



Clementia News

Ročník 5

číslo 2

Jún 2024



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

OBSAH

. 3 . *Na slovíčko prosím*



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

CLEMENTIA NEWS

- 4** *Nadácia SPP*
- 6** *Svetový deň zdravia*

. 8 . *ŠPORTOVÉ HRY /nielen pre/ SENIOROV*



*V jedálni sme preverili
schopnosti a zručnosti našich
prijímateľov v rôznych
oblastiach. Pripravili sme si pre
nich aktivity zamerané najmä
na rozvoj kognitívnych funkcií i
fyzických zručností.*

- 10** *Svetový deň umenia*
- 12** *Svetový deň zeme*
- 14** *Májová vatra*
- 16** *Návšteva príbuzných v Starej Ľubovni*
- 18** *Hipoterapia priamo pod oknami*
- 20** *Dobrá festival 2024*
- 22** *Záhradný kotlíkový guláš Clementie*

. 24 . *Návšteva Botanickej záhrady v Košiciach*



*Každoročne sa v botanickej
záhrade v Košiciach koná
výstava exotických motýľov,
ktorú navštevujú veľkí i malí
navštevníci.*

. 26 . *Spišský hrad*

*Naši turisti spoznávali stredné
a dolné nádvorie a prešli sa
po hradnom opevnení,
z ktorého mali pekný výhľad
na okolitú prírodu a malebné
Spišské podhradie*



„TÚLAVÉ NOHY“

- 28** *Vychádzka v údolí Svinky*
- 29** *Herľany*

. 30 . *Putovanie obcou Drienov*

*Slnčné lúče májových dní nás
požývali na ďalšie túlavé
putovanie do obce Drienov, ktorá
sa nachádza východne od
Ličartoviec.*



BYLINKÁRIUM

- 34** *Vrba biela – elixír jari*
- 35** *Lastovičník – rastlina dobrej nálady*

POINT

- 36** *Letné osvieženie II – kúpaliska a vodné nádrže*

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 38** *Duševné zdravie*

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 40** *Cuketová nátierka*

PELE-MELE

. 42 . *Pracovný deň, no trochu inak*

*Deň oddychu, vyvetrania
hlavy a deň strávený
s kolegami, no o čosi inak
a nie v práci.*



PRACOVNÁ TERAPIA

- 43** *Úprava hrobových miest našich zosnulých
prijímateľov*

. 44 . *Dlhá cesta za „mini farmou“*

*Na rybačke nám prvýkrát napadla
myšlienka – skúsme si zaobstaráť
sliepočky!*



NAŠI OSLÁVENCI

- 48** *Oslávenci v mesiacoch apríl, máj a jún*
- 49** *70. Miloslava Lachkovičová*
- 50** *60. Božena Sobotová*
- 51** *60. Cecília Marcinková*

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

© 2024

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

aj tento rok sa nám podarilo odštartovať leto výnimočne obľúbenými akciami ako Dobrý festival, či Gul'áš párty..., ale letný štart obohatili taktiež akcie s novým rozmerom. Jednou z nich bola hipoterapia v našej záhrade, z ktorej obohatení zážitkami odchádzali tak prijímatelia ako aj zamestnanci CSS. Pribehom týchto akcií a ďalších podujatí, resp. realizácii podnetov zo strany prijímateľov, Vás prevedú stránky nášho štvrťročníka Clementia News...

Redakčná rada sa v každom čísle snaží zosumarizovať a sprostredkovať tie najvýznamnejšie momenty zo života v Clementii, oboznámiť Vás so zaujímavosťami zo života a tvorby prijímateľov, ale priniesť aj témy vrátane informácii, ktoré súvisia s komplexným poskytovaním sociálnej služby v CSS. A myslím, že sa im to v celku podarilo aj tentokrát naplniť...

Každé obdobie je iné, prevládajú v ňom iné špecifiká, iné problémy, iné realizácie podnetov... A tak aj v Clementii sa v prvom polroku prejavili nové špecifiká spojené s nenaplnením počtu zamestnancov v súvislosti s organizačnou štruktúrou CSS, konkrétne chýbajúca praktická sestra a opatrovatelia. Situácia vznikla aj napriek maximálnemu úsiliu a realizácii viacerých krokov vedenia na naplnenie počtu zamestnancov. A týmto chcem využiť príležitosť a úprimne poďakovať všetkým, ktorí situáciu zvládli a pochopili. Zároveň chcem vyzvať prijímateľov k pochopeniu zamestnancov, vzájomnej tolerancii, trpezlivosti a zdvorilej komunikácii. Milí prijímatelia robíme, čo môžeme, ale niekedy to chce čas...nie teraz...prepáčte.

Čakajú nás ešte krásne letné mesiace, s ktorými súvisia aj naše ďalšie plány na rôznorodé výlety resp. dovolenky. Nedá mi, aby som pred pekným dovolenkovým obdobím nezahrnula do úvodného slova nejaký citát, veď viete, že múdre citáty ja proste milujem... Tento mi momentálne vychádza priamo zo srdca:

„Príliš veľa myslíme a príliš málo cítime. Viac ako stroje potrebujeme ľudskosť. Viac ako rozum potrebujeme láskavosť a miernosť. Bez toho zvlčíme a stratíme všetko.“

— Charlie Chaplin

A tak ešte na záver Vám všetkým prajem krásne leto, prežitie v zdraví a spokojnosti, taktiež Vám prajem nové a len pozitívne zážitky, ktoré Vás naplnia novou energiou, radosťou, či šťastím.



Mgr. Agáta Nirodová





Nadácia SPP

Opakovane sme sa zapojili do výzvy Nadácie SPP a získali sme finančný príspevok na canisterapiu vo výške 1470,00 € v grantovom programe OPORA 2024.

Hlavným cieľom nášho projektu je pomocou canisterapie – terapie psom, ku ktorým mal náš prijímateľ Peter vždy pozitívny vzťah, zlepšiť komunikáciu – vyjadrovanie svojich želaní a potrieb.

Od projektu očakávame udržanie zlepšenej mobility (po minuloročnej canisterapii), stabilizovanie nálady a hlavne zapojenie Petra do skupinovej terapie aj s ostatnými prijímateľmi v zariadení.





Krátkodobé ciele:

1. Vytvorenie individuálneho terapeutického plánu v spolupráci s canisterapeutkou.
2. Vytvorenie terapeutického plánu za prítomnosti iných prijímateľov na podporu sociálnej zručnosti Petra.
3. Aktivizovanie Petra za asistencie psa.
4. Terapia za asistencie psa – liečebný proces, ktorý pomôže Petrovi zlepšiť jeho telesné, komunikačné a hlavne sociálne schopnosti.

Projekt je pokračovaním a nadväzuje na už realizovanú individuálnu canisterapiu, ktorú chceme rozšíriť aj o canisterapiu s prítomnosťou iných prijímateľov.

Termín realizácie projektu: máj 2024 – november 2024

Podporená suma projektu: 1470 €

**Ďakujeme Nadácii SPP, že nás opakovane podporili
v grantovom programe Opora.**

Mgr. Miriam Lipková
PhDr. Monika Hynek Girmalová

SVETOVÝ DEŇ



ZDRAVIA

7. APRÍL 2024

Tohtoročnou témou *Svetového dňa zdravia* bolo „Moje zdravie, moje právo“. Ústrednou myšlienkou bolo presadzovanie práva všetkých ľudí vo svete na rovnaký prístup k zdravotníckej starostlivosti, vzdelaniu a informáciám, pitnej a hygienicky nezávadnej vode, k základným potravinám, kvalitnému bývaniu, slušnému a bezpečnému pracovnému a životnému prostrediu.



Od roku 1950 si každoročne 7. apríla pripomínáme *Svetový deň zdravia*, ktorý bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou pri príležitosti vzniku tejto zdravotníckej organizácie v roku 1948.



V našom zariadení sme si tento deň pripomenuli v piatok pobytom v záhrade na slniečku pri zbere bylín, kde nás naša bylinkárka Lucka učila, ktoré bylinky nám rastú v našej záhrade a aké majú účinky na naše zdravie. Po práci v záhrade, kde sme si čistili ovocný sad, orezávali stromy a siali zeleninu, sme si pochutnali na výbornom čaji, ktorý pripravili členovia bylinárskeho klubu. V pondelok si chlapci zašportovali a zdolali náročný výstup na bicykloch na Obišovský hrad. Prajeme Vám veľa zdravia.



„Skutočným bohatstvom je zdravie, a nie zlato alebo striebro.“

– Mahátmá Gándhí

Mgr. Miriam Lipková



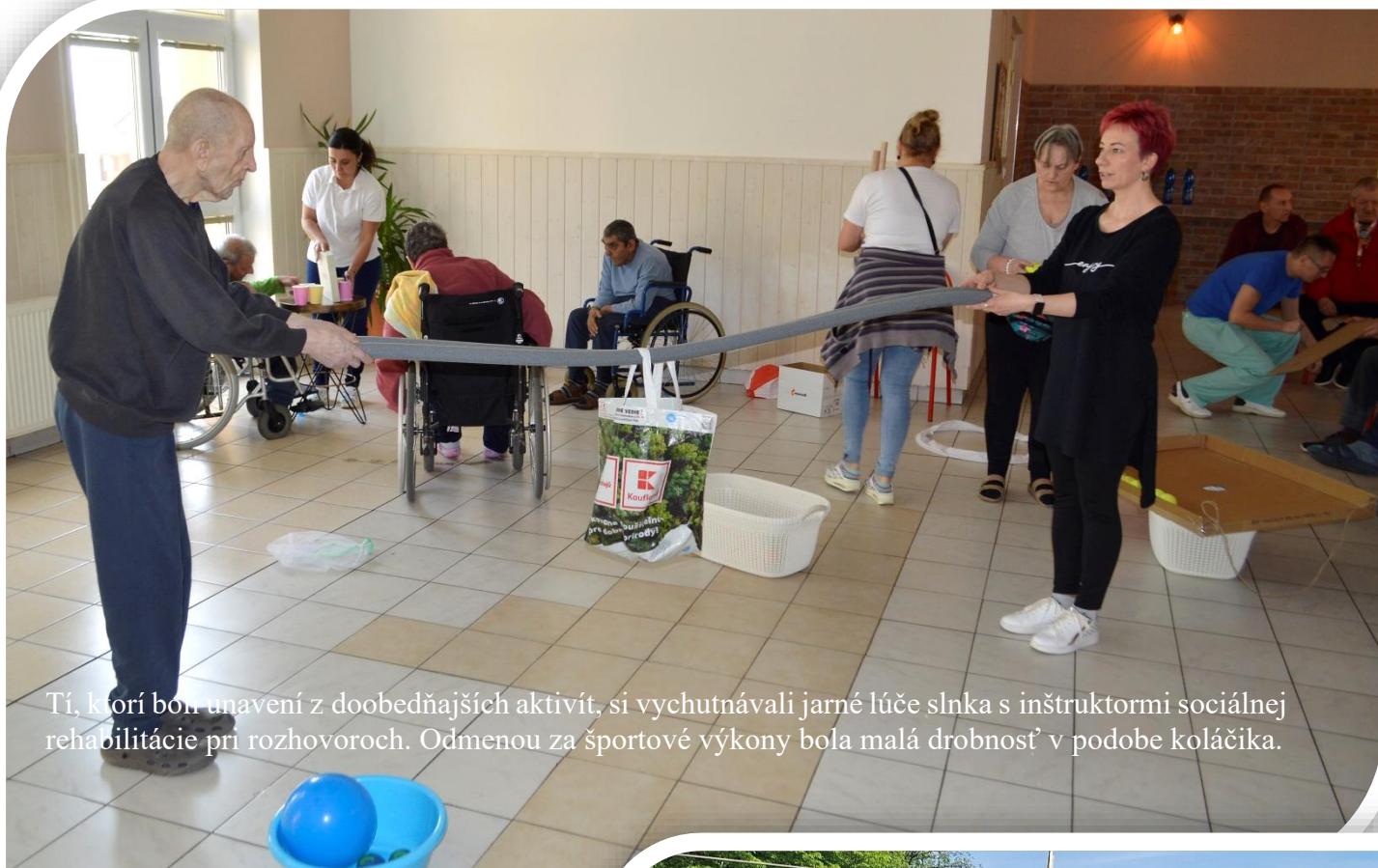
ŠPORTOVÉ HRY /nielen pre/ SENIOROV

Z hľadiska fyzického zdravia má športovanie nespočetne veľa výhod. Zvyšuje množstvo energie, má pozitívny vplyv na mozgovú činnosť, pretože mozog je viac prekrvovaný a okysličovaný. To vedie k zlepšeniu bystrosti a pozornosti. Zlepšuje spánok, prináša nové pozitívne myšlienky, odbúrava napätie a stres. Počas fyzickej aktivity sú produkované látky zvané endorfíny, takzvané hormóny šťastia. Jednoducho prináša množstvo benefitov a výrazne ovplyvňuje naše zdravie. A práve z týchto dôvodov sme sa rozhodli zrealizovať športové hry pre našich prijímateľov.



Jedno štvrtkové predpoludnie sme v jedálni preverili schopnosti a zručnosti našich prijímateľov v rôznych oblastiach. Pripravili sme si pre nich aktivity zamerané najmä na rozvoj kognitívnych funkcií i fyzických zručností. Aktivity vyzerali jednoducho, no mnohých potrápili.

Súťažili sme v rôznych športových aktivitách individuálnou alebo skupinovú formou, a to nielen dopoludnia. Poobede sme sa presunuli na volejbalové ihrisko v exteriéri nášho CSS, kde sa súťažilo v hode granátom, hádzaní na kôš a v kope do bránky.



Tí, ktorí boli unavení z doobedňajších aktivít, si vychutnávali jaré lúče slnka s inštruktormi sociálnej rehabilitácie pri rozhovoroch. Odmenou za športové výkony bola malá drobnosť v podobe koláčika.

Našou prioritou bolo odohnať nudu, obveseliť ducha, priniesť pozitívne myšlienky a aspoň na malú chvíľu sa vrátiť a pripomenúť si bezstarostný svet detí. Veď v každom z nás drieme malé dieťa, ktoré je pripravené uniknúť pred povinnosťami, ktoré prináša život „dospelákov“. Život je neraz ako šport. Raz vyhrávaš, inokedy prehrávaš. No v tento deň boli víťazmi všetci, ktorí sa športových aktivít zúčastnili, pretože prišli a tým zvíťazili sami nad sebou...



Ďakujem všetkým zamestnancom Centra sociálnych služieb Clementia za spoluprácu pri príprave športového dňa a teším sa na ďalšie „víťazstvá“...

Jana Tomášová



Svetový deň umenia

Svetový deň umenia je určený na dátum 15.04. každoročne. Je to deň, kedy sa narodil taliansky svetoznámy umelec Leonardo da Vinci (15.04.1452). Svetový deň umenia ustanovili zástupcovia viacerých krajín z celého sveta s UNESCO a medzinárodná asociácia umenia. Medzi ne patrí aj Slovensko, prostredníctvom organizácie slovenskej výtvarnej únie. Je známy od r.2011. My sme si ho pripomenuli tiež a zrealizovali návštevou múzea a galérie moderného umenia v Košiciach.



Spoločne sme sa tak vybrali ráno 15.4.2024 vlakom na výlet do Košíc. V múzeu Vojtecha Löfflera na Alžbetinej ul. 20, kde prebiehala dvojjvýstava mladej umeleckej generácie autorov Andrea Lipkovič s názvom *Denníky krajiny*, kde predstavuje realistické poetické kresby krajiny a prírody. Peter Lipkovič, s názvom výstavy *Štyri strany tajomstva* predstavuje svoje sochy a komorné farebné plastiky z vrstveného papiera. V ďalšej časti múzea sme si pozreli výstavu 30-tich ilustrácií – diel pre knihy autora talianskeho spisovateľa Calvina. Boli očarujúce, plné nápadov a farebnosti.



Presunuli sme sa trochu ďalej do mesta k Sopko-Galery na Hlavnej ul. 30. Je to predajná galéria miestneho autora Milana Sopka. Autor sa venuje abstraktnej tvorbe monumentálnych rozmerov, jeho obrazy sú plné energie, farieb, pomáhajú zvyšovať pozitívne vibrácie v priestore a v bytostiach okolo nich. Tieto dojmy a pocity sme mohli len potvrdiť. Jeho diela sa tešia čoraz väčšej obľube doma aj vo svete. Po návrate do CSS Clementia nabití umeleckými zážitkami sme sa o svoje dojmy a pocity veľmi radi podelili pri kávičke s ostatnými.

Lucia Vicová



Svetový deň Zeme



Planéta či plasty?

Táto otázka je hlavnou témou Dňa Zeme 2024.



Deň Zeme si každoročne pripomínáme 24. apríla. Tento rok to bol už 54. ročník, kedy sa ľudia z celého sveta zapájajú do rôznych aktivít v oblasti ekológie.





Počas tohto dňa sme sa aj my zapojili do rôznych aktivít, ktoré smerovali k zlepšeniu a ochrane prírody. V našom ovocnom sade sme si orezali stromy pod vedením skúseného záhradníka Jožka, vyčistili si záhony, pozbierali odpadky, ktoré nemajú čo robiť v prírode a zvýšili si povedomie o ochrane prírody.



Po práci nás čakala sladká odmena, ktorú nám pripravili členovia Klubu labužníkov a kulinárov.



V rámci každodennej pracovnej terapie s prijímateľmi je našim heslom:
„Aby bol Deň Zeme každý deň“

Mgr. Miriam Lipková

Májová vatra



V predvečer prvého mája sme v minulosti mali možnosť každoročne pozorovať svetielka nad okolitými obcami, no neboli to ani hviezdy, ani lampy, ale vatry, ktoré zakladali mladí ľudia v údajne magickú noc. Dnes však je takýchto obcí málo, ktoré si pripomínajú zapálením táborového ohňa, teda vatry, oslavu dňa zvrchovanosti Slovenskej republiky.



Vzájomnými rozhovormi pri plánovaní aktivít na mesiace dopredu v nás skrsla myšlienka pripraviť si znova po rokoch vatru a spoločne ju zapáliť. Neudialo sa to síce 1. mája, ako sa to v minulosti zvyklo pripravovať, ale my sme si to naplánovali na 2. mája 2024. Prípravu dreva sme si však nenechali na poslednú chvíľu, ale začali sme s tým už nejaký ten týždeň predtým.



Od rána 2.mája sme už len doťahovali posledné prípravy, teda lavičky, stoly, nápoje a od 16.00 hod. sme postupne športovo-pohybovými aktivitami, či hrami zahájili toto popoludnie venované spomínanej oslave.



Pripravili sme si aj priestranné ohnisko, kde si mohol neskôr každý opiecť chutné špekáčky a pri gitare sme si zaspievali krásne ľudové, ale aj moderné pesničky. Vo večerných hodinách zapálená vatra už len dotvorila atmosféru tohto dňa. Strávili sme tak spoločne jedno pekné popoludnie v dobrej nálade a večer pri spomienkach na veselé príhody z minulosti.



Mgr. Ľudmila Cviková



Návšteva príbuzných v Starej Ľubovni



Rodina, je najdôležitejšia súčasť a zároveň zázemie každého z nás. Určite to takto vnímajú aj naši prijímatelia. Dnešný článok venujem nášmu prijímateľovi Jozefovi Kokymu. V našom zariadení ho určite každý pozná. Už dlhšiu dobu mal Jožko túžbu navštíviť svojich príbuzných a miesta kde sa narodil a vyrastal.

Spolu s koordinátormi sme zorganizovali splnenie Jožkovej túžby. No nebolo to ľahké, lebo súrodenci, „ako to už býva“, sú rozídení v rôznych kútoch Slovenska. Jedna zo sestier dokonca žije vo vzdialenom Anglicku, ale ako sa hovorí, keď sa chce, tak sa dá všetko urobiť. Čím viac sa blížil čas návštevy, tým bol Jožko nedočkavejší. Konečne nastal deň D, keď sme už nasadali do auta a z jeho tváre vyžaroval taký úžasný pocit spokojnosti a zároveň nedočkavosti. Celou cestou sa vypytoval, kedy tam budeme a kde sme. Cieľ našej cesty bola Stará Ľubovňa vzdialená asi 80 km. Veľmi veľa vecí sa tam zmenilo a Jožko bol zrazu z toho zmätený, nespoznával prostredie, ktoré tak dávno nevidel. Nuž, prihovorili sme sa náhodnému mužovi, ktorý sedel len tak v parku a čuduj sa svete, ten neznámy muž nášho Jožka spoznal a hneď nám vyrozprával príbeh, kto je a ako si ho pamätá - „svet je predsa len malý“. Navštívili sme niekoľko miest, na ktoré si Jožko spomenul a bol prekvapený ako sa to všetko zmenilo.





Po menšej prehliadke mesta sme sa usadili v príjemnej reštaurácii a objednali si jedlo, ktoré až tak často nejedáva. Vyprážený syr s hranolkami bolo asi to najchutnejšie jedlo, pretože rýchlosť akou zmizlo z taniera, vypovedala o tom, že naozaj chutilo. Najkrajší pohľad bol asi ten, keď sa Jožko konečne zvitl so svojimi sestrami, ktoré nás už čakali u nich doma. Pripravili mu pohostenie ako sa na hostiteľa patrí. Ďalej neviem čo sa dialo, lebo napriek pozvaniu sme im chceli dopriať súkromie, ale videli sme hojný počet členov rodiny, ktorí sa zišli, aby spolu strávili čas, tak sme so spokojnosťou počkali mimo ich obydľia. Na našej ceste spomienok po rodnom kraji Jožka, nás sprevádzali ďalší štyria prijímatelia, ktorí si tento výlet užívali rovnako ako Jožko a spoločne sa tešili z nádherného dňa plného emócií a radosti.



Ako to už býva, lúčenie je vždy ťažké a ani dnes sa to nezaobišlo bez slz. No napriek tomu sme dostali prisľúbenie, že nás čoskoro navštívia v našom zariadení, na čo sa už teraz tešíme. Verím, že tieto krásne chvíle sa nám zapíšu do našej pamäte a budeme dlho spomínať na dnešný deň. V Jožkovom mene sa chcem poďakovať tímu zamestnancov, ktorí túto túžbu pomohli zrealizovať.



Jozef Kriššák



HIPOTERAPIA PRIAMO POD OKNAMI

Zvieratá majú pozitívny vplyv na naše zdravie. Už po piatich minútach relaxačnej aktivity so zvieratom sa u človeka znižuje krvný tlak. Zaujímavosťou je, že tlak sa neznižuje len u človeka ale aj u zvieracieho spoločníka. Pomáhajú nám zvládať stres, zlepšujú náladu, svojou prítomnosťou zvyšujú pohybovú aktivitu človeka. Čoraz viac ľudí vyhľadáva neinvazívne liečebné metódy, no mnohí si ich z finančných dôvodov nemôžu dovoliť alebo im to ich vážny zdravotný stav nedovoľuje. Preto sme sa veľmi potešili nápadu našej kolegynky Lindy, ktorá v posledný májový deň doslova docválala spolu s ďalšími tromi milovníkmi zvierat na svojich konských tátošoch za našimi prijímateľmi. To bol zážitok... Pozreli sme z okna a na našom ihrisku sa pásli štyri nádherné, majestátne kone. Haidy, Arthur, Kitty a Zahír. Ich prítomnosť naštartovala zvedavosť u našich prijímateľov, ktorí prekvapujúco sami zamierili von. Poniectorí sa aj báli, ale keď videli, že nikomu nič nehrozí, osmelili sa a prišli ku štvornohým návštevníkom bližšie.

A hipoterapia sa mohla začať. A čo je hipoterapia? Slovo hipoterapia sa skladá z dvoch gréckych slov – hipo znamená kôň a therapein liečba. Ide teda o to aktivity spojené s koňom s fyziorehabilitačným, psychologickým a sociálnym pozitívnym účinkom pre ľudí s fyzickým alebo psychickým nedostatkom /handicapom/.





Zdravotné účinky hipoterapie:

- ✓ podporuje dynamickú stabilitu chrbtice
- ✓ zlepšuje koordináciu tela
- ✓ uvoľňuje skrátené svaly
- ✓ zlepšuje mobilizáciu kĺbov, ich pohyblivosť a centrovanie
- ✓ zlepšuje a reguluje dýchanie
- ✓ zlepšuje ústny prejav človeka
- ✓ zlepšuje celkové vnímanie okolia
- ✓ posilňuje sebaúctu a sebavedomie
- ✓ relaxácia



Po fyzickej stránke hipoterapia blahodarne pôsobí na neurologické, ortopedické poruchy a interné ochorenia. Odporúča sa pre ľudí s depresiami, závislosťami, autistické spektrum, poruchy správania, učenia, rôzne neurologické a afektívne poruchy.

Počas celého dňa mali prijímatelia možnosť koníky pozorovať, hladkať, kŕmiť a poniektorí odvážlivci si mohli na koňa vysadnúť a chvíľu sa, v doprovode majiteľa, povozit'. Tento deň nám priniesol množstvo nezabudnuteľných zážitkov, priateľských rozhovorov, úsmevov ale hlavne radosť. A poviem vám, veta: „*Najkrajší pohľad na svet je práve z konského chrbta*“, je pravdivá.



Ďakujeme realizátorom, hlavne našej kolegynke, za zorganizovanie tohto náročného ale krásneho dňa, kolegom za bezproblémový priebeh, vedeniu za podporu vzniknutého nápadu a prijímateľom za milé prijatie našej osemčlennej delegácie. Veríme, že sa nám o nejaký čas podarí zorganizovať ďalšie stretnutie.

Jana Tomášová

Dobrý festival 2024



Dobrý festival je pre nás vždy príslubom dobrej zábavy, hudby a samozrejme dobrého jedla. Každoročne sa ho zúčastňujeme vďaka pozvaniu od Nadácie M. Štefanika, ktorý každoročne umožní tento festival aj pre zdravotne znevýhodnených ľudí.

Prešovský Dobrý festival si zapísal už úspešný 14. ročník. Počas troch dní si na svoje prišli fanúšikovia popu, rocku, metalu, ale aj ľudoviek. Naši prijímatelia sa veľmi tešili na speváčku Veronika Rabada, ktorú spoznali osobne, keď v minulosti navštívila naše zariadenie.





Na festival chodíme pravidelne a prijímatelia sa veľmi tešia. Tento rok nám prišlo aj počasie, ktoré po minulé roky nebolo vždy priaznivé a tak sme si to poriadne užili.

Prijímatelia si zatancovali Zumbu, vyskúšali podanie prvej pomoci a ochutnali výborne klobásky.



Ešte raz patrí vďaka Nadácii M. Štefanika za pozvanie na tento hudobný festival.

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

*Mgr. Miriam Lipková
Foto: Mgr. Gabriela Slezáková*



Záhradný kotlíkový guláš Clementie



Američania a Austrálčania majú barbecue, Angličania milujú pikniky a my na Slovensku si nevieme leto predstaviť bez kotlíkového guláša. Preto každoročne v júni sa v našom zariadení koná akcia vo varení guláša – Záhradný guláš Clementie, kde si prijímatelia – členovia Klubu labužníkov a kulinárov (KLK) zmerajú svoje sily s našimi super kuchárkami vo varení guláša.

Príprava guláša nie je len o varení, je to umenie, ktoré si vyžaduje trpezlivosť, starostlivú prípravu a lásku k vareniu. Každá porcia guláša je odrazom kreativity našich kuchárov a členov Klubu labužníkov a kulinárov.



Najdôležitejšie pravidlá pri varení:

- Základom dobrého gulášu je dostatok cibule. Tej by ste mali mať tak veľké množstvo, koľko máte mäsa. Tá totiž dodáva tomuto jedlu skvelú chuť.
- Do gulášu má ísť mäso, ktoré obsahuje tuk. Preto je ideálna kľíčka a plece.
- Snažte sa nepoužívať veľa rôznych druhov korenín, ktoré potlačia originálnu chuť guláša.
- Po pridaní mletej papriky do kotlíka hneď prilejte vodu, aby guláš nezhorchol.
- Bravčová masť sa tak rýchlo neprepáli, preto je najvhodnejšia na varenie na priamom ohni.

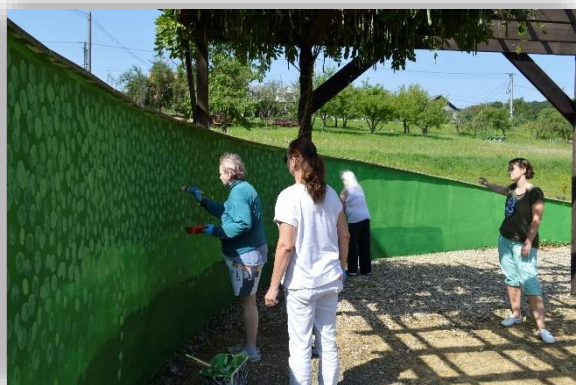


Kotlíkový guláš má výnimočnú chuť práve kvôli tomu, že sa varí v prírode, získa okolité arómy a vynikajúcu chuť.

Ideálne je, ak pred koncom na chvíľku hodíte do kotlíka halúzku z ihličnatého stromu (no my sme nemuseli, nám tam napadala lipa 😊) a to dodá úplne inú chuť.



Prijímateľom, ale aj zamestnancom sa táto už pravidelná akcia veľmi páči, lebo súčasťou tejto akcie sú rôzne zábavné aktivity pre prijímateľov aj zamestnancov a tak si vytvoríme krásny, spoločne strávený deň v našej záhrade.



*Dobrá chuť Vám prajú
členovia KLK.*

*Mgr. Miriam Lipková
Marek Fertál
Zuzana Slobodníková*



Návšteva botanickej záhrady v Košiciach



Každoročne sa v botanickej záhrade v Košiciach koná výstava exotických motýľov, ktorú navštevujú veľkí i malí návštevníci. Členovia zo zeleného klubu a kreatívneho klubu sa zhodli na spoločnej exkurzii tejto výstavy. Zelený klub už vo svojom názve prezrádza úzky vzťah s prírodou a takúto príležitosť si sotva môžeme nechať ujsť.

Ako som už spomenul, členov našich klubov je veľa, tak sme sa museli rozdeliť. Jedna skupinka cestovala autom a ďalší vlakom. Veď cestovanie verejnou dopravou prispieva k sociálnej integrácii našich prijímateľov.





Exkurzia nám ponúkla obrovské množstvo poznania a informácie o výskyte rastlín, ktorých existencia by nás ani v tých najkrajších snoch a predstavách nenapadla. Takisto aj z klubu kreatívnych si tam prišli na svoje, aby potom mohli tieto vizuálne poznatky preniesť či už na plátno, na papier, alebo na inú formu svojich výrobkov pri tvorbe v ich dielni.

Pravdou je, že túto prechádzku, nebojím sa povedať „ružovou záhradou“, sme si všetci náramne užili a s úžasom obdivovali pestované rastliny a motýle, ktoré celú túto scenériu a kreativitu prírody pod jednou strechou nádhorne dotvárali. Prijímatelia našich klubov celé toto nádherné divadlo v podaní prírody sledovali so zatajeným dychom a úžasom.



Cestou späť do zariadenia sme si nemohli nechať ujsť prehliadku centra mesta Košice, kde Hlavná ulica žila tancom a hudbou. Tisícky žiakov základných a stredných škôl tancovali obľúbenú štvorylku. V duchu výbornej nálady a nádherného počasia nás potešil aj pohľad na zrekonštruovanú mestskú fontánu, ktorá vystrekovala vodu a to nielen tak hocijako, ale do rytmu podľa práve hranej hudby. No jednoducho úžasné divadlo. Po príjemne strávenom dni sme si dopriali zmrzlinu a džúš dobrej kávy. Cesta späť do zariadenia ubehla veľmi rýchlo, ale my sme si niesli v srdci nádherné pocity z neopakovateľného dňa.

Jozef Kriššák

Spišský hrad



Prijímateľ sociálnej služby Jozef Suchý už dlhší čas túžil navštíviť svoju matku, ktorá žije v Centre sociálnych služieb vo Spišskom Štvrtku. Hľadali sme spôsob ako mu to umožniť. Turistický klub rád využíva prvú stredu v mesiaci na bezplatný vstup do múzeí, hradov a zámkov. Tak sme sa rozhodli, že prvú júnovú stredu pôjdeme na Spišský hrad, odkiaľ je do Spišského Štvrtku už neďaleko. Jozef je členom Turistického klubu, ale aj Kino klubu, ktorí mali v pláne svojej činnosti návštevu tohto hradu.



Dňa 5. júna cesta šiestich prijímateľov sociálnej služby viedla najprv do Spišského Štvrtku. V Centre sociálnych služieb Spišský Štvrtok nás veľmi milo prijali. Zvítanie s matkou bolo dojímavé, veď na poslednej návšteve bol pred viac ako piatimi rokmi. Zamestnanci CSS Spišský Štvrtok umožnili Jozefovi pobyt na izbe jeho mamky. Po viac ako polhodine prišlo lúčenie, veď vonku v dedine čakali ďalší piati jeho priatelia, pripravení na poznávanie histórie Spišského hradu.



V súčasnej dobe je väčšia časť v rekonštrukcii. Uzavreté sú miestnosti, ale aj najvyššie hradné nádvorie. Naši turisti spoznávali stredné a dolné nádvorie a prešli sa po hradnom opevnení, z ktorého mali pekný výhľad na okolitú prírodu a malebné Spišské podhradie.



Na Spišský hrad sme vystúpili napoludnie. Pri vstupe sme zbadali hradnú krčmu a keďže sme boli unavení a smädní, oddych a chladné nealkoholické pivo prišlo pre všetkých vhod. Smäd bol taký veľký, že poniektorí vypili pivo skôr ako ďalší stihli chytiť pohár do ruky. Oddýchnutí a osviežení sme sa pobrali spoznávať históriu najväčšieho stredoeurópskeho hradu.



Počasie nám prialo a v rámci turistiky to bol pekný deň strávený na Spiši.

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



Vychádzka v údoli Svinky

Dnes sme si dopriali trochu prírody do vaku.
Po výdatných raňajkách sme sa vybrali na oddychovú
prechádzku do chatovej oblasti v údolí Svinky.



Členovia klubu zelených a „Túlavé nohy“
prijali túto výzvu s odhodlaním. Počasie nás
obdarilo príjemným teplým dňom. Únava
a radosť z dnešných zážitkov sa podpísali na
našej nálade, ktorá bola vskutku príjemná.

Jozef Kriššák
Jana Tomášová



A je to tu zas. Ďalšie dobrodružstvo, výlet a spoznávanie pre niekoho nových miest. Z klubu túlavé nohy sme sa rozhodli navštíviť obec Herľany.

Aj keď náš cieľ bolo vidieť striekať gejzír, žiaľ nepodarilo sa to, nakoľko sme nevystihli ten správny čas. Gejzír sa totižto objavuje každých 32 až 36 hodín a táto šou trvá približne 25 minút. Jeho výnimočnosť je v teplote vody. Je to jeden z najchladnejších gejzírov, kde teplota vody dosahuje maximálne 14-18 stupňov. Keby sme chceli vidieť podobné gejzíry, museli by sme cestovať až na Island.



Každopádne v Herľanoch je čo vidieť. Navštívili sme miestny park, ktorý sme si celý prešli. Zašli sme aj kúsok do lesa, preskúmať okolie. Natrafili sme na veľa lesných uličiek, v ktorých bolo príjemne chladno a my sme sa tak aspoň kúsok ukryli do tieňa pred ostrým slnkom.

Naša cesta pokračovala k liečivému prameňu a my sme si tak mohli načerpať liečivú vodu do fľašiek a vziať si ju so sebou. Cestou späť sme sa zastavili v Lemešanoch a dali sme si osviežujúci radler a chvíľku sme si posedeli a porozprávali sa. Po návrate do zariadenia nás už čakal obed.

Aj takto príjemne sa dá stráviť doobedie. Niečo vidieť, zažiť, spoznať a hlavne si to užiť.

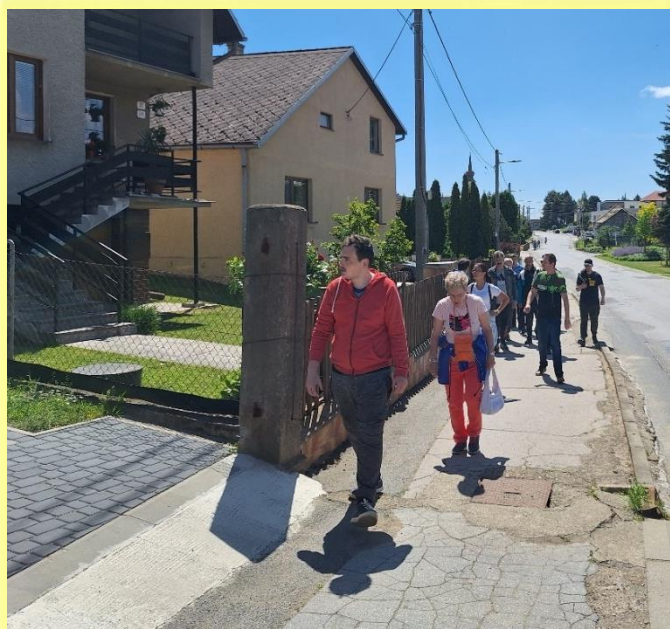


Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'

Putovanie obcou Drienov



Slnčné lúče májových dní nás pozývali na ďalšie túlavé putovanie do neďalekej dedinky. Tentokrát sme sa vybrali do obce Drienov, ktorá sa nachádza v Košickej kotline medzi Košicami a Prešovom v údolí rieky Torysa, východne od Ličartoviec. Podľa historických prameňov patrí k najstarším a najvýznamnejším obciam Šariša. Jej rozloha je 21 km². Žije tu okolo 2 200 obyvateľov.



Zaujímavosti z histórie

Prvá písomná zmienka o Drienove pochádza z roku 1283. V minulosti splynula s obcou Židovo v 17. storočí a ďalej existovali pod menom Drienov. Šľachtici z Drienova boli príslušníkmi rozvetveného maďarského rodu Abovcov. Abovci boli tiež majiteľmi alebo spolumajiteľmi mnohých iných blízkych i vzdialenejších obcí napr. Lemešian či Obišoviec.

Kedysi sa Drienovom nazývala obec, ktorá ležala po ľavej strane potoka (jeho pôvodný názov bol Židovský potok) pretekajúceho stredom obce, teda vlastne na území jej dnešného centra a Nižného konca. Je zrejmé, že Drienov mal ľudový slovenský názov Drinov, ktorého prekladom vznikol úradný maďarský názov. Predpokladá sa, že názov Drinov je odvodený od pomenovania krovitého stromu drieňa – drienky.

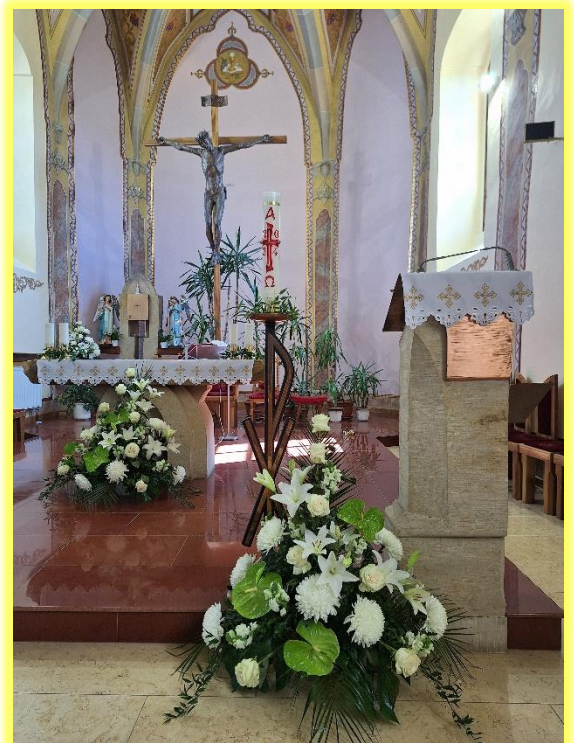
Erb obce

V erbe obce Drienov je vyobrazená stojaca žena v strieborných šatách s červeným „lajblíkom“ (vestou) a červenou, zlato prepásanou zásterou, v zlatej šatke a zlatých čižmách, s ľavicou vbok, v pravici so zelenolistou vetvičkou s dvomi červenými drienkami.





Dorazili sme na malé parkovisko pri rímsko-katolíckom kostole sv. Šimona a Júdu. Kostol bol zatvorený a nik nás nečakal. Počkali sme teda druhú skupinu „tuláčov“, ktorí prišli, tak ako my, našim 9-miestnym autom po nás. Za malú chvíľku k nám pristúpil neznámy pán. Bol to náš sprievodca a pravá ruka duchovného otca vdp. Mgr. Štefana Vaňu, pán Milan Varga. Už pri vstupe do kostola sme cítili tú úžasnú mystickosť. Veď kostol je miestom modlitby, miestom, kde ľudia prednášajú svoje prosby Bohu, prinášajú deti ku sviatosti krstu, prijímajú sviatosť manželstva ... je až neuveriteľné koľko veriacich generácií sa v kostole vystriedalo. Tento chrám sme zastihli v bielom rúchu, pretože pár dní pred našim príchodom prijali deti z farnosti prvýkrát Pána Ježiša pod spôsobom chleba.



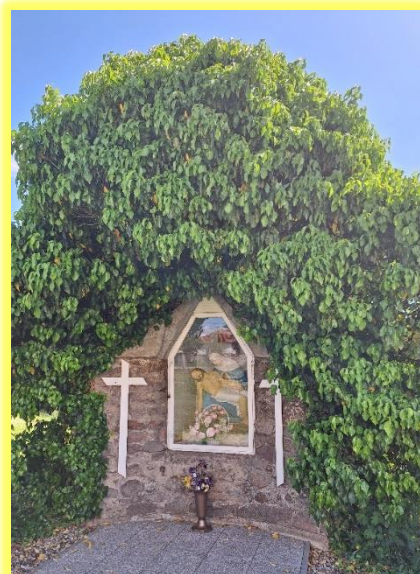
Nástenné farby a rôzne vyobrazenia zdobili nielen bočné steny kostola ale aj strop.



Sv. Šimon – ikonografia ho často vyobrazuje ako muža s kyjom, pílou, kopijou, mečom a sekerou ako nástrojmi mučenia. Niekedy má za sebou knihu a kríž. Najčastejšie je vyobrazený so sv. Júdom, čo poukazuje na dávnu tradíciu, že spolu ohlasovali evanjelium Ježiša Krista a spolu aj zomreli. Sv. Šimon je patrónom farbiarov, pracovníkov s kožou, tkáčov, drevorubačov a murárov.

Sv. Júda Tadeáš – Bol rodným bratom apoštola Jakuba mladšieho a neohrozený bojovník proti pohanským modlám a sektárom. Jeho úcta sa veľmi rozmohla v posledných storočiach, hlavne vďaka deväťdňovým pobožnostiam k svätci ako ochrancovi a orodovníkovi v ťažkých životných situáciách. Je zobrazovaný s kyjom, kameňmi, halapartňou a knihou.

Po prezretí kostola, krátkej modlitbe a poďakovaní sme zašli obzrieť kaplnku, ktorá sa nachádzala za kostolom. Týmto sa naša obhliadka kostola chýlila ku koncu.



Našou druhou zastávkou bol grécko-katolícky kostol Zosnutia presvätej Bohorodičky, ktorý je srdcom Drienova, vzdialený len na pár krokov od rímsko-katolíckeho kostola. Pred kostolom nás už vyzeral pán Jozef Cvik, ktorý je kostolníkom v spomínanom kostole. Prijemné vystupovanie, potrasenie pravicou a srdečný úsmev prezrádzal, že nás čaká príjemné stretnutie a uvoľnenú konverzáciu. A veru, nemýlili sme sa. Pán Cvik nám dovolil nahliadnuť do všetkých zákutí kostola.

Kostol bol postavený v roku 1910 ako odpoveď na potrebu grécko-katolíkov. Dovtedy slávili liturgie v rímsko-katolíckom kostole. Gróf Dionýz Andrassy spolu so svojou manželkou Františkou darovali farnosti pozemok a taktiež finančný dar na stavbu tohto chrámu. Samotná farnosť bola zriadená v roku 1945 hieromučeníkom biskupom Pavlom Gojdičom. Dovtedy bola farnosť spravovaná z neďalekých Varhaňoviec a prvým správcom farnosti bol otec Ladislav Bazil Štima.

V súčasnosti prešiel chrám istou formou rekonštrukcie kedy pri príležitosti 110. výročia od jeho posviacky bol zhotovený nový ikonostas /symbolizuje nebo, miesto prebývania Boha/, keďže od jeho postavenia sa v tomto chráme nenachádzal.

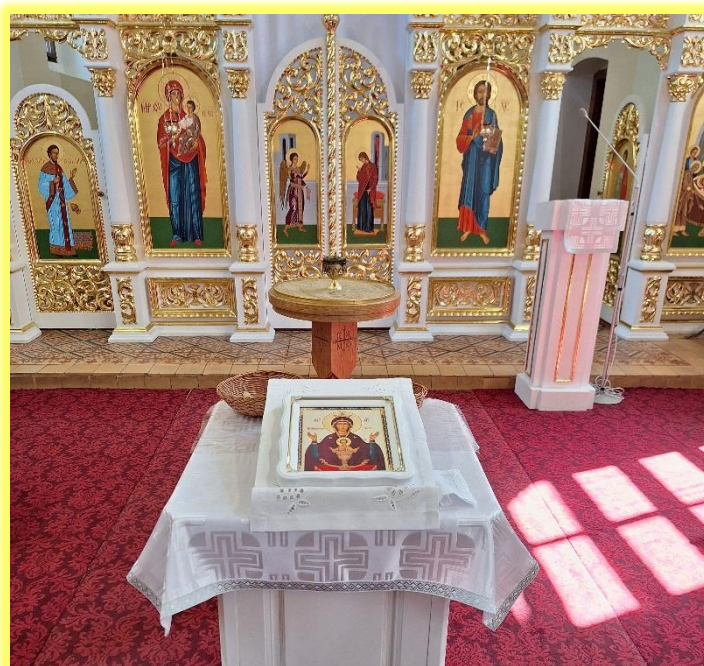


V chráme sa nachádzajú relikvie hieromučeníkov Pavla Petra Gojdiča a Vasiľa Hopku. Liturgický život je vo farnosti bohatý. Okrem slávenia sv. liturgie sa veriaci schádzajú na rôzne pobožnosti, bohoslužby, stretnutia detí. Využívajú bohatosť východného obradu, ktorá sa odráža aj v liturgickom speve, ktorý sprevádza zbor sv. Filipa diakona. Ženský spevácky zbor má 10 členiek, mimochodom jednou z členiek je aj naša vedúca úseku odborných činností Ľudka. ☺



Po prehliadke kostola sme sa rozlúčili s našim milým sprievodcom a zamierili sme rovno k stánku so zmrzlinou, kde sme sa občerstvili osviežujúcou zmrzlinou.

Po zmrzline sme túžili vidieť aspoň centrum obce. Naše putovanie sme zavŕšili prechádzkou po dedine okolo Hasičskej zbrojnice, obnoveného parku a detského ihriska. Putovanie sa vydarilo. Unavení, ale obohatení o zaujímavosti, sme sa vrátili do CSS. Uvidíme kam nás naše nohy zavedú nabudúce.



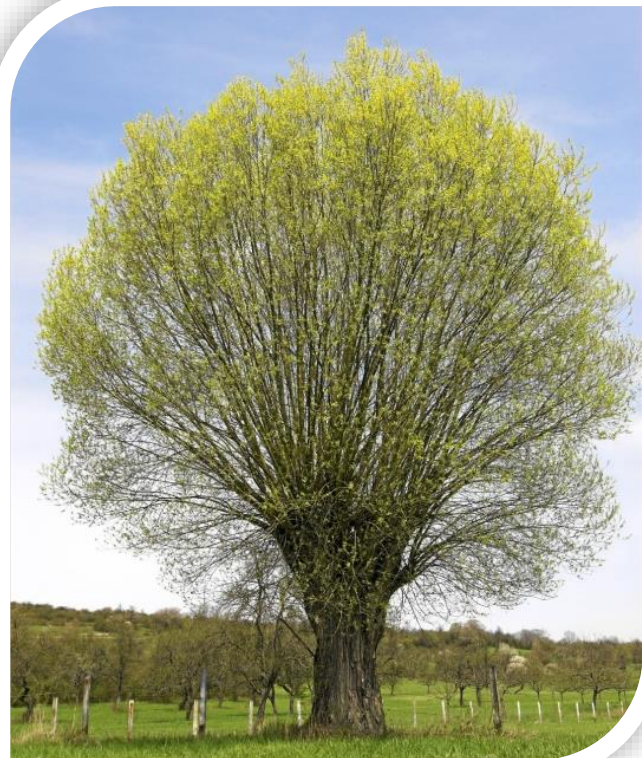
Naše poďakovanie patrí vedúcej úseku odborných činnosti Mgr. Ľudke Cvikovej za vybavenie sprievodcov a neustálu podporu nášho klubu, no a prijímateľom za ich záujem spoznávať naše krásne Slovensko.

Jana Tomášová
Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'
Marek Fertál'

Vrba biela – elixír jari

Vrba je mohutný strom s tmavošedou kôrou a vejárovitou korunou. Je jednou z prvých kvitnúcich rastlín, je symbolom jari a obnovy života. Dožíva sa 100 rokov. Jej listy sú lesklé z jednej strany, z druhej sú šedobiele, odkiaľ pochádza jej druhové meno.

Na liečenie sa využíva kôra. Vrba biela mala od nepamäti praktické využitie v košíkárstve, rezbárstve, spevňovaní brehov, riek a tiež plotov popri dedinských chalúpach. Kedysi sa využívali prútené vetvičky pri hľadaní vody, nazývané prútikárenie. Strom sa využíval pri našej slovenskej tradícii - šibačke, pri zhotovovaní korbáčov z prútov.



Vedeckým skúmaním sa zistilo, že môže mať antireumatické, antibiotické a analgetické účinky na náš organizmus. U nás rastie na stanovištiach späté vždy s vodou - v nížinách, pri brehoch riek, lužných lesoch, prameňoch. Vrbová kôra obsahuje viac minerálov, živice a mnoho látok prospešné pre naše zdravie. Liečebné účinky tejto rastliny využívali po tisícky rokov v lekárstve Egypťania, Gréci a Číňania /400r.pred našim letopočtom/. Extrakt z kôry lieči doslova od hlavy až po päty. Potláča horúčku, zápal a bolesť. Dokáže uľaviť pri zápale trojklaného nervu, ťažkých migrénach a artride. Pomáha pri liečbe chronických zápalov šliach, nervov, kĺbov či zubov. Zvonka sa užíva pri hnisavých ranách, lupinách, omrzlinách, hemoroidoch, chirurgických zákrokoch a pri potení nôh.

Využíva sa aj v kozmetike - vyhladzuje a omladzuje pokožku. Celkovo upokojuje - užíva sa pri nespavosti. Kôra a listy vrby bielej je ideálna pri spaľovaní tukov, znižovaní hmotnosti. Má liečivé účinky na zlepšovanie sexuálnych funkcií. Taktiež sa vrba používa pri chorobách ľadvín a močového ústrojenstva a pri prechladnutí. Liečebné účinky v 19.str. údajne viedli k vytvoreniu acylpyrínu. Kôra zvyšuje prietok krvi, po celom tele, vrátane mozgu, zvyšuje energiu. Pôsobí aj ako zabijak parazitov. Túto vrbu si nazbierame s našimi prijímateľmi a budeme jej liečivú silu užívať pri pití čajíkov v našom bylinkovom klube.



Lastovičník

– rastlina dobrej nálady

Rastlina pochádza z Európy, zo Stredomoria, do severnej Ameriky ju priviedli osadníci pre jej liečivé účinky pred rokom 1672. Pomenovanie tejto rastliny pochádza z gréčtiny od slova lastovička, lebo kvitne v čase priletu a odletu lastovičiek na naše územie, ale aj z iného názvu ako dar z nebies. Je prastarou bylinou mágov a alchymistov, ktorá v sebe nesie všetky živly - oheň, zem, vodu aj vzduch. Dnes rastie a vyskytuje sa skoro všade - pri plotoch, rumoviskách, záhradách a podobne. Dorastá do výšky jedného metra. Na chlpacej stonke sa nachádzajú širokolaločné listy. Kvety majú žlté krásne farby. Celá rastlina obsahuje mliečnice, ktoré obsahujú typický zápachajúci pomarančový latex /mlieko/. Niekedy sa ním farbili látky.



V ľudovom liečiteľstve sa používa na bradavice aj na malé kožné nádory potieraním čerstvej šťavy. Lastovičník sa pokladá za vôbec najlepší rastlinný liek pri bolestiach žlčníka, pri kameňoch, či piesku, ale aj pri žltacke. Priaznivo ovplyvňuje aj liečbu pečene, dvanástnika a sleziny. Vďaka schopnosti uvoľňovať kŕče sa lastovičník uplatňuje okrem žlčníka aj pri žalúdočno - črevných ťažkostiach, takže býva súčasťou pečenevých a žlčkových čajovín. Neužíva sa samostatne ani dlhodobo. Čaro tejto magickej rastliny spočíva v obsahu viacerých upokojujúcich látok. Pôsobia podobne ako morfin v maku, má utišujúce účinky na bolestiach, má magickú schopnosť vytvoriť optimistickú náladu, podobne ako aj ľubovník. Kedysi ľudia nosili pri sebe rastlinu a tým sa stávali priateľskejší a tolerantnejší k sebe navzájom, mal povest' ochrany pred zlom.

Ďalšie látky ovplyvňujú dych a obehové funkcie, treba používať liečivo opatrne, v menších dávkach. Používa sa malé množstvo na prípravu záparu vňate alebo koreňa aj vo forme tinktúry pred jedlom. Lastovičník sa využíva aj na čistenie kože. Je účinný pri liečení vyrážok, kožnej rakoviny a svrabu. Taktiež je vedecky zistené, že prečisťuje krv a pomáha jej tvorbe. Znižuje krvný tlak, rozširuje cievy, využíva sa pri dráždivom kašli, ako kloktadlo pri angíne. Podporuje liečbu hemoroidov, lieči leukémiu.



Aj túto rastlinu sme si s členmi bylinkového klubu už nazbierali, nasušili. Spravíme si čajovú zmes podľa návodu a overíme si jej liečivé účinky na posedení pri bylinkovom čaji.



POINT



Letné osvieženie II. – kúpaliská a vodné nádrže

Minulého roku v letnom vydaní nášho časopisu vám bolo priblížených a ponúknutých pár miest pri vode, kde je možné tráviť voľné chvíle a užiť si slnečné dni. Vtedy šlo hlavne o kúpaliská v rámci mesta

Prešov a jeho blízkeho okolia. Dnes spoločne skúsime ísť o niečo ďalej a obzrieme sa spoločne aj po okolí Košíc.

Kúpalisko Červená hviezda Košice



Legendárne kúpalisko Červená hviezda je národnou kultúrnou pamiatkou. Areál bol postavený v rokoch 1935 až 1936. Patrí k významným slovenským medzivojnovým stavbám z obdobia funkcionalizmu. Areál prešiel rozsiahlou rekonštrukciou. Pôvodné bazény pre plavcov, neplavcov aj detský bazén boli obnovené a pribudol aj nový nerezový bazén na vodné pólo s osvetlením. Okrem vodnopólového bazénu prešli obnovou aj budovy. Pribudlo fitness ihrisko, v areáli sa nachádzajú aj šmýkačky pre deti, fontány a pieskovisko. Občerstvenie je možné v bufetoch. Kapacita kúpaliska je 1200 osôb.

Kúpalisko RUMANOVA

Na kúpalisku Mestská plaváreň ponúkajú v letnom období možnosť schladieť sa v troch vynovených bazénoch, využiť bazénové atrakcie. Pre najmenších je k dispozícii detské ihrisko s pieskoviskom, šmýkačky a detské kolísadlá. V rámci areálu je široký výber teplých a studených jedál, chladených nápojov, nanukov a miešaných nápojov. Samozrejme, kúpalisko je vybavené bezbariérovým vstupom, so sociálnym zariadením a sprchou pre imobilných návštevníkov. Návštevníci majú možnosť využiť obojsmerný vstup a výstup z areálu na multifunkčne športovisko, detské ihriská v rámci mestského parku. Kapacita kúpaliska je 1200 osôb. Vstup počas leta od 9.00 do 19.00 hod. a v čase od 7:30 – 8:45 alebo 17:45– 19:00 je umožnený vstup pre plavcov, avšak len v pracovné dni.



Vodná nádrž BUKOVEC

Bukovec je umelo vytvorená vodná nádrž, ktorá je zásobárňou pitnej vody pre okolie Košíc. Z toho dôvodu je pre verejnosť neprístupná. Za to menšia nádrž pod Bukovcom je obľúbeným rekreačným miestom ľudí z blízkeho aj ďalekého okolia. Vodná nádrž pod Bukovcom je situovaná v blízkosti obce Bukovec. Bola vybudovaná ako havarijná zásobáreň úžitkovej vody pre U.S.Steel Košice. Jej prednosti sú mimoriadne čistá voda, o čom svedčí aj výskyt rakov, tiché prostredie a dobrá poloha v prírode. Maximálna hĺbka nádrže je okolo 15 metrov a priemerná teplota počas letnej sezóny je 21 °C. K dispozícii sú dve pláže. Jedna z nich, „Beach Bukovec” je síce spoplatnená, ale za to ponúka sprchy, toalety a požičiavanie ležadí a lodiek. Vstup na druhú pláž je zadarmo, ale táto pláž neponúka žiadne služby. Vyhladávaná je najmä nudistami. Okolie vodnej nádrže Bukovec je ideálne na cykloturistiku a turistiku.



Kúpalisko Ryba Anička

Areál kúpaliska sa nachádza v rekreačnej oblasti Anička mesta Košice. Svojim návštevníkom počas letných mesiacov ponúka 3 bazény - plavecký, rekreačný a detský bazén. Zdrojom vody, ktorá je napúšťaná do bazénov, sú studne nachádzajúce sa nad areálom kúpaliska. Voda sa vyhrieva na príjemných 26°C-30°C, pričom najteplejšia je práve v detskom bazéne a najchladnejšia v plaveckom. Vodnou atrakciou sú dve šmykľavky, ktoré ústia do rekreačného bazéna. Milovníci športu a aktívneho oddychu si môžu užiť množstvo zábavy napríklad pri love rýb, alebo si zahrať plážový volejbal alebo futbal na pieskových ihriskách. Okrem toho je možné vypožičať si vodných bicykel alebo čln a previesť sa po ramene Hornádu. V bufetoch a reštaurácii, na letných terasách pod slnečníkmi, si môžete posediť a vychutnávať dobré jedlo, miešané drinky a zmrzlinu. Za malý poplatok si môžete zapožičať ležadlo a šatňovú skrinku. Samozrejmosťou sú sprchy a sociálne zariadenia.



Čanianské jazera

V okolí obce Čaňa sa nachádza päť jazier, ktoré majú názov „Čanianské jazera”. Najznámejšie z nich sú Tajvan a Geča. Iba na jazere Geča je možné kúpanie. Tieto jazera sa nachádzajú len 14 km od druhého najväčšieho mesta Slovenska – Košíc. Vznikli ťažbou štrku. Ťažiť sa tu začalo od polovice 19. storočia, presnejšie v roku 1854.



Jazero Tajvan

Bývalé štrkovisko, ktoré bolo domácimi pomenované „Tajvan”, je jediné jazero z okolia, ktoré má vybudovanú infraštruktúru pre príjem turistov. Nachádza sa tu hotel Pláž, chatová oblasť, kemp, ihriská, bufety a sociálne zariadenia. Počas letných večerov sa tu pravidelne konajú diskotéky pod holým nebom. Na jeho pobreží je niekoľko menších štrkových pláží, ale kúpanie sa v jazere je z hygienických dôvodov zakázané!



Jazero Geča

Geča má rozlohu približne 2,5 km² (250 ha) a hĺbku až 6 m. Na brehoch jazera sa nachádza rekreačné stredisko SILVA RANČ s plážou, tenisovými kurtami a reštauráciou. Na severnej časti jazera sa rozprestiera mokrad', v ktorej hniezdi viacero druhov vodného vtáctva. Na tomto štrkovisku stále prebieha aktívna ťažba štrku, a preto je kúpanie sa možné iba na vlastnú zodpovednosť. Na južnej strane jazera sa nachádza neoficiálna nudapláž, no v súčasnosti tu vzniká nelegálna skládka odpadu.



<https://cervenahviezda.sk/>

<https://kupaliskorumanova.sk/>

<https://www.kupaliska.sk/k/bukovec-pod-bukovcom/>

<https://www.kupaliska.sk/k/letne-kupalisko-ryba-anicka-kosice/>

<https://www.kupaliska.sk/k/canianske-jazera-jazera-geca-a-tajvan/>

Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku odborných činností

Duševné zdravie



V období od mája do októbra kvitne na našich lúkach, pri potokoch a riekach, ale aj v záhradách a parkoch, symbol starostlivosti o duševné zdravie - nezábudka. Tento krehký kvietok nám pripomína, že aj naše duševné zdravie je, tak ako on, krehké. Nezabúdajme, že starať sa oňho je rovnako dôležité, ako starostlivosť o zdravie fyzické. Tiež nám pripomína, že tak, ako nezábudka kvitne mnohými kvietkami, ani my v tom nie sme sami. Svojou modrou farbou symbolizuje nádej a nabáda k porozumeniu.

Ak hovoríme o duševnom zdraví, hovoríme o stave pohody, v ktorom je jednotlivec schopný vyrovnať sa so stresom vo svojom živote a produktívne sa učiť či pracovať. Duševné zdravie tvorí základ našej identity a podporuje zmysluplné medziľudské vzťahy.

V záujme podpory a udržania dobrého duševného zdravia pre seba môžete urobiť mnoho. Určite je potrebné vyvážené sa stravovať, zaradiť do denného programu fyzickú aktivitu a v niektorých prípadoch aj zaradenie a dodržiavanie vhodnej medikácie.

10 tipov na podporu duševného zdravia:

1. Starajte sa o svoje telo. A teraz mám na mysli telo ako stroj, ktorý pre svoje správne fungovanie potrebuje správnu stimuláciu. Tou rozumieme :
 - Vyvážená strava
 - Vyhýbanie sa fajčeniu
 - Dostatočný pitný režim
 - Cvičenie, chôdza alebo iný pohyb
 - Kvalitný spánok
2. Povedzte NIE alkoholu a drogám. Ak máte pocit, že na prekonanie svojich ťažkostí, pokojný spánok, či zvládanie stresu potrebujete podporné látky vo forme alkoholu, či drog, obráťte sa na odborníka, inak vám hrozí riziko vzniku závislosti.

3. Naučte sa zvládať stres. Objavujte a vyberte si tú správnu stratégiu pre seba. Dychové cvičenia, meditácia, jóga, prechádzky, či upokojujúci pohľad na vodnú hladinu. Dôležité je tiež obmedzenie stimulujúcich látok – kávy, energetických nápojov, či potravín s vysokým obsahom stuzených tukov.
4. Zachovajte pokoj. Techniky spomenuté v predchádzajúcom bode budú veľmi prínosné aj v tomto ohľade. Napätie z tela uvoľňujte priebežne, nech nedochádza k jeho hromadeniu.
5. Rozvíjajte si sebaúctu. Pocit osobného naplnenia a úspechu je možné posilňovať tým, že sa venujete príjemným a obohacujúcim činnostiam. Tie vytvárajú zdravý vzťah samého k sebe a zvyšujú sebaúctu. Pre niekoho je to práca v záhrade, pre niekoho učenie sa jazykov, či venovanie sa ručným prácam...
6. Obklopujte sa dobrou energiou. Žiadna ezoterika. Na mysli mám vytvorenie oporného múru z ľudí, ktorým na vás záleží a zapájanie sa do spoločenských aktivít, ktoré sú pre vás prínosné. Vyhnite sa izolácii, budovať nové a podporovať staré priateľstvá, je skutočne na nezaplatenie.
7. Pomôžte niekomu inému. Ak ste sa férovo postarali o naplnenie vlastných potrieb, je čas obrátiť pozornosť na pomoc iným. Vzniká vďaka nej pocit zadosťučinenia a spokojnosti.
8. Vytvorte si plán na dosiahnutie svojich cieľov. Dôležité je, aby išlo o ciele dosiahnuteľné, s realistickými termínmi. Dosiahnutie takýchto cieľov v nás vyvoláva veľké uspokojenie.
9. Prelomte stereotyp. Jednotvárnosť, ktorá je pre nás zdrojom bezpečia a istoty, môže byť niekedy na príťaž, pretože sa začneme nudiť. Je preto dobré občas zmeniť trasu na ceste domov, preložiť nábytok, či zájsť do inej reštaurácie.
10. Požiadajte o pomoc. Ak sa ocitnete v ťažkostiach, vyhľadajte pomoc. Hovorte o tom s priateľmi alebo príbuznými, vyskúšajte navrhované možnosti alebo vyhľadajte pomoc psychológa či lekára, ktorý vás nasmeruje v ďalších krokoch.



Zdroj:

Centers for Disease Control and Prevention. (2021).

About Mental Health.

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička*



Cuketová nátierka

Ideálna rýchlovka na letné raňajky alebo večeru.

Suroviny:

Cuketa – 1ks
Cibuľa – 1ks
Cesnak – 2 strúčiky
Olivový olej – 2 polievkové lyžice
Fresh crem (alebo jogurt, tavný syr) – 3 polievkové lyžice
Soľ
Kôpor



Postup:

Cuketu nastrúhame na hrubo, trochu osolíme a necháme odpočinúť. Medzi tým si najemno nasekáme cibuľu a orestujeme na oleji. Pridáme vyžmýkanú cuketu a restujeme spolu 10 min., kým sa neodparí zvyšná voda. Potom pridáme nastrúhaný cesnak, kôpor a dochutíme mletým čiernym korením, dosolíme a keď hmota vychladne primiešame fresh crem (alebo jogurt, tavený syr). Výborné to chutí na opečenej hrianke.



Dobrá chuť a krásne leto Vám prajú členovia Klubu labužníkov a kulinárov.

Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál

Pracovný deň, no trocha inak....

Naplánovaná cesta, termíny uzávierok, ranné stretnutia, rozdelenie činností, ranná toaleta, príprava liekov, príprava stravy, upratovanie priestorov, účtovanie, porady, kosenie trávy, nákupy, objednávky, holenie, pranie a skladanie prádla, umývanie okien, sledovanie cien, individuálne plány, ošetrovateľský proces, prezúvanie pneumatík, spracovanie výkazov, príprava zmlúv, opravy, spracovanie miezd, nekonečné podpisovanie, zosúladovanie všetkého.....

Povedali sme si dosť, zastavili sa aspoň na chvíľku a v stredu 12.6.2024 sme si naplánovali trocha iný deň. Deň oddychu, vyvetrania hlavy a deň strávený s kolegami, no o čosi inak a nie v práci. Vybrali sme sa na Liptov.



Aj keď nemohli ísť všetci a napriek upršanému počasiu sme si tento deň užili ako sa len dá. Cesta v autobuse bola veselá, keďže autobus si pre nás pripravil pár prekvapení v podobe striedavo fungujúcej klímy a topenia. Pravdepodobne s nami cestoval aj pán Murphy.... Aj pán Hlad a pán Smäd dlho nenechali na seba čakať a rad radom sa otvárali rucksaky s dobrotami. Prvá zastávka – Demänovská jaskyňa. Pomedzi kvapky dažďa sme spoločne zdolali stúpajúci chodník k tej neskutočnej kráse chladných a temných chodieb jaskyne, ktorá nám v závere dala zabrat množstvom schodov. Druhá zastávka – Koliba, kde nás už čakal chutný obed, kávačka a zákusok, ktoré padli vhod po náročnom niekoľko hodinovom putovaní v Demänovskej doline.

Tretia zastávka – Liptovský Ján, prírodná „kaďa“ po vrch bublinkujúcej vody. Kvôli neprajnosti počasia sme ju však vyskúšali iba rukami, a samozrejme, čuchom. „Samá vajcovka“, počuli sme naokolo. Prešli sme sa k dedinke a plánovaná prehliadka miniatúr sa už pre silnejúci dážď nekonala. Ale nevadilo nám to, veď máme dôvod sa sem vrátiť aj niekedy inokedy. To už bol záver výletu a bol to naozaj pekný deň, ktorý sme prežili trocha inak, ale boli sme spolu a mohli sme sa porozprávať aj o iných ako pracovných veciach.



Mgr. Cviková Ľudmila



Úprava hrobových miest našich zosnulých prijímateľov

V slnečné piatkové dopoludnie sa na miestnom cintoríne v Ličartovciach, kde sú pochovaní naši zosnulí prijímatelia uskutočnila brigáda. Zapojili sa prijímatelia, ktorí si mnohých nebohých prijímateľov ešte pamätajú. V priebehu dňa nám náš údržbár Pavol pokosil trávnu a následne sme ju pohrabali a vyzbierali staré kvety a kahance.



Na našom cintoríne máme už cca 50 hrobov, kde sú prevažne pochovaní prijímatelia, ktorí nemali žiadnu rodinu, alebo si želali byť pochovaní v Ličartovciach.

„Každý z nás nosí v sebe malý cintorín tých, ktorých miloval“

Mgr. Miriam Lipková
Lucia Vicová
Marek Fertál'



Dlhá cesta za „mini farmou“

Písal sa 11-ty Júl 2024, keď som bol spolu s prijímateľom Jozefom Strišovským na akcii „Ružínska stanovačka“. Po relatívne chladnejšej noci vyšlo ráno slnko a nám sa v bruchu začali ozývať čudné zvuky. Boli sme hladní samozrejme a tak sme sa rozhodli, že si spravíme omeletu. Ako sme si pochutnávali, debatovali sme o tom, aké by bolo super mať tak omeletu z domácich vajčiek, že vraj tie chutia ešte lepšie ako kúpené v obchode. A to bol ten deň, kedy nás prvý krát napadla myšlienka – skúsme si zaobstarat' sliepocky!

To sme vtedy ešte netušili, že to nie je len tak a na chov týchto vybitých operencov je potrebné zaobstarat' a pripraviť dosť veľa vecí. Mali sme však veľkú výhodu a tou bola možnosť využiť potenciál veľkej záhrady, na ktorej sa nachádzal aj starý zastrešený hangár. Tak sme sa dali do práce a postupne sme ho vypratali od nepotrebných vecí, ktoré sa už nepoužívali niekoľko rokov. V Priebehu vypratávania sme sa zhodli na tom, že nám bude stačiť polovica priestoru a druhú polovicu ponecháme na ďalšie uskladnenie prípadných nepotrebných vecí. Tieto 2 zóny sme od seba oddelili stĺpikmi, na ktoré sme natiahli pletivo. Ďalšou našou úlohou bolo ochrániť tento priestor pred slnkom a vetrom, tak sme natiahli po obvodu tieniacu zelenú tkaninu. Tiež nás napadla myšlienka, že čo keď sa tu potuluje nejaká líška? Preto sme radšej celý spodok po okrajoch vyrovnali a zabezpečili proti prípadným nájazdom tohto dravca.



Po týchto úkonoch bol priestor hotový a my sme mohli začať ďalšiu etapu, ktorou bola stavba samotného kurníka, aby mali sliepky kde spať. S touto fázou projektu mi veľmi pomohli inštruktori sociálnej práce - p. Kriššák a p. Fertál, za čo im patrí moja veľká vďaka. Na samotný kurník sme použili odpadové drevo, ktoré už niekoľko rokov nemalo iné využitie a v hangári akoby čakalo na ďalšie využitie. Po ukončení tejto etapy bolo ešte potrebné vytvoriť miesta pre znášku, zabezpečiť seno, krmidlá, potravu pre sliepky atď..



20.8.2023 nastal deň „D“ a my sme sa v nedeľu ráno pred piatou hodinou vybrali na jarmok do Kapušian pri Prešove. Tesne pred príchodom na miesto činu okolo 5:30 ráno sme už stretávali ľudí, ktorí mali už „nakúpené“.



Čudovali sme sa, nakoľko jarmok sa mal začať až od šiestej hodiny. Tam bolo ľudí a ako sa ľudia doslova predbiehali, kto skôr kúpi tie alebo tamtie nosnice. Trocha sme sa dostali do stresu a rýchlo sme si prešli ponúkané sliepky. Voľba padla na plemeno Dominant v čiernej a svetlo-modrej farbe.

Sliepočky nám aj napriek slabšej znáške robili niekoľko mesiacov veľkú radosť. Zlom nastal pred zimou, kedy sa znáška na niekoľko týždňov úplne zastavila a my sme nevedeli zistiť príčinu tohoto problému. Nakoľko sme nemali žiadny kontakt na predávajúceho, nemohli sme ani získať bližšie informácie, či náhodou nie je problém v samotných sliepkach.



Nakoľko tento stav pokračoval naďalej, rozhodli sme sa, že naše krásy pôjdu pred zimou preč a na jar si zaobstaráme iné sliepočky. Celú zimu sme mali teda na to, aby sme porozmýšľali, aké plemeno a hlavne odkiaľ budeme realizovať náš druhý pokus. Nakoniec padla voľba na plemeno Bowans Brown z hospodárskeho dvora Fujartár v Margecanoch.



V polovici februára sa k nám dostala informácia že nosnice sú už v dispozícii a preto som sa tentoraz sám vybral kúpiť naše nové prírastky.

Aj keď sme po predchádzajúcom nevydarenom pokuse nemali veľké očakávania, sliepočky nás veľmi milo prekvapili a už prvý deň sme našli vajíčko.



Po cca týždni sme už mali pravidelne 3-4 vajíčka a v tom čase sme sa rozhodli, že by bolo vhodné, aby na naše „hneduľe“ dával pozor kohút. Povolal som známym a jeden kamarát mi vraví: „,Matko mam ešte posledného voľného kohútika, prid'...“. Tak som neváhal a na ďalší deň som ho teda doviezol. Zoznamovanie bolo veľmi náročné, nakoľko ho sliepky neprijali hneď a kohútik si musel prejsť pár týždňovým terorom, kedy ho sliepky doslova ošklbali o chvost .



Zatiaľ čo sa kohút aklimatizoval urobili sme voľný výbeh, aby mali naše nosnice neustáli prístup k tráve a chrobákom. Ako týždne plynuli a znáška sa zvyšovala napadla nás ešte jedna myšlienka pre oživenie nášho chovu. Preto sme ešte dokúpili par sliepok v inej farbe, ktoré by už mali byť v čase, kedy čítate tento príspevok, v plnej znáške.



Touto cestou sa chcem poďakovať vedeniu CSS Clementia, že nám umožnili zrealizovať tento projekt.

Mgr. Martin Vargovčík



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci APRÍL

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

Oslava narodenín v mesiaci MÁJ

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

Oslava narodenín v mesiaci JÚN

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

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*

Jubilanti

60. rokov Cecília Marcinková

„Počítajte si svoj vek v priateľoch, nie v rokoch. Počítajte si svoj život v úsmevoch, nie v slzách.“

John Lennon



Oslava narodenín je jedinečná príležitosť stretnúť sa s ľuďmi, ktorí nás majú radi, tráviť spolu čas, obdarovať sa srdečným práním či darčekom, spolu stolovať a zdieľať radosť z dožitého jubilea. Toto všetko mala možnosť zažiť aj naša prijímateľka Cecília, ktorá sa dožila krásnych 60-tych narodenín. Bola to veľká udalosť, ktorú bolo potrebné osláviť. Na žiadosť našej prijímateľky a v spolupráci s rodinnými príslušníkmi sme zorganizovali oslavu, ktorá sa konala v úzkom kruhu jej najmilších priateľov.



Milým prekvapením pre našu oslávenkyňu bol príchod našej pani vedúcej Ľudky a psychologičky Moniky, ktoré jej prišli osobne zagrátulovať. Sme radi, že sme opäť urobili radosť, zažili vzácne chvíle blízkosti a veríme, že sa tento deň zapísal hlboko do srdca našej oslávenkyne.

Jana Tomášová
Mgr. Ľudmila Popovská
Jozef Kriššák

Drahá Cilka, prajeme Vám k Vášmu sviatku ešte jednu šesťdesiatku!

70. rokov

Milka Lachkovičová

Oslava okrúhlych narodenín prináša, hádam, každému človeku radosť z dožitého jubilea, ale aj zastavenie sa a rekapituláciu dní, ktoré má za sebou. S nostalgiou spomíname na mladé časy, rozmýšľame nad zmyslom a naplnením svojho života, čo sa nám podarilo a čo by sme chceli ešte zažiť. Dávame si otázky či sme svoj život prežili podľa svojich predstáv.



60. rokov

Božena Sobotová

Aj Milka Lachkovičová a Boženka Sobotová začali písať do svojej knihy života sedemdesiatu a šesťdesiatu kapitolu. Ich knihy sú vzácne, lebo sa píšu v jednom jedinom exemplári. Premiéra, ktorá nebude mať reprízu.



Milé dievčatá, nech je každý deň darom a príležitosťou na prejavovanie lásky a služby ostatným. Nech Vám tento rok prinesie množstvo príležitostí, aby ste iným ľuďom prinášali len radosť a dobrú náladu.

Všetko najlepšie praje kolektív CSS Clementia!

A large, leafy tree with a thick trunk and a wooden bench in the foreground. The tree has many green leaves and a small plaque at its base. The bench is made of wooden slats and is positioned in front of the tree. The background is a lush green landscape with more trees and foliage.

*Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Ľudmila Cviková
Mgr. Miriam Lipková
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
© 2024*