



Clementia News

Ročník 5

číslo 3

September 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 . Projekt Nadácie SPP - CANISTERAPIA



Cieľom je redukcia úzkosti
a zlepšenie emocionálneho zdravia
prijímateľa prostredníctvom
pravidelných relaxačných sedení
s tichou prítomnosťou zvierat
a fyzickým kontaktom.

6 Domaša

8 Rybolov na vodnej nádrži Ružín

10 Ružencová záhrada

. 12 . Mariánska hora



Levočská Mariánska hora,
opäťovne privítala aj prijímateľov
sociálnych služieb zo zariadení na
Východnom Slovensku.

14 Púť seniorov a chorých

. 16 . Zber úrody v našej záhrade



Prijímatelia CSS Clementia
v Ličartovciach z klubu Zelených
sa odhodlali vypestovať rôzne
druhy zeleniny v záhrade
zariadenia.

18 Byliníky na ružínskych lúkach

. 20 . Letný filmový večer



Na prelome júla a augusta,
pripravil Kino klub pre
fanúšikov filmov, siedmy
ročník Letného premietania
v záhrade nášho Centra
sociálnych služieb.

21 Dabing v Retro kino klube

„TÚLAVÉ NOHY“

22 Delňa

. 24 . Slniečny deň na „ski/sun Area Makovica“



Horúcich dní bolo toto leto naozaj
dosť a tak náš ďalší letný výlet
s klubom Túlavé nohy opäť smeroval
na prírodné kúpalisko.

. 26 . Centrum Veľká Lodina



Po letných kúpačkách sme sa rozhodli
z klubu Túlavé Nohy navštíviť
Centrum Veľká Lodina.

BYLINKÁRIUM

. 30 . Arónia čiernoplodá – Jarabina čierna



Dnes vám predstavujem rastlinu,
respektíve bobuľovitý ker, ktorého
plody obsahujú veľmi veľké
množstvo zdraviu prospešných látok
potrebných pre ľudský organizmus.

31 Hloh obyčajný

POINT

32 Turistické typy na jesenný čas

DOBRÁ RADA Z PORADNE

34 Precvičme si závit

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

Jesenné recepty z našej kuchyne

36 Tekvicový koláč

37 Detská výživa s pudingom

PRACOVNÁ TERAPIA

. 38 . Evkin príma deň



Nadchnúť sa pre správnu vec vieme
mnohí, no nie všetci sa odhodláme
nastúpiť na cestu k zmene.

PELE-MELE

40 Rybolov spojený so zberom húb

41 Agentúra Európskej únie pre základné práva

Z PERA NÁŠHO PRIJÍ+MATEĽA

42 Srdcom Švajčiarska

NAŠI OSLÁVENCI

43 Oslávenci v mesiacoch júl, august a september

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

d'alší štvrtrok utiekol ako voda a my máme v tlači neuveriteľné 21. vydanie nášho časopisu Clementia News. Opätovne aj toto číslo Vás určite zaujme svojou pestrosťou a pozachytávaním momentov zo života v Clementii aj mimo nej. Slnečné letné mesiace vystriedala pestrofarebná jeseň, a tak Vás možno potešia jesenné recepty, ktoré si naši prijímatelia vyskúšali a receptúry Vám ponúkajú vo svojej pravidelnej rubrike. Taktiež dávam do pozornosti článku klubu „túlavé nohy“, ktorý síce funguje v CSS len od januára tohto roka, ale prijímateľom ponúkol širokú škálu nových zážitkov...



Tak ako všetko okolo nás podlieha zmenám a rôznorodým vplyvom, tak sa dejú zmeny aj v Clementii. Mnohí z nás si ešte pamätáme čiernobiele TV, LP platne, magnetofónové pásky, alebo nehovoriac o prvých počítačoch s textovým procesorom T602 a telefonovanie z pevnej linky či telefónnej búdky...

Tento neuveriteľný pokrok v technológiách uvádzam preto, lebo je asi najviditeľnejší, keďže sa s ním stretávame doma aj v práci. Ale progresy sú neodmysliteľnou súčasťou aj v iných oblastiach ako medicína, stavebníctvo, doprava, odevný priemysel, potravinárstvoatď. Samozrejme, že zmeny prinášajú so sebou rôzne otázky..., ale vždy je výber a hodnotenie na človeku. Zhrniem to asi výrokom Alberta Einsteina:

„Život je ako jazda na bicykli. Na udržanie rovnováhy sa musíte neustále pohybovať.“ Jednoducho - hýbať sa musíme ...aj sociálne služby si zaslúžia byť pokrokové a všetkých, ktorí ste ich profesionálnou súčasťou Vás potrebujú.

Určite mnohí z médií zachytili, že platnosť a účinnosť novelizovaného zákona o sociálnych službách je za dverami, tak ako rok 2025, kedy nastúpia aj konsolidačné opatrenia.

Clementia má však dobrý potenciál v pracovnom tíme, a to je najzásadnejší základ pre budovanie ešte kvalitnejšej služby. Myslím, že nový cieľ v súvislosti s kvalitnejšou službou nie je nesplniteľný, ak ho zhrniem do jednej vety, mohol by znieť: „Clementia nie je budova, kde prijímatelia bývajú, ale je to miesto, kde im rozumejú...“

Okrem iného nás čakajú aj nové voľby do Rady obyvateľov, preto prajem novozvolenej Rade veľa elánu, konštruktívnych nápadov a hlavne energie pri šírení slušnosti a úcty k človeku.

Na záver ďakujem všetkým za spoluprácu a Vám ostatným za to, že čítate náš časopis... Prajem všetkým priaznivcom a čitateľom ešte krásnu jeseň.

*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Projekt Nadácie SPP - CANISTERAPIA

Aktivity na redukcii úzkosti a zlepšenie emocionálnej pohody

- *Relaxačné sedenia s canisterapeutickým psom*



Cieľ: redukcia úzkosti a zlepšenie emocionálneho zdravia prijímateľa prostredníctvom pravidelných relaxačných sedení s tichou prítomnosťou zvieratá a fyzickým kontaktom.



- *Interaktívne hry so psami a cvičenia zamerané na uvoľnenie*



Cieľ: poskytnutie mentálneho odpočinku a fyzickej aktivácie prostredníctvom cvičení so psami.

Aktivity na zlepšenie motoriky

- *Hranie sa s interaktívnymi hračkami*



Cieľ: zlepšenie manuálnej zručnosti a koordinácia prijímateľa prostredníctvom používania špeciálne navrhnutých hračiek pre zvieratá.

- *Starostlivosť o zviera*



Cieľ: zlepšenie motoriky a posilnenie väzby medzi prijímateľom a zvieratom prostredníctvom starostlivosti o psa (česanie).



Skupinová canisterapia

- *prijímateľ sa zúčastňuje skupinových stretnutí, kde interakcie so psami a ďalšími účastníkmi podporujú sociálne zručnosti a komunikáciu*



Cieľ: Zlepšenie sociálnej interakcie a komunikačných schopností, zvýšenie pocitu spolupatričnosti a zníženie sociálnej izolácie.



Mgr. Miriam Lipková

DOMAŠA



Domaša je jedno z najvyhláďavanejších miest v letných mesiacoch na Slovensku. Vodná nádrž Domaša leží v Ondavskej vrchovine, na rieke Ondava. Predstavuje najväčšiu vodnú plochu na Hornom Zemplíne, ktorá je prístupná verejnosti aj z hľadiska rekreácie. Postavili ju pred viac ako 50 rokmi. Zatopená plocha predstavuje 1510 hektárov. Je dlhá 14 km, široká 4 km a v priemere 25 m hlboká. Jej väčšia časť sa rozprestiera vo Vranovskom a menšia v Stropkovskom okrese.



V posledných dňoch nám počasie prinieslo obrovské horúčavy, preto sme sa rozhodli stráviť zopár chvíľ pri tejto vodnej nádrži spolu s našimi prijímateľmi. Trošku si ochladiť organizmus a vyšantiť sa vo vode. Okrem toho spoznávať a objavovať okolitú prírodu, obdivovať čaro okolitej scenérie.





Prijímatelia si s veľkou chuťou užívali kúpanie a opaľovanie sa v príjemnom prostredí tejto vodnej plochy. Ako to už býva pri vode a aktívnom plávaní, ozve sa aj hlad, ktorý je potrebné utíšiť. Pečená klobáska s horčicou to však zachránila, k tomu dobre vychladená kofola a bolo všetko fajn. Po dobrom obede sa znovu ozvali nadšení plavci, tak sme sa opäť schladili vo vode, veď predsa kvôli tomu sme sem prišli. Zastávka na vychýrenej zmrzline v Hanušovciach urobila krásnu bodku za príjemne stráveným dňom.



Na záver sa chcem poďakovať kolegom za spoluprácu.

Jozef Kriššák



Rybolov na vodnej nádrži Ružín



Milí čitatelia, ak pravidelne čítate náš časopis, tak ste si určite všimli rad rybačiek prijímateľov na vodnej nádrži Ružín. Vďaka nášmu fyzioterapeutovi Martinovi sme aj tentokrát mali možnosť zúčastniť sa na tejto rybačke. No nebola to len taká obyčajná rybačka, ale trojdňová a to vrátane nocí. Obrovská výzva nielen pre prijímateľov, ale aj pre organizátorov tejto náročnej rybačky.

Prijímatelia pri tejto výzve s nadšením a odhodlaním prispeli svojou námahou a dobrou náladou, tak pri stavbe stanov, ako aj pri príprave výborného obedu v podobe gulášu. Zdatnejší chlapi nosili drevo na oheň a ostatní pomáhali pri kotlíku s gulášom.





Náš Maťo, ako ho všetci voláme, nám za odmenu chytil zopár krásnych šupináčov, ktoré po odfotení pustil späť do vody.



Bol to neuveriteľný zážitok stráviť tak dlho trvajúcu rybačku pod holým nebom. Na otázku: „Ako bolo?“, odpoveď znela: „Perfektne, výborne, fantasticky...“ To bola najlepšia odmena pre nás organizátorov. Spoločne sa tešíme na ďalšiu návštevu pri tomto nádhernom vodnom diele Ružín.

Za podporu ďakujem vedeniu CSS Clementia, kolegom sociálnym pracovníkom, inštruktorom, našim zdravotníkom a tiež kolegom stravovacej prevádzky.

Jozef Kriššák



Ružencová záhrada

Bol máj. Mesiac venovaný úcte k Panne Márii. A tak sme sa rozhodli spoločne putovať dňa 27.5.2024 do prvej a jedinej „**Ružencovej záhrady**“ na Slovensku, tu neďaleko vo Vyšnej Šebastovej.

Skôr, ako sme sa tam vybrali, sme si niečo o jej histórii povedali na pondelkových stretnutiach Duchovného klubu - spoločenstva CESTA v našej Clementii. Táto záhrada vznikla v roku 2010 z túžby skrášliť okolie kostola zasväteného svätej Kataríne Alexandrijskej a zároveň tak pripraviť miesto, kde by sa veriaci mohli schádzať pri modlitbe posvätného ruženca.

Milý mariánsky pútnik!

Nachádzaš sa v Ružencovej záhrade Rímskokatolíckej farnosti sv. Kataríny Alexandrijskej vo Vyšnej Šebastovej. Vznikla z nábožnosti nášho ľudu a jeho mariánskej úcty. Pre všetkých kresťanov je Božia Matka hodnou úcty a lásky. Toto jej chceme tu prejavovať, modliť sa a čerpať duchovnú silu k svätosti života. I tento sakrálny priestor treba chápať ako miesto, ktoré slúži na prehĺbenie kresťanskej zbožnosti a mariánskej úcty.



Preto nezabudni:

- si na posvätnom mieste a tomu je potrebné prispôbiť svoje správanie
- v Ružencovej záhrade sa zachováva silencium - posvätné ticho z úcty k nemu, ale aj z ohľaduplnosti k pútnikom; pomôžeš im tak sústrediť sa na modlitbu a rozjímanie
- na toto miesto prichádzaj dôstojne oblečený, so zahalenými ramenami a kolenami
- po Ružencovej záhrade sa pohybuje iba pešo
- nie je vhodné tu jesť, piť, či fajčiť
- nevodíme tu psov
- kvôli súkromnej modlitbe je možné do Ružencovej záhrady vstúpiť v ktoromkoľvek čase a v ktoromkoľvek ročnom období
- program svätých omší vo farnosti sa nachádza na nástenke pri vchode do kostola

Ďakujeme za rešpektovanie tohto poriadku a za tvoj prejav viery a lásky k Matke Božej.





Aj naša skupinka pútnikov sa v tejto oáze pokoja zastavila, modlila sa a meditovala pri tejto krásnej modlitbe posvätného ruženca v krásnom prostredí upravenej záhrady či ružencového nádvorja, uprostred ktorého dominuje socha Panny Márie v nadživotnej veľkosti, ktorá v ruke drží malého Ježiška a druhou akoby žehnala celý svet.

Ružencová záhrada je otvorená celoročne pre všetkých veriacich pútnikov, aby pocítili prítomnosť Boha a mohli tu načerpať silu pre ďalší každodenný život. K celkovej atmosfére prispelo aj priaznivé počasie a takto duchovne obohatení sme odchádzali z tejto púte s radostným vedomím, že Panna Mária nám sprostredkuje potrebné milosti a naše modlitby ako kvapky rosy zavlažia srdcia tých, ktorí sú zatvrdnutí a žijú ďaleko od Boha.

A na záver zopár myšlienok na zamyslenie:

„Nasledujme Matku Pannu Máriu. Choďme v jej spoločnosti s radosťou po rovných i nerovných cestách, ktorými nás vedie náš Spasiteľ.“ (František Saleský)

„Život Panny Márie je poučením pre každého.“ (svätý Ambróz)



Zuzana Slebodníková
Klaudia Tomajková

Mariánska hora



Mariánska hora je miestom, kam ľudia prichádzajú prosiť, ďakovať, hľadať útechu a posilu. Je najväčším slovenským pútnickým miestom, ktoré denne navštevujú pútnici. Levočská Mariánska hora, opätovne privítala aj prijímateľov sociálnych služieb zo zariadení na východnom Slovensku.



Túto púť zorganizovalo Centrum sociálnych služieb Spišský Štvrtok v spolupráci s farským úradom v Levoči. Slávnosť v Bazilike Navštívenia Panny Márie na Mariánskej hore začala modlitbou svätého ruženca. Svätú omšu celebroval biskup Mons. F. Trstenský.



Prevládala príjemná a pokojná atmosféra, pričom bola aj duchovne naplnená. Cítili sme sa dobre a veríme, že naše duchovné aj praktické očakávania budú naplnené. Z tohto miesta bol pekný výhľad na mesto Levoča a jeho okolia.



Po duchovnom obohatení sme sa vybrali na potulky týmto historickým mestom, ktoré má čo ponúknuť aj turistom. Prechádzali sme okolo Chrámu svätého Jakuba, zastavili sme sa na Námestí Majstra Pavla v historickom centre. Našej pozornosti neušla ani klieťka hanby, pri ktorej sme urobili zopár vtipných fotografií.



Púť na Mariánskej hore a potulky starobyľou, očarujúcou Levočou nás obohatili o nový duchovný, ale aj kultúrny zážitok.

*Klaudia Tomajková
Zuzana Slobodníková
Mgr. Miroslav Kul'ha*

Púť seniorov a chorých



**„Nielen z chleba žije človek, ale z každého slova,
ktoré vychádza z Božích úst.“ Matúš 4, 4**

Nečakané pozvanie na príjemné stretnutie vždy poteší. Presne tak nás potešil mail na Púť seniorov a chorých, ktorú organizovala Spišská katolícka charita v Červenom Kláštore dňa 25. júla 2024.

Aj keď sa na púť má chodiť pešo, predsa len to máme ďaleko. Naša šesťčlenná posádka z klubu „Duchovné spoločenstvo CESTA“ nastúpila do auta, pripútala sa a s malým časovým sklzom sme vyrazili. V areáli Červeného kláštora sme sa pridali k pútnikom čakajúcim na svätú omšu, ktorú celebroid pomocný biskup Spišskej diecézy Mons. Ján Kuboš. Program aj svätá omša tejto púte bola zameraná na modlitbu za seniorov a za tých, ktorým život strpčuje choroba.





Po svätej omši nastúpili na pódium traja sympatický páni, ktorí sa predstavili pod názvom LA GIOIA. Talianske piesne a známe melódie aj od slovenských skladateľov ešte dlho rezonovali v našej mysli.

Po koncerte sa už ozval hlad, a tak sme sa presunuli k stánkom, kde sa podával obed. Pochutili sme si na dobrom guľáši, o ktorý sa postarali organizátori, a ktorý nás nielen nasýtil, ale aj zahrial. Predsa len bolo o čosi chladnejšie ako sme čakali.

Po obede nasledovala prednáška Th.Lic. Michala Zamkovského, ktorý apeloval na to, aby sme boli vďační za všedné, každodenné drobnosti. Celá prednáška bola jednou krásnou modlitbou za seniorov a chorých, ku ktorým sa prihovárал a odovzdával Najvyššiemu. Počas nej bolo na trávnom priestranstve pod Trom korunami tak ticho, že božiu prítomnosť cítil hádam každý účastník.



Po ňom dostala slovo bývalá moderátorka známej televízie Andy Timková, ktorá odovzdávala svoje skúsenosti z užívania jačmenného nápoja a chlorely.

Táto púť bola, okrem duchovného zážitku, krásnym kultúrnym obohatením, na ktorý budeme ešte dlho spomínať.

Spišskej katolíckej charite patrí naše „ďakujeme“ za pozvanie a bezproblémový priebeh. Sme radi, že sme sa pripojili k modlitbe za chorých. Veď modlitba prináša šťastie, posilňuje v chorobe, v slabosti, odníma strach, prináša pokoj a častokrát aj zmenu v živote. Prečo sa nechytiť tejto istoty?



Jana Tomášová
Klaudia Tomajková



Zber úrody v našej záhrade

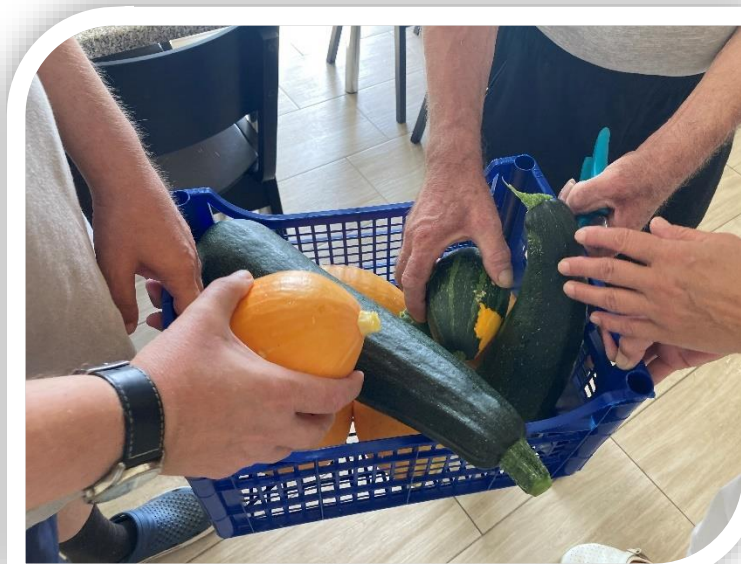
V letnom období nám dozrievajú rôzne druhy čerstvej zeleniny, z ktorej si pripravujeme skvelé recepty. No rovnako počas jesene sa môžeme tešiť na bohatú úrodu, ktorá nám prináša veľa možností na inšpiratívne jedlá.

Jednou z obľúbených plodín je tekvica hokkaido, ktorú môžete využiť na rôzne spôsoby. Túto tekvicu naši predkovia nepoznali, nakoľko jej pôvod je z Ázie. V našich končinách sa pestovala najmä biela tekvica, ktorá mala rôzne využitie v kuchyni slovenských gazdín, či už varená, pečená, alebo ju používali na rôzne prívarky. Ako vieme, v dnešnej dobe sa dováža obrovské množstvo všakovakých druhov zeleniny, ale aj ovocia. Nie je tomu inak ani pri tekvici hokkaido, ktorá si našla svoje miesto na jedálnom lístku aj u našincov. Robia sa z nej chutné polievky, omáčky, rôzne prívarky. Obsahuje množstvo živín, vitamínov Omega mastných kyselín a mnohé iné.





Prijímatelia CSS Clementia v Ličartovciach z klubu Zelených sa odhodlali vypestovať túto tekvicu, ale aj ďalšie druhy zeleniny v záhrade zariadenia. Po dôkladnej príprave pôdy a každodenného zalievania, nakoniec naša záhrada priniesla vytúženú úrodu v podobe tejto chutnej tekvice. Nastal čas zberu a naše tekvice na nás tak chutne pôsobili, až sme nemohli otáľať s ich zberom. Po dohode s personálom našej skvelej kuchyne, prijímatelia svoju úrodu ponúkli na spracovanie, aby sa podelili s ostatnými prijímateľmi nášho zariadenia.



Pri pestovaní zeleniny prijímatelia získali potrebné zručnosti, skúsenosti, ale najmä radosť z vlastnej úrody, ktorá poteší nielen srdce, ale aj žalúdok. Na záver by som chcel popriať našim prijímateľom veľa ďalších úspechov a radosť z ich činnosti v záhrade.

Jozef Kriššák

Bylinky na ružínских lúkach

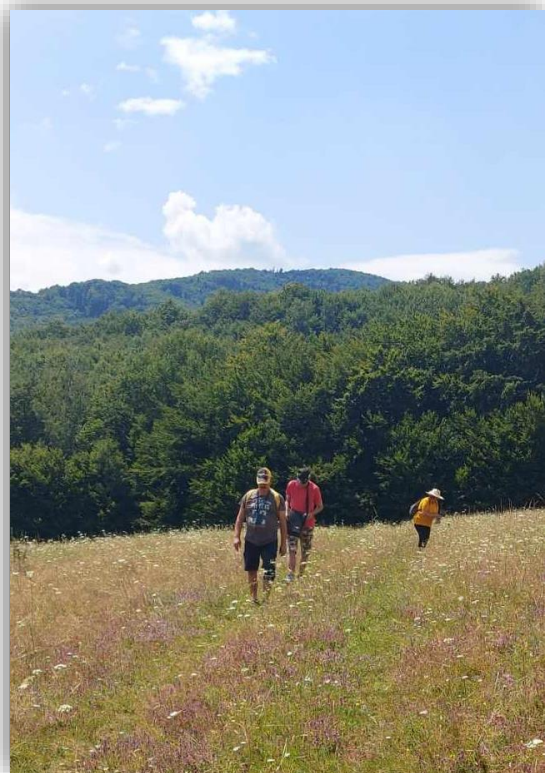


V júli tohto roku sme sa vybrali na výlet do krásneho prostredia rekreačnej oblasti Ružín s členmi klubu „Bylinkárium“ v spolupráci s klubom „Túlavé nohy“. Náš výlet bol zameraný na zber liečivých bylín, na krásnych lúkach, ktorých je tam neúrekom.

Pobrali sme sa na vlakovú zastávku a počkali si na vlak. Po príchode nás čakal mierny výstup kopcom, potom cestou sme prišli na miesta, kde sme našli cieľ - celé lúky bylín. Bol to krásny pohľad, ako raj na zemi. Túto lokalitu sme si zvolili, pretože nie je znečistená, sú to lány nepokosených panenských lúk, ružových kobercov posiatych malými i väčšími kvetmi s množstvom včiel. Obdivovali sme tú okolitú nádhernú prírodu, ktorá nás úplne očarila. Pred nami sa nachádzal kopec „Sivec“ a kopec „Napoleonov klobúk“, na ktorých sa vytŕčali skaly a kamene. Nádherný bol pohľad do údolia Ružína a okolitú dedinu. S prispievateľmi sme na týchto lúkach prišli vyzbrojení nožnicami. Hneď sme sa učupili a začali zbierať voňavú a vzácnu materinu dúšku, repík lekársky, rebríček, lipkavec a mäta.



Nazbierali sme toľko, koľko sme vládali. Za tieto dary prírode sme veľmi vďační. Mali sme čo nosiť v batohoch. Počasie nám prialo, bolo krásne, slnečno. Poprechádzali sme sa lesom s názvom „Čierna hora“, kde sme sa v tieni stromov schladili. Našli sme tam bylinku s názvom čisteц lesný. Medzitým členovia klubu „Túlavé nohy“ prijímateľov občerstvili rožkami a paštétou, ktoré im v tomto prostredí veľmi chutili. V tejto horúčave sme doplnili aj tekutiny – pitný režim vodou, a nealko-nápojom. Nadýchali sme sa čerstvého vzduchu, zrelaxovali a načerpali novú energiu.



Dole kopcom sa nám už kráčať ľahšie a po ceste sa nám podarilo nájsť aj pár hríbov. Na stanici sme si počkali na náš vlak. Cesta bola príjemná a veľmi sa nám páčila. Po príchode do zariadenia sme si bylinky nasušili a pripravili do pekne vyzdobených a na to určených nádob. Už sa tešíme, ako nám budú tieto liečivé čaje v chladnejších dňoch chutiť, ako nás zohrejú, ulahodia nám a vyliečia nás. Čaj z materej dúšky sa užíva najmä proti kašľu, dýchacie cesty, odstraňuje nepríjemný pach z úst, je osvedčeným prostriedkom proti čkaniu, je výborný na nervy, kŕče a má dezinfekčné účinky. Využíva sa aj v aromaterapii. Mätový čaj je tiež aromatická bylinka, vhodná na lepšie trávenie, na liečbu astmy, proti chrípke a nachladeniu. Je výborná tiež na zdravé kosti a zuby.

Lipkavec je zas bylinkou, ktorá pomáha liečiť obličky, močové cesty, odvodňuje organizmus, tiež lieči tráviaci systém a vyrába sa z neho krém proti vráskam. Rebríčkový čaj má podobné vlastnosti. Pôsobí na tráviaci trakt, upokojuje nervový systém, ocenia ho hlavne ženy pri ženských problémoch. Pomáha pri migréne a využíva sa tiež v kozmetike. Čaj z čistca lesného je magický. Vie pomôcť podľa povier od urieknutia, ale pomáha na zníženie tlaku, pri nervovom vypätí a strese, ale aj proti reumatizmu. Tak teda dobrú chuť a na zdravie!



Lucia Vicová



Letný filmový večer

Na prelome júla a augusta, pripravil *Kino klub* pre fanúšikov filmov, siedmy ročník Letného premietania v záhrade nášho Centra sociálnych služieb. Cieľom tohto podujatia bolo pripraviť zábavu a zároveň priblížiť atmosféru večerných premietaní na amfiteátroch. Z pomedzi viacerých ponúkaných filmov si prijímatelia sociálnej služby vybrali taliansko-španielsko-západonemecký, komediálno-romantický western s názvom „*Nové ruky diabla*“.



Tento snímok je pokračovaním obľúbených filmov *Malý unavený Joe* a *Pravá a ľavá ruka diabla* v hlavnej úlohe s Bud Spencerom a Terence Hillom, ktorí boli nahradení ich filmovými synmi. Bambino a Trinity sú rovnako ako ich otcovia veľmi zruční pištoľníci a s päsťami pracujú tvrdo a rýchlo. Tiež si pripnú šerifské hviezdy, aby ochránili dedinu San Clementino, pred bratmi Ramirezovými, ktorí ju nehanebne drancujú. Pri úsmevných scénach sa večernou záhradou ozývali výbuchy smiechu našich klientov.

Večerná akcia konaná v záhrade nášho CSS sa u našich prijímateľov sociálnej služby stretla s veľkým úspechom. Boli plní nadšenia a neskrývali svoju spokojnosť s výberom filmu.



Dabing v Retro kine

Väčšina z nás si radšej pozrie film, ktorý je uvádzaný v slovenskom alebo českom znení. No oveľa častejšie sa stretne s filmom, ktorý má len slovenské titulky. Medzi nami sa nájdu aj takí, ktorí majú problém s rýchlym čítaním, slabšie vidia alebo neovládajú cudzie jazyky. Potom si často položia otázku: „Ísť alebo nejst' do kina?“ Členovia Kino klubu vyriešili tento problém tak, že pre návštevníkov nášho kina pripravili „slovenský dabing“. Náš dabing je čítanie dialógov, ktoré pred premietaním sú zosynchronizované s obrazom. V tomto roku návštevníci nášho kina videli štyri takto premietané filmy. Prvý až tretí dabing bol urobený tak, že za každú postavu číta dialógy iný člen Kino klubu. V poradí tretím filmom bol Maják na konci sveta.

V slovenskom znení účinkovali:

Wiliam Denton – *Jozef Strišovský*
Jonathan Kongre – *Mgr. Igor Macej*
Arabela Ponsonby – *Eva Čobejová*
Filip Mendonza a Tarcante – *Róbert Pančura*
Kapitán Andrew Moriz a Giuseppe Montefiori – *Peter Pošivák*



Slovenské znenie pripravili:

Úprava dialógov, réžia a strih - *Mgr. Miroslav Kul'ha*
Úvodné a záverečné slovo – *Mgr. Peter Červeňák*

Počas letných mesiacov pripravil Kino klub pre návštevníkov nášho kina slovenský dabing troch častí televízneho seriálu Kara ben Nemsí effendi.

Dej všetkých troch častí čerpá námet z knihy Karla Maya Púšť'ou. Seriálové časti sú pomenované podľa názvu kapitol v knihe. Ich názvy sú: Mŕtvy vo Wadi Tarfaui, Prísaha na soľnom jazere a Mekka.

Slovenské titulky pred mikrofónom čítali členovia Kino klubu. „Slovenský dabing“ je urobený technikou, ktorú poznáme z VHS kaziet a ktorá sa nazýva Rýchlodabing (hovorilo sa jej aj Jednohlas). Takto upravená verzia bola dňa 10.09.2024 uvedená v našom kine.



Slovenské dialógy pre prvú časť „Mŕtvy vo Wadi Tarfaui“ čítala Eva Čobejová.



Slovenské dialógy pre druhú časť „Prísaha na soľnom jazere“ čítal Peter Pošivák.



Slovenské dialógy v tretej časti „Mekka“ čítal Mgr. Igor Macej.

Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Peter Červeňák

Zdroj filmu: https://www.youtube.com/watch?v=XalB7r-rkQo&list=PL5aibhZ-Q3guJ7HPLYuQISt0_MWJF4AS



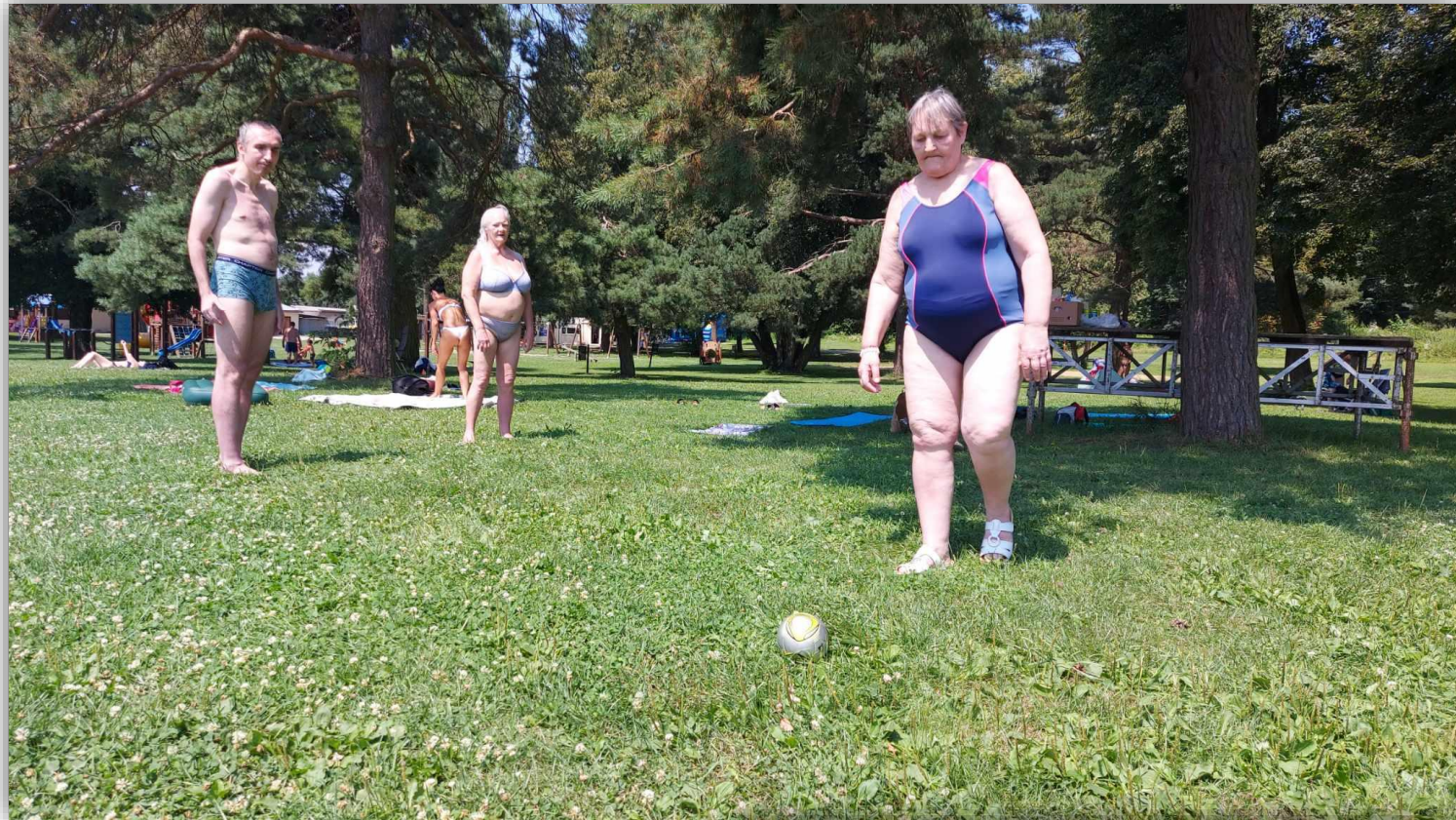
Delňa



Toto leto nám prinieslo naozaj vysoké teploty a tak sme sa rozhodli z klubu *Túlavé nohy* navštíviť kúpeľné strediská. Zavítali sme tu neďaleko do mesta Prešova. Vybrali sme vonkajšie prírodné kúpalisko Delňa.

Tento rekreačný areál nám úplne vyhovoval vďaka svojmu bohatému stromovitému porastu. Tak sme mohli oddychovať v tieni a mohli sme sa tak vyhnúť páľčivému slnku. Pre neplavcov sa nachádzali v našej blízkosti sprchy, a tak sa mohli všetci osviežovať a schlaadiť.



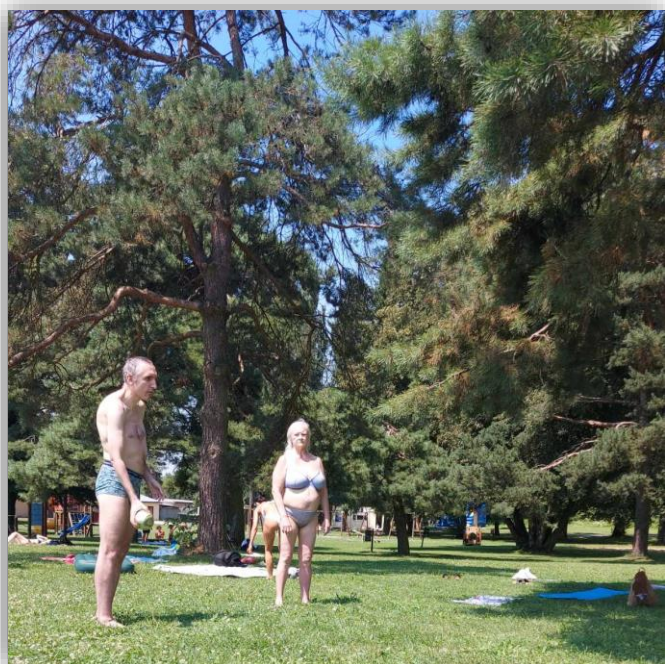


Pre plavcov, ako je náš prijímateľ Jozef Suchý, bolo práve prírodné kúpalisko ako stvorené. Od rána až do poobedia len plával a plával. Vyšiel z vody jedine v čase obeda a na iné občerstvenie. Jozef si ten deň teda riadne plavecky užil. Keď sme už pri tom občerstvení, tak na obed nesmel chýbať pre každého vyprázaný syr a hranolky, no a samozrejme nealko osviežujúci citrónový Radler.



Za obedom sme si zahádzali loptu a ešte si dopriali pár slnečných lúčov, kým sme sa pobrali späť do nášho zariadenia. Všetkým sa toto letné dobrodružstvo veľmi páčilo, a tak sme začali plánovať naše ďalšie výletné akcie.

Linda Varadyová



Slnečný deň na „ski/sun area MAKOVICA“



Ako sme to už avízovali, letné výletné dobrodružstvá a akcie pokračovali. Horúcich dní bolo toto leto naozaj dosť a tak náš ďalší letný výlet s klubom Túlavé nohy opäť smeroval na prírodné kúpalisko. Tentokrát sme sa vybrali o niečo ďalej, ale výsledok stál za to.

Na odporúčanie nášho kolegu, ktorý to miesto už navštívil, sme sa rozhodli, že sa tam pôjdeme pozrieť s našimi prijímateľmi. Cieľ bolo tentokrát prírodné kúpalisko Makovica, oblasť Nižná Polianka. Toto kúpalisko sa nachádza asi 3 km od Poľských hraníc.





I keď cesta trvala o niečo dlhšie, výsledok stál za to. Krásna príroda, veľmi pekne upravený areál s možnosťou byť v tieni pod stromami, čisto a ticho. No najviac dych vyrážajúci bol pohľad na jazero. Malo farbu mora. Krásna tyrkysová priehľadná voda sa len tak niekde nevidí. Všetci sme ostali chvíľu stáť a vychutnali sme si ten pohľad. Tolko krás je na tom Slovensku a my sme boli radi, že práve tam sme sa zatúlali. Boli sme zvedaví, ako je možné, že je tá voda tak nádherná, a tak sme si o tom niečo našťudovali. Zistili sme, že kúpalisko je napustené prírodnou pitnou vodou. To vysvetľovalo tú farbu vody. Čo bolo obrovskou výhodou bol vstup do vody. Ten bol pozvoľný, vhodný aj pre neplavcov. Priamo vo vode sa nachádzali ležadlá, ktoré boli veľkou výhodou pre našich prijímateľov. Ten, kto si chcel zaplávať, tak plával, ten kto si chcel posedieť vo vode a máčať si nohy, bolo mu umožnené.

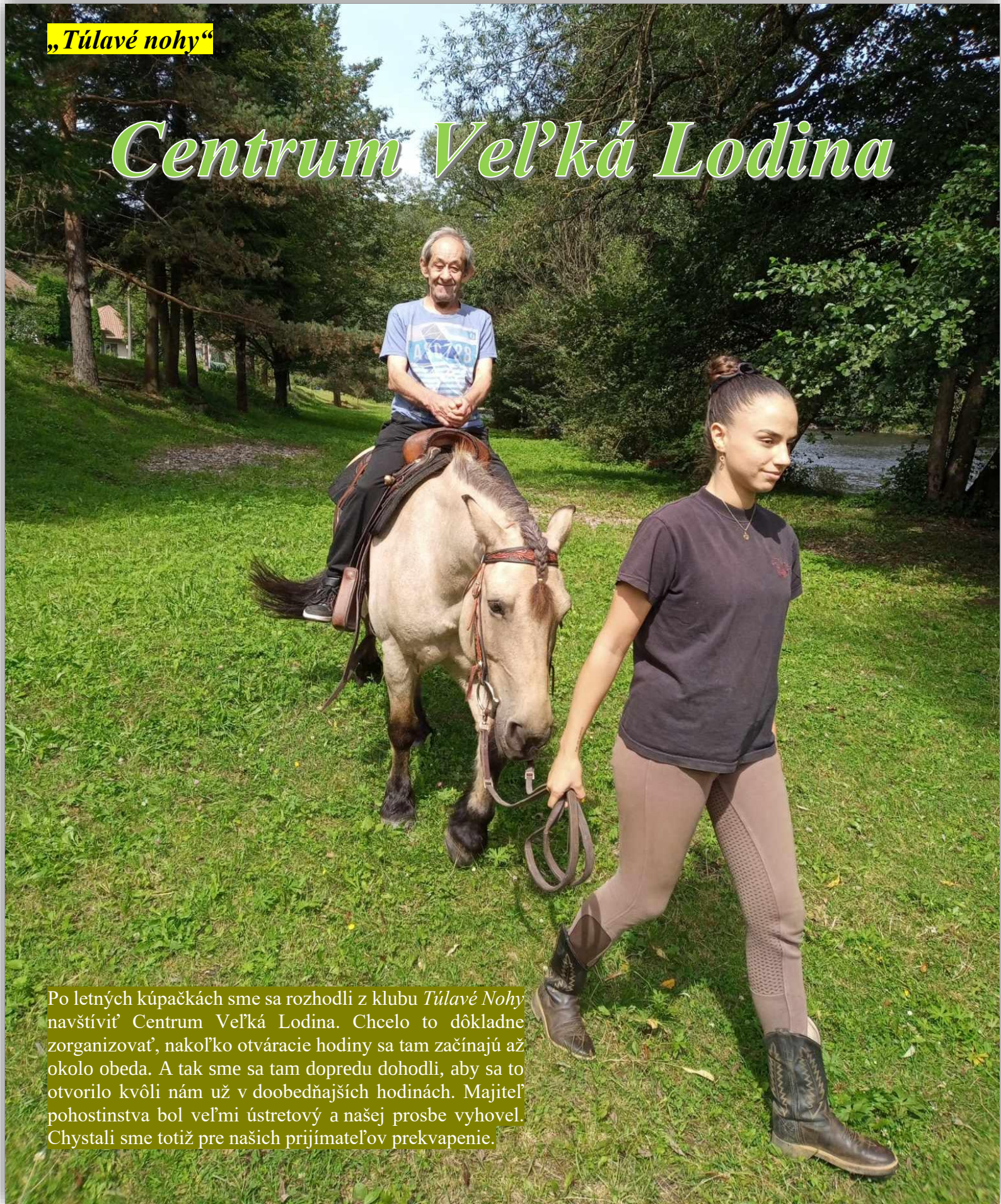


Oddychovali sme a užívali si ponúknuté možnosti, ktoré nám boli poskytnuté. V areáli sa nachádzali aj rôzne bufety. To sme, samozrejme, využili a dali sme si niečo pod zub. Od vyprášaného syra až po palacinky, a samozrejme, rôzne nápoje nesmeli chýbať. Počasie nám celý deň prialo a keď sa blížil čas odchodu, tak sa nikomu nechcelo odísť. A tak sme si ešte poležali, relaxovali pod stromami a len tak rozprávali.

Pre prijímateľov sú tieto chvíle naozaj potrebné a my sa snažíme ich využiť pre vzájomné spoznávanie sa. Viest' individuálne rozhovory mimo zariadenia nám zamestnancom umožňuje hlbšie poznanie rôznych problémov u našich prijímateľov a možnosť s tým lepšie pracovať. Tieto výlety vidíme ako veľký prínos pre obe strany. Aj keď sa vraciame z našich túlavých výletov unavení, vieme, že to stálo za to. Výsledkom sú spokojní prijímatelia, ktorí sa každý deň pýtajú, kam sa pôjde najbližšie. Nuž a pre nás je to motivácia opäť niečo vymyslieť.

Linda Varadyová

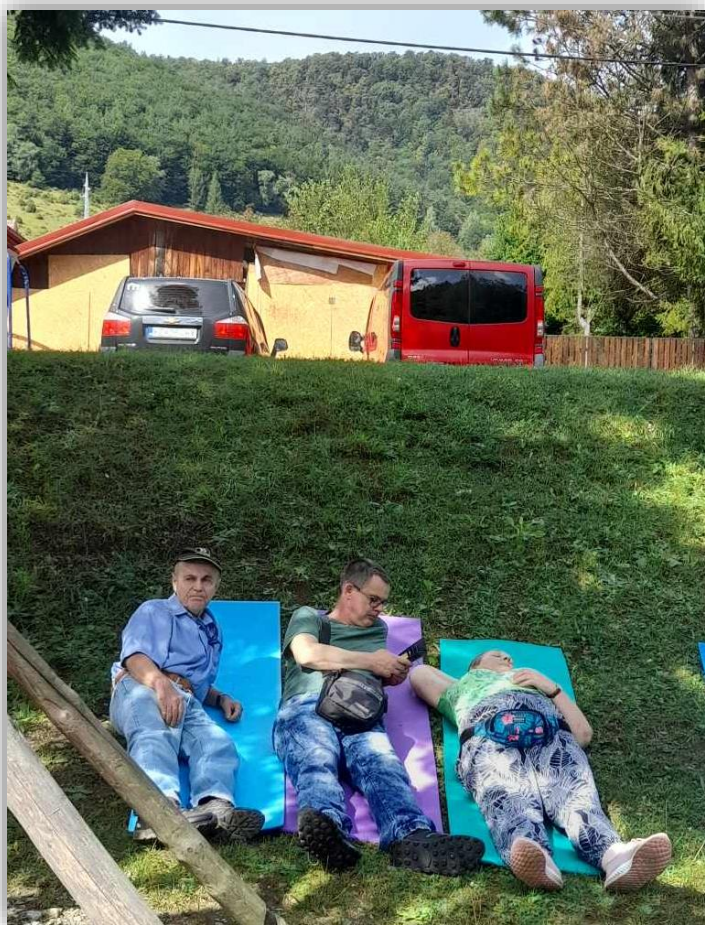
Centrum Veľká Lodina

A photograph showing an older man with grey hair, wearing a blue t-shirt and dark pants, sitting on a grey horse. A young woman with dark hair tied in a bun, wearing a dark t-shirt, light-colored riding breeches with a textured pattern on the lower legs, and dark riding boots, is leading the horse by a brown leather halter. They are in a lush green field with many trees in the background. A body of water is visible on the right side of the image.

Po letných kúpačkách sme sa rozhodli z klubu *Túlavé Nohy* navštíviť Centrum Veľká Lodina. Chcelo to dôkladne zorganizovať, nakoľko otváracie hodiny sa tam začínajú až okolo obeda. A tak sme sa tam dopredu dohodli, aby sa to otvorilo kvôli nám už v doobedňajších hodinách. Majiteľ pohostinstva bol veľmi ústretový a našej prosbe vyhovel. Chystali sme totiž pre našich prijímateľov prekvapenie.

Na výlet sa nám hlási neustále veľa prijímateľov, no my musíme dôkladne zvážiť všetky okolnosti. Od financií, zdravotného stavu až po možnosti dopravy, čoho je kto schopný. Pre nás zamestnancov je to mnohokrát veľmi náročné. Nikomu nechceme ukrivdiť, a preto sa snažíme obmieňať skupinu ľudí, ktorú vezmeme na naše potulky. Nakoniec sme sa rozhodli vziať o niečo početnejšiu skupinu, dvanásť prijímateľov. Cestu zabezpečilo naše zariadenie, a tak sme využili auto, ktoré náš šofér otočil na dvakrát.

Keď sme dorazili do cieľa a boli už všetci po kope, zaskočilo nás to ticho a pokoj, ktorý tam bol. Centrum Veľká Lodina sa nachádza v krásnom prostredí, kde je piaty stupeň ochrany prírody. Rastú tam totižto chránené rastliny. Na jar tam chodí veľa návštevníkov obdivovať poniklec, ktorý zafarbí celý jeden kopec na fialovo. Odtrhnutie takého jedného krásneho kvetu môže stať aj štyristo eur. Je to kopec, na ktorý nesmie ľudská noha vkročiť. Celoročne sa tam dajú pozorovať lane ako sa pasú. Naši prijímatelia si v tomto krásnom prostredí mohli robiť čo chceli. Niektorí si len tak ľahli na karimatky a vychutnávali ten pokoj. Iní sa zas posadili a rozprávali sa. Boli aj takí, ktorí sa chceli prechádzať pri šume Hornádu. Voda je tam plytká a čistá. Na nej sme sledovali divoké kačice, ktoré sú tam udomácnené.

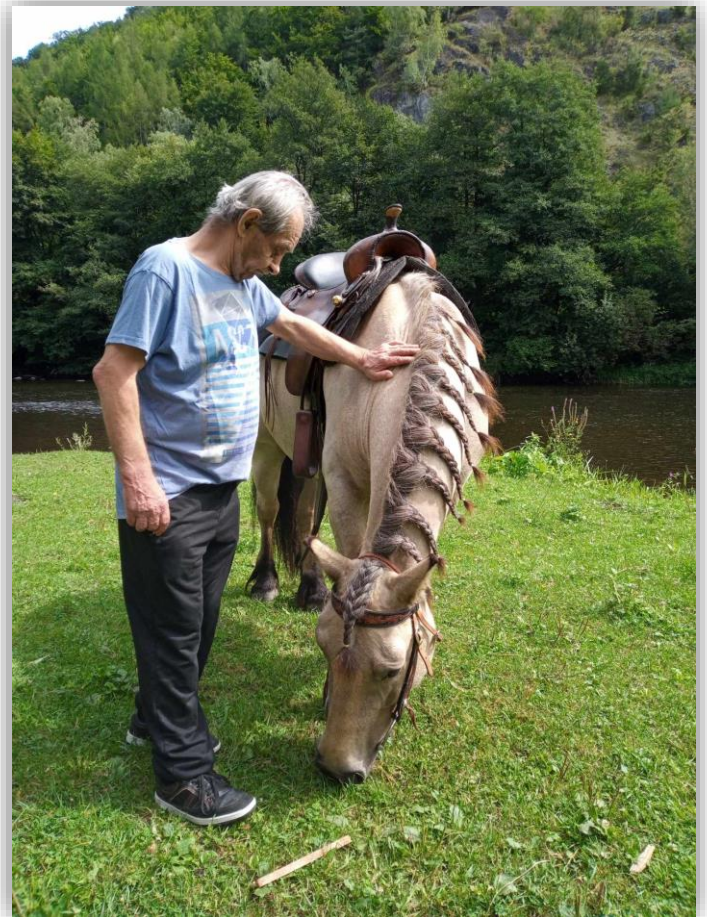


Milo nás prekvapila naša Ľubomíra a nahlásila sa na tento výlet. Ostali sme prekvapení, nakoľko nenavštevuje žiadne kluby, no s nami to skúsila, keďže boli ešte voľní miesta. Ľubomíra sa prešla po dedinke individuálne, navštívila miestny obchod, posedela si pod stromom v tieni, zhovárala sa s miestnymi ľuďmi a na tvári jej bolo vidieť spokojnosť. Keď sa pre nás otvorilo pohostinstvo, dali sme si niečo od smädu. O chvíľu sme zacítili vôňu a tušili sme, že sa pre nás chystá niečo fajnšie pod zub. Náš pocit sa čo chvíľu naplnil a už to išlo. Začali nám totiž nosiť jednu pizzu za druhou. Všetkým sa to veľmi rávalo. Predsa len dať si pizzu kdesi inde bolo pre nich iné.





Vyzeralo to, že bol každý spokojný. Až na jedného nášho prijímateľa Petra Jarkovského. Ten len chodil hore dole a netrpezlivo vyčkával. A vedel prečo. Totiž pred pár týždňami boli v našom zariadení kone, od ktorých sa práve Peter nevedel odtrhnúť. Keď odchádzali, bolo mu sľúbené, že sa s nimi ešte stretne. Ako mladý sa totiž staral o dobytok a to ho naplňalo. Niet divu že po ich odchode mal slzy v očiach. Vrátil sa aspoň na chvíľu v myšlienkach do minulosti. Je dôležité byť všímavý a je našou úlohou tieto prázdne miesta v srdciach u našich prijímateľov aspoň kúsok vyplniť. A tak sa nám to aj podarilo. Z diaľky sa po moste ozýval zvuk kopýt. Bolo počuť, že sa blížila kone. Odrazu sa Peter rozbehol hore kopcom, až mu ledva dych stačil. Darmo sme ho upozorňovali, aby spomalil. V jeho očiach bolo také nadšenie, na ktoré niet slov. Tento pocit sa dá jedine prežiť. Peter k nim dobehol, pohladil ich a už kráčať späť k nám, ale popri nich. Niesol sa tak hrdo a šťastne. Jeho kroky nasledovali tempo kopýt. Keď prišli ku nám, kone sa pustili na pasenie. Petrovi sme splnili sľub, ktorý dostal a verte bol za to veľmi vďačný.



Takto bok bo boku mohol tráviť niekoľko hodín pri týchto majestátnych zvieratách. Oni isto cítili, že majú ten deň poslanie, preto boli tak pokojné. Nechali sa od prijímateľov hladiť, kŕmiť jablkami a dokonca pózovať na fotky. Bol to čarovný deň. Keď sa už blížil čas odchodu, tak ku nám prišiel opäť Peter. V očiach mal už šibalstvo a nám bolo hneď jasné, že to chce ešte čerešňu na tortu.



Pri otázke čo by chcel, len hodil pohľad na koňa a povedal. „No sadnúť predsa!“ Samozrejme, pomohli sme mu vysadnúť na koňa a s radosťou sme mu dopriali ten pocit na chvíľu odletieť z reálneho života.

Kôň kráčaľ popri rieke, Peter si to hrdo užíval. Hovorí sa, že najkrajší pohľad na svet je z konského chrbta. Vyzerá to, že aj Peter Jarkovský je v tom výnimočný a má v srdci koniara.



Tak ako každá naša akcia aj táto dopadla nad naše očakávania. Naši výletníci sa vrátili do zaradenia oddychnutí, spokojní a niekomu sme splnili sen. Robota alebo poslanie? Kto vie. Každopádne v klube *Túlavé nohy* sa plnia sny.

*Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'*

Arónia čiernoplodá - Jarabina čierna

Dnes vám predstavujem rastlinu, respektíve bobuľovitý ker. Jeho plody obsahujú veľmi veľké množstvo zdraviu prospešných látok potrebných pre ľudský organizmus. Sú opadavé. Rastlina pochádza pôvodne z Ameriky, odkiaľ sa v 18. storočia dostala do Európy. Od tejto doby sa pestuje aj u nás. Nevadí jej chladnejšie prostredia ani mráz. Je odolná voči škodcom a chorobám, nepotrebuje žiadny špeciálny postrek. Ker vyžaduje priepustnú pôdu na slnečnom mieste. Prvé plody sa ukazujú v treťom až štvrtom roku a do 10 rokov krásnu plnú úrodu. Strom - krík dorastá do dvoch metrov. Kvitne na jar v apríli a máji. Plody dozrievajú v septembri, vtedy plody zosladnú. Je treba ich chrániť pred vyzobaním vtákmi. Mnohí záhradkári si ju pestujú vo vlastných záhradách pre jej benefity - úžasné liečivé vlastnosti. Arónia je výnimočná vďaka množstvu vitamínov skupiny B6, B2, B1, C, E a K. Obsahuje flavonoidy a hlavne antioxidanty. Z minerálov je to rada prvkov, ako draslík, meď, mangán, vápnik, železo, sodík a zinok. Ďalej sa v arónii vyskytuje tiež horčík a jód. Bobule majú trpkú chuť kvôli obsahu trieslovín. Má zvieravé účinky a vysušuje hrdlo. Plody sú jedlé, avšak trpké. Existujú recepty, ktoré si s týmto drobným problémom poradia.



Vyrábajú sa z nej marmelády a sirupy, víno, mušty, brendy, džúsy, kompóty, šťavy, želé, koláče a prírodné farbivá. Ich konzumácia má blahodarné účinky na ľudské zdravie. Plody sa môžu jesť surové - čerstvé, sušené a mrazené. Arónia chráni srdce a cievy. Má preventívne účinky proti vzniku nádorových ochorení rakoviny. Bobule obsahujú prírodné sladidlo „sorbit“ vhodné pre diabetikov. Vďaka jódu, horčíku a draslíku napomáha našej nervovej sústave, chráni nás proti stresu, udržiava zdravý mozog. Udržiava zdravé močové cesty, zdravý vzhľad pokožky. Obsahom jódu prospieva funkcii štítnej žľazy.

Lieči zrak. Spomaľuje procesy starnutia prebiehajúce v tele, posilňuje imunitu. Podporuje normálnu funkciu pečene a zvyšuje produkciu žalúdočných štiav. Jeden takýto krík nájdete aj u nás v záhrade. Urobíme si z jeho plodov chutný zákusok a z listov chutný čaj. Želám dobrú chuť!

Hloh obyčajný

Hloh je trnovitý ker alebo strom z čeľade ružovitých. Je rozkonárený, vysoký päť až desať metrov s hladkou sivou kôrou. Listy sú nerovnako zúbkaté, na lici lesklé, na rube svetlozelené. Kvety sú biele a vytvárajú chochlíkové vrcholíky. Plod je tmavočervený a polomäsitý, vysušené plody sú vínočervené, sladkasté, nevoňajú, sú bez vône. Hloh rastie od nížin až po podhorské pásmo. Nájdeme ho na pasienkoch, stráňach, popri riekach, na okrajoch lesov. Používa sa aj ako dekoratívna rastlina v parkoch. Hloh obsahuje saponíny, flavonoidy, triesloviny, glykozidy, taníny. Obsahuje karotén, vitamín B, C, pektíny, purínové látky, amíny, enzýmy. Taktiež obsahuje kyselinu kávovú, chlorogénovú, urzolovú a oleanolovú.



Hloh pomáha pri srdcových ochoreniach, srdcovej slabosti a nedostatočnom prekrvení srdcového svalu, pri ischémii srdca, stenokardii. Pomáha pri angíne pectoris, hypertónii, pri srdcovej neuróze. Upravuje poruchy srdcového rytmu, znižuje krvný tlak, pomáha pri nespavosti, bolesti hlavy a arterioskleróze. Je vhodným doplnkom pri rehabilitácii po infarkte myokardu. Pomáha pri liečbe klimakterických potiaží. Zlepšujú hladinu cholesterolu. Pomáha pri problémoch s obličkami a močovými kameňmi. Dobré sa po ňom zaspáva a zmierňuje depresiu, či úzkostné stavy.

Plody zbierame v septembri a sušíme na slnku pri teplote do 40 stupňov. Kvety zbierame začiatkom kvitnutia, rastliny v suchom počasí. Listy zbierame aj so stopkami v čase kvitnutia, kým sú ešte zelené. S členmi nášho bylinkového klubu sme si nazbierali hloh a budeme si z neho preventívne variť čaj a popíjať po dúškoch na našich stretnutiach.



Zdroj: www.zdravopedia.sk

Lucia Vicová

POINT



Turistické typy na jesenný čas

Je jasné, že leto je nenávratne preč a vonku je jeseň. Nádherné ročné obdobie a bola by škoda nezažiť tú pravú jesennú atmosféru priamo v prírode. Stačí si len vybrať a vyraziť. Dni sa skracujú, teploty klesajú a lesy sa nám za oknom pomaly sfarbujú do jesenného šatu. Poďme sa spoločne pozrieť na miesta, ktoré sa v jeseni rozhodne oplatí navštíviť. Slovensko pokrývajú prevažne bukové lesy, čo je skvelá správa – možnosť na jesennú „farebnú“ turistiku je teda neúrekom. Môžete navštíviť známejšie a navštevovanejšie miesta, alebo sa môžete vybrať do takých, kde za celý deň stretnete iba minimum ľudí. Samozrejmosťou sú „klasiky“, ako napríklad Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Veľká, či Malá Fatra, kde sa oplatí ísť na túru v akomkoľvek ročnom období. V tomto článku sa však pozrieme na ďalšie krásne, viac či menej známe miesta na Slovensku, ktoré na jeseň ponúkajú jedinečný zážitok z túry a tieto miesta (nielen) na jeseň chytia každého za srdce.

Strážovské vrchy

Nížšie pohorie je v tomto prípade dobrá voľba, pretože tu budú dominovať listnaté stromy a práve tie sú v jeseni najkrajšie. Medzi najznámejšie vrcholy s nádherným výhľadom na okolie patria určite najvyšší vrchol Strážov, na ktorý sa dostanete z obce Zliechov, alebo vrchol Vápeč, na ktorý vedie najkratšia cesta z obce Horná Poruba. Milovníci kultúrno-historických pamiatok si môžu túru spojiť s návštevou osobitých a jedinečných čičmianskych domčekov, ktoré sa nachádzajú práve tu.



Súľovské skaly



Susedov Strážovských vrchov netreba turistom špeciálne predstavovať. Skaly, vytrčajúce z hustých lesov a lemujúce dolinu, vytvárajú nádherné scenérie. Na jeseň je to o to krajšie, nielen vďaka sfarbeným stromom, ale veľmi časté sú tu aj inverzie, kedy je dolinka obce Súľov-Hradná (odkiaľ sa môžete vydať na viaceré túry) schovaná pod perinou, z ktorej trčia iba lesy a skaly. Či už sa vyberiete na zručaniny Súľovského hradu, rozhodnete sa prejsť kúsok hrebeňom k najkrajším vyhlídkam alebo navštívite netypický skalný útvar. Sklamaní odchádzať nebudete.

Slovenský raj

Prečo navštíviť tento národný park na jeseň? Na jeseň nehrozia turistické „kolóny“ aj keď čakanie v rade na rebrík v roklinách nás veľmi neláka, vieme v tomto krásnom národnom parku nájsť aj niečo iné. Zaujímavá vodná nádrž uprostred lesa bude na jeseň v Slovenskom raji skvelou voľbou, no vidieť

Kláštorská bude tiež veľmi zaujímavá. Je to turistické stredisko v Slovenskom raji. Nachádzajú sa tu ruiny *kartuziánskeho kláštora* z 13. storočia. Opevnenie sa nachádza v prístupnejšej západnej časti skalnatého masívu. Miesto slúžilo ľuďom ako **útočisko pred tatárskymi útokmi**. Z tohto dôvodu sa aj táto lokalita nazývala *Strážny vrch* alebo *Skala útočiska*.



Muránska planina

V rámci národných parkov patrí Muránska planina medzi menej často navštevované a vyhľadávané lokality. To je dobrá správa – pokojne sa môže stať, že na túre za celý deň nikoho nestretnete. Na výber je množstvo turistických trás, či už návšteva zrúcanín Muránskeho hradu a Veľkej lúky, kde sa pasú polodivoké kone, alebo túra Hrdzavou dolinou (obe z obce Muráň). Komu sa žiada viac a je zvyknutý na dlhšie túry, oplatí sa urobiť si väčší okruh (napr. spomínaným hradom s Hrdzavou dolinou) alebo pokračovať hrebeňom ďalej.



Poloniny

Náš najvýchodnejší národný park ponúka na jeseň nádhernú paletu farieb. Nachádzajú sa tu ďalekosiahle a husté bukové lesy, ktoré na jeseň ponúkajú jedinečné možnosti turistiky. Východiskové obce sú Runina a Nová Sedlica, z ktorých môžete navštíviť krásne vrcholy Riabu skalú alebo Ďurkovec, či Plášu. Zdatnejší turisti môžu navštíviť tieto vrcholy aj počas jedného dňa a absolvovať tak krátku hrebeňovku Poloninami.



<https://www.aktuality.sk/clanok/jNpDKBy/kam-vyrazit-na-jesen-tipy-na-vylet/>
<https://www.regiongemer.sk/objavuj/narodny-park-muranska-planina/>
https://sk.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1rodn%C3%BD_park_Poloniny

Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku odborných činností

Precvičme si závitý

V dnešnom okienku z poradne si precvičíme pozornosť, krátkodobú pamäť a matematické schopnosti. Správne odpovede nájdete, ako vždy, na konci dvojstránky, pod čiarou. Tak poďme na to!

Začneme rozcvičkou. Prečítajte názvy zvierat, ktoré sú zrkadlovo otočené:



BYVOJ AFRIKÝ
BOCIAN BIELY
ÀVAJOPOP AKAJOV
JASVEC AMERICKÝ
DELFÍN SKÁKAVÝ
LEOPARD SNEŽNÝ
ÀNŽONODN AJEJ
HROCH OBOŽIVELNÝ
ÀKRAHUA SNEŽNÝ
KARAT OBROVSKÝ
HOLOB SKALNÝ
GEKON OBROVSKÝ
ÀCHOBOTINICA POBREŽNÝ
TUČNIAK CIGÁRSKY
TULEJ ŠLOŇ
KONDOR ANDSKÝ
VELHAD KRÁVOVSKÝ
KALOŇ AUSTRÁLSKY
JELENČEK BIELOCHVOSTÝ

V druhej úlohe, spočítajte čo najrýchlejšie (bez použitia kalkulačky) nasledujúce príklady:

$$17 + 8 + 4 - 19 + 15 \times 2 =$$

$$554 - 68 + 10 - 66 + 38 =$$

$$82 \times 3 - 46 + 89 - 42 + 19$$

$$8 \times 7 - 48 : 6 - 48 =$$

$$9 \times 9 - 33 \times 2 =$$

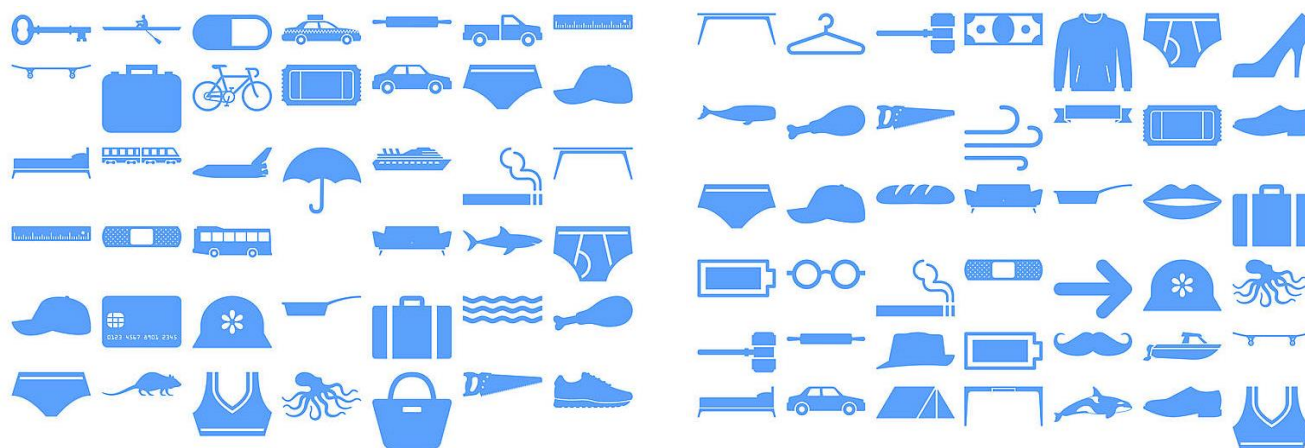
$$1234 + 538 - 777 + 20 : 5 =$$



Doplňte chýbajúce písmená a prečítajte si niečo o našom poznávaní v tretej úlohe:

K_GNIT_VNE AL_BO PO_NÁVAC_E _UNKCIE SÚ M_NTÁ_NE PROCES_, K_OR_ N_M
U_O_Ň_JÚ V_KON_V_Ť _EŽN_ DE_N_ ČINNO_T_. U_O_Ň_JÚ N_M P_IJ_MAN_E , V_B_R,
U_H_VÁ_A_IE , T_ANS ORM_VAN_E , O_NO_OVANIA, S_RA_OVÁV_NIE ČI Z_SKAVANIE
I_FO_MÁC_Í OD E_TERNÝ_H ST_MUL_V.

Teraz sa pozorne pozrite na nasledujúce obrázky a nájdite tie, ktoré sa opakujú. Koľko ich je?



V poslednej úlohe si zaspomíname na základnú školu a v abecednom poradí zoradíme nasledujúce slová:

alabaster abeceda aquabela alkohol avatar alkalický amerika absolútny alibistický agent apolitický autorita
astenický autor absorbovať albín akvárium asociálny azbuka acetónový aeroplán auditívny ázia alarm achát alej

Správne odpovede:

1. úloha: byvol africký, bocian biely, volavka popolavá, jazvec americký, delfín skákavý, leopard snežný, včela medonosná, hroch obojživelný, krahúľa snežná, kareta obrovská, holub skalný, gekon obrovský, chobotnica pobrežná, tučniak cisársky, tuleň sloní, kondor andský, veľhad kráľovský, kalon austrálsky, jelenček bieločvostý.

2. úloha : 40, 468, 266, 0, 15, 999

3. úloha : O, Í, E, Z, I, F, E, L, Y, T, É, Á, M, Ž, U, Y, Á, A, B, É, N, É, S, I, M, Ž, U, Á, R, Í, I, Ý, E, C, O, V, N, R, F, O, I, B, V, P, C, A, Í, N, R, I, X, C, I, O.

4. úloha: 22 obrázkov sa nachádza viac ako jedenkrát

5. úloha : abeceda, absolútny, absorbovať, acetónový, aeroplán, agent, achát, akvárium, alabaster, alarm, albín, alej, alibistický, alkalický, alkohol, amerika apolitický, aquabela, asociálny, astenický, auditívny, autorita, avatar, azbuka, ázia

PhDr. Monika Hynek Girmalová
psychologička

Jesenné recepty z našej kuchyne

Po krásnom lete zavítala k nám jeseň, preto sme sa rozhodli Vás inšpirovať a priniesť Vám recepty, ktoré na jeseň určite vyskúšajte.

Tekvicový koláč

Tekvicový koláč je raz - dva hotový a je výborný, voňavý, nadýchaný a mäkučký.....



Suroviny:

- Tekvica / cuketa - 500 g
- Vajce – 3 ks
- Vanilkový cukor – 1 balíček
- Kryštálový cukor – 300 g
- Olej – 250 ml
- Polohrubá múka – 320 g
- Kypriaci prášok do pečiva – 1 balíček



Postup:

- V miske zmiešame vajcia, vanilkový a kryštálový cukor. Pomaly prilejeme olej, škoricu, múku, kypriaci prášok a nahrubo postrúhanú tekvicu, ktorú sme si predtým očistili a zbavili jadierok.
- Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 170°C približne 45 minút. Upečený koláč poprášime práškovým cukrom.

Náš tip: do cesta sme pridali aj dve postrúhané jabĺčka.



Detská výživa s pudingom



Suroviny:

- Jablka – 1 kg
- Voda – ½ l
- Cukor kryštálový – 200 g
- Vanilkový puding – 1 balíček

Postup:

- Jablká ošúpeme, pokrájame na kúsky, podlejeme vodou a chvíľku podusíme.
- Odstavíme, rozmixujeme a pridáme cukor, v troške vody rozmiešaný puding a povaríme asi 10 minút (miešame, aby neprihorelo).

Náš tip: ešte teplé pyré môžete naplniť do zaváraninových fliaš a chvíľku sterilizovať.



Dobrá chuť Vám prajú členovia Klubu labužníkov a kulinárov

*Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál*

Evkin príma deň

Cesta

V živote má význam každý krok,
o tom sa presviedčame rok čo rok.
Dôležité je nedať sa zatlačiť do kúta,
veď v živote je vzácna každá minúta.

Náš život má veľa farieb
a každý z nás ho maluje zo svojich paliet.
Ak sa nám aj obraz nevydarí,
nič to, veď vieme, že časom sa to spraví.

Za ten správny koniec chytaj každú chvíľu,
aj keď za to nezískaš „Zlatú lýru“.
Ochutnaj a prijmi v živote zmenu,
tvoj pot, snaha a bojovnosť má cenu.

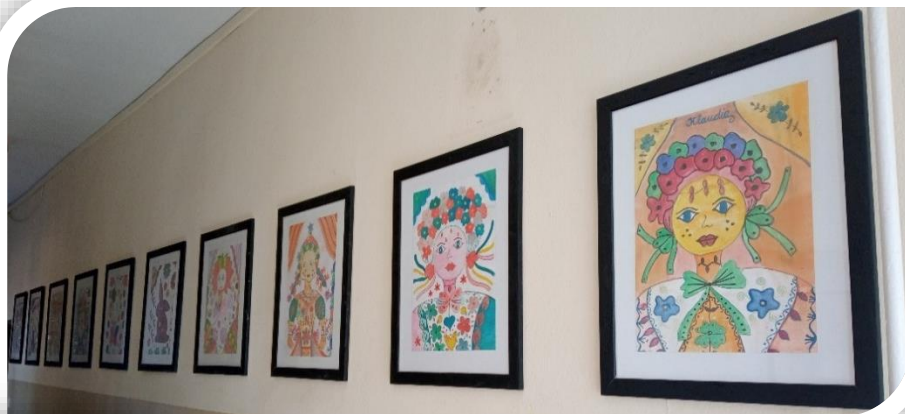
Nájdi si to, čo ťa najviac baví,
zaručene radosť na tvojej tvári sa zjaví.
Zrazu sa dostaví ten pocit, že si čosi dokázal,
a víťazstvo
že, neúspech z iného ťa nezviazal.

Dokážeš sám sebe, že za niečo stojíš,
ak pracovitosť s trpezlivosťou a talentom spojíš.
Častokrát nie je dôležitý cieľ, ale cesta,
odlepiť sa a pohnúť sa z miesta.



...veru, najťažšie je začať. Čokoľvek sa rozhodneme urobiť, všetko si vyžaduje určité úsilie, našu energiu. Nadchnúť sa pre správnu vec vieme mnohí, no nie všetci sa odhodláme nastúpiť na cestu k zmene. Aj vy ste si povedali, že sa začnete venovať niečomu, čo vás baví, či už to bolo cvičenie, vyšívanie, čítanie kníh alebo iná záujmová činnosť...?! Koľkokrát sme to odkladali? Až zajtra, až od nového roku... Mnohí sa k zmene za celý svoj život nedopracujú. No toto nie je prípad našej prijímateľky Evky Čobejovej. Ona totiž neostala stáť, ale každý deň nastupuje na cestu za maľovaním, a tak sa posúva o krôčik ďalej vo svojom originálnom maliarskom umení.

Naše Centrum zdobí obrazmi už niekoľko rokov a vďaka jej kreatívnej tvorbe robí tento náš svet farebnejší. Preto sme sa rozhodli pripraviť Evke výstavu obrazov, ktorá sa konala 26.09.2024 v spoločných priestoroch na prízemí nášho Centra.



Pre prijímateľov sme pripravili krátky program pozostávajúci z poézie a spoločnej piesne s výstižným názvom „Mám prima den“, ktorá rozprúdila radosť nejednému poslucháčovi.



Krátkym príhovorom venovala pár milých a povzbudzujúcich slov aj naša vedúca úseku odborných činností Mgr. Ľudmila Cviková. Po otvorení výstavy pokračovala voľná zábava, kým nám nohy vládali.



Vážení čitatelia, želám Vám, aby Vás neúspechy nezväzovali, ale aby ste ich brali ako súčasť svojej cesty. Presne tak ako ste to mali možnosť čítať v básni: ...častočrát nie je dôležitý cieľ ale cesta, odlepiť sa pohnúť sa z miesta.



*Jana Tomášová
Mgr. Marek Hanudel'*



Rybolov aj zber húb

A máme tu jeseň. Je to čas, keď sa príroda pomaly chystá na zimný spánok, prináša nám nádhernú hru farieb, ale aj povinnosti so zberom úrody. Bez pochyby láka turistov a milovníkov hubárčenia. Takýchto milovníkov jesenného zberu húb máme niekoľko aj v našom zariadení. Po suchom letnom počasí nám trochu zapršalo a to bol signál „poďme na huby“.



Niektorí zostali na rybách a druhí sa vybrali na huby. Ako to už býva, nie každý deň je nedeľa, tak ani naša vychádzka neprebehla podľa našich plánov. Aj keď pôda v lese bola dostatočne premočená, tak naše huby akosi nerástli. Rovnako sa nedarilo ani našim rybárom. Tentokrát sme obišli na sucho, ale takýto nezdar nás predsa neodradí. Takáto prechádzka v jesennej prírode je na nezaplatenie a aj takýto deň nás obdaroval krásnymi pocitmi, vyrovnanosťou a pozvánkou na ďalší krásny deň strávený v prírode.

Jozef Kriššák



Agentúra Európskej únie pre základné práva (v skratke FRA)

Naše zariadenie sa zúčastnilo výskumného rozhovoru, ktorý bol zameraný na tému dodržiavania práv ľudí so zdravotným postihnutím v rámci spolupráce Centra pre výskum etnicity a kultúry (CVEK) a Agentúry EÚ pre základné práva (FRA).

Celý výskum reaguje na požiadavku obsiahnutú v Stratégii EÚ pre práva osôb so zdravotným postihnutím na roky 2021 – 2030, ktorá vyzýva agentúru FRA, aby preskúmala situáciu osôb so zdravotným postihnutím žijúcich v inštitúciách, pokiaľ ide o násilie, zneužívanie a mučenie.

V súčasnosti Agentúra FRA realizuje projekt o právach osôb so zdravotným postihnutím na ochranu pred násilím, zneužívaním a mučením v 10 členských štátoch Európskej únie. Zozbierané informácie z rozhovorov budú podkladom pre prípravu správy, ktorá bude uverejnená v roku 2025.

Agentúru FRA zriadila Európska únia v roku 2007 s cieľom poskytovať inštitúciám Európskej únie a členským štátom pomoc a odborné znalosti v oblasti základných práv.

Pri zhromažďovaní informácií o situácii v Slovenskej republike táto agentúra spolupracuje s Centrom pre výskum etnicity a kultúry (CVEK), ktorá má bohaté skúsenosti s realizáciou tohto typu výskumu.



Výskum pozostával z dvoch častí a trval 2 dni, ale keďže odpovede boli anonymizované na žiadosť zúčastnených nevznikli fotografie z výskumu.



SRDCOM ŠVAJČIARSKA



V dňoch 27. 05. 2024 – 31. 05. 2024 som, spolu s mamkou, navštívil Švajčiarsko, krajinu ležiacu na úpätí Álp, preslávenú syrom, čokoládou, hodinkami a bankovníctvom. Prešli sme také zvukné mesta ako Ženeva, hlavné mesto Bern, či Lucern. Prijemným bonusom bola aj návšteva jednej z nemenších krajín sveta a Európy a to Lichtenštajnské kniežatstvo.

Prvý deň bol odchod zo Slovenska o 04.00 hodine ráno. Krátku zastávku sme mali v meste Linz – 3. najväčšieho mesta Rakúska. V poobedňajších hodinách sme mali dlhú zastávku vo Vaduze hlavnom meste Lichtenštajnskeho kniežatstva, kde sme si pozreli hlavnú ulicu, parlament, kostol a obdivovali sme aj kniežací palác, ktorý sa týčil na obrovskej skale. Vládnucím kniežaťom je Hans Adam II. Lichtenštajnský, ktorého podpis mám vo svojej zbierke.

Nezabudli sme si kúpiť suveníry ako aj poslať zamestnancom nášho sociálneho zariadenia pohľadnicu. Lichtenštajnsko ma veľmi očarilo, hoc je to mini štát. Má 160 km² a len dve ulice. Potom sme sa vybrali do Švajčiarska, kde sme sa ubytovali v hoteli rodinného ale veľmi príjemného typu. Druhý deň v ranných hodinách po raňajkách sme sa vybrali do švajčiarskeho mesta Luzern. Obdivovali sme najstarší drevený krytý most, centrum mesta, Jezuitský kostol, katedrálu Sv. Leodegarda, Plevový most, Leví pamätník – symbol mesta. Lev bol vyrezaný do skaly na pamiatku hrdinskej smrti švajčiarskej gardy. Popoludní sme absolvovali jazdu najstrmšou zubačkou sveta na horu Pilatus /2128 m n. m., / opradenou legendou, že na nej straší v noci duch Poncia Piláta. Kochali sme sa pohľadmi na krásne hory Rigi, Säntis, Titlis a jazero Vierwaldstattersee. Stretali sme tam turistov z celého sveta ako napríklad z Ázie, ale aj s takých krajín ako je India, Singapur, Bhután či Somálsko. Tretí deň sme sa presunuli do hlavného mesta Bern, kde sme absolvovali prehliadku centra mesta zapísane v UNESCO. Veľmi zaujímavá bola prehliadka hodinovej veže Zytglogge, katedrála Munster, Prezidentský palác i parlament. Po dlhšej prestávke sme sa presunuli do malej dedinky Broc, kde sme navštívili výrobu čokolád. Vôňa a pohľad naň nás priamo trýznili, bez čokolády sa nedalo odísť. Ničomu sa nevyrovná dobrá a kvalitná čokoláda.



K večeru sme sa presunuli k dedinke Vevey, ležiacej pri Ženevskom jazere, kde má vilu a posledných 25 rokov života tam žil aj umelec a komik Charlie Chaplin. Navštívili sme jeho vilu a kochali sme sa nádherou. Vo vile sa nachádzali voskové figuríny Charlieho Chaplina ako aj jeho priateľa Alberta Einsteina. Kochali sme sa kuchyňou, spálňou, obývačkou, pracovňou a inými izbami tejto krásnej vily. Vo večerných hodinách sme sa presunuli do Francúzska, kde sme nocovali v peknom modernom hoteli. Štvrtý deň. Hneď po raňajkách nasledovala prehliadka Ženevy, kde sme sa zastavili pri budove Organizácie spojených národov, kde majú zastúpenia všetky krajiny sveta. Pohľad na vlajúce vlajky 193 krajín sveta bol úžasný. Mesto sa rozkladá na Ženevskom jazere, ktoré je krásne a očarujúce. Navštívili sme aj katedrálu Sv. Petra. Veľmi nás očarila fontána *Jet d'eau*, strieka do výšky 140 metrov rýchlosťou 200 km za hodinu. Prešli sme mnohými uličkami a všade bolo čo obdivovať.



V nočných hodinách sme sa vybrali späť na Slovensko, kde sme dorazili na druhý deň okolo obedu. Som veľmi vďačný a ďakujem predovšetkým mamke za jej trpezlivosť, krásne zážitky a spoločne strávené chvíle v nádherných krajinách sveta.

*Peter Pošivák
prijímateľ sociálnej služby*



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JÚL

Demeter Miron
Guman Vladimír
Lakatoš Štefan
Marčák Ján
Karlík Ján
Kačkoš Marcel

Oslava narodenín v mesiaci AUGUST

Fagul'a Milan
Novák Bohumil
Pajerchin Ján

Oslava narodenín v mesiaci SEPTEMBER

Vidumský Stanislav
Pišová Milena
Sedlák Jozef



Oslávencom srdečne blahoželáme!



Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová

Mgr. Eudovila Cvíková

Mgr. Miriam Lipková

Jana Tomášová

Mgr. Miroslav Kuľha

Vydáva CSS Clementia v Ličartoveciach

Redakčná rada si vyhradzuje právo

na úpravu článkov a fotografií

uverejnených v tomto časopise

© 2024