvôli cestovaniu, budeme musieť dohnať. Veď príprava dobrej živánskej si vyžaduje dobrú pahrebu a tá chce veľa času.



Konečne sme vystúpili na Ružíne a začala sa pre nás hodinová turistika. Slnko naberalo na sile, my všetci nabalení ako správni turisti sme sa vybrali na Ružínok do lesa. Miesto, kde bol náš cieľ, bolo v hlbokom lese. Cestou sme si spravili pár zastávok na pitný režim a poobdivovali krásy prírody. Keď sme konečne dorazili na miesto, čakal nás krásne spravený prístrešok s ohniskom. Nechýbalo tam narúbané drevo, hrnce, rošty, sekera a kopec iného náradia. V dnešnej dobe sa niečo také len tak nevidí.



Chvíľku sme si ten pohľad užili a pustili sme sa do práce. Celí spotení ale nadšení sme začali vybaľovať jedlo. Zemiaky, mäso, slanina, chlieb, zelenina, káva a kopec iných dobrôt. Nuž, čo vám povieme, také jedlá pripravovať v lese je dokonalosť sama o sebe. Spravili sme oheň a dostali chuť na kávu. Nabrali sme si vodu z potoka a dali riadne prevariť na oheň. Keď už deň prežiť v lese, tak so všetkým, čo k tomu patrí. Kým sa dokladalo do ohňa, aby sa spravila poriadna pahreba, tak sme si pochutnávali na slaninke s chlebom. Všetci spokojní sme si užívali ten čas. Dookola nikto. Les, všade len zelená farba, vedľa nás potok a perfektná partia ľudí. Čo viac si môže človek priať?



Prešlo pár hodín a začali sme pripravovať baličky živánskej pekne do alobalu. Pahreba už bola riadne rozpálená, my všetci riadne vyúdení a išli sme na to. Časovo to bol skôr olovrant, ale to čakanie stálo za to. O tom, že sa nám podaria, niet pochýb. Doslova sme sa objedli tých dobrôt.

Bol to dokonalý deň, no mal jednu chybu, a to že sa blížil ku koncu. Nikomu sa z nás nechcelo odísť, no museli sme. Začali sme baliť a vydali sa na hodinovú cestu pešo na vlak. Cesta späť išla riadne do kopca, ale musíme zdôrazniť, že u našich stabilných členov z klubu, čo s nami chodia pravidelne, sa výrazne polepšila kondícia.



Po návrate do zariadenia sme si mysleli, že budú potrebovať pár dní na oddych, ale opak bol pravdou. Odo dňa, čo sme sa vrátili, sa nás pýtajú, kedy niekde zas takto pôjdeme, aký je náš ďalší plán. Naši prijímatelia začínajú byť nezastaviteľní. Naše ciele, prečo to vlastne robíme, sa plnia. To nás, samozrejme, veľmi teší a naplňa pocitom, že to čo robíme, robíme správne. Po vzájomnom rozhovore so zakladateľmi nášho klubu „*Túlavé nohy*“ sme sa zhodli na jednom. Náročnosť zvýšime a ďalšia naša akcia bude teda riadny zážitok. Ale o tom až v ďalšom článku. A to, že sa máme na čo tešiť, tak to je hádam jasné.

*Linda Varadyová
Jana Tomášová
Mgr. Marek Hanudel'
Jozef Kriššák*

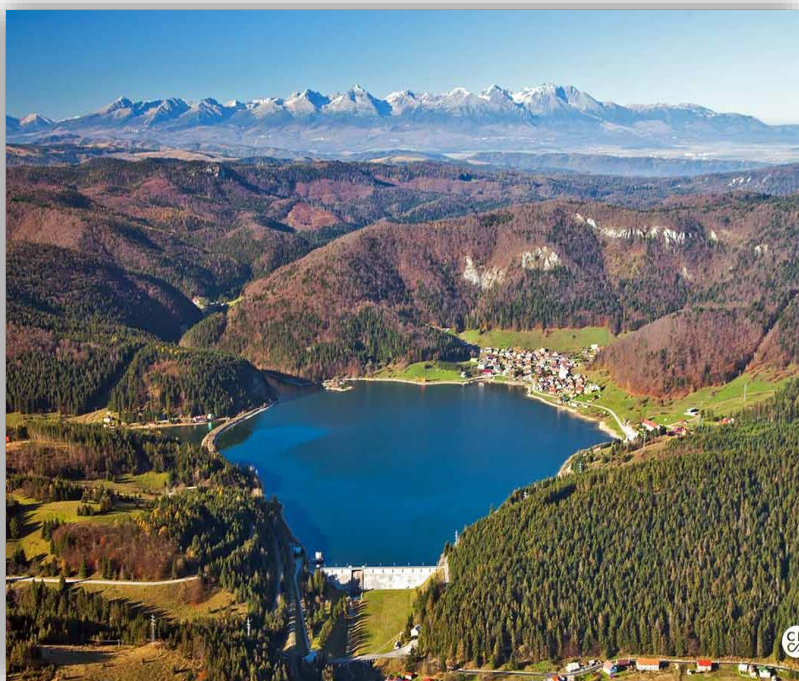


POINT



Kam za letným schladením

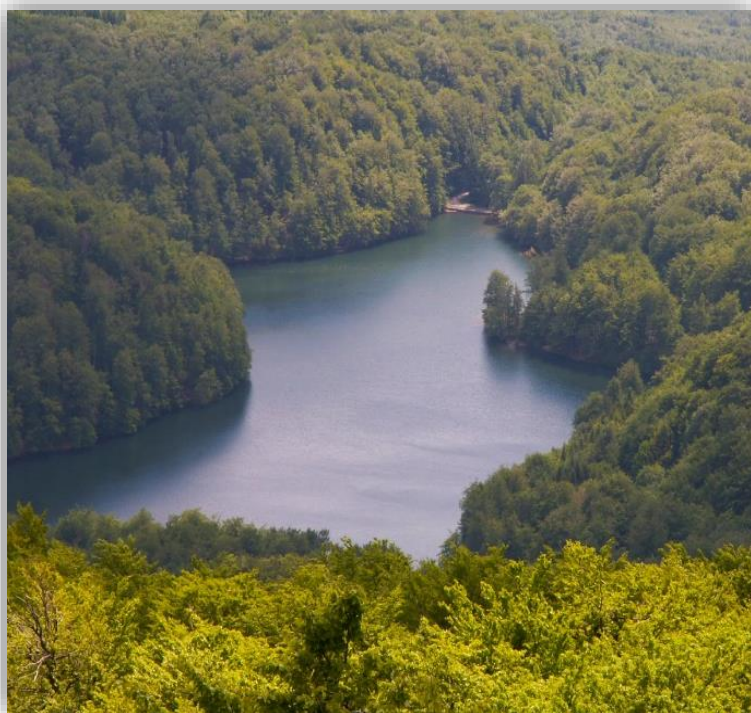
Letné mesiace si priam pýtajú tráviť čo najviac času vonku a užívať si prírodu a všetko čo ponúka. Niektorí leto využijú kúpaním v bazénoch, niektorí pri mori a niektorí sa rád schovávajú v tieni kopcov a stromov. Ak práve nie ste typ človeka, ktorý by pri bazéne preležal celý deň tak vám v nasledujúcich riadkoch ponúkame pár možností ako stráviť letné dni v príjemnom prostredí prírody.



Medzi prvú možnosť kam vyraziť v horúcom letnom dni je Palcmanská Maša. ***Palcman'ská Maša*** je najväčšia vodná nádrž na území národného parku Slovenský raj. Zároveň sa považuje za najstudenšiu nádrž na Slovensku. Stavba vodnej nádrže sa ukončila v roku 1956 a množstvo turistických trás a cyklotrás v Slovenskom raji a okolí Dobšinej.

Priamo cez Palcmanskú Mašu vedie vlakové spojenie ZSSK. Navyše na ďalších dvoch zastávkach tohto vlaku priamo za sebou Telgárt, Stratená a Dobšinská ľadová jaskyňa môžete spoznať skutočné turistické poklady Slovenska. Tento región ponúka množstvo miest, ktoré môžete navštíviť v letných mesiacoch. Sú vyhľadávané práve preto, lebo sú obklopené prírodou a kopcami, ktoré ponúkajú príjemné osvieženie pre veľkých aj malých „lovcov“ zážitkov.

Morské oko patrí medzi jedno z najkrajších zátiší na Slovensku. Vznik Morského oka (618 m.n.m.) spadá do obdobia doznievania sopečnej činnosti vo Vihorlate. Mohutný zosuv z východného svahu Motrogonu (1017,9 m.n.m.) a Jedlinky zahradili dolinu potoka Okna a za vzniknutou bariérou vzniklo prírodné jazero. Morské oko je výnimočné svojim pôvodom, polohou, fyzikálno-chemickým a biologickým režimom. Leží v chránenej krajinej oblasti Východné Karpaty leží a je štátnou prírodnou rezerváciou s chránenou flórou a faunou. Je to najväčšie zahradené sopečné jazero na Slovensku s rozlohou 13 ha . Prechádzka ponúka príjemný pocit ochladenia v týchto horúcich dňoch, nakoľko sa chodník vinie okolo jazera pod korunami majestátnych stromov. Toto miesto je známe množstvom krásnych výhľadov a miest na oddych. Tak ak hľadáte pokoj, miesto kde je málo ľudí a príjemný chládok, tak návšteva Morského Oka je tou správnou voľbou.



Čerenová skala

Ak sa vám páči turistika s krásnymi výhľadmi, ale zároveň nie ste fanúšikom náročných vysokohorských túr, skúste Čerenovú skalu (1.006 mnm). Nachádza sa v blízkosti obce Liptovská Anna, kam sa z Troch Vôd autom dostanete približne za 30 min. Auto zaparkujete pri zrucanine kostola svätej Anny môžete zaparkovať a vyraziť na túru. Nechajte sa navigovať po trase cez odkaz dole, pretože zo začiatku po poľnej ceste trasa nie je značená. Po približne 1 km pri výraznej tabuli odbočíte na chodník značený červenou značkou. Túra je naozaj ľahká, výškových 300 m stúpania na trase dlhšej len 2 km zvládnete v pohode za 40 minút, cestu nazad samozrejme ešte skôr. Keď sa pozriete na fotografiu, určite budete súhlasiť, že sa jedná o najlepší pomer výhľad / námaha zo všetkých turistických trás široko – ďaleko!



Point je rubrika, ktorá je o zaujímavých miestach a my vám s celou redakciou prajeme krásne a nezabudnuteľné leto plné zážitkov. Dúfame, že sa vám náš výber páčil a že ak sa rozhodnete navštíviť ktorékoľvek z týchto miest pošlete nám fotografiu, alebo sa podelíte o vaše zážitky.

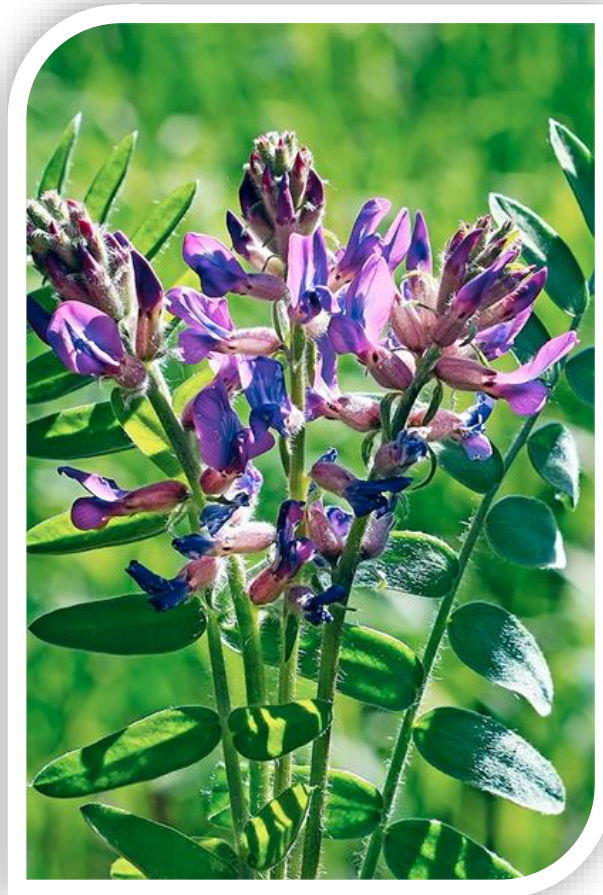
Tím POINT-u

... lebo dobré veci nerobí len jeden človek ☺

Kozinec blanitý

V klube bylinkárium vám predstavujem ďalšiu menej známu, legendami opradenú liečivú bylinku pod názvom Kozinec blanitý. Je to zázrak prírody - rastlina budúcnosti. U nás sa nazýva sa aj Vika mliečna. Určite sme sa pri potulkách v prírode s ňou stretli. Pochádza z druhu fazule alebo strukovín, z čeľade bôbovítých rastlín. Existuje približne 3000 druhov, no najviac sa používa druh pod latinským názvom *Astragalus membranaceus*.

Pochádza zo severnej a východnej časti Číny, Mongolska a Kórei. Je rozšírený v Afrike, severnej Amerike, Európe, a na celej severnej časti svetadiela, najviac rastie v oblastiach Stredomoria a v Rusku. V Európe sa našlo asi 140 druhov. Na území Slovenska môžeme nájsť asi 7 druhov kozinca. Najbežnejší je kozinec sladkolistý, nachádza sa v nížinách a pohoriach. Má podobné účinky ako ženšen. Niekedy ho ľudia používali na ošetrovanie rán.



Je to stepná jednoročná alebo trváca rastlina, poloker alebo ker, vysoká od 40 – 80 cm . Pokrytá je jednoduchými chlpmi. Na okrajoch palistov môžu byť ochranné alebo vonné žľazy. Listy sú striedavé, vzpriamené a rozsiahle v pároch, sú zelené, často bývajú prirastené k stonke. Kvetenstvo má tvar strapca, s kvetmi, ktoré sú stopkaté, často vo farbe žltej, bielej, modrej alebo fialovej farbe, aj dvojfarebné. Kalich má tvar zvončeka, zakončený 5 zubmi. Lusky sú pestro rozmanité, tenké a podlhovasté, kožovité, pripomínajúce oriešok. Existujú pukavé, alebo nepukavé, obsahujú semená obličkovitého tvaru. Môžeme si ho vypestovať aj u nás v neutrálnej ľahkej pôde na priamom slnku, s dobrým odvádzaním vody.

Táto rastlina sa využíva v tradičnej čínskej medicíne už tisícky, viac než 4.000 rokov. Považuje sa za zázračnú rastlinu. Vyrovnáva životnú energiu /čchi / Liečivý je predovšetkým koreň. Priblížim vám jej päť úžasných zdravotných prínosov pre ľudské telo a môže nám pomôcť vyrovnať sa s rôznymi problémami.

1. Cukrovka typu 2

Zistilo sa, že pozitívne vplýva aj na cukrovku, kozinec je vhodnou potravinou pre diabetikov. Podľa nedávnej štúdie znižuje citlivosť organizmu na inzulín. Obsahuje saponíny a flavonoidy, ďalšie polysacharidy. Ide o látky, ktoré sú efektívne pri regulácii cukrovky typu 1 a typu 2., harmonizuje hladinu cukru v krvi.

2. Dekompozícia rakoviny

V Číne sa kozinec často využíva pri liečbe rakoviny pečene. Je schopný obnoviť funkciu imunitného systému u 90 % onkologických pacientov. Zvyčajne sa používa vo forme čaju. Na 1 liter vody sa dávkuje 0,50 g sušeného koreňa, pije sa v priebehu dňa. Časom by sa mali nádory zmenšiť, až úplne zmiznúť.

3. Podpora imunity

Zlepšujú stav dýchacej sústavy, dráždivému a alergénemu kašľu. Je veľmi osožný pri prechladnutí a chrípke a rôznych alergiách. Kozinec blanitý stimuluje imunitný systém. Účinne pomáha pri infekciách respiračného systému, či na reguláciu imunity. Má antioxidantné a antivírusové, antibakteriálne a protizápalové účinky, ktoré bránia tvorbe voľných radikálov, ktoré poškadzujú bunky a sú spojené so zdravotnými problémami a so starnutím. Zvyšuje množstvo bielych krviniek, stimuluje tvorbu protilátok a vytvára rezistenciu tela proti vírusom a baktériám. Koreň kozinca predlžuje život onkologických pacientov, pretože posilňuje imunitu a zastavuje rakovinový rast. Vedci odhalili, že zvyšuje množstvo kmeňových buniek v kostnej dreni a lymfatickom systéme, tiež, že podporuje dospievanie imunitných buniek, a dokáže ich prebudiť do zvýšenej aktivity.



4. Opravuje poškodenia DNA

Astragalus – kozinec sa stal veľmi populárnym pre zistenie, ktorým zabezpečuje integritu DNA pomocou ochrany telomérov pred degeneráciou. Predlžuje životnosť buniek a tým aj dlhovekosť.

5. Pôsobí proti starnutiu

Táto bylina je známa pre svoje účinky proti brzdeniu starnutia, pretože látka astragaluscan, obsiahnutá v nej pomáha výrazne redukovať prejavy starnutia a podporuje rast nových tkanív a buniek. Obsahuje látku cykloastragenol - /aktivitu CD4 A CD8 lymfocytov./ Využíva sa tiež v mnohých prípravkoch užívaných ženami v menopauze, taktiež u mužov má pôsobivý vplyv na reprodukčnú aktivitu.

6. Posilnenie srdca

Koreň rastliny aj obsahuje adaptogén, látku, ktorá s kombináciou iných bylín pomáha chrániť telo pred rôznymi záťažami, stresmi, vrátane fyzického, psychického a emocionálneho. Využíva sa pri rýchlejšom zotavovaní po chemoterapii a ožarovaní. Používa sa na zníženie tlaku krvi. Chráni srdce, stimuluje hladinu cholesterolu v krvi, prispieva k lepšej funkcii kardiovaskulárneho komplexu. Pôsobí proti únave a vracia telu chuť do jedla. Lieči nielen srdce, cievy, ale aj obličky a pečeň, pôsobí proti poteniu a hnačke.



Táto rastlina má celý rad zdravotných výhod, pre ktorý si ju treba určite zadovážiť. Užívať môžeme preventívne aj v procese liečenia, alebo ako čaj, odvar či tinktúru, bylinný extrakt. Dá sa využiť vo forme polievok alebo ako doplnok stravy, bylinné tonikum.

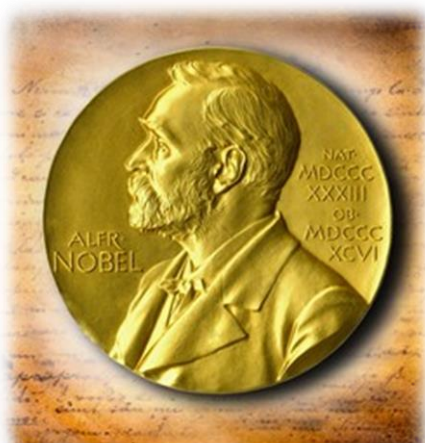
Zdroj: <https://hnojik.sk/kozinec/>

Lucia Vicová

Byť NIEKTO

Skúste si na úvod spraviť malý test a odpovedať na nasledujúce otázky:

1. Vymenuj päť najbohatších ľudí na svete.
2. Vymenuj aspoň päť ľudí, ktorí dostali Nobelovu alebo Pulitzerovu cenu.
3. Vymenuj päť osôb, ktorí získali Oscara ako najlepší herec, herečka.
4. Vymenuj piatich víhercov Svetového pohára FIFA alebo Wimbledonu.
5. Vymenuj päť posledných Miss World.



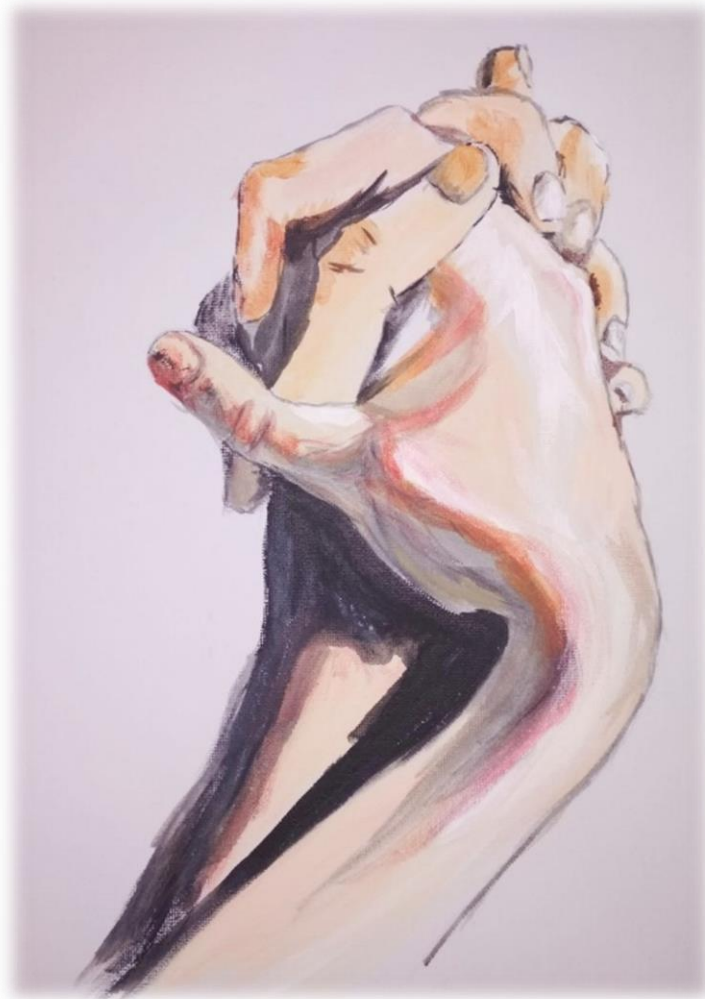
shutterstock.com · 517415452

Ako to šlo? Zvládli ste to? Správne odpovede budete tentokrát hľadať pod článkom zbytočne. Nie sú totiž podstatné. Dôležité je uvedomenie, že napriek tomu, že títo ľudia patria medzi svetovú elitu, sú tými NAJ v danej oblasti, na ich úspechy mnohí zabudnú. Nie sú to žiadne Béčka. Sú to víťazi. No v našich životoch nezohrávajú dosť dôležitú rolu na to, aby im náš mozog venoval priestor. Ich lesk bledne, ich sláva je pre nás len spestrením a abstrakciou.



Teraz vyskúšajte iný test a sledujte, ako sa vám bude dariť v ňom.

1. Vymenuj troch učiteľov, ktorí ťa v škole podporovali alebo ovplyvnili tvoju cestu.
2. Vymenuj troch priateľov, ktorí ti pomohli v ťažkých chvíľach.
3. Vymenuj päť ľudí, ktorí ťa naučili niečo, čo za to stálo.
4. Spomeň si na pár ľudí, ktorí ti umožnili cítiť sa výnimočným a dôležitým.
5. Vymenuj päť ľudí, ktorí si užívajú čas, ktorí s tebou trávajú.



Aké to bolo? Charles Schulz to vystihol úplne presne, keď povedal, že: „*Ludia, ktorí v našich životoch robia skutočný rozdiel nie sú tí, ktorí získali najviac ocenení, majú najviac peňazí alebo sú najviac vážení. Sú to tí, ktorým na nás skutočne záleží.*“

Aj tento krátky test nám otvára priestor na prehodnocovanie a uvedomovanie si hodnôt. Vracia nás k podstate vzťahov. Pretože v skutočnosti nie je dôležité, koľko ocenení niekto získal, koľko má peňazí, alebo ako veľmi spĺňa ideál krásy súčasnej doby. Materiálny úspech nikdy nenahradí hodnotu pravých ľudských vzťahov. Skúste sa teraz pohodlne usadiť, nájsť si chvíľku pre seba a ešte raz sa zamyslieť nad jednotlivými ľuďmi, na ktorých ste si spomenuli v druhom teste. Pestujte tieto vzťahy. Venujte im svoj čas a energiu. Udržujte ich pri živote. Sú to tie, na ktorých môžete stavať aj v ťažkých časoch.

Tento test je možné pokladať aj za osobnú výzvu. Nie súťažnú, ale motivačnú. Za výzvu byť človekom, na ktorého sa iní môžu v ťažkých chvíľach spoľahnúť. Pomáhať iným cítiť sa výnimočne. Dať najavo, že spoločne strávený čas je pre nás dôležitou hodnotou.

*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička*

10 TIPOV NA ZVLÁDANIE LETNÉHO OBDOBIA

Sú ľudia, ktorí letné obdobie milujú a sú takí, ktorí počas leta viac trpia ako si ho užívajú. Ľudské telo dokáže tolerovať veľmi vysoké teploty, avšak len na krátky čas. Najohrozenejšími skupinami, ktoré teplo veľmi ťažko znášajú sú seniori, ľudia s chronickými ochoreniami ako sú cukrovka, srdcové alebo pľúcne ochorenia, ochorenia obličiek, onkologické ochorenia, Parkinsonova choroba, poruchy duševného zdravia a mnoho iných. Netreba zabúdať ani na deti, ľudí pripútaných na lôžko alebo tých, ktorí vykonávajú prácu prevažne vonku.



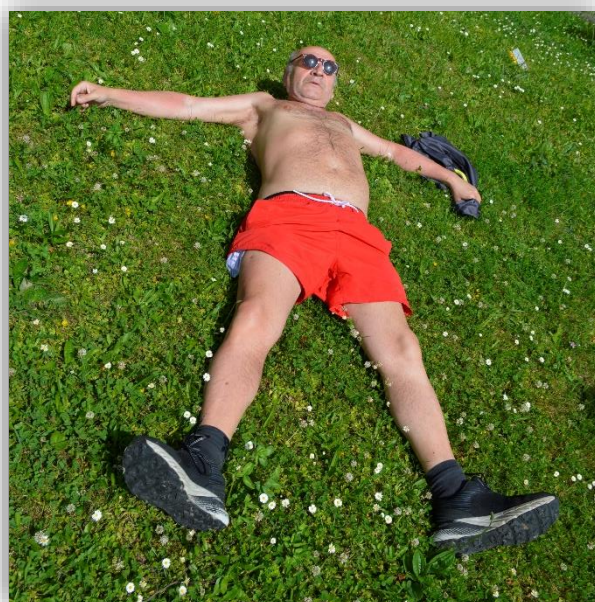
K čomu vedú vysoké horúčavy?

Najčastejšími stavmi, na ktoré si treba dávať pozor sú dehydratácia, úpal a vyčerpanie z tepla. Dehydratácia znamená, že stratíte viac tekutín ako ste v skutočnosti prijali. Starší ľudia nepocitujú smäd, čo vedie k častejšej dehydratácii. Pri úpale sa telo nedokáže samo ochladiť a regulovať svoju teplotu. Pri normálnej teplote sa telo ochladzuje potením, dýchaním a močením, no pri vysokých teplotách tieto činnosti už organizmus nedokáže vykonať alebo ich vykonáva nesprávne, napr. potíte sa nadmerne alebo vôbec, ste zmätení, môžete omdlieť, rýchlo dýchate alebo máte bolesti hlavy. Príznaky vyčerpania z tepla môžu zahŕňať chladnú alebo vlhkú pokožku s husou kožou, silné potenie, pocit mdloby alebo únavy, nezvyčajnú srdcovú frekvenciu, svalové kŕče, bolesť hlavy alebo nevoľnosť.

Čo robiť, aby sme zostali v pohode, v extrémnych horúčavách?

Osvojte si nasledujúce návyky a dodržiujte ich počas letného obdobia:

1. **Upravte si denný harmonogram**- začnite svoj deň skôr ako ste zvyknutí, vstaňte skôr, využite ranné obdobie na najnaliehavejšie úlohy, pridajte k nim prácu v záhradke alebo ho venujte svojim obľúbeným aktivitám, pokiaľ nie je príliš horúco.
2. **Ani oblečení, ani vyzlečení**- noste ľahké, vzdušné, voľné oblečenie svetlých farieb, bavlneného alebo ľanového materiálu, krátke rukávy, šortky, šaty, sukne a podobne.
3. **Jedzte vyváženú stravu**- doprajte si viac ovocia a zeleniny, ktoré obsahujú veľa vody, napríklad melón, citrusy, ananás, uhorky, paradajky, papriky či listovú zeleninu. Dbajte na to, aby ste jedli menšie porcie, častejšie a jedlá nevynechávali, najmä raňajky. Vyhnite sa ťažkým a masným jedlám.



4. **Pravidelná hydratácia**- vyhýbajte sa sladkým vodám, pite čistú vodu alebo nesladené bylinkové čaje. Začnite a ukončíte svoj deň pohárom vody, noste so sebou vždy fľašu s vodou, pite vodu pred jedlom, pri fyzickej aktivite zvýšte aj vašu hydratáciu. Obmedzte príjem alkoholu, ktorý vedie k dehydratácii.
5. **Používajte opaľovací krém s ochranným faktorom**- nanášajte krém ešte pred vystavením sa slnku, nezabúdajte na miesta ako sú tvár, uši, zadná časť krku, chrbty rúk, špičky chodidiel. Krém nanášajte v pravidelných intervaloch, hlavne ak plávate vo vode alebo sa silno potíte. Opaľovací krém používajte aj v prípade oblačných dní.
6. **Vyhľadávajte tieň**- pri pobyte vonku používajte slnečníky, klobúky, šatky. Chránajte aj svoje oči pomocou slnečných okuliarov. V čase najväčšieho slnka vyhľadajte úkryt v tieni alebo pod stromami, vytvorte si tieň pomocou rôznych prístreškov.
7. **Chránajte sa pred hmyzom**- v lese alebo na lúke používajte dlhé tričká, nohavice, uzavretú obuv, nezabúdajte na repelenty, vyhnite sa stojatej vode, kde sa množia komáre, používajte siete alebo sviečky/fakle na odpudzovanie hmyzu. Po pobyte v lese a na lúkach prekontrolujte, či ste si so sebou nepriniesli aj kliešť'a, v prípade jeho prítomnosti ho okamžite odstráňte.
8. **Správne vetrajte**- vpustite čerstvý vzduch skoro ráno a neskoro večer, používajte ventilátor, používajte žalúzie na zablokovanie priameho slnka, vetrajte krížom a v dome umiestnite izbové rastliny, ktoré zlepšujú kvalitu vzduchu.
9. **Sprchovanie chladnou vodou**- znižuje horúčavu, osviežuje. Využívajte sprchové mydlá s obsahom mäty, citrusov, uhorky a podobne. Nechajte telo vyschnúť na vzduchu- pocítite chladivý účinok.
10. **Počúvajte svoje telo**- odpočívajte, ak ste unavení, venujte pozornosť príjme tekutín, uprednostnite spánok, ktorý podporí vašu celkovú pohodu, nepreťažujte sa, pravidelne sa stravujte.



Letné obdobie pre našich prijímateľov CSS Clementia prináša mnoho nových zážitkov a sezónu plnú zábavy. Spolu so všetkými zamestnancami CSS Clementia sa snažíme byť pozorní, aktívni a využívame predošlé základné návyky k tomu, aby sme si spolu s prijímateľmi nášho zariadenia tieto jedinečné chvíle naplno užili.

Pekné, slnečné, letné obdobie praje:

*Bc. Murajdová Zuzana
zdravotná sestra*

Zdroj:

<https://www.familia.sk/10-tipov-ako-zvladat-letne-horucavy/>
<https://www.tozax.sk/blog/20-tipov-pre-zdravie-v-lete/>

Prečo je polievka v našom jedálničku taká dôležitá?

Obed si bez taniera *polievky* nevieme predstaviť. Práve polievka totiž stravníkom pomáha k získaniu všetkého, čo by mal plnohodnotný obed ponúknuť. Polievka totiž nie len zasýti, ale predovšetkým dodá telu mnohé výživné látky. Okrem toho, pomáha aj pri dodržiavaní pitného režimu a tiež má veľký význam pre trávenie. Vhodne totiž prehreje žalúdok a pripraví ho na prijatie pevnej potravy. Polievky teda nie sú len chutné, ale predovšetkým aj zdraviu prospešné. Práve pre všetky tieto svoje pozitívne vlastnosti a benefity sú polievky označované ako **kráľovné potraviny**.



Hrstková polievka



Polievky stravníkov zasýtia po náročnom dni:

- zahrejú počas dlhých zimných dní,
- osviežia v letných horúčavách,
- uzdravia v chrípkovom období,
- upokoja myseľ a zdvihnú náladu počas ponurých sychravých dní.



Fazuľová polievka s údeninou

Polievka by sa na jedálnom lístku mala objaviť minimálne raz denne. Dnes sa polievky najčastejšie podávajú ako predkrm k hlavnému jedlu.



Kelová polievka s párkom

Tak isto pomáha udržať stabilnú hladinu cukru v krvi, čo zabezpečuje, aby sme po obede hneď nevyhladli. Vedeli ste, že nápad vkladať rozličné ingrediencie do vriacej vody dostali už starí Egypťania či Rimania. V dochovanej kuchárskej knihe Apicius spísanej pravdepodobne v 4. storočí, nájdeme napríklad recept na rímsky boršč alebo jačmennú-zeleninovú polievku. Ako sa šírila Rímska ríša, rozširovala sa aj rôznorodosť zeleniny a bylín, ktoré sa do polievok pridávali - už vtedy sa varil pór, cibuľa, cesnak, mrkva, petržlen, fenikel, mäta, tymian alebo koriander.

Verím, že aj naši strávníci začnú holdovať polievkam... Dobrú chuť.



Cesnaková polievka s opraženým chlebom

Nie je to náhoda, ale zámer, pretože teplá polievka pripraví žalúdok na to, aby mohol prijať tuhú stravu. Dá sa tak povedať, že naštartuje trávenie. Rozbehne pohyb čriev a prebudí chuť k jedlu.



Boršč

*Slavomíra Andrejčáková
vedúca stravovacej prevádzky*



Jahodový sypaný koláč

Suroviny:

- Cukor kryštálový 2 polievkové lyžice
- Cukor práškový 160 g
- Hrozienka 70g
- Jahody 500g
- Prášok do pečiva 8 g
- Maslo 70g
- Mlieko 500 ml
- Múka hrubá 400 g
- Orechy vlašské mleté 70g
- Tvaroh jemný 750g
- Vajíčko 4 ks



Postup:

1. V miske zmiešame múku s práškovým cukrom a práškom do pečiva. Dve tretiny tejto zmesi rovnomerne rozložíme na plech vystlaný papierom.
2. Mokrú zmes pripravíme zmiešaním vajec s tvarohom, mliekom a kryštálovým cukrom a primiešame hrozienka.
3. Mokru zmes nalejeme opatrne na plech so sypkým základom.
4. Vrch pokryjeme kúskami jahôd a zasypeme sekanými orechmi.
5. Nakoniec celý koláč opatrne posypeme zvyšnou tretinou sypkej zmesi a nakoniec na koláč rozmiestnime plátky masla.
6. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C cca 50 minút. Koláč necháme v plechu vychladnúť a nakrájame.



Prajeme Vám dobrú chuť a krásne leto plné zážitkov.

Členovia Klubu labužníkov a kulinárov.

*Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál'*

Sociálna práca v zariadeniach sociálnych služieb



Nenahraditeľná pomoc

Každoročne si v marci pripomínáme Deň sociálnej práce, ktorý je venovaný oceneniu a uznaniu práce sociálnych pracovníkov na celom svete. Títo profesionáli dennodenne poskytujú podporu a pomoc jednotlivcom, ktorí sa nachádzajú v náročných životných situáciách. Ich práca je mimoriadne dôležitá najmä v zariadeniach sociálnych služieb, kde sa starajú o seniorov, zdravotne znevýhodnených a iné zraniteľné skupiny.

Sociálna práca v týchto zariadeniach zahŕňa široké spektrum činností, od zabezpečovania základných životných potrieb klientov, cez psychologickú a emocionálnu podporu, až po pomoc pri integrácii do spoločnosti. Sociálni pracovníci pôsobia ako sprostredkovatelia medzi klientmi, ich rodinami a inými odborníkmi, pričom dbajú na dôstojnosť a individuálne potreby každého človeka.



Napriek svojej neoceniteľnej úlohe zamestnanci v zariadeniach sociálnych služieb často čelia podmienkam, ktoré nezodpovedajú náročnosti ich práce. Nedostatok personálu, vysoká psychická záťaž a predovšetkým nedostatočné finančné ohodnotenie sú realitou, s ktorou sa musia denne vyrovnávať.

Pri príležitosti Dňa sociálnej práce sa naše zariadenie rozhodlo zapojiť a upozorniť na svoje náročné pracovné podmienky prostredníctvom protestu **"Naše ruky sú plné práce, naše vrecká prázdne"**. Cieľom tejto iniciatívy je dosiahnuť lepšie platové ohodnotenie, ktoré by reflektovalo skutočnú hodnotu našej práce, a zároveň upozorniť na potrebu systémových zmien v sociálnych službách.



Sociálni pracovníci nie sú len zamestnanci – sú to ľudia s obrovským srdcom, ktorí dennodenne pomáhajú tým najzraniteľnejším. Ich práca je pilierom solidarity a humanizmu v spoločnosti. Preto je nevyhnutné, aby bola ich snaha a obetavosť patrične ocenená nielen morálne, ale aj materiálne.

”

"Mladí ľudia potrebujú vidieť, že práca v sociálnych službách má hodnotu, je podporovaná spoločnosťou a zároveň ich dokáže zabezpečiť nielen finančne, ale aj osobnostne."



PREČO NA SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOCH ZÁLEŽÍ

- 1 Sociálni pracovníci sú človeku oporou v procese vnútorného uzdravovania, pri obhajobe svojich práv a záujmov a životnej zmeny.
- 2 Sociálni pracovníci prichádzajú za ľuďmi tam, kde sú: do škôl, nemocníc, zariadení a komún.
- 3 Sociálni pracovníci bojujú za spravodlivosť, rovnosť a dôstojnosť pre VŠETKÝCH.
- 4 Sociálni pracovníci počúvajú podporujú a posilňujú.

Zdroj: <https://www.facebook.com/photo/>

Spoločne môžeme dosiahnuť lepšie podmienky pre tých, ktorí denne pomáhajú druhým.

*Mgr. Miriam Lipková
sociálna pracovníčka*

Neoceniteľná práca sestier a opatrovateliek v zariadeniach sociálnych služieb

Dňa 12. mája si každoročne pripomíname Medzinárodný deň sestier. Tento deň je príležitosťou vzdať úctu a vďaku všetkým sestrám, ktoré dennodenne vykonávajú svoju náročnú, no neoceniteľnú prácu. Okrem nemocníc a ambulancií sú sestry nenahraditeľné aj v zariadeniach sociálnych služieb, kde ich starostlivosť a podpora pomáhajú klientom žiť dôstojný život.

Sestry ako opora pre klientov aj ich rodiny

V zariadeniach sociálnych služieb sa sestry starajú o široké spektrum klientov, medzi ktorých patria seniori, osoby so zdravotným postihnutím či ľudia so špecifickými potrebami. Ich úloha presahuje rámec zdravotnej starostlivosti – sú zároveň oporou pre klientov a ich rodiny, poskytujú emocionálnu podporu a vytvárajú prostredie, v ktorom sa klienti cítia bezpečne.

Odborná starostlivosť a ľudský prístup

Práca sestier v zariadeniach sociálnych služieb si vyžaduje vysokú mieru odbornosti a empatie. Sestry zabezpečujú správne podávanie liekov, monitorujú zdravotný stav klientov a spolupracujú s lekármi a ďalšími členmi tímu. Zároveň sa starajú o zachovanie dôstojnosti klientov, podporujú ich v každodenných činnostiach a snažia sa vytvoriť príjemnú atmosféru.

Výzvy a ocenenie práce sestier

Napriek tomu, že práca sestier je fyzicky aj psychicky náročná, často zostáva nedocenená. Deň sestier je príležitosťou vyjadriť im našu vďaku a uznanie za ich neúnavnú starostlivosť a obetavosť. Ich práca je základným pilierom kvalitnej starostlivosti v zariadeniach sociálnych služieb.

Vďaka všetkým sestrám a opatrovatelkám

Na záver by sme chceli poďakovať všetkým sestrám a opatrovatelkám, ktoré pracujú v zariadeniach sociálnych služieb. Vaša práca má neoceniteľný význam a my si ju nesmierne vážime. Ďakujeme vám za váš čas, trpezlivosť, odborné vedomosti a ľudský prístup, ktorým každý deň skrášľujete životy vašich klientov.

Mgr. Miriam Lipková
sociálna pracovníčka



Teambuilding



V sociálnych službách sme zvyknutí byť tu pre iných. Denne riešime, pomáhame, počúvame, podporujeme... ale čo tak na chvíľu vypnúť? Presne na to slúži teambuilding – niečo medzi psychickou úľavou a kolektívnym reštartom. Nie je len o tom, že vypadneme z kancelárie a zahráme si volejbal alebo opečieme špekáčky či uvaríme guláš. Je to skvelá príležitosť spoznať kolegov aj mimo pracovného prostredia, utužiť vzťahy a trochu si vyvetrať hlavu „pri kávičke“.



Často zistíme, že ten „tichý kolega“ vie byť poriadny šoumen alebo že v tíme máme majstra v pádlovaní... Nemusí ísť hneď o adrenalínové športy, niekedy stačí obyčajný výlet do prírody. Dôležité je, že sme spolu, že sa nasmejeme a že odídeme s pocitom: „Hej, toto bol skvelý deň.“

Jana Tomášová

Deň Prešovského samosprávneho kraja

5.mája sa na Námestí mieru v Prešove konala akcia s názvom Deň Prešovského samosprávneho kraja. Program bol skutočne pestrý a aj keď nám neprišlo počasie, návštevníkov z rôznych kútov kraja to neodradilo. Svoje stanovište tu mali všetky zložky záchranného systému, Skauti, rôzne odborné školy, sokoliari, múzeá, knižnice a galérie, mimovládne organizácie, kaviarne a mnoho ďalších. A medzi nimi sme mali svoje miesto aj my, CSS Clementia.



Pre deti bol pripravený rôznorodý program, ktorého súčasťou bolo na jednotlivých stanovištiach absolvovať aktivity, získať pečiatku a na záver si vyzdvihnúť odmenu. V tom našom stánku si mohli deti navliecť, či upliesť vlastný náramok. Táto možnosť sa stretla s veľkým záujmom a chvíľami sme mali v stánku takmer viac detí ako korálok 😊



Navštíviť nás prišli aj prijímatelia Clementie. Na pódiu vystúpili šikovní žiaci a študenti z rôznych záujmových útvarov, kúzelník, či Peter Bič Projekt. Programom nás sprevádzali Maca Zábranská a Juraj Šoko Tabaček.



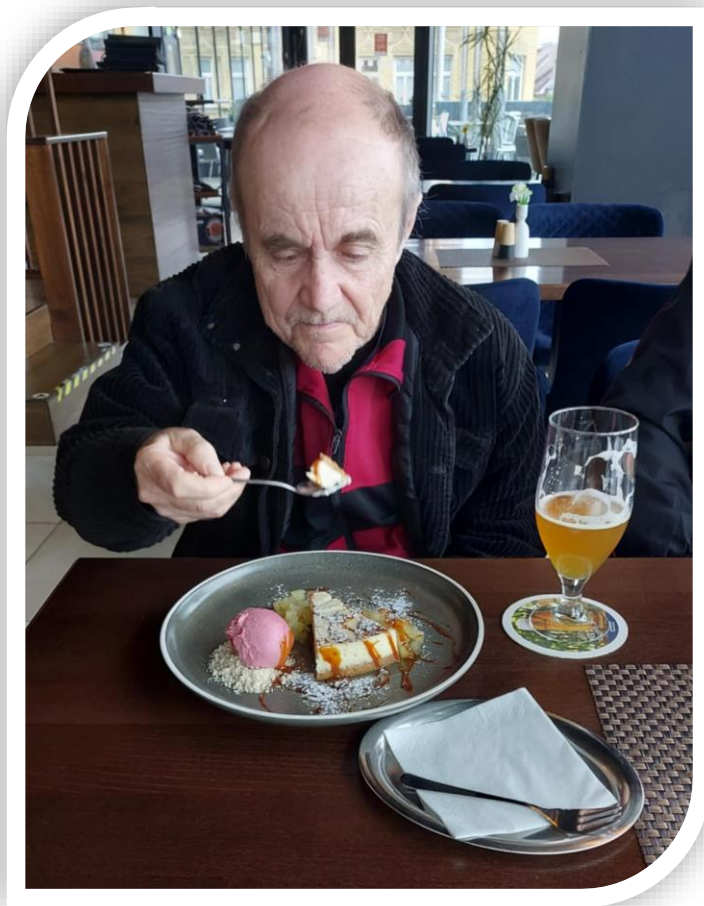
Ďakujeme za pozvanie na túto zaujímavú akciu a tešíme sa na ďalšie ročníky.



Sociálna rehabilitácia v praxi

Náš prijímateľ Ján Karlík

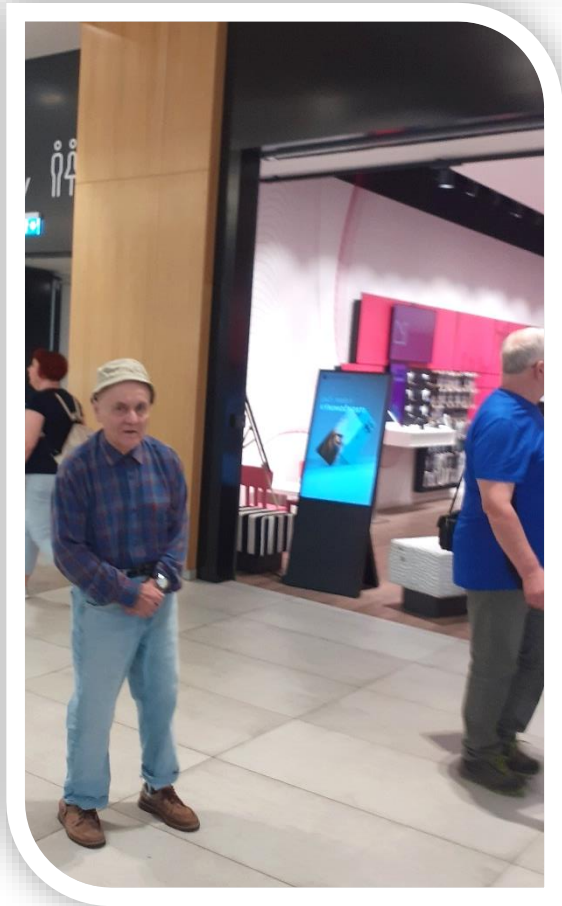
Niekedy si treba nájsť čas aj na individuálne potreby našich prijímateľov. V našom zariadení sa takto deje už veľmi dlho a je to prínosné. Tentokrát išlo o prijímateľa sociálnej služby Jána Karlíka. Nakoľko potreboval obnoviť kartičku poistenca, tak sme sa rozhodli, že si s ním užijeme príjemne strávený deň. A tak sme sa s ním vybrali do Prešova. Najprv sme vyriešili potrebné administratívne veci vo Všeobecnej zdravotnej poisťovni.



Po zvládnutí úradných záležitostí, zobrali sme Jána Karlíka do nákupného centra Novum. Nakoľko sa mu pokazil jeho mobilný telefón, tak si chcel kúpiť nový. Všetko sa podarilo. Od vybavenia kartičky poistenca, zakúpenie nového mobilného telefónu a príslušenstva, až po náš výlet v okresnom meste. Prijímateľ sociálnej služby Janko si užil s nami luxusný deň. Po zakúpení nového telefónu a príslušenstva, sme si išli sadnúť na pívko a koláčik. Toto si želaný a po tom aj túžil. Sám si všetko objednal a mal z toho veľkú radosť. Dá sa povedať, že sa deň točil okolo neho. Boli sme s ním v potravinách, na zákusok aj na malom občerstvení. Čo si zmyslel, to mu bolo dopriať.

Tímová práca je veľmi dôležitá a vnímať každého individuálne je niekedy veľmi náročné. No každopádne sa snažíme splniť každému jednému prijímateľovi jeho požiadavky, potreby a jeho prania. Veríme, že s týmto prijímateľom si ešte užijeme.

*Linda Varadyová
inštruktor sociálnej rehabilitácie
Mgr. Miroslav Kul'ha
sociálny pracovník & koordinátor*

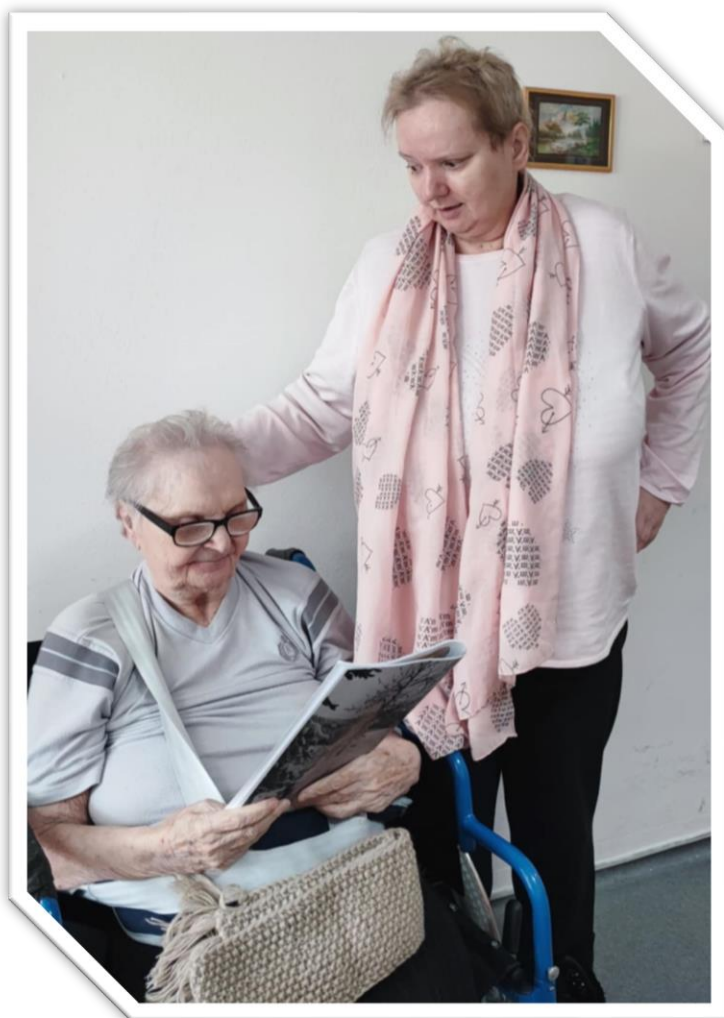




Evička v Stropkove

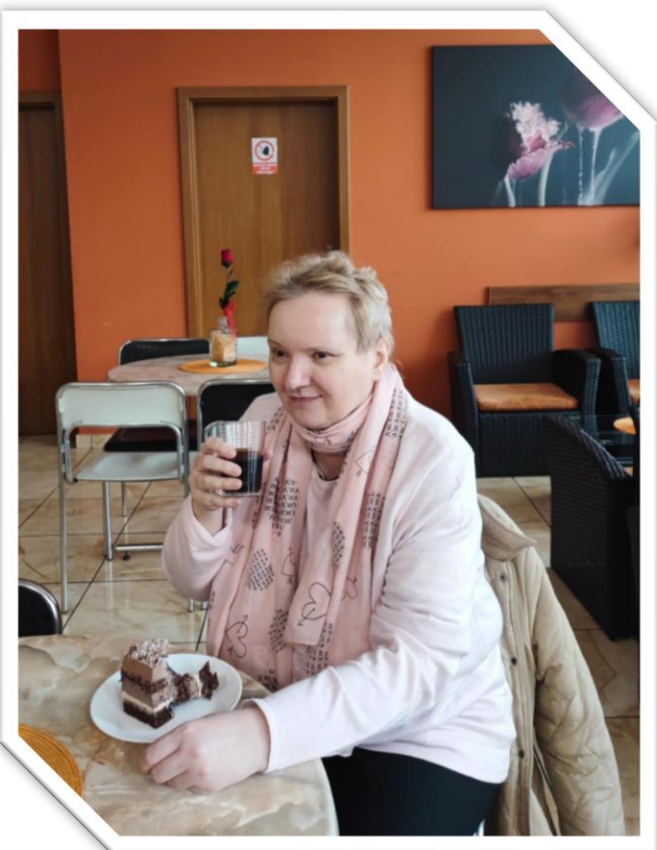
Naša prijímateľka Evička, v mesiaci marec, navštívila svoje rodné mesto Stropkov, kde prežila deň plný emócií a pekných zážitkov. Hlavným dôvodom jej cesty bola návšteva svojej 85-ročnej mamky, ktorá je umiestnená v zariadení sociálnych služieb. Stretnutie bolo pre obe veľmi dojímavé o to viac, že jej mamka len dva dni pred tým oslávila svoje narodeniny. Evka jej okrem iného, priniesla krásny dar – obrazy zo svojej vlastnej tvorby a zošit plný kresieb a básní, ktoré sama napísala. Tento osobný darček jej vyčaril úsmev na tvári a naplnil radosťou.

Po milej návšteve sa Evička rozhodla prejsť mestom a zavítať na miesta, ktoré jej pripomínajú detstvo. Navštívila miestny cintorín, kde si uctila pamiatku svojich blízkych. Následne sa zastavila v cukrárni, kde si pochutnala na obľúbenom zákusku a vychutnala si príjemnú atmosféru.



Svoju návštevu Stropkova zakončila menším nákupom – kúpila si nové oblečenie, ktoré ju potešilo. Tento deň bol pre Evičku nielen návratom do rodného mesta, ale aj chvíľou plnou spomienok, radosti a lásky k svojej rodine.

*Mgr. Ľudmila Popovská
koordinátor & kľúčový pracovník*



Za múrmi Vatikánu...

Podľa dostupných informácií Diego Maradona odkázal pápežovi Františkovi, aby predal svoj majetok. Sinéad O Connor trhala fotku pápeža Jána Pavla II v priamom prenose. Justin Weber hral futbal v priestoroch Vatikánskych múzeí. Známe osobnosti sa k hlave katolíckej cirkvi nesprávali podľa protokolu, či zásad slušného správania. Zaujímavá bola návšteva vtedajšieho amerického veľvyslanca v Londýne Josepha Kennedyho. Boli predpísané nohavice po kolená, hodvábne pančuchy a topánky. On povedal, že na stretnutie nepôjde ako lokaj a záver všetkého bolo, že všetci boli „comilfo“, len americký veľvyslanec a čašníci mali dlhé nohavice. Na stretnutie vždy taktický meškal ruský prezident Vladimir Putin. Putin sa s pápežom Františkom stretol v roku 2019 a kolóna s automobilom ruského lídra dorazila do Vatikánu o jednu hodinu neskôr ako bolo plánované.



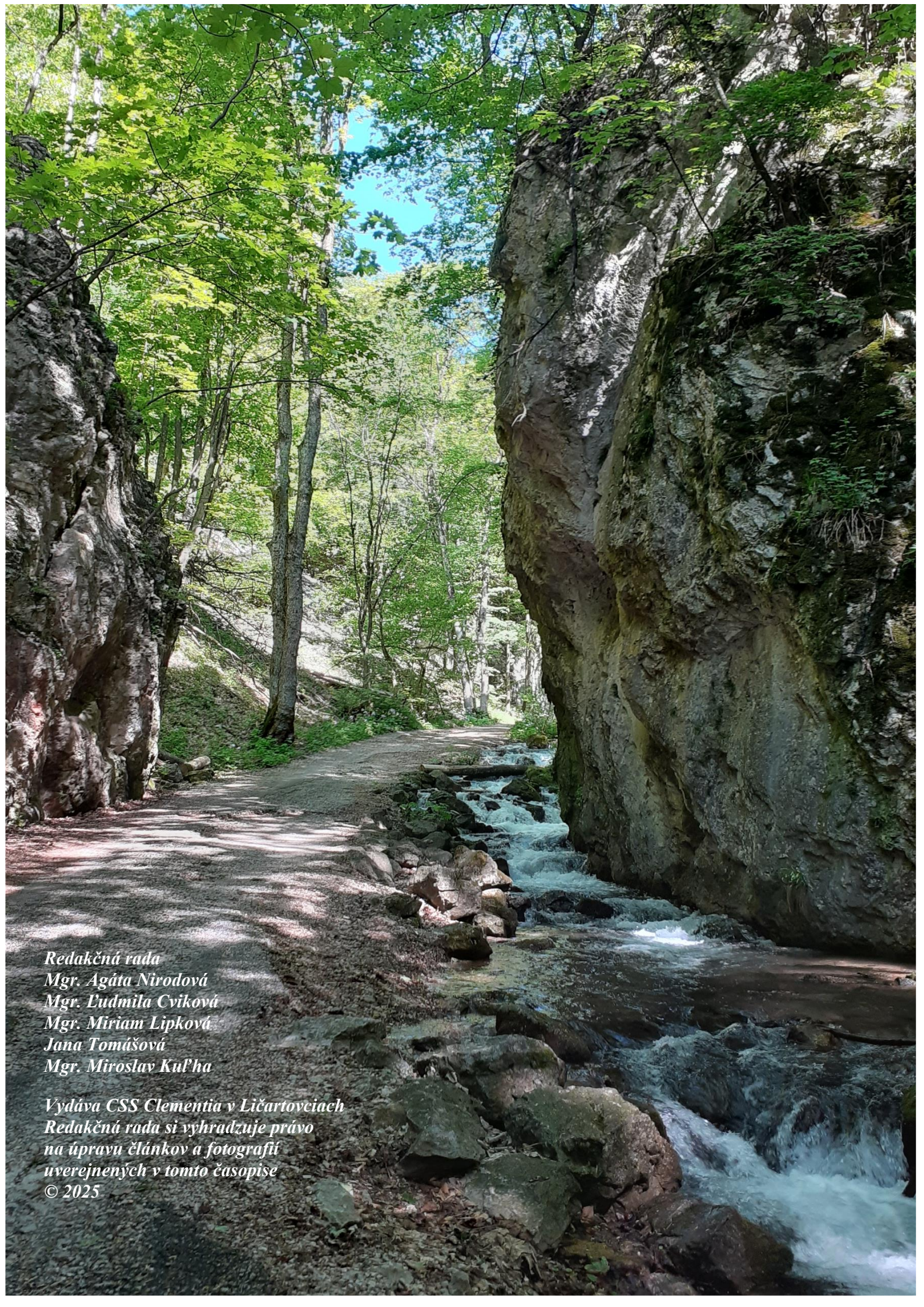
Návšteva u pápeža má však vždy striktné predpísané pravidla. Hostia prístupujú k pápežovi, ktorý prvý podáva ruku, stisk musí byť jemný, žiadne potriasanie, ani chytanie druhou rukou. Podľa Vatikánskeho protokolu, by si veriaci mali kľaknúť a neveriaci len pokloniť. Poväčšine návšteva trvá 20 minút a nakoniec sa vymenia dary. Pápež Sv. Ján Pavol II zvykol darovať ruženec alebo medailu. Na svete je len málo futbalových družstiev, ktoré sa stretli s pápežom. Futbalisti Bayernu Mníchov sa počas spoločného foto-termínu príliš nevyznamenal, pretože stáli s rukami vo vreckách alebo sa rozprávali. Niekedy je lepšie si zahryznúť do jazyka. Poriadny prešľap sa stal francúzskému prezidentovi Emanuelovi Macronovi. Citujem: „Je to Bretónek, bretónci sú všade, je to francúzska mafia“, zavtipkoval francúzsky prezident na účet francúzskeho šéfa diplomacie. Pápež František, ktorý neustále kritizuje mafiu, reagoval na to mlčaním.

Len 7 žien môže byť na audiencii v bielom a ide hlavne o príslušníčky katolíckych kráľovských rodín. Protokol nedodrжала ani terajšia manželka kráľa Karola III Camila, keď ešte ako vojvodkyňa z Conwallu prišla v zlatých šatách, bez pokrývky hlavy a s výrazným náhrdelníkom. Predpísaný je „Drescout blexy“, čo je čierny oblek, jemne tmavomodrý alebo temne šedý bez vzorky. Ženy nosia čierne šaty po kolená, buď majú mantilu cez vlasy alebo majú šatku. Avšak podľa kráľovského protokolu sa čierna nenosí, preto nemala šatku alebo mantilu, ale klobúčik.

Trapasy neobchádzajú ani Svätú Stolicu. Vatikánu sa v roku 2013 podaril kuriózny prešľap. Na spomienkovej medaily pripomínajúcej pápeža Františka namiesto nápisu Ježiš bolo napísané „ležíš“. Nápis sa objavil na viac ako 6000 medailách, ktoré museli okamžite stiahnuť, avšak 4 ostali v obeh, čo znamená, že tieto exempláre budú mať v budúcnosti obrovskú hodnotu.



Peter Pošivák
prijímateľ sociálnej služby



*Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Ľudmila Cviková
Mgr. Miriam Lipková
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kuľha*

*Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo
na úpravu článkov a fotografií
uverejnených v tomto časopise
© 2025*