



Clementia News

Ročník 0

číslo 1

Október 2019

Pani riaditeľka, na slovíčko prosím!

Čo riešila Rada obyvateľov

Dobrá rada z poradne

Literárny svet

Kluboviny

Čo sme spolu zažili

Pochutnajte si s nami

Naši oslávenci

Krížovka a smiešky od Bohumila Nováka

V budúcom čísle si prečítate



. 3 .

Pani riaditeľka, na slovíčko prosím!
 Prihovorí sa Vám riaditeľka CSS
 Clementia Ličartovce Mgr. Agáta
 Nírodová.

. 5 .

Literárny svet našimi očami
 Myslím si, že nie je od vecí
 si práve teraz spomenúť,
 kedy sme naposledy držali
 v ruke knihu a čítali.

. 9 . **Zelený klub – bylinkárium**

Voňavé bylinky využívame od jari do jesene, každá má
 pre nás prínos, každá lieči inú chorobu.

**Obdivovali sme 8. div sveta**

. 14 .

Expozícia, za ktorou cestujú tisíce ľudí do Číny,
 zavítala aj do Popradu. Filmový klub v spolupráci
 s Fotografickým klubom pripravili pre svojich členov
 možnosť obdivovať a nahliadnuť do hrobky prvého
 cisára Čchin Š chuang-ti.



. 15 .

**Krídla túžby 2019 –
 Sabinov**

Program bol pestrý,
 počasie nám prialo,
 nálada bola výborná,

občerstvenie chutné a to všetko v nás zanechalo krásne
 pocity.

OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Pani riaditeľka, na slovíčko prosím!

ČO RIEŠILA RADA OBYVATEĽOV

4 Informácie z Rady obyvateľov CSS Clementia

LITERÁRNY SVET

5 Literárny svet našimi očami

DOBRÁ RADA Z PORADNE

6 10 kľúčov k šťastnému životu

KLUBOVINY

8 Hudobno–dramatický klub „RADOSŤ“

9 Zelený klub – bylinkárium

10 Klub labužníkov a kulinárov

11 Duchovné spoločenstvo „Cesta“

ČO SME SPOLU ZAŽILI

12 Zemplínska Šírava 2019

13 Biblické stretnutie

13 Športové hry

14 Obdivovali sme 8. div sveta

14 Domaša – plavba loďou

15 Krídla túžby Sabinov

16 Púť na Mariánsku Horu do Levoče

POCHUTNAJTE SI S NAMI

17 Výborné jabĺčkové palacinky

NAŠI OSLÁVENCI

18 Oslávenci v mesiaci júl, august a september

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

19 Krížovka a jesenné smiešky

V BUDÚCOM ČÍSLE SI PREČÍTATE

20 Pripravujeme pre Vás – na čo sa môžete tešiť

Redakčná rada

Mgr. Agáta Nírodová

PhDr. Ivana Uramová

Mgr. Eudmila Vargovčíková

Zdenka Farbulová

Jana Tomášová

Mgr. Miroslav Kuľha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach

Redakčná rada si vyhradzuje právo na úpravu
 článkov a fotografií vydaných v tomto časopise
 2019

Pani riaditeľka, na slovíčko prosím!



Milí čitatelia,

práve držíte v ruke prvé vydanie časopisu Clementia News, ktoré chceme pre Vás pripravovať pravidelne každý štvrťrok a vždy so zaujímavými a obohacujúcimi príspevkami. Po krásne strávenom lete prichádza náš časopis aj ako svieži vánok so spomienkami. Okrem rubriky čo sme spolu zažili, sme pre Vás pripravili ďalšie pravidelné rubriky s dobrými radami, dozviete sa aké akcie pripravujú jednotlivé kluby, ktoré budú postupne prezentovať svoje činnosti. V tomto prvom čísle sa predstavia Klub labužníkov a kulinárov, Hudobno-dramatický klub „Radosť“, Zelený klub „bylinkárium“ a Duchovné spoločenstvo „Cesta“. Veľmi ma potešila aj spolupráca s Radou obyvateľov, ktorá vo svojom stĺpci prinesie informáciu o svojich riešeniach v danom období. Okrem toho Vám chceme samozrejme priniesť aj zábavu, a práve o tú sa postará pán Bohumil Novák. Bude toho oveľa viac, ale našim spoločným cieľom je čitateľom ukázať a priblížiť život v Clementii, ale aj podeliť sa s našimi plánmi a pod.

Francois Mauriac významný francúzsky spisovateľ raz povedal: „*Čítanie sú otvorené dvere do čarovného sveta.*“, preto prijmite moje pozvanie do nášho sveta, práve ktorým vás môže sprevádzať časopis Clementia News.

Zo srdca Vám všetkým prajem všetko dobré a príjemné čítanie.

Agáta Nirodová

INFORMÁCIE Z RADY OBYVATEĽOV CSS CLEMENTIA



V CSS Clementia od roku 2014 pracuje Rada obyvateľov, prostredníctvom ktorej sa klienti podieľajú podľa svojich síl a schopností na organizovaní spoločenského života v CSS Clementia. Rada obyvateľov má 5 členov a je volená na 1 rok. Rada obyvateľov funguje ako poradný orgán vedenia CSS Clementia a prispieva týmto k zvyšovaniu kvality poskytovaných sociálnych služieb. Koncom októbra čakajú našich klientov nové voľby, a tak je čas bilancovať, čo všetko sa zvoleným zástupcom podarilo počas svojho funkčného obdobia dosiahnuť.

Rada obyvateľov počas svojho funkčného obdobia predkladala vedeniu CSS Clementia rôzne požiadavky na zlepšenie života klientov. Vedenie v rámci svojich možností sa snažilo všetky tieto požiadavky zrealizovať k plnej spokojnosti klientov.

Rada obyvateľov počas svojho funkčného obdobia iniciovala na stretnutí s vedením napríklad tieto požiadavky:

- aktualizáciu menoviek v jedálni CSS,
- výmenu kief a dosiek na toaletách klientov,
- zakúpenie nových metiel a lopát na pracovnú terapiu pre klientov,
- zakúpenie a výmenu silnejších svetiel nad umývadlá v kúpeľniach klientov,
- participovala na zamedzení fajčenia na toaletách klientov,
- požadovala a dosiahla zvýšenú stravnú jednotku,
- požadovala a dosiahla častejšie podávanie vody k obedu, hlavne v letných mesiacoch,
- spolupracovala pri kultúrnych vystúpeniach klientov v CSS,
- podávala návrhy na voľnočasové aktivity a výlety pre klientov.

Vedenie CSS Clementia ďakuje Rade obyvateľov za ich postrehy, podnety a nápady na zlepšenie života klientov nášho zariadenia. Nesmierna vďaka patrí všetkým členom Rady obyvateľov, hlavne za výbornú a plodnú celoročnú spoluprácu.

Želáme všetkým klientom šťastnú ruku pri nových voľbách, ktoré sa uskutočnia už tento mesiac. Veríme, že si klienti zvolia svojich zástupcov, ktorí budú presadzovať ich požiadavky a tým vylepšia život nielen klientom, ale aj zamestnancom CSS Clementia.

Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

Peter Pošivák – predseda Rady obyvateľov
Mgr. Dana Lenártová – vedúca úseku starostlivosti o klienta

Literárny svet našimi očami

Prečo čítať knihy?

Myslíme si, že nie je od vecí si práve teraz spomenúť, kedy sme naposledy držali v ruke knihu a čítali. Hovorí sa, že kniha je dôležitou súčasťou nášho života. Kniha nám dovolí odpútať sa od každodenných starostí a umožní nám snívať. Kniha má moc premeniť zlú náladu na dobrú a dobrú na ešte lepšiu. Kniha nás sprevádza už od kolísky. Knihám sme vďační za veľa.

Takéto možnosti na trávenie voľných chvíľ, na relax, oddych a pohodu s knihou nám ponúka aj naša Clementinská knižnica. Čítanie kníh je ideálnou aktivitou. Všetci ste pozvaní do literárneho sveta plného dobrodružstiev a zaujímavých hrdinov.



Zaujímavosti zo sveta kníh:

Vedeli ste?

Prieskum ukázal, že tri štvrtiny Slovákov zvyknú siahnúť po knihe. Podľa výsledkov sa čítaniu venuje 83% žien a 66% mužov.

Čítanie zlepšuje pamäť, posilňuje sebavedomie, predlžuje život a robí ho lepším.

Vybrali sme zopár citátov o knihách a čítaní:

„Knihy sú ako dvere. Otvoríte ich a vstúpite do iného sveta.“

/Jeanette Winterson/

„Knihy sú okuliare, cez ktoré sa pozeráme na svet.“ /Ludwig Feuerbach/

„Kniha je záchranné koleso samoty.“ /Ramón Gómez de la Serna/

Do našej knižnice pribudlo päť spoločných básnických zbierok našich klientov - amatérskych prispievateľov pod názvom „A môžeme ďalej rásť...“ Táto zbierka bola obohatená o prvú samostatnú básnickú zbierku Evky Čobejovej. Pomenovala ju „Z Evičkinej poetickej truhlice.“

Poézia je vraj pre niekoho ako dobrý zákusok. Tak si z neho trochu odkrojme!

Nezabúdaj na radosť

Stačí jedno jediné slovko.

Ak prenikne do srdca, to
srdce bude už premenené.

Všetko sa môže stať slovom: narodenie,
pre nový začiatok kúsok chleba,
hviezda, čo padá z neba.

Nájdí si čas... na šťastie. /Phil Bosmans/

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková



Desať kľúčov k šťastnejšiemu životu



Mnoho ľudí, obzvlášť v ťažkých životných situáciách, si neraz kladie otázku, či azda existuje spôsob, ako tento svoj stav zlepšiť, ba dokonca či jestvuje nejaký návod k tomu, ako byť v živote skutočne šťastným. Prv, než prejdeme k samotným „kľúčom ku šťastiu“ si ale opíšeme, čo vlastne to šťastie je. Podľa manželov Hartlových, tvorcov Veľkého psychologického slovníka, by sme tento abstraktný pojem mohli zadefinovať ako „*pocit telesného i duševného blaha, bez*

neuspokojenej potreby“ (2010). A teda, či už vás robí šťastným ranná káva, dobrý seriál v TV, alebo dobrá fyzická kondícia, nižšie vám ponúkame 10 kľúčov k šťastnejšiemu životu zostavených expertkou v oblasti pozitívnej psychológie Vanessou King.

1. Robte veci pre druhých

Pomáhajte si! Pomáhanie si navzájom utužuje vzťahy a buduje dobrú spoločnosť, v ktorej na zvládnutie akéhokoľvek problému nebudete nikdy sami.

2. Spájajte sa s ľuďmi

Je všeobecne známe, že ľudia s pevnými, dobrými a stabilnými vzťahmi s rodinou či kamarátmi sú zvyčajne šťastnejší, zdravší a žijú dokonca dlhšie. Takéto vzťahy nám okrem iného poskytujú oporu a priaznivo pôsobia aj na naše sebahodnotenie.



3. Starajte sa o svoje telo

Nakoľko sú naše telo a myseľ prepojené, bolo dokázané, že fyzická aktivita prospieva nielen telesnej kondícii, ale taktiež dokáže pozdvihnúť náladu a vyčariť úsmev na tvári. Nemusíte behať maratón, alebo dvíhať ťažké činky. Postačí aj pravidelný pohyb, cvičenie a prechádzky. Nezabúdajte pri tom na dostatočne kvalitný spánok!

4. Buďte vnímavejší

Vnímajte viac svoje okolie, ľudí okolo vás, farby, vône... Vnímajte seba, svoje vlastné pocity, prítomnosť, a hod'te za hlavu všetky starosti z minulosti, či obavy z budúcnosti. Žite pre tento daný moment, pre tento konkrétny deň!

5. Učte sa nové veci

Učenie sa novému pozitívne ovplyvňuje naše prežívanie. Otvára nám cestu k novým nápadom, vedomostiam, posilňuje naše sebavedomie aj odolnosť. Preto venujte sa svojim záľubám, navštevujte rôzne kluby, alebo buďte súčasťou iných aktivít.





schopnostiam.

8. Zamerajte sa na TO DOBRÉ

Nie je to tak dávno, kedy bolo zistené, že pozitívne emócie ako radosť, vďačnosť, či spokojnosť nám pomáhajú dopĺňať zásoby energie, a teda istým spôsobom pomáhajú človeku zvládať aj náročnejšie obdobia života. Preto v takomto období je potrebné sústrediť sa viac na tie lepšie aspekty situácie a snažiť sa vidieť pohár skôr plný, než prázdny.

9. Buďte spokojní sami so sebou

Nikto nie je dokonalý. Akceptovanie seba samého, svojich dobrých, ale aj zlých vlastností zvyšuje našu radosť zo života, buduje odolnosť organizmu a rovnako pomáha akceptovať druhých takými, akí sú.

10. Staňte sa súčasťou niečoho väčšieho

Ale čo vlastne znamená to „niečo väčšie?“ Viera, komunita, hodnoty, pre každého z nás je to niečo iné. Jedno je však jasné, ľudia, ktorí bývajú súčasťou niečoho „väčšieho“, pociťujú menej stresu, úzkosti a netrpia tak často depresiami.

6. Stanovte si ciele

Stanovenie si reálnych, dosiahnuteľných cieľov dáva nášmu životu smer, motivuje nás a rovnako nám prináša aj radosť a uspokojenie po ich dosiahnutí.

7. Nájdite spôsob, ako sa zotaviť

Každý z nás už niekedy raz zažil stresujúcu situáciu, alebo pocit zmätenosti či zlyhania. Často krát nedokážeme ovplyvniť to, čo sa nám stane, avšak to, čo ovplyvniť dokážeme, je prístup, s akým sa s danou situáciou vyrovnáme. Dôležitým bolo v danej oblasti zistenie vedcov, že odolnosti voči stresujúcim podnetom sa dokážeme naučiť rovnako dobre, ako ktorýmkoľvek iným



Mgr. Ludmila Vargovčíková



HUDOBNO-DRAMATICKÝ KLUB „RADOSŤ“

Hocičo, čo v živote robíš, môže mať neskutočnú hodnotu, ak to robíš s láskou.

A o to sa snažíme aj my, členovia hudobno-dramatického klubu „RADOSŤ“. Už náš názov prezrádza, čo je našou úlohou. Snažíme sa prinášať radosť a rozveseľovať tých, ktorým úsmev na tvári chýba.

Pri našej práci sú dôležité malé kroky, vďaka ktorým sa posúvame vpred. Nezostávame stáť a nečinne čakať na zajtrajšok, snažíme sa žiť svoj život naplno a rozvíjať svoje talenty, aj keď nás život občas bolí a úsmev na tvári sa musí predierať.



Aktivity v klube sú zamerané na zlepšovanie sociálnych vzťahov u klientov, rozvoj komunikácie, tvorivosti, pohybových schopností, prináša emocionálne obohatenie. Ako posledné podujatie bolo 9. kolo regionálnej súťaže „Kridla túžby“, ktoré sa konalo v DSS v Okrucanoch pri Sabinove. Prezentovali sme sa humorným divadelno-tanečným pásmom pod názvom „Juro hľadá nevestu“, do ktorého boli zapojení aj zamestnanci nášho zariadenia.

Nedalo nám, aby sme si nezaspomínali na aktivity, ktoré sa v rámci nášho klubu uskutočnili v tomto roku, a ktoré ešte len pripravujeme a uskutočnia sa v najbližšom čase.

V najbujarejšom období celého roka – Fašiangy sme sa opäť stretli nielen v našej Clementii, ale pozvanie sme prijali aj od starostky obce na „Fašiangovú veselicu.“

Ani sme sa nenazdali, a už tu boli Veľkonočné sviatky, kedy sme si priblížili kresťanské a ľudové tradície Veľkej noci.



Tak, ako po iné roky mesiac máj patril podujatiu Úsmevy pre Košice. Bol to už 11. ročník, konaný v rámci osláv Dňa mesta Košice 2019. Do prehliadky dramatickej tvorivosti „inak obdarovaných“ a ich priateľov, ktoré sa koná vo veľkej sále Historickej radnice, sme prispeli pásmom o tom, ako si Juro hľadá nevestu. Potešilo nás aj poďakovanie od pani režisérky programu pani Kláry Sadovej, ktorá vyjadrila poďakovanie za skvelú prezentáciu nášho súboru Radosť.

Čo si prajeme a čo pripravujeme do budúcnosti?

Aby nám to vydržalo, aby sme mali pravidelné predstavenia, pravidelných divákov, pritiahli k sebe aj ďalších a spoločne rozdávali radosť, hlavne tým, ktorí ju najviac potrebujú.

Najbližšie sa budeme stretávať pri nácvikoch programu na DOD, k blížiacim sa Vianociam a samozrejme si ešte medzi tým spomenieme na našich seniorov. V mesiaci október úcty k starším ich potešíme pekným slovom či piesňou.



Máme ďalšiu novinku. Náš súbor Radosť dostal pozvanie od Združenia Feman na benefičný koncert do Košíc v mesiaci decembri s kultúrnym programom k téme „Vianoce.“

Toto podujatie sa uskutoční v rámci projektu – Sociálna inklúzia v Kultúre a Tmavomodrý svet 2019.

Ďakujeme pani Kláre Sadovej, režisérke podujatia Úsmevy pre Košice, za odporúčanie nášho súboru do tohto projektu. Ďakujeme aj pánu riaditeľovi Združenia FEMAN za pozvanie.

Opäť budeme mať možnosť ukázať verejnosti, že aj my vieme zmysluplne tráviť voľný čas.

*Zdenka Farbulová
Jana Tomášová*



ZELENÝ KLUB - „BYLINKÁRIUM“

Členovia tohto klubu obľubujú prírodu a snažia sa vypestovať si k nej hlbší vzťah. Už pár rokov sa spoločne staráme a zveľaďujeme v záhrade aj v parku naše okrasné kríky, kvetinové záhony, políčko s pestovaním zeleniny a záhradku s bylinkami.

V našej bylinkovej záhradke pestujeme rôzne liečivé bylinky, napr. nechtík lekársky, medovku, niekoľko druhov mäty, majoránku, saturejku, izop, colu, rozmarín a iné. Voňavé bylinky využívajú aj členovia Klubu labučníkov a kulinárov pri svojej činnosti, rovnako ich využívame od jari do jesene v čase

oddychu a relaxu v miestnosti Sociálnej rehabilitácie. Každá má pre človeka svoj prínos, každá lieči inú chorobu a každému niečo iné chutí. Počas horúcich letných dní si pripravujeme osviežujúce mätovo-medovkové limonády, resp. aj iné s pridaním sezónneho ovocia. Bylinky následne striháme a usušíme ich na čaje, ktoré majú pre nás blahodarné účinky aj v zimných mesiacoch. Rovnako si z bylínok v jeseni robievame aj liečivé mastičky a oleje k rôznemu využitiu. Hovorí sa, že liečivé bylinky nám dávajú zdravie dvakrát. Prvýkrát, keď za nimi chodíme do prírody a druhýkrát, keď ich potom používame. To, čo nemáme v našej bylinkovej záhradke, chodievame nazbierať do blízkeho okolia, na lúky a do lesa. Zbierame napr. ľubovník bodkovaný, repík, materinu dúšku, zároveň obdivujeme takto aj krásy okolitej prírody a samozrejme spájame príjemné s užitočným.



Lucia Vicová

KLUB LABUŽNÍKOV A KULINÁROV – KLK

Samotný názov klubu našepká každému, v čom spočíva zameranie jeho činnosti, čomu sa pri piatkových stretnutiach venujeme s radosťou a zánietením už od roku 2012. Napriek tomu, že počet členov klubu nie je veľký, záujem o výsledok z varenia, či pečenia stúpne okamžite. Členovia klubu sa pri svojej činnosti postupne zameriavajú na tieto oblasti:



1. **Kuchyňa a jej špecifiká**, pričom základom je to, aby sa klienti oboznámili s kuchyňou, jej základným vybavením, hygienou pri varení, bezpečnosťou pri práci v kuchyni.
2. **Starostlivosť o domácnosť**, kde cieľom je osvojenie nielen teoretických vedomostí, ale aj nadobudnutie praktických zručností pri starostlivosti o domácnosť (upratovanie, varenie, nakupovanie), ale aj oboznámenie klientov s rôznymi receptami a pomôckami potrebnými pri varení a pečení. Taktiež pri aktivitách umožňujeme klientom variť podľa ich vopred vybraných receptov, usmerňujeme ich pri dodržiavaní a upevňovaní si kultúry stolovania a snažíme sa navzájom viesť k správne hospodáreniu s finančnými prostriedkami, ale aj so samotnými potravinami.
3. **Zdravie** je oblasťou kde sa spoločne snažíme o osvojenie si zásad správnej výživy a zdravého spôsobu života, taktiež o spoznávanie nielen slovenskej kuchyne a jej tradícií, ale aj rôzne špeciality z medzinárodnej kuchyne.



Veľmi pozitívne prijali členovia klubu všetky recepty, podľa ktorých sa varilo a naďalej pripravujú chutné jedlá, či pečú sladké dobroty, a to nehovoríme len o jednoduchých zákusoch a múčnikoch. Snažíme sa pripravovať jedlá a iné dobroty podľa sezónnosti a využívame zeleninu, ovocie a bylinky vypestované v našej záhrade. Všetko máme zdokumentované v knihe „*Moje recepty*“, ktorá bola zavedená v roku 2017.



Stalo sa tradíciou a plány do budúcnosti

V priebehu fungovania nášho klubu sa stalo už aj tradíciou to, že k príprave jedla pozývame rôznych hostí, ktorí pripravujú jedlo, alebo zákusok podľa svojich receptov, teda istým spôsobom nás naučia opäť niečo nové, zaujímavé a hlavne chutné. Hostami sú zamestnanci, rodinní príslušníci a známi, ale do budúcnosti plánujeme rozšíriť túto skupinu aj o známejšie tváre z nášho okolia. Veľmi chutné koláčky nás naučila piecť pani Vierka, mama nášho zručného člena KKL Petra Pošiváka, ktorá si

už rovno so sebou doniesla potrebné potraviny. Všetci sme jej boli veľmi vďační. Zaujímavý recept nás naučila aj naša riaditeľka Mgr. Agáta Nírodová, ktorá s nami v jeden piatok pripravila výborné „Pirohy s hríbovou omáčkou.“

Čo je prínosom nášho klubu?

Prínosom činnosti klubu pre všetkých klientov, nielen pre členov KKL, je jeho prepojenie s programom sociálnej rehabilitácie, čím je našou snahou dosiahnuť u klientov čo najvyšší možný stupeň samostatnosti, zlepšenie a zefektívnenie integrácie a tak dosiahnutie aj dôstojného života. Obsahová náplň vychádza z potrieb klientov nášho CSS, aby získali čo najviac skúseností a samostatnosti.

Ak vás oslovili tieto riadky, radi Vás privítame na našich stretnutiach každý piatok, kde si môžete pozrieť fungovanie klubu, prípadne aj niečo ochutnať, no a potom sa možno stanete členom KKL.

Mgr. Ľudmila Cviková

Mgr. Miriam Lipková

Marek Fertál

DUCHOVNÉ SPOLOČENSTVO „CESTA“

KTO SOM ?

Som časťou...
Skladačky...
Života...
Súčasnosti...
Ľudstva...
Tohto spoločenstva
„CESTA!“



ČÍM MOŽEM PRISPIEŤ?

Modlitbou...
Svätou omšou...
Spevom...
Čítaním Biblie...
Radosťou...
Úsmevom...
Nápadmi...

Ale!

**Najväčšmi LÁSKOU lebo...
LÁSKA je jediná
vreckovka, ktorá osuší slzy
smútiaceho.**

Myšlienka na každý deň:

Nech je tvoja cesta vydláždená priateľskými slovami! /Ľudová múdrosť/
V našom spoločenstve CESTA sa rozprávame o **BOHU** o Jeho **LÁSKE**.

Činnosť máme zameranú na pravidelný duchovný život v spoločenstve pri spoločnej, spontánnej modlitbe. Meditujeme nad základnými tajomstvami Krista v Evanjeliu, premýšľame, prosíme a ďakujeme.

Podieľame sa na príprave a organizovaní duchovných spoločenských programov pri rôznych náboženských sviatkoch a iných príležitostných udalostiach. Prehlbujeme záujem o čítanie Biblie. Získavame vedomosti pomocou kníh, katolíckej tlače a časopisov v našej knižnici.

Nadalej chceme podporovať rast nášho duchovného života, udržiavať duchovnú rovnováhu a duchovne sa chrániť.

Pápež František hovorí:

„Kráčať v spoločenstve spolu s priateľmi, s tými, ktorí sa majú radi, toto nám pomáha a pomôže nám prísť až tam, kam musíme dôjsť.“



Zdenka Farbulová



Slovensko sa už od pradávna vyznačovalo krásnou prírodou, hustými lesmi, hmlou zaliatymi dolinami, vysokými horami a rozsiahlymi vodnými nádržami, ktoré poskytovali nielen domov pre nespočetné množstvo rýb a iných živočíchov, ale aj príležitosť k rekreácii.

Pri jednej z týchto nádrží - Zemplínskej Šírave, sme začiatkom júla (08.07 - 12.07.) strávili týždeň plný hier, oddychu, prechádzok a príjemných zážitkov.

Ubytovanie v hoteli Energetik poskytlo všetkým zúčastneným dokonalý komfort, chutnú stravu a rôzne ďalšie možnosti oddychu, akým bolo napríklad aj posedenie na teraske, biliard, stolný futbal, či trampolína. Počas prvých dvoch dní, pondelka a utorka, sme spoločne navštívili kamenistú pláž otvorenú priaznivcom vody a kúpania a neďaleko pláže na



športovom ihrisku realizovali rôzne hry typu bedminton, prehadzovaná, „kohút“ a mnoho ďalších. A hoci sa počasie po týchto prvých dvoch dňoch rozhodlo nespokupracovať, stále sa našla príležitosť na prechádzku, alebo aj na výlet do centra mesta Michalovce. V posledný večer dovolenky sme pre našich dovolenkárov pripravili drobné prekvapenie vo forme súťaží a vecných odmien, ktoré výhercov veľmi potešili.

A takto sme sa pomaličky po výdatnom obede nasledujúceho dňa rozlúčili s krásnym, tichým prostredím a s úsmevom na perách odchádzali domov.



Biblické stretnutie



Duchovné spoločenstvo „Cesta“ pripravilo v piatok **23.08.2019** v priestoroch knižnice popoludnie plné duchovného programu, ktorý bol prepojený hudbou, slovom povzbudením, tvorivým ateliérom – kresbou a výstavkou biblických kníh, časopisov a hlavne súťažením. Pozvaní boli všetci, ktorí chceli prispieť dobrou náladou, chuťou si zasúťažiť, či získať nový duchovný zážitok. V priateľskej a sústredenej atmosfére



si členovia duchovného spoločenstva „Cesta“, ale aj ostatní záujemcovia mohli formou dotazníkov a obrázkov vzájomne otestovať svoje vedomosti na **9. ročníku Biblickej olympiády**, čo bolo jadrom nášho stretnutia. Diplomy a ceny síce získali iba tí na prvých priečkach, ale v skutočnosti sú víťazmi všetci, ktorí si prišli spríjemniť deň a otvorili svoje srdcia Božiemu slovu.

Zdenka Farbulová

ŠPORTOVÉ HRY 2019

Siedmy august 2019 bol pre niekoho deň, ako každý iný, no pre CSS Clementia sa tento deň niesol v znamení športu, súťaže a fyzickej aktivity.

Členovia športového klubu v tento deň zorganizovali športové hry. Súťažilo sa v 4 rôznych disciplínach, a to: šípky, beh na 150 metrov, kop na bránu a hod granátom. Všetci súťažiaci tak dostali príležitosť otestovať svoju kondíciu, presnosť a trpezlivosť. Výhercovia každej z disciplín si pri odovzdávaní cien a vyhlasovaní víťazov prišli na svoje a spoločne so všetkými zúčastnenými sa tešili z ďalšej úspešnej akcie. Veď napokon - v zdravom tele zdravý duch.

Mgr. Ludmila Vargovčíková



Obdivovali sme 8. div sveta

Za 8. div sveta označujú odborníci Terakotovú armádu, ktorú v roku 1974 šťastnou „náhodou“ objavili neďaleko mestečka Xi'an miestni obyvatelia. Rozhodli sa, že vyhlbia studňu. Kopanie studne sa premenilo na významný objav veľkolepej hrobky cisára Qin Shihuangdi. Hrobka prvého cisára dynastie Qin sa dodnes považuje za jeden z najväčších objavov 20. storočia. Archeologické práce viedli k odhaleniu takmer 8000 sôch vrátane sôch bojovníkov, koní a vozov. Predpokladá sa, že sochy boli vyrobené okolo roku 220 pred našim letopočtom.



Expozícia, za ktorou cestujú tisíce ľudí do Číny, zavítala aj do Popradu. Filmový klub v spolupráci s Fotografickým klubom pripravili v piatok 9. augusta 2019 pre svojich členov možnosť obdivovať a nahliadnuť do hrobky prvého cisára Čchin Š chuang-ti. Na tejto interaktívnej výstave sa prítomní členovia oboch klubov dozvedeli zaujímavosti o živote prvého cisára, o zjednotení Číny, zavedení reforiem, Veľkom čínskom múre, cisárovej hrobke, výrobe terakotových vojakov a ich hodnotiach. Detailne si prehliadli a fotili prepracované sochy hlinených vojakov a koňov v životnej veľkosti, ktoré boli dovezené priamo z oblasti Si-anu v Číne.

Cieľom našej návštevy bolo obohatiť kultúrny život klientov nášho zariadenia, priblížiť históriu Číny a možnosť obdivovať časť zbierky hlinených sôch vojakov označovaných aj ako ôsmy div sveta.

Krátke video vyrobené Filmovým klubom si môžete pozrieť na:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PgZBMg5r9E>



Mgr. Miroslav KUEHA
Mgr. Branislav BRUNNER

DOMAŠA - výlet loďou

Dňa 27.08.2019 sme sa rozhodli zrealizovať netradičný výlet spojený s náučnou vyhliadkovou plavbou loďou po Domaši.





Počas viac ako hodinovej plavby sme spoznali krásy Domaše a dozvedeli sme sa zaujímavosti prostredníctvom zvukového dokumentu s názvom "Míľniky histórie vodného diela v kontexte doby." Plavba sa všetkým veľmi páčila, bol to obohacujúci a v celku nezabudnuteľný zážitok.

*Mgr. Martin Vargovčík
Marek Fertál'*

KRÍDLA TÚŽBY V SABINOVE

V krásnom areáli DSS Sabinov sme dňa 4.9.2019 strávili spoločný deň na 9. ročníku regionálnej súťaže tvorivosti v sociálnych službách „Kridla túžby.“

Na prehliadke kultúrnych programov sa členovia divadelného súboru „Radosť“ z našej Clementie prezentovali divadelno - tanečným žánrom. Toto humorné pásmo s názvom „Juro hľadá nevestu“ priblížilo



divákovi stav zúfalej matky hľadajúcej nevestu pre svojho syna Jura a zamilovanosť dvoch ľudí, inšpirovanú odvekou túžbou človeka po šťastí, porozumení a láske. Všetci v hľadisku držali Jurovi palce, aby sa mu podarilo nájsť svoju vyvolenú a mamka našla vo svojom srdci kľud. To sa nakoniec aj podarilo. Okrem toho sme vyčarili úsmev na tvárach divákov, priniesli sme im trochu radosti. Veď nie nadarmo sme divadelný súbor pomenovali „RADOSŤ.“

Ďakujeme za pozvanie. Program bol pestrý, počasie nám prialo, nálada bola výborná, občerstvenie chutné a to všetko v nás zanechalo krásne pocity.

Video záznam z divadelno-tanečného a humorne ladeného pásma Juro hľadá nevestu si môžete pozrieť na:

<https://www.youtube.com/watch?v=-s1A65Nmh64>

*Zdenka Farbulová
Janka Tomášová*



Pút' na Mariánsku Horu do Levoče



V piatok ráno **13. septembra 2019** sme sa spoločne vybrali na najstaršie pútnické miesto Mariánsku Horu do Levoče. Prijali sme pozvanie na tradičnú, už devätnástu púť zariadení sociálnych služieb do Baziliky Navštívenia Panny Márie. Toto duchovné podujatie oslovilo predovšetkým členov nášho duchovného spoločenstva Cesta. Pri príchode na miesto sme obdivovali sochu Panny Márie, ktorá s otvoreným náručím víta zástupy pútnikov. Pripravený bol pre nás pekný duchovný program. Mali sme možnosť prísť k sviatosti zmierenia, spoločne sme sa pomodlili svätý ruženec a prežili slávnostnú svätú omšu. Na tomto mieste sme našli pokoj, stratenú nádej, načerpali duchovné sily a vyjadrili úctu Panne Márii. Po krásnom duchovnom zážitku sme sa vybrali do mesta Levoča. Obdivovali sme jeho historické pamiatky a samozrejme nás čakalo aj chutné občerstvenie.

Naše poďakovanie patrí organizátorom tohto duchovného podujatia CSS v Spišskom Štvrtku a Rímsko-katolíckemu farskému úradu v Levoči. Už teraz sa tešíme o rok na jubilejnú dvadsiatu púť. Pozvanie určite prijímeme.



Zdenka Farbulová

Výborne jablčkové palacinky

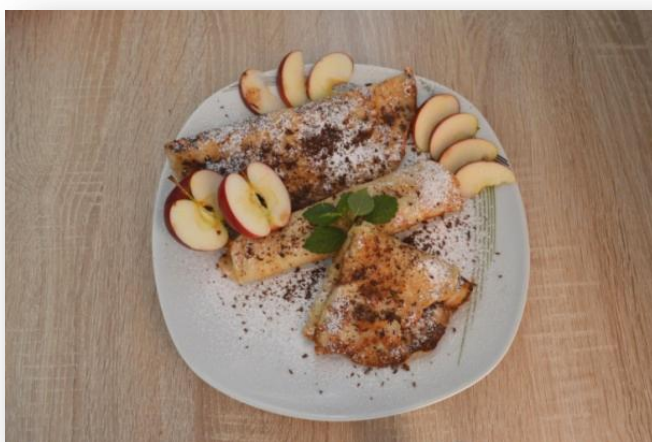


Spomínate si na príslovie, že „ak zjete jablko denne, nebudete potrebovať lekára?“ Aj keď to tak vždy nie je, jablká naozaj majú takú priaznivú povosť. Prečo? Pretože látky, ktoré obsahujú, môžu prispieť k dobrému zdraviu. Preto vás jablko láka, aby ste ho jedli na svoj úžitok a náš Klub labužníkov a kulinárov (KLK) Vám ponúka tento výborný recept na jablčkové palacinky.

Oveľa skôr ako si na tomto recepte pochutíme, je potešením pre naše oči jablň na jar v plnom kvete. Je tak hojne vyzdobená bielymi kvetmi s ružovými okrajmi a na jeseň sa v našom ovocnom sade na nej ligocú krásne červené jablčka.

INGREDIENCIE

1. Vajíčko – 1ks
2. Jablkový džem – 1 bal.
3. Vanilkový cukor – 2 bal.
4. Hladká múka – 200g
5. Mlieko – 400ml
6. Štipka soli
7. Olej
8. Jablká na ozdobu



POSTUP

1. Nachystáme si potrebné suroviny: vajíčko, mlieko, olej, vanilkový cukor, múka hladká, soľ
2. Z uvedených surovín vypracujeme hladké cesto
3. Cesto lejeme naberačkou na rozpálenú panvicu a pečieme z oboch strán. Hotové palacinky plníme jablčkovým džemom, posypeme cukrom a dozdobíme jablčkom.



Dobrá chuť Vám prajú členovia KLK ☺

Klienti:

Pošivák Peter, Krištof Jaro, Koval'ský Maroš, Svitílová Františka, Voľanská Janka, Čobejová Evka

Zamestnanci:

Mgr. Cviková Ľudmila, Mgr. Lipková Miriam, Fertál Marek



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JÚL

Demeter Miron
Guman Vladimír
Lakatoš Štefan
Pavlinský Ľudovít
Marčák Ján
Karlík Ján

Oslava narodenín v mesiaci AUGUST

Chapčák Pavol
Faguľa Milan
Novák Bohumil
Bardák Jozef

Oslava narodenín v mesiaci SEPTEMBER

Vidumský Stanislav

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*



Križovka a jesenné smiešky

Autor: Bohumil Novák	starší hotel v Prešove	Mužské meno (z maď.)	Pomoc: Sao.PIN, Savoy,	Druh motýľa	Kniha fotogra- fii	Malá Tereza		Druh kódu	Anna (dom.)	Ženské meno
zvrtné zámeno			TV Stanica				cestovný doklad			
Asiát (chem. Zn.)			Odpor. Spojka ťaví križnec				interný (skr.) Odd.v nemocn.			
Tajnička										
Olina (dom.)				Šport. Kód Ukrajiny				Kladný (skr.)		
Yemen Arab republic				meno čín vod- cu Ce-Tun- ga				Ad acta		

V križovke je ukrytá typická jesenná slávnosť.

(správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným menom a vhodte ho do schránky pri jedálni do 30.11.2019, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle)

*V jeseni niet nad kúpu lacnej zeleniny,
pri drahej utekajú eura ako bez príčiny.*

*Kedysi sa slávili u nás Dožinky
a dnes z dovozu sú aj slivky.*

*Koľkokrát si pestovateľ úrody,
toľkokrát utekáš z chudoby.*

*Keď nám chutí slovenské jablko,
tak to je pre našich ovocinárov zlatko.*

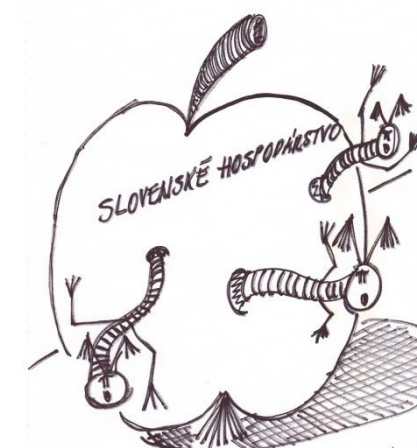
*Bohatá úroda hrozna,
je po prvom burčiaku pre vinára promócia.*

*Natrhaj si ovocia, natrhaj, ale s hlavou pomotanou
od burčiaku jablone radšej nezliezaj.*

*Kedysi sa slávili Dožinky a teraz v televízii
si na obilninové výrobky obzeráme reklamné novinky.*

*Červeného či bieleho čaša vína,
to je pre našincov na svetabôľ medicína.*

*Ešte že sa rodí chmeľ, a preto pohár
oroseného piva do ruky ber.*



*MY HÁŤATKA ZEMIAKOVÉ NIE
SME TU OD PARÁDY, MÁŠ ŽIVOT
PATRI DO POLA HLIEBO DO ZAHRABY...*



*TAK TAKTO SUSEDA NEUVIDIEŠ
DO HLADU PRI MEŠNETI HASO-
DÁRSKEJ KÚPE, MÁM AŽ LEPŠIU
HLADU...*



V budúcom čísle si prečítate:

KLUB ČITATEĽOV

Pripravované akcie do budúcnosti:

Stretnutia pri zážitkovom čítaní v našej knižnici – **Jesenná čítareň**

Adventné posedenie s knihou pri koledách

Predvianočná akcia: „Daruj knihu- poteš iných!“

Máte doma prebytočné knihy? Môžete ich venovať našej knižnici.

Knihy by sa predsa nemali vyhadzovať.

Pochutnajte si s nami

- Kačacie hody a všetko o tom ako sme si ich užili
- Ďalší recept z kuchyne KLIK klubu

Predstavíme vám ďalšie kluby

- Športovo-turistický klub
- Trendy klub
- Kreatívny klub
- Filmový klub
- Počítačovo-fotografický klub

