



Clementia News

Ročník 3

číslo 4

December 2022



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



. 3 .

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

. 4 .

Voľby novej rady obyvateľov

Dňa 31.10.2022 sa v Centre sociálnych služieb Clementia uskutočnili už deviate voľby do Rady obyvateľov



. 10 .

Benefičný koncert „Veľá lásky“

Bol to už 6. ročník, ktorý priniesol pre osoby s mentálnym postihnutím a zdravotne znevýhodnených klientov a deti veľa radosti a lásky do srdc.



. 14 .

Mikulášske prekvapenie

Či sme malí a či veľkí, každý z nás si z detských čias nesie príjemné spomienky zo stretnutia s Mikulášom.



. 24 .

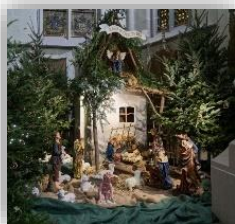
Kniha je srdce a čítanie dar
Knihy majú v sebe bohatstvo, ktoré spočíva v liečení ubolenej duše človeka.



. 32 .

Vianočná atmosféra s Betlehemom

Počas sviatkov majú betlehemy vyhradené miesto v kostoloch, stávajú sa na námestiach, vianočných trhoch a nechýbajú ani v mnohých domácnostiach.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4** Voľby novej rady obyvateľov
- 6** Pestrofarebná jeseň
- 8** Seniori si zaslúžia úctu
- 10** Benefičný koncert „Veľá lásky“
- 12** Biblia našimi očami
- 14** Mikulášske prekvapenie
- 16** Prvé Betlehemske jasličky
- 18** Drienka s kúzlom Vianoc a láska v krabici od topánok
- 20** Kreatívne diela z prírody
- 22** Predvianočné posedenie s bylinkami

LITERÁRNY SVET

- 24** Kniha je srdce a čítanie dar
- 26** Poézia je umenie

BYLINKÁRIUM

- 28** Brusnica obyčajná
- 29** Ruža šíповá

KLUB PRIATEĽOV DREVA

- 30** My červotoče

POINT

- 32** Vianočná atmosféra s Betlehemom

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 34** Smútenie

Z KUCHYNE NA STÔL

- 36** Deň americkej kuchyne

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 38** Netradičné vianočné dobroty

ETICKÁ KOMISIA

- 40** Búranie mýtov

NAŠI OSLÁVENCI

- 42** Oslávenci v mesiacoch október, november a december

PELE-MELE

- 44** Nádherné symboly Vianoc, bez ktorých sa nezaobídeme

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

týmto číslom završujeme tretí rok vydávania nášho časopisu, ktorý sa za ten čas stal našou súčasťou a s každým vydaním nového čísla sa ukazuje zvýšený záujem. Verím, že aj toto číslo predčí vaše očakávania, osloví „nováčikov“ a prevedie Vás opäťovne vianočnou atmosférou, lebo tí, ktorí tu boli, môžu len potvrdiť, že naša vianočná „clementínska“ atmosféra bola čarovná.

O vianočnej atmosfére sa raz v rozhovore vyjadril anglický spisovateľ Harlan Miller, keď povedal: *„Chcel by som vložiť vianočnú atmosféru do pohára a môcť z neho vyberať každý mesiac po troške.“* Krátka, jednoduchá veta, ktorá skrýva veľa pravdy o ľudských skutkoch, ale i o samotnej ľudskej povahe, keď duch Vianoc vyčaruje v ľudskom srdci iskru dobra a láskavosti, ktorá vo väčšine prípadov zhasne s vyhodnotením vianočného stromčeka.

Iskra je vždy iskrou, ktorá neprináša len svetlo, ale aj teplo a ak na ňu priložíte môže z nej byť vskutku oheň. A veľký oheň už uvidí viacero ľudí, ktorí nepochybne tiež do neho niečo priložia.

Všetkým Vám milí čitatelia tak zo srdca prajem v roku 2023, nech vám vaša iskra vydrží čo najdlhšie a nech Vám tento rok prinesie radosť a šťastie, ktoré posilní pevné zdravie. Zároveň Vám v novom roku prajem veľa lásky, porozumenia a spokojnosti v rodinnom kruhu aj zamestnaní. A celej Clementii prajem pozitívny rozvoj a šťastie na partnerov na spoluprácu, minimálne ako v roku 2022.

Týmto ďakujem Občianskym združeniam „Koľko lásky“ a „Ľudia podpory“ hlavne za ich pomoc pri príprave Vianoc, ale aj za ich ústretovosť a flexibilitu pri riešení rôznych situácií.

Taktiež patrí vďaka pani Viere Pošivákovej, ktorá nás v predvianočný čas navštívila a obdarila prijímateľov sociálnych služieb vlastnoručne napečeným vianočným pečivom a sladkosťami. Samozrejme ďakujem aj ďalším príbuzným a opatrovníkom, ktorí participovali pri zvyšovaní kvality života v Clementii, alebo nám pomáhali svojim empatickým prístupom.

Podakovanie patrí aj našim partnerom, dodávateľom a sponzorom, ktorí celý rok 2022 stáli pri nás.



Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia

VOLBY NOVEJ RADY OBYVATEĽOV



Dňa 31.10.2022 sa v Centre sociálnych služieb Clementia uskutočnili už deviate voľby do Rady obyvateľov, pri ktorých si prijímatelia sociálnej služby zvolili svojich zástupcov, ktorí počas svojho funkčného obdobia budú hájiť záujmy všetkých prijímateľov sociálnej služby. Účasť na voľbách bola slušná a signalizuje, že o voľby je z roka na rok čoraz väčší záujem, celkovo kandidovalo 11 prijímateľov sociálnej služby. Voľby prebehli v poriadku bez akýchkoľvek nezrovnalostí. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2022 a skončí sa dňa 31.10.2023.





Zloženie novej rady:

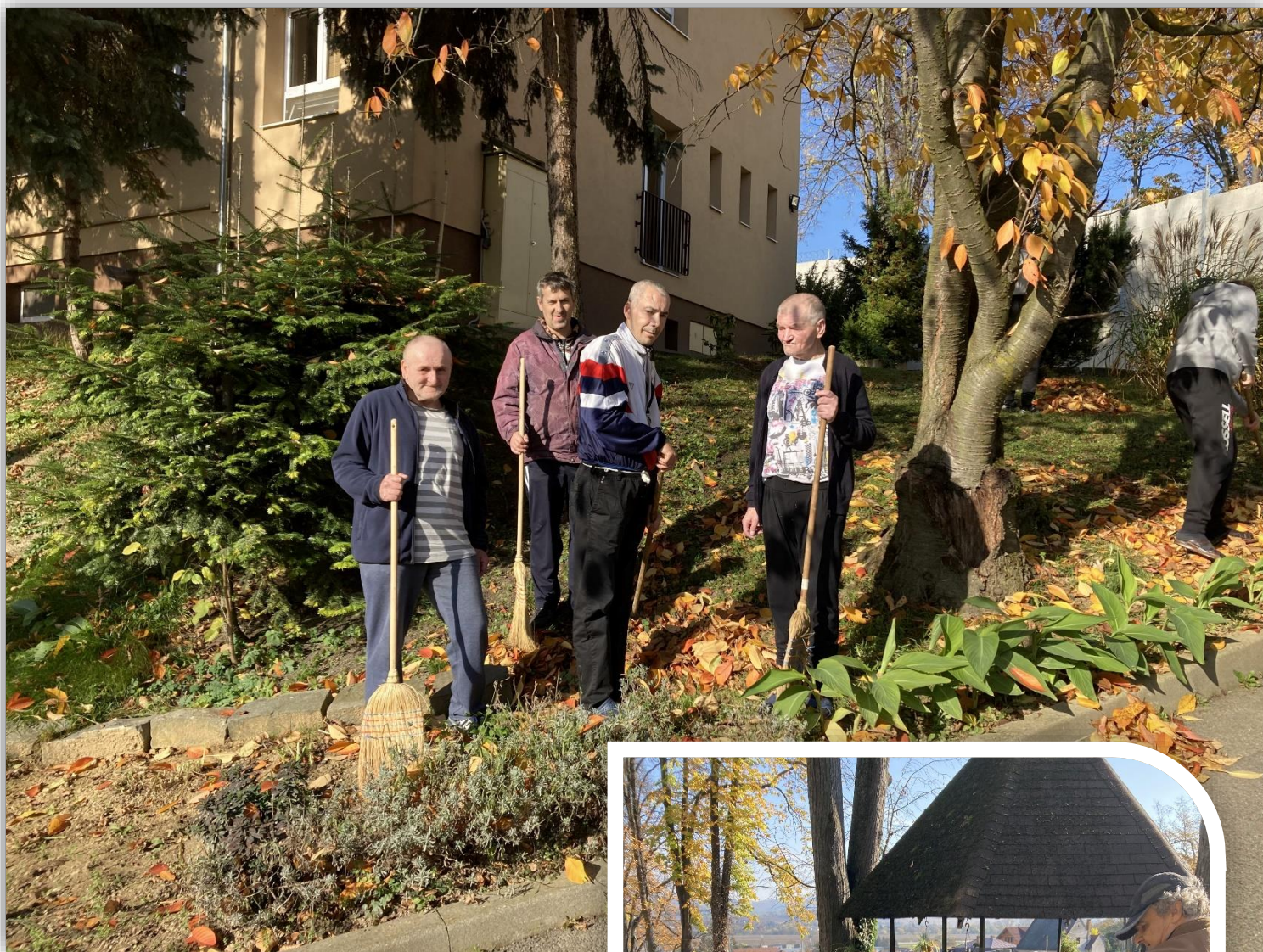
- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Peter Pošivák | 31 hlasov |
| 2. Róbert Pančura | 25 hlasov |
| 3. Jozef Strišovský | 25 hlasov |
| 4. Božena Sobotová | 24 hlasov |
| 5. Milan Čech | 23 hlasov |

Dovoľte mi teda novozvoleným členom zablahoželať, zapriať im veľa zdarných nápadov a tvorivých myšlienok pri spolupráci s vedením nášho CSS Clementia.

Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku starostlivosti o klienta



Pestrofarebná jeseň



Milí čitatelia nášho časopisu, opäť sa Vám chceme prihovoriť v tomto krásnom jesennom čase plnom farieb a premenlivého počasia. Keďže pozemok vôkol nášho zariadenia je priestraný a nachádza sa tu veľké množstvo stromov a kríkov, tiež si vyžaduje sezónnu úpravu. Stromy, ktoré v posledných dňoch predviedli nádhernú hru farieb a vôní, nám pripravili aj kopec starostí a práce spojené s týmto obdobím. Začalo opadať to pestrofarebné lístie, čo pre nás znamená kopec práce, ale aj zábavy.





Dnes ráno keď vyšlo slnko spoza vrchov, predpovedalo nádherný deň. Neváhali sme ani chvíľu a dali sme sa do práce. Každý, kto mal aspoň trošku chuť a energiu, vybehol vonku, aby prispel k skrášleniu spoločného okolia. Jedni hrabali lístie, iní zametali, ďalší vozili lístie fúrikom na kompost. Popritom sme počúvali hudbu, tancovali a smiali sa. Po dobre vykonanej práci sme si všetci vydýchli a povedali: „Dnes bol nádherný deň“. No nebolo to všetko, čo sme dnes zažili. V miestnosti, kde sa denne stretávame na káve, nás čakalo milé prekvapenie v podobe výborného zákusku, ktorý pre nás pripravili naši priatelia z klubu kulinárov, za čo im srdečne ďakujeme. Dúfame, že sme vás trošku potešili a motivovali k ďalšej práci, ktorá nás pobaví a možno aj prebudí dobrý pocit..

Jozef Kriššák



SENIORI SI ZASLÚŽIA ÚCTU

Október je mesiacom plným farieb a jesennej krásy, ale aj **Mesiacom úcty k starším**. V tomto mesiaci sme si aj my v našej Clementii pripomenuli, že si treba vždy vážiť a ctiť starších ľudí. Členovia záujmových klubov sa na toto podujatie s láskou pripravovali. Na stretnutiach v hudobno-dramatickom klube nacvičovali nové piesne a básne. Klub kulinárov hľadal recepty na voňavý koláč. Nezháľali ani v tkáčskej dielni, kde šili z plátňa vrecúška.



Takto pekne spoločnými silami dňa **6. októbra 2022** vyjadrili svoje poďakovanie na slávnostnom podujatí „**Seniori si zaslúžia úctu**“. Pripravili pre seniorov milé rozptýlenie, potešenie v podobe pekného slová, básničky, pesničky, chutného občerstvenia a darčeka v podobe voňavého levanduľového vrecúška.

Odmenou pre všetkých bola príjemná atmosféra, dobrá nálada a pocit, že nezabúdame na tých skôr narodených. Poďakovali sme našim seniorom, že prijali naše pozvanie a zapriali sme, aby v pokoji si užívali život. Zaželali sme im ešte aj veľa zdravia a životného elánu, úsmev na tvári, radosť zo života a aby ich ďalšie roky sprevádzala láska, úcta a pozornosť. Skrátka im v ich jeseň života prajeme len to najlepšie. Veď starší ľudia si zaslúžia našu úctu po celý rok. Naplňajme úctou všetky ich dni, mesiace, roky, celý ich život. Stretávajme sa, rozprávajme sa, tolerujme si navzájom chyby a nedostatky.



Kto nemá úctu k starému človekovi, nemôže mať skutočnú úctu k nikomu a ničomu. Vraj mladosť má krásnu tvár a staroba zase dušu. Týchto zopár slov dokonale vystihuje toto obdobie. Toto obdobie je rovnako krásne ako každé. Zaslúžený odpočinok po toľkých rokoch povinností a košík plný životných skúseností. Duša môže predsa zostať večne mladá. A večne zostanú aj citáty slávnych na počesť staroby.

Súhlasíte, že jeseň života je krásne obdobie? Pravdivé citáty o starobe vás o tom presvedčia....

„Na kúrenie je najlepšie staré drevo, na pitie staré víno, na dôverné rozhovory starí priatelia a na čítanie starí autori“.
(Francis Bacon, anglický filozof)



„Krásni mladí ľudia sú hračkou prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké diela“.

(Goethe, nemecký básnik, vedec, humorista a mysliteľ)

„Človek v starobe má vždy nadbytok múdrosti a rozvahy, tak ako v mladosti vždy bol na ne chudobný.“

(Wiliam Shakespeare, anglický dramatik a básnik)

Anglické príslovie hovorí: „ **Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky**“. Na prvý pohľad sa nám to môže zdať, že nás sa to netýka. Ale opak je pravdou, aj my raz budeme starí.



Viete že...?

...existuje aj sviatok **Deň starých rodičov**? Pripomíname si ho práve na druhú októbrovú nedeľu. Starí rodičia symbolizujú rodinu, spájajú generácie, majú viac múdrosti, všeličo zažili a prežili. S odstupom času sa pozerajú na život z nadhľadom. Počúvajte ich príbehy, zážitky a rady, sú jednoduché a pravdivé.

Zdroj: <https://citaty.slavnych.sk/>

Zdroj: <https://akcnemamy.akcnezeny.sk/>

Zdenka Farbulová



BENEFIČNÝ KONCERT „VEĽA LÁSKY“

Benefičné podujatie s názvom **Veľa lásky** sa konalo 15.11.2022 v sále Alfa v Košickom kultúrnom centre Kulturpark. Bol to už 6. ročník, ktorý priniesol pre osoby s mentálnym postihnutím a zdravotne znevýhodnených klientov a deti veľa radosti a lásky do srdca. Naše poďakovanie patrí Občianskemu združenie Milan Štefánik, ktoré nás na toto zmysluplné podujatie opäť pozvalo. V našej tvorivej dielni hneď začali prípravy. Zhotovili sme si transparent a mávátka s nápismi vystupujúcich skupín na ich povzbudenie a fandanie.





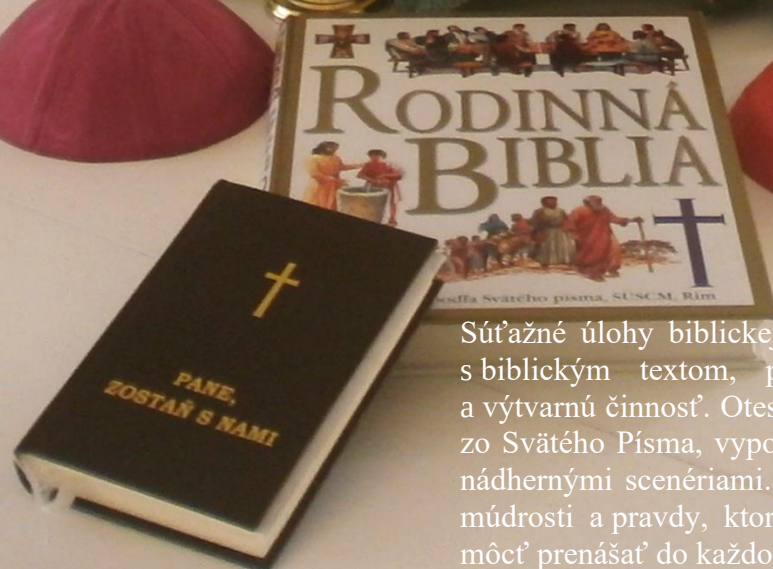
Na Benefičnom koncerte sa o dobrú náladu postarali hudobné skupiny Gladiátor, Peter Bič Projekt, Hrdza a to všetko odštartovala Zumba s Táňou a moderátorom Braňom Mojsejom. Ako formu poďakovania zúčastneným umelcom sme pre nich nachystali aj malé darčeky s výtvormi z našich tvorivých, kreatívnych dielní. Aj oni mali pre nás prekvapenie. Za pekný transparent a mávatka sme získali pekné 4. miesto, ktoré bolo odmenené zaujímavým darčekom. Nechýbalo ani chutné občerstvenie, tanec a dobrá nálada. V závere podujatia sme si spoločne zaželali, aby každý vo svojom živote dostal **veľa lásky**.



BIBLIA NAŠIMI OČAMI

„Pozývame všetkých, ktorí majú túžbu poznávať tajomstvá Božieho slova na biblickú súťaž „BIBLIA NAŠIMI OČAMI“. Príďte medzi nás zažiť príjemnú atmosféru, ktorá vám poskytne obrovskú škálu pocitov a predstáv.“

Tak znel oznam na dvanásť ročník Biblickej olympiády, ktorá sa konala dňa 21.11.2022 na pôde našej Clementii. Mohli tak urobiť veriaci rôzneho veku. Biblická olympiáda je jednou z foriem dobrovoľnej záujmovej činnosti. Obsah biblickej súťaže bol zameraný na vedomosti, zručnosti, návyky, skúsenosti, postoje a hodnotovú orientáciu zo štúdia Biblie. Tejto súťaži predchádzalo pravidelné stretávanie sa v duchovnom spoločenstve CESTA v skupinkách pri spoločných aj osobných modlitbách, rozhovoroch, meditácii, čítaní duchovných časopisov, rozprávaní o biblických postavách a samozrejme čítanie zo Svätého písma.



Súťažné úlohy biblickej olympiády zahŕňali testové otázky, prácu s biblickým textom, prácu s obrázkami s biblickou tematikou a výtvarnú činnosť. Otestovali sme si svoje vedomosti vychádzajúce zo Svätého Písma, vypočuli sme si upokojujúce melódie obohatené nádhernými scenériami. Určite sme mali možnosť načerpať mnoho múdrosti a pravdy, ktoré sú ukryté v Biblii a následne to budeme môcť prenášať do každodenného života.



Motivovali sme prijímateľov k hlbšiemu a trvalejšiemu záujmu o Bibliu, viedli sme ich k mravným hodnotám, k samostatnej a pravidelnej tvorivej činnosti. Spolu sa snažíme v duchovnom spoločenstve kráčať pravidelne v modlitbe, čítaní Biblie a dať tak vzťahu s Bohom nový rozmer a zároveň si uvedomovať hlbší duchovný význam knihy, z ktorej sme si často čítali a zároveň meditovali.

Podstatnou črtou a ovocím nášho malého duchovného spoločenstva je príľnutie k Ježišovi, vnútorná premena srdca a mysle členov spoločenstva. Vždy radi prijmemo do svojho streda stále nových ľudí dobrej vôle.

Vítazom Biblickej olympiády sme srdečne zablahoželali a zapriali im, aby získané vedomosti z Božieho slova im boli posilou v živote. Odmenou pre nich boli aj diplomy, záložky do Biblie, obrázky svätcov a nechýbalo ani malé občerstvenie. Nezabudli sme vyzdvihnúť známe motto:

„Vítazom je každý, kto berie do rúk Sväté Písmo.“

Aj týmto spôsobom sme chceli do tmy našich dní priniesť svetlo Božieho slova.



Zdenka Farbulová

MIKULÁŠSKE PREKVAPENIE



V utorok v doobedňajších hodinách nastal zvláštny ruch, ktorý sa niesol po všetkých chodbách nášho centra. Vianočné melódie zaplavovali všetky miestnosti CSS. Veď bolo 06.12. - Deň sv. Mikuláša.



Či sme malí a či veľkí, každý z nás si z detských čias nesie príjemné spomienky zo stretnutia s Mikulášom. Vďaka našim obetavým kolegom, ktorí sa rozhodli obliecť si masky čerta, anjela a Mikuláša, sa podarilo rozžiariť tváre, obveseliť srdce i ducha našim prijímateľom.





Kolegynka Zdenka zvončekom oznamovala príchod Mikuláša a jeho pomocníkov. Veru, neobišli ani jednu izbu, ani jednu kanceláriu, ba ani naše pani kuchárky, kde sa čertíkovi takmer podarilo ukradnúť koláčiky nachystané k obedu. Našťastie ho zradila parochňa a koláče musel položiť. To bolo smiechu a radosti... Najväčšou odmenou bol pre nás Maroš, ktorý sa od smiechu nevedel ani nadýchnuť. Mnohí z prijímateľov oprášili básne a vinše o Mikulášovi, zaspievali pieseň, niektorí dokonca neveriacky krútili hlavami a neverili vlastným očiam. Chuťové poháriky pošteklili symbolické sladkosti, ktoré s úsmevom rozdával Mikuláš.



Zaželali sme si zdravie, šťastie, lásku a pokojné očakávanie malého novorodeniatka - Mesiáša.

Nech Jeho pokoj a požehnanie zaplaví naše srdcia i domovy!



Drahý Mikuláš, nezabudni na nás a vráť sa k nám o rok zas!

*Jana Tomášová
Zdenka Farbulová*

Betlehemske jasličky



Celý december sa nesie v duchu čarovnej tradície, vzájomnosti a štedrosti. Aj my sa snažíme vytvárať v našom centre príjemnú rodinnú atmosféru. Naše príbytky obliekame do vianočného šatu, svetielka zdobia nielen stromčeky. Svätou spoveďou očisťujeme svoje srdcia, rozpaľujeme plamienok lásky k blíznym a snažíme sa byť lepšími.



I členovia hudobno-dramatického klubu „Radosť“ neotáľali, ale venovali čas príprave vianočného programu, ktorý sa uskutočnil vo štvrtok 15.12.2022. Vianočným podujatím pod názvom „**Betlehemske jasličky**“ sme sa preniesli do čias sv. Františka, ktorý sa považuje za tvorcu prvého betlehema. Naším zámerom bolo priniesť atmosféru príprav prvých betlehemských jasliček z roku 1223 s postavami Márie, Jozefa, Ježiškom v jasiach a zvieratkami. Celé vystúpenie umocnili vianočné i pastierske piesne a vinše. Zasiahnutí Františkovými slovami a zahriatí teplom vianočnej atmosféry sme si spoločne zaspievali najkrajšiu vianočnú pieseň – Tichú noc.



Nech sú pre vás tieto sviatky radostné, tak ako bolo radostné vnuknutie sv. Františka, ktoré si pripomínáme v našich domovoch každý rok v podobe betlehemov. Nech všetky vaše želania a sny stanú sa skutočnosťou a nech vás pocit požehnania a šťastia naplní počas celého roka 2023.



*Na Vianoce je všetko krásne,
v srdciach ľudí zastal čas,
vianočná sviečka nevyhasne,
kým bude láska v každom z nás.*



Jana Tomášová
Zdenka Farbulová



Drienka s kúzlom Vianoc a láska v krabici od topánok

Vianočný čas - čas lásky, pokoja a porozumenia. Na námestiach rozvoniava punč či pečené klobásky, zo všetkých strán sa ozývajú vianočné hity. Gazdinky doma vypekajú vianočné koláčiky a deti sa nevedia dočkať darčiekov. Ale Vianoce by nemali byť len o darčekom, nemali by byť ani o štedrom dni, ale o pomáhaní, o vzájomnom rešpekte a o dobrých skutkoch, ktoré by sme mali robiť denno-denne. Aj keď malý darček poteší každého z nás...

Krásnym vianočným darom sa dňa 21.12.2022 stali žienky z folklórneho súboru Drienka z Drienova, v ktorom spieva aj naša vedúca úseku starostlivosti o klienta – Mgr. Ľudmila Cviková. Ich zvonivé hlasy sa niesli celým zariadením. Keď prichádzali za spevu piesne „*Hojné požehnanie vám nesieme....*“, mnohým z nás sa od dojatia zaligotali slzičky v očiach. Vďaka piesňam, koledám i vinšom priniesli kúzlo Vianoc do našich srdiec. Venovali čas, darovali seba. Za to im vrúcne ďakujeme.





No ani naši prijímatelia sa nedali zahanbiť a mnohí zavinšovali vinše zo svojich mladých čias. Po koledách, piesňach a vinšoch nasledovalo malé občerstvenie od členov Klubu labužníkov a kulinárov v podobe perníkov a voňavého punču, ktoré pripravovali spolu s našimi inštruktormi.



Ďalším darom tohto výnimočného predpoludnia bolo osobné stretnutie s koordinátorkou Mgr. Máriou Kubíkovou z nadácie *„Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“*, ktorá venovala 80 ks krabíc nášmu zariadeniu a osobne sa zúčastnila na ich odovzdávaní spolu s manželom – dobrovoľným hasičom. Oči prijímateľov len tak svietili a radosť bola neprehliadnuteľná. Z každej krabice bolo cítiť lásku. Drobnosti z krabíc potešili nielen oko ale i srdce obdarovaných.

Vianoce nemajú byť o drahých daroch, darovať sa dá aj pieseň, osobný dobrý príklad, dobré slovo, kedy sa navzájom učíme s väčšou láskou rešpektovať jeden druhého.



Všetkým zainteresovaným do prípravy tohto dňa ešte raz ďakujeme.

Buďme darom sebe navzájom počas celého roka!

Jana Tomášová
Mgr. Ľudmila Cviková

Kreatívne diela z prírody



Opäť sa blížia vianočné sviatky. Preto sme tohto roku v mesiaci novembri a decembri v našej kreatívnej dielni zamestnali naše šikovné ruky zhotovovaním vianočných dekorácií a darčiekov. Spoločne sme využili našu kreativitu a fantáziu. Lepili sme a maľovali. Základným materiálom boli prírodniny rôzneho druhu a tvarov. Tiež typické symboly spojené s týmto obdobím. Vznikli nám stromčeky, vence, svietniky, tabuľky a iné milé vianočné dekorácie. Tieto sa využili na

vianočné výstavné trhy, taktiež na estetizáciu izieb klientov a výzdobu exteriéru nášho zariadenia, ktoré vyčarili krásnu vianočnú náladu.



Lucia Vicová



Predvianočné posedenie s bylinkami



Zima je obdobie, ktoré je náročnejšie na náš organizmus, kedy potrebujeme viac slnka, viac vitamínov a pohybu na čerstvom vzduchu. Nakoľko prichádza chrípkové obdobie, členovia bylinkového klubu pripravili malé posedenie. Chladné počasie nás viacerých zlákať posediť pri šálke teplého čaju, ktorý neraz pomôže pri rôznych neduhoch.





Aktivita bylinkového klubu sa konala v pekne vyzdobenom prostredí, očarujúcej vôni bylín a príjemných melódií. Porozprávali sme si o piatich bylinkách a ich účinkoch na naše zdravie tela i duše. Ochutnali sme aj vynikajúci a zároveň osviežujúci čaj, ktorý rozvoniaval po celej miestnosti a všetkým chutil. Bol pripravený z plodov šípok, kvetov pamajoránu a kvetov bazy. Nesmel chýbať med a citrón. Pripravili sme aj niečo na zahryznutie - sladké koláčiky a slané pochúťky.



Takéto posedenie pri bylinkovom čaji a hudbe vo vianočnom čase sa všetkým prijímateľom veľmi páčilo a určite si ho zase v priebehu roka zopakujeme.

Lucia Vicová

Kniha je srdce a čítanie dar

Kniha je srdce. Opisuje toho, ktorý ju zapísal. Ukazuje nám, že každý sme iný. Nezáleží na tom, ako vyzeráme, ale akí sme vo vnútri. Hovorí nám, aký je zmysel života. Knihy majú v sebe bohatstvo, ktoré spočíva v liečení ubolenej duše človeka. Správne zvolená kniha pomáha zvládvať neľahké životné osudy každého z nás. Mnohí si však kladú otázku. Čo majú ľudia z čítania kníh? Je to len záležitosť potešenia, alebo existujú nejaké výhody? Čítanie prospieva nielen fyzickému, ale aj duševnému zdraviu a z týchto výhod môže človek čerpať celý život. Samotné čítanie má vplyv aj na rozvoj motoriky. Knihu v rukách obraciame, prekladáme z ruky do ruky, otáčame, zatvárame, popritom vnímame aj obrázkový obsah, ktorý kniha ponúka. „Kto veľa číta, veľa sa dozvie...“

Tak ako sa hovorí: Škoda každého dňa, kedy sme sa nezasmiali, tak škoda aj každého dňa, kedy sme si z kníh neprečítali. Atmosféra, ktorú si vyberiete pri čítaní, je vždy dôležitá, vyžaduje koncentráciu a pokoj v duši. Kniha je pre človeka darom. Prajeme Vám, aby knihy a časopisy, ktoré ste dostali a ktoré čítate, boli pre Vás darom a obohatili Vašu cestu životom.



Ako vyzerali „stretnutie“ v našom literárnom klube?



Verte či nie, aj časopisy majú svoj deň. **Svetový deň časopisov je 26. novembra.** Na Slovensku vychádzajú od roku 1783 a v začiatkoch pripomínali skôr tenšie knihy. Pri tejto príležitosti sa v našej knižnici Clementia konalo stretnutie dňa 25. novembra a strávili sme tak pekný deň čítaním a prezeraním časopisov. Diskutovali sme o tom, aké druhy časopisov poznáme, pre aké skupiny sú určené, aké je ich poslanie, čo všetko tam nájdeme a pod. Samozrejme nedalo nám, aby sme nevyzdvihli aj náš časopis Clementia News, ktorý vydávame v našom zariadení. Porozprávali sme si o tom, ako taký časopis vzniká, kto všetko sa podieľa na jeho vzniku. K nahliadnutiu boli všetky čísla tohto časopisu a „pokrstili“ sme ich kúskami novinových útržkov. Tieto ako aj ostatné časopisy nám poskytujú priestor na relax a zábavu, prospešne vyplnia voľný čas alebo nás môžu vzdelávať zábavným spôsobom. Každý, kto zavítal v tento deň do našej knižnice, neodchádzal s prázdnyimi rukami. Ako darček si mohol vybrať časopis podľa vlastného výberu.



Ďalšou aktivitou boli stretnutia počas Adventného obdobia a s ním prichádzala aj vianočná nálada. Neodmysliteľne k vianočným sviatkom patria rozprávky a vianočné príbehy. Preto sme aj my v našej knižnici prispeli k vytvoreniu pokojnej atmosféry vianočným čítaním pri adventnom venci so sviečkami, kúzelnom čítaní a počúvaní kolied pri vianočnom stromčeku. V knihách a časopisoch sme hľadali inšpiráciu na prípravu vianočných sviatkov. „Kulinári“, členovia klubu hľadali recepty na voňavý punč, medovníky, koláče, pečeného kapra a pod. Členovia dramatického súboru Radosť vyberali vhodné vianočné koledy, hry, piesne či vinše, a tak sa pripravovali na spoločné stretnutie pri vianočnom stromčeku. Ani v našej Clementii nezabúdame na čaro Vianoc a každoročne ožívujeme vianočné zvyky, tradície. Snažili sme sa ten Adventný čas prežiť v rozjímaní a tichu, aby sme si na Vianoce okrem medovníkov pripravili aj svoje srdce.



Keď zima klope na dvere, nastáva intenzívnejšie obdobie kníh a čítania. Prajeme vám teda krásnu čítaciu sezónu, kopec zaujímavých rozhovorov o knihách a samozrejme želáme vám príjemné vianočné sviatky, užite si ich v zdraví a podľa možnosti v kruhu svojich najbližších.

*Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková*

Poézia je umenie

Knihy a básne môžu priniesť človeku oddych a zároveň mu poskytujú širší rozhľad. Pretože poézia je umenie vyjadriť svoje myšlienky vo veršoch. Je teda potrebné dať vedieť, že poézia ešte stále žije. Ešte stále sú takí, ktorí dávajú prednosť knihe pred počítačom, pretože kniha im spôsobuje väčšiu radosť a priestor pre vlastné myšlienky. Tým pádom poézia nezmiera, ani sa nikdy úplne nestratí. Pretože ako raz povedal Seneca - rímsky spisovateľ: „**Život je krátky, ale umenie dlhé.**“ Čaj, ticho a poézia. Nezní to úžasne? Uvarite si voňavý čaj, schúl'te sa pod teplú deku, vezmite si knihu básní a pomaly čítajte, môžete sa aj na pár sekúnd zastaviť, aby ste básňu precítili srdcom, a tak dostala ten správny lesk. Slobodne dýchame, ak otvoríme srdce hlasu našej duše.



Citáty:

„V krabici čaju je veľká dávka poézie a krása porozumenia.“

(Ralph Waldo Emerson)

„Čaj zo mňa uvoľňuje nápady, ktoré driemajú v hĺbinách mojej duše.“

(Lev Nikolajevič Tolstoj)

Pre zaujímavosť:

Viete že, za kávu či čaj môžete zaplatiť básňou? V roku 1999 UNESCO vyhlásilo za **Svetový deň poézie** 21.marec, aby viac propagovalo čítanie, písanie, publikovanie a vyučovanie poézie po celom svete. Slovensko sa zapojilo do medzinárodnej iniciatívy „**Zaplat' básňou.**“ Dúšok povzbudzujúcej kávy sa v tento deň premení na oslavu. Až v 20 kaviarňach na Slovensku od Bratislavy až po Michalovce môžete zaplatiť veršami. V tento deň sa na Slovensku v týchto kaviarňach naservíruje 15 miliónov šálok kávy alebo čaju. Z básne sa na jeden deň stane platidlo. Stačilo zapojiť svoju fantáziu, napísať básňu a ŇOU aj zaplatiť.



Vianočný čas

Prichádza čas, keď v srdci nám zvončeky bijú
a čarovný čas Vianoc ohlasujú.
Čas lásky, porozumenia a pokoja.
Čas, keď na svet prišlo Betlehemské dieťa.
Čas, keď každý túži pokoj a mier
vo svojom srdci a na svete mať.
Čas, mať vždy niekoho rád a pekným
darom ho počas Vianoc obdarovať.
Čas, keď rozvoníava ihličie
a na tvári nám čarovnú atmosféru,
spomienky, úsmev a radosť rozžiari.

Peter Pošivák /vlastná tvorba/

Vianoce mám rada

Vianoce mám veľmi rada,
hneď sa mi zlepši sviatočná nálada.
Vianoce prišli po roku k nám
balíčky už vopred nachystám.
Pripravím balíčky, vyzdobím strom
a už sa trblíe celý náš dom.
Tichučko čakám na ten tón,
keď sa rozozvučí kostolný Ličartovský zvon.

Evka Čobejová /vlastná tvorba/

Vianočná modlitba

...aby dobrých ľudí bolo dosť,
...aby sme žili iným pre radosť,
...aby deti netrpeli,
...aby mladí neumierali,
...aby zdravie zvíťazilo,
...aby sme sa chovali k sebe milo,
...aby sme mali veľa síl,
...aby ste zažili veľa pekných chvíľ,
...aby sme vedeli pomocnú ruku dať,
...aby sme sa nezapudli smiať.

Decembrový čas

Už opäť k nám zavítal zimný čas
a nakúrilo snehu zas.
Postavíme aj snehuliaka,
detúrence on priláka.
Veď už prišiel december,
už je ľadú veru hej.
Daj mi z neba, Pane môj,
takú malú nehu,
a keď bude pravý čas,
nech zavíta k nám Mikuláš.
Mikuláša radi máme
aj sa naňho usmievame.

Evka Čobejová /vlastná tvorba /

Sviatky pokoja

Vianoce sú sviatky pokoja
všetci sa tešíme na príchod Spasiteľa.
Je to čas, kedy do našich príbytkov
a srdc prichádza Ježiško zas.
Prináša pokoj a darčeky,
veď je predsa vianočný čas,
na ktorý sa teší každý z nás.

Marek Koval'ský /vlastná tvorba /



Vraj básnikom vo svojom srdci je každý. Tak to môžeme aj my v našej Clementii vyskúšať. Naplánujme si už teraz na **Svetový deň poézie** v nasledujúcom roku **2023** takúto aktivitu a na malú chvíľku sa z nás môžu stať básnici a naša báseň platidlom za chutnú kávu alebo voňavý čaj? Čo vy na to? Tešíme sa na Vás!

Zdroj: <https://www.svet-komunikacie.sk/>

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Brusnica obyčajná

Brusnica je málo pestované a nie príliš rozšírené drobnoplodé ovocie. Prirodzene sa brusnice vyskytujú v suchšom ihličnatom lese. Na liečebné účely sa zbierajú nepoškodené listy v júni až auguste. Plody sa zberajú tiež ale skôr pre kulinárske použitie. Brusnice majú močopudné a dezinfekčné účinky, znižujú výskyt obličkových kameňov. Majú aj mierne protihnačkové účinky. Brusnice pomáhajú pri cukrovke, keďže prispieva k zníženiu hladiny glukózy v krvi. Brusnicové kvety sa využívajú pri reumatických ochoreniach.



Odvar z brusnicových listov sa pripravuje z 3 polievkových lyžíc na šálku vody a pije sa denne. Používa sa pri zápaloch močových ciest a žlčovodu, pri obličkových kamienkoch, proti reumatizmu a hnačkám. Brusnicové listy sa pridávajú do čajovínových zmesí na pomocnú liečbu cukrovky. Pozor, dlhé používanie odvaru poškodzuje pečeň.



Extrakt z listov

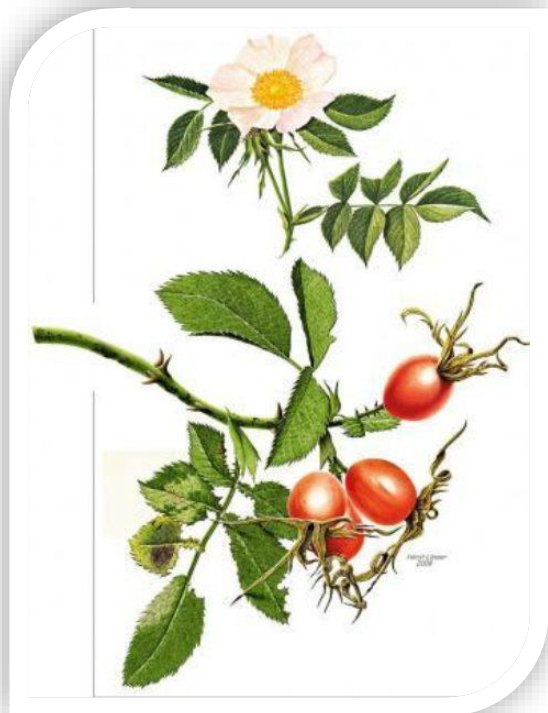
2 ČL (čajové lyžičky) listov zalejeme 1 ČL vriacej vody.

Necháme variť 15 minút, a potom lúhujeme asi 2 hodiny.

Výluh precedíme.

Užívame 4-krát denne 1 ČL extraktu (pred jedlom).





Ruža šípová (*Rosa canina*)

Doba zberu: September, Október

Zbierame: plody

Ruža šípová (šípka) (*Rosa canina*) - čeľaď ružovitá
Šípka je ker s dlhými, rovnými alebo ohnutými konármi dosahujúcimi dĺžku až 4 m. Konáre sú pokryté mnohými tvrdými, pichľavými trnami. Listy sú nepárno perovito zložené z piatich až siedmich vajcovitých a pílkovitých lístkov, ktoré sú na rube na strednej žile chlpaté a s prílistkami zrastenými so stopkou. Svety sú zvyčajne jednotlivé alebo ich je zoskupených niekoľko na vrchole stoniek. Sú ružové, zriedkavo biele. Plod je mäsitý, svetločervený, zvnútra plný štetinových chlpkov s mnohými žltými a tvrdými načkami. Vysušená šípka je oranžovočervenej alebo svetločervenej farby, je kyslotrpká a nevoní. Šípku nájdeme popri cestách, na medziach, svahoch, okrajoch lesov.

Čo obsahuje šípka - účinné látky

Triesloviny, sacharidy, pektín, kyseliny, éterický olej, flavonoidy, vitamín A, B, C, E, K a PP, fosfor, vápnik, draslík, horčík, sodík, zinok, meď, mangán, betakarotén, luteín, cholín, bielkoviny, tuky, vlákninu, železo, vodu.

Šípka - použitie a účinky na zdravie

- šípka má močopudný a sťahujúci účinok
- pôsobí prečisťujúco a protizápalovo
- znižuje hladinu cholesterolu v krvi
- spomaľuje ukladanie ateromatóznych látok v cievach
- znižuje lámavosť kapilár
- má vplyv na normálnu zrážanlivosť krvi
- používa sa pri avitaminóze
- ako povzbudzujúci prostriedok v rekonvalescenčnom období
- blokuje kvapaliny v organizme, piesok a kamene v močovom mechúre
- zvyšuje odolnosť organizmu na lokálne alebo celkové infekcie a intoxikácie
- používa sa pri zle sa hojajúcich ranách
- na normálne zrastanie kostí pri zlomeninách
- pri zníženej exkrécii žalúdka
- na zlepšenie funkcie malého mozgu
- podporuje látkovú výmenu v organizme
- prevencia proti vzniku chrípky, nádchy, rakoviny



Šípka - zber

Plody šípky zbierame niekoľko dní pred ich plnou zrelosťou, keď sa sfarbia do svetločervena a sú ešte tvrdé (september-október). Sušia sa rýchlo v sušiarňe pri teplote do 100 stupňov. Takto sa uchová obsah vitamínu C a odstáni sa nepriaznivý vplyv enzýmov. Plody môžeme sušiť aj v tieni, ale týmto spôsobom sa ničí časť vitamínu C.

Zdroj:

<https://zdravopedia.sk/prirodna-lekaren/bylinky/ruza-sipova>

Lucia Vicová

MY ČERVOTOČE!

Opätovne sa hlásime „my červotoče“ v našej pravidelnej rubrike. Nezháľali sme ani v zimnom období, pretože ako autentickým červotočom v dreve hľadáme príjemne teplo, veľmi nám chutí. Nás len tak nevyhubíš! V posledných mesiacoch tohto roku sme vyrábali výrobky na vianočné trhy.



Potešilo nás, že niektoré naše výrobky išli na dobrú vec pre pomoc rodinám vo finančnej núdzi. O predaj sa postarala dvojka inštruktorka Zuzka a inštruktor Tomáš.



Boli sme aj v meste na prechádzku, objavili sme tam betlehem, ktorý vyrobil rodák z Ličartoviec Juraj Antoňák. Tak sme si pri ňom urobili fotku.



Predvianočná atmosféra bola krásna, zaklincovali sme ju výborným punčom, hoci bez klinčekov.

Posúďte sami z fotografií, čo čevoteče v dielni vykúzlili

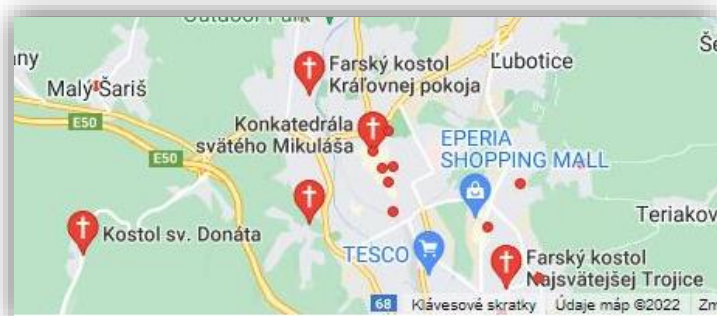
Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Tomáš Chripák

POINT



VIANOČNÁ ATMOSFÉRA S BETLEHEMOM

Skutočnou symbolikou Vianoc, ktorá siaha ďaleko do histórie by mala v ľuďoch prebudiť pocity lásky, súdržnosti, nádeje, pokory a pokoja. Príprava na vianočné sviatky má rôzne podoby. Spočíva prevažne v zdobení vianočného stromčeka, pečení, v slávnostnom prestieraní a obdarúvaní.



Jedným zo symbolov Vianoc je aj betlehem. Počas sviatkov majú betlehemy vyhradené miesto v kostoloch, stávajú sa na námestiach, vianočných trhoch a nechýbajú ani v mnohých domácnostiach. Prečo? Celé to všetko začalo práve tam. Áno v Betleheme, v jasličkách na slame narodilo sa Dieťaťko Ježiš. Za tvorcu prvého betlehema sa považuje svätý František z Assisi, ktorý postavil jednoduché jasle medzi živými zvieratkami. Obyčajným ľuďom tak sprítomnil narodeného Ježiša, ako chudobné dieťa a odslúžil aj polnočnú vianočnú omšu. Zvyk stavania betlehemských jaslí sa šírila ďalej s príchodom františkánov. K pôvodnej scéne s Jezuliátkom postupne pribúdali aj iné postavy – Mária, Jozef, anjel pastieri, traja kráľi a výtvarná scenéria sa menila na krajinu s mestečkom, prírodou a zvieratkami.

Stojí za to vidieť betlehemy? Prinášame vám zopár typov, kde si môžete umocniť vianočnú atmosféru aj pri pohľade na betlehemy s vyrezávanými postavičkami, pohyblivé s figúrkami, v nadživotnej veľkosti, betlehem s hudbou či osvetlením...

Príďte zažiť vianočnú atmosféru do centra Prešova, ale aj do iných miest či blízkeho okolia.



Betlehemy, ktoré stojí za to vidieť

Radostnú vianočnú zvesť prinášajú Prešovčanom aj drevené betlehemy na námestiach, ale aj v prešovských kostoloch.

Drevený betlehem pred konkatedrálou sv. Mikuláša zdobí centrum Prešova od roku 2007. Jeho autorom je insitný umelec Juraj Antoňák z Ličartoviec.

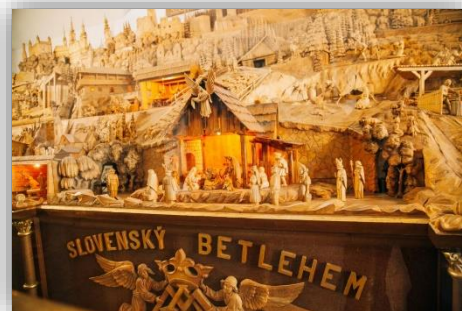


Unikátny betlehem zdobí aj najstaršie Františkánske námestie pred kostolom, ale aj v kostole sv. Jozefa (františkánskym kostolom). Majiteľom je Imrich Girašek a zhotovil ho rezbár Milan Krajňák so svojim tímom.



Betlehem v Dome Božieho milosrdenstva v Rajeckej Lesnej – autorom je Jozef Pekar. Je to najväčší pohyblivý betlehem na Slovensku.

Banskoštiavnický betlehem – nachádza sa na Radničnom námestí v Banskej Štiavnici. Autorom drevorezby je Ing. Arch. Peter Chovan.



Betlehem v Košiciach v Kostole sv. Karola Bartolomejského – ide o jasličky, ktoré sú súčasťou najväčšieho vyrezávaného svätého ruženca na Slovensku. Vyrobený je z lipového dreva a jeho autorom je František Estočin.

Betlehem v Terchovej v kostole sv. Cyrila a Metoda - ide o vianočný betlehem s hudbou.

Betlehem v Novom meste nad Váhom na Námestí Slobody – tvoria ho drevené vyrezávané postavy v nadživotnej veľkosti, považuje sa za najväčší na Slovensku.

Pohyblivý betlehem s figúrkami a osvetlením nájdete v Kostole Najsvätejšej Trojice v Bratislave.



Pre zaujímavosť:

Najväčší betlehem na svete je údajne v Santiagu v Čile. Najznámejší novodobý betlehem je na území Ríma na Námestí sv. Petra. Obdivujú ho tisícky veriacich. Pri betlehemoch sa každoročne pristaví veľa rodín veriacich i neveriacich, stále okolo nich je živo. Niektorí sa pomodlia, iní iba obdivujú, ale všetci ich tam vnímajú a majú z nich určite pozitívne pocity. Určite si nájdete čas a príďte aj vy zažiť vianočnú atmosféru do centra slovenských miest či do kostolov vo vašom blízkom okolí, kde nájdete pokoj a radosť.

Zdroj: <https://www.bratislavskenoviny.sk/historia>
<https://Wikipedia.org/wiki/Betlehem.sk>

Zdenka Farbulová

SMÚTENIE



Blížiaci sa koniec roka so sebou častokrát prináša potrebu bilancovania a hľadania odpovedí. Počas roka sme sa stretli s množstvom situácií a udalostí, ktoré v nás zanechali nejakú stopu. Niektoré z týchto stôp sú zanedbateľné, niektoré sú pre nás naopak veľmi výrazné. Bývajú to udalosti príjemné, zážitky, ktoré nás aj po čase naplňajú pokojom, či radosťou, tie, na ktoré s láskou spomíname. No rovnako k nášmu životu patria aj chvíle, ktoré v nás zanechajú trpký pocit smútku, či sklamania. Práve koncom roka si zvyčajne akosi viac uvedomujeme, čo sa nám podarilo a naopak, čo nám napriek plánom, či snahe, nevyšlo. Bilancujeme, čo v našom živote ide správnym smerom a čo by sme najradšej z neho vymazali. Tešia nás úspechy, hreje nás to, čo sme dosiahli. A naopak, straty, ktorým sme sa nemohli vyhnúť, nám v mysli zatiahnu čiernu oponu. V priebehu života človek bojuje s celým radom rôznych strát. Strácame blízke osoby, zdravie, lásku, lojalitu, postavenie, mladosť, atraktivitu, slobodu. Stratiť tiež môžeme ilúzie o sebe a o svete, majetok, územie, ktoré vnímame ako svoju domovinu, jazyk a kultúrne prostredie, možnosť komunikovať. Strata je vnímaná ako nezvratná udalosť, ktorou o niečo prichádzame. Prirodzenou reakciou na stratu, ktorá už nastala, je smútok. Táto emócia sa môže vteliť do našich pohybov, držania tela, gest a mimiky, do telesných pocitov.

Možno je to práve podobnosťou medzi životom človeka a kolobehom rokov, ktoré sa neustále začínajú a končia, že si v tomto decembrovom období naplno uvedomujeme svoju smrteľnosť a niekedy na nás táto konečnosť bytia dolieha výraznejšie, ako je nám milé. Uvedomujeme si, že nás počas roka navždy opustili tí, ktorých sme poznali a mali radi a možno sa s niektorými z týchto strát zmierujeme len s veľkými ťažkosťami. Aj v našom zariadení sme sa v uplynulom roku so smrťou stretli a to hneď niekoľkokrát. Či už medzi klientmi, z ktorých nás štyria opustili, alebo v súkromí, kde tiež niektorí z nás utrpeli stratu blízkej osoby. V niektorých prípadoch nás to neprekvapilo, pretože koniec prišiel prirodzene, ako posledný list kalendára. V iných to naopak bolo nečakané a zastihlo nás to úplne nepripravených. Napriek tomu, že smrť je rovnako prirodzenou súčasťou života ako narodenie a nikto z nás sa jej nevyhne, emócie, ktoré sprevádzajú stratu blízkeho bývajú často skutočne náročné na zvládnutie. Poďme sa na ne teda pozrieť bližšie.

V prípadoch náhleho úmrtia sa ako bezprostredná reakcia na túto udalosť najčastejšie objavuje šok. Cítíme sa dezorientovaní, paralyzovaní, nie sme schopní kričať ani plakať. Nič necítíme a žijeme akoby v sne, akoby život šiel okolo nás. Častokrát prichádza popretie, kedy odmietame uveriť realite. Uvedomenie si reality je pre nás proste ešte neprípustné, príliš náročné a svet bez milovaného je málo útulný. Po tomto období, v čase, keď pripustíme, že dotyčná osoba tu už nie je, nás prevalcuje hnev. Snažíme sa nájsť vinníka, hneváme sa na ľudí naokolo aj na seba, že sme milovanému nevedeli pomôcť, či zmierniť jeho utrpenie. Hneváme sa, že máme nedoriešené, nedopovedané, že nám to narúša životné plány. No hnev môže byť nasmerovaný aj voči zomrelému, ktorému v duchu vyčítame, že nás opustil. Nie je nič výnimočné, ak nás v tejto fáze prepadnú návaly plaču, či pocity viny, zúrime a v dôsledku nedostatku spánku cítime aj výrazné fyzické vyčerpanie. Tento emocionálny mix strieda fáza vyjednávania. Snažíme sa nájsť zmiernenie bolesti zo straty a tak komunikujeme s nadprirodzenom, Bohom, vesmírom a podobne. Snažíme sa vymyslieť dohodu, na základe ktorej by nám vyššie sily nášho zomrelého vrátili, konáme dobré skutky, obetujeme sa pre vyššie dobro. V momente, keď nás naše vnútro pustí naplno si uvedomiť, že stav bez dotyčnej osoby je trvalý, prechádzame do fázy hlbokého smútku, ktorá môže mať až znaky depresie. Je to však prechodná fáza, ktorá časom odoznejie a nie je vždy nutné na ňu reagovať medikamentmi, ako pri diagnostikovanej depresii. Objavuje sa tu ľahostajnosť, apatia, nechúť pracovať, či rozmýšľať nad vlastným životom. Často tiež prichádza uzatvorenie sa pred svetom aj napriek tomu, že navonok už možno pôsobíme dojmom, že sme sa so stratou už vyrovnali. Pocit, že nám nikto nerozumie a že sme osamelí, odchádza len veľmi pomaly a postupne. V čase zmierenia sa s tým, čo sa stalo, prichádza posledná fáza smútenia, ktorou je akceptácia reality. V tomto období začíname opäť vidieť prvé svetlé záblesky reality, učíme sa opäť vidieť „farebne“ a nie len v odtieňoch smútku.

Dôležité je podotknúť, že najrôznejšie protichodné a častokrát aj zmätočné emócie, ktoré smútenie sprevádzajú, sú prirodzené a každý z nás ich môže prežívať inak. Inak intenzívne, inak dlho. A je to v poriadku. Ak sa nám zdá, že si s tým nevieme poradiť, je úplne na mieste vyhľadať pomoc. Či už hovoríme o pomoci od blízkych alebo o odbornej pomoci, ktorej sa tiež netreba báť. Nehanbite sa vyhľadať odborníka, ak máte pocit, že niektorú z fáz nedokážete prekonať, alebo už trvá príliš dlho.



MUDr. J. Hašto, predhovor ku slovenskému vydaniu knihy Smútkové poradenstvo a smútková terapia, J.W. Worden, PhD, ABPP

Zdroj: <http://www.kolobehzivota.sk/>

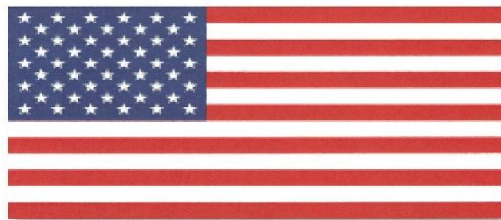
*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička*

Deň americkej kuchyne

Zamestnanci stravovacej prevádzky a úseku starostlivosti o klienta vo štvrtok 10. novembra, pripravili pre našich prijímateľov sociálnej služby „Deň amerických jedál“. Už od rána sa začalo s výzdobou jedálne a v kuchyni sa pripravovali dobroty, ktoré sú pôvodom so Spojených štátov amerických.



AMERICAN DAY



Welcome to The American dining room

Menu: 10.11.2022

Breakfast

(Sladký rožok, nutella, mlieko a chrumky)



Lunch

(Burger z hovädzieho mäsa, hranolky)



Dinner

(Lievance, Coca cola)



Všetko prepuklo o ôsmej hodine, otvorením jedálne a podávaním raňajok. Prijímatelia a zamestnanci CSS Clementia si na obed pochutnali na burgeri z hovädzieho mäsa, zemiakových hranolkách a zapili to Coca Colou. Večera sa niesla v znamení lievancov a javorového sirupu.

Všetci, ktorí ochutnali štvrtkové menu boli nadšení a radi by si takýto deň zopakovali a to ochutnávkou jedál inej krajiny.



Prijímatelia a zamestnanci nášho zariadenia si pochutnali na týchto dobrotách a špecialitách:

Breakfast (raňajky)

*Sladký rožok, nutella,
mlieko a chrumky*



Lunch (obed)

*Burger z hovädzieho mäsa,
branky a Coca Cola*



Dinner (večera)

*Lievance s javorovým
sirupom*



Mgr. Miroslav Kul'ha

Netradičné vianočné dobroty



Vo vzduchu už cítiť vianočnú vôňu dobrôt a je najvyšší čas vytiahnuť zástery, vykrajovačky a voňavé vianočné korenie. Počuli ste už o švédskych perníčkoch - pepparkakor. Švédske deti ich milujú a možno si na nich pochutnajú aj tie naše. Tento recept vám prinášame, aby ste vyskúšali niečo nové, chutné a netradičné.

Základnou surovinou je škorica, klinčeky a zázvor, ktorý napomáha nášmu tráveniu a stimuluje chuť do jedla.

Tak pozor na prejedanie 😊.

Zdroj:

<http://mojakuchyna.blogspot.com/2021/01/pepparkakor-svedske-korenene-susienky.html>



Suroviny

- 250g hladkej múky
- 1 čajová lyžička sódy bikarbóny
- ½ čajová lyžička škorice
- ½ čajovej lyžičky mletých klinčekov
- ½ čajová lyžička zázvoru
- 110g masla
- 1 vajíčko
- 100g kryštálového cukru
- 30g javorového sirupu (alebo medu)

Tento recept vystačí približne na 4 plechy.

Postup

Zvlášť si pripravíme suché a vlhké prísady a nakoniec vypracujeme cesto. Najprv si premiešame múku, sódu a koreniny v jednej nádobe. V druhej nádobe si vyšľaháme maslo s cukrom do hladka a pridáme vajce a javorový sirup. Na záver túto zmes zmiešame s múčnou a vypracujeme cesto.

Cesto zabalíme do fólie a necháme aspoň hodinu odpočívať v chladničke. Keď je cesto odpočnuté, predhrejeme si rúru na 190 C a pustíme sa do vykrajovania medovníkov, ktoré pečieme na plechu vystlaným papierom na pečenie asi 8 minút.



Pokojné vianočné sviatky Vám prajú členovia KKK

Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál

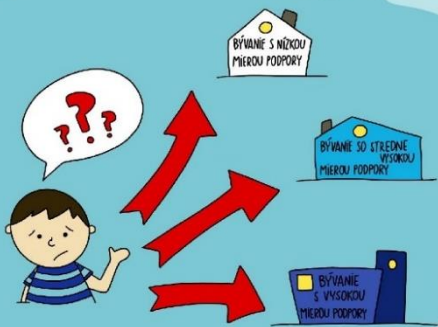
Búranie mýtov

Našu Etickú komisiu zaujala publikácia o Búraní mýtov o nezávislom živote. Túto publikáciu sa členovia Európskej siete pre nezávislý život rozhodli vydať, aby zvýšili povedomie o nezávislom živote ľudí s postihnutím.

Touto formou Vám chceme aj my priblížiť túto publikáciu, ktorá je určená pre každého, koho táto téma zaujíma.

BÚRANIE MÝTOV *Nezávislý život*

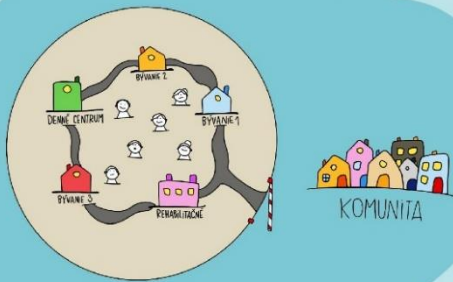
X Mýtus Žiť nezávisle nie je pre každého. Vždy budeme potrebovať inštitúcie.



Fakt So správnou podporou môže žiť každý v komunite.

BÚRANIE MÝTOV *Nezávislý život*

X Mýtus Nezávislý život možno dosiahnuť budovaním skupinových domov a denných centier pre ľudí s postihnutím.



Fakt Ľudia s postihnutím sú často umiestňovaní do skupinových domov a denných centier kvôli nedostatku iných dostupných služieb a podpory.

BÚRANIE MÝTOV *Nezávislý život*

X Mýtus Žiť nezávisle je to isté, ako byť úplne sebestačný.



Fakt Nikto nie je úplne sebestačný. Či už sme vnímaní ako ľudia so zdravotným postihnutím alebo nie, všetci v určitom období svojho života potrebujeme podporu od druhých.

BÚRANIE MÝTOV *Nezávislý život*

X Mýtus Nezávislý život znamená žiadny kontakt s podpornými službami.



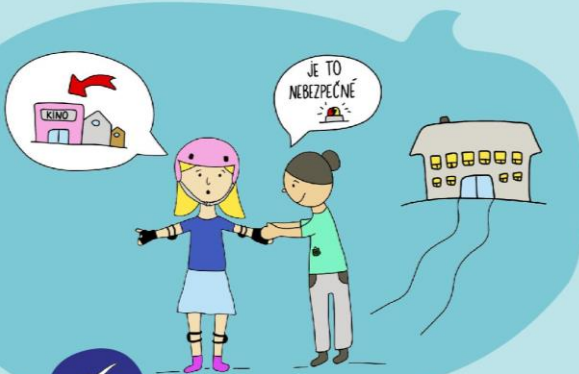
Fakt Nezávislý život nie je možný bez podpory.

Európska sieť pre nezávislý život (ENIL)

Je celoeurópska sieť ľudí so zdravotným postihnutím. Poslaním organizácie ENIL je zasadzovať sa a lobovať za hodnoty, princípy a praktiky nezávislého života, najmä za bezbariérové prostredie, deinštitucionalizáciu, poskytnutie podpory vo forme osobnej asistencie, pomôcok, čo má spoločne umožňovať plnohodnotný život ľudí so zdravotným postihnutím.



S nezávislým životom sa spája príliš mnoho rizík, takže o ľudí so zdravotným postihnutím je „lepšie postarať“ v inštitucionálnej starostlivosti. Podmienky na nezávislý život, napríklad osobný rozpočet, sú pre ľudí so zdravotným postihnutím príliš riskantné a môžu viesť k podvodom, zanedbávaniu alebo zneužívaniu.



Inštitúcia je oveľa nebezpečnejšie miesto pre život ako komunita.



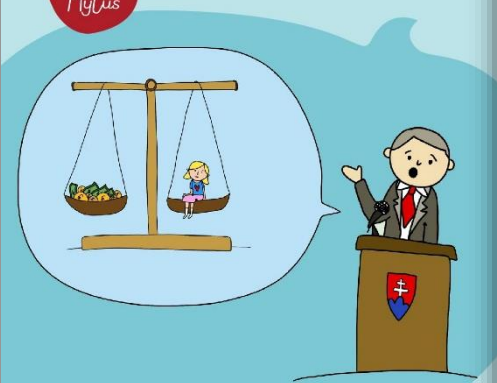
Ľudia s postihnutím budú izolovaní a osamelí, ak budú žiť nezávisle. Nezávislý život znamená, že sa človek musí odsťahovať od svojej rodiny a žiť sám.



Nezávislý život neznamena, že ľudia musia žiť sami, ale vyžaduje, že musia mať možnosť vybrať si, kde a s kým chcú žiť.



Nezávislý život pre každého je príliš drahý.



Nezávislý život je ľudské právo, preto by nemal byť odopieraný kvôli šetreniu finančných zdrojov.



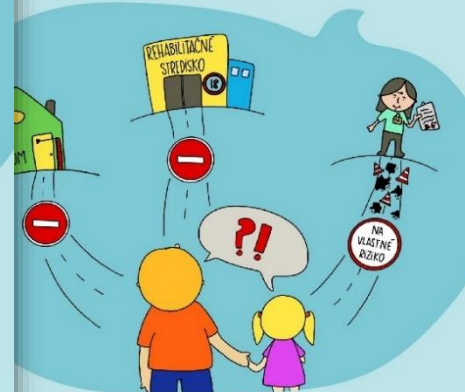
„Kvalita“ poskytovania podpory nezávislého života sa nedá kontrolovať.



Keďže nezávislý život umožňuje jednotlivcom vybrať si vlastnú podporu, je oveľa väčšia pravdepodobnosť, že táto podpora bude lepšie vyhovovať ich potrebám.



Podmienky nezávislého života, napríklad osobná asistencia, nie sú vhodné pre deti so zdravotným postihnutím.



Skúsenosti ukazujú, že pre deti a mladých ľudí, ako aj pre ich rodiny, môže byť osobná asistencia veľmi užitočná.

Nadácia na podporu sociálnych zmien – SOCIA

Je nadácia na podporu sociálnych zmien prostredníctvom vlastných aktivít a finančnej podpory ovplyvňujúce zmeny sociálneho systému v prospech ohrozených sociálnych skupín obyvateľstva.

Viac informácií k tejto téme nájdete na:

<https://www.socia.sk/vydanepublikacie-3/>

Mgr. Miriam Lipková



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci OKTÓBER

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

Oslava narodenín v mesiaci NOVEMBER

Petriľaková Alena
Chomanič Otto
Pošivák Peter
Škvor Peter
Tulej František

Oslava narodenín v mesiaci DECEMBER

Gajdoš Dušan
Petrek Milan
Marcin Ondrej
Strišovský Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*





Privítali sme v CSS Clementia:

1. *Helena Lazarčíková* – 15.3.2022
2. *Florián Mráz* – 20.6.2022
3. *Erik Valečko* – 7.12.2022

Odišli do iného zariadenia sociálnych služieb:

1. *Jozef Rybár* – 2.11.2022
2. *Petra Vrašťáková* – 16.12.2022

Rozlúčili sme sa

1. *Peter Hanis* – 2.2.2022
2. *Ing. Dezider Fejér* – 22.10.2022
3. *Mária Tvardzíková* – 5.11.2022
4. *Jozef Holovič* – 18.11.2022
5. *Ludovít Pavlinský* – 29.12.2022

Tradičné symboly Vianoc

Vianoce sa nezadržateľne blížia a vy opäť neviete ako si vyzdobiť vianočný stromček? Tradičia vianočného stromčeka je známa na celom svete. Bez neho si ani nevieme Vianoce predstaviť.

Odkiaľ sa tento zvyk vzal? Čo symbolizuje?
Nazrime spoločne do minulosti.

História vianočného stromčeka je pomerne mladá, rovnako ako aj história vianočných ozdôb. Možno vás prekvapí, ale ozdobený stromček nebol spočiatku vôbec spojený s kresťanstvom. Za vznikom vianočného stromčeka stáli pôvodne protestanti a luteráni, ktorí vznikli z odlúčenia od majoritného kresťanstva.

Najstaršia zmienka o ozdobenom vianočnom stromčeku je z roku 1570 z Nemecka. Prvý vianočný stromček sa objavil vo Viedni v rodine bohatých mešťanov. Postupne sa rozšíril do Prešporku a ostatných slovenských miest.



Na území dnešného Slovenska vianočný stromček postavili v Bratislave v roku 1896 pred Mestským divadlom a mal aj elektrické osvetlenie.

Stromčeky v minulosti mali skromné zdobenie, zdobili ich iba sviečky, pár jabĺčok, šišiek, ozdoby zo sušeného ovocia či orechov. Postupne to boli aj papierové ozdoby a ozdoby zo skla.

Spočiatku prinášali gazdovia z hory vetvičky ihličnatých stromov, ktoré boli symbolom životnej energie a zeleň znamenala zrod nového života. Neskôr to boli napríklad jedličky a vešali ich na strop nad vianočný stôl. Potom sa stromčeky začali osádzať do podstavcov a ozdobovať sušeným ovocím a medovníkmi. Vianočný stromček tiež volali jezuľan, polazník...

Prvé umelé stromčeky sa v obchodoch objavili na rozhraní 70. a 80. rokov 20.storočia.



Poznáte históriu vianočnej gule, zrodenie tej krehkej ozdoby?

V roku 1889 si dal Francúz Pierre Dupon patentovať výzdobu vianočných gúľ, ktoré boli fúkané z jemného skla. Vianočné gule na stromček boli najskôr iba jednofarebné z ľahkého skla. No neskôr sa začali vyrábať v rôznych farbách a s všakovakými vzormi. Začiatkom 20. storočia sa už na trhu objavovali ozdoby na stromček v rôznych tvaroch. Okrem gule zaplavili trh aj iné tvary fúkaných ozdôb zo skla, či už hviezdičky, srdiečka, šišky, snehové vločky, domčeky alebo anjeličkovia.



Vešanie ozdôb na stromček malo v minulosti skôr obetný význam a pripisovali sa magické vlastnosti. Vianočné ozdobenie zostalo základom výzdob vianočného stromčeka dodnes. Tento tradičný symbol Vianoc nám v našich domovoch dokáže vyčarovať neuveriteľne príjemnú atmosféru.



Pre zaujímavosť:

Vedeli ste, že stromček sa vyzdoboval v tajnosti až na Štedrý deň, aby deti verili, že ho spolu s darčekom prináša sám Ježiško?

Prvé elektrické osvetlenie na vianočný stromček bolo predvedené v USA v roku 1882 a získalo si neuveriteľne veľkú obľubu u ľudí.



Prajem Vám všetkým z celého srdca –

*Požehnané prežitie vianočných sviatkov,
šťastný nový rok plný zdravia,
lásky, harmónie a porozumenia,
nech je lepší ako ten minulý.*

zdroj: www.vianocnestromceky.sk
www.Domarad.sk

*Peter Pošivák
prijímateľ sociálnej služby*



Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová

Mgr. Miriam Lipková

Zdenka Farbulová

Jana Tomášová

Mgr. Miroslav Kul'ha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach

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

© 2022