



Clementia News

Ročník 7

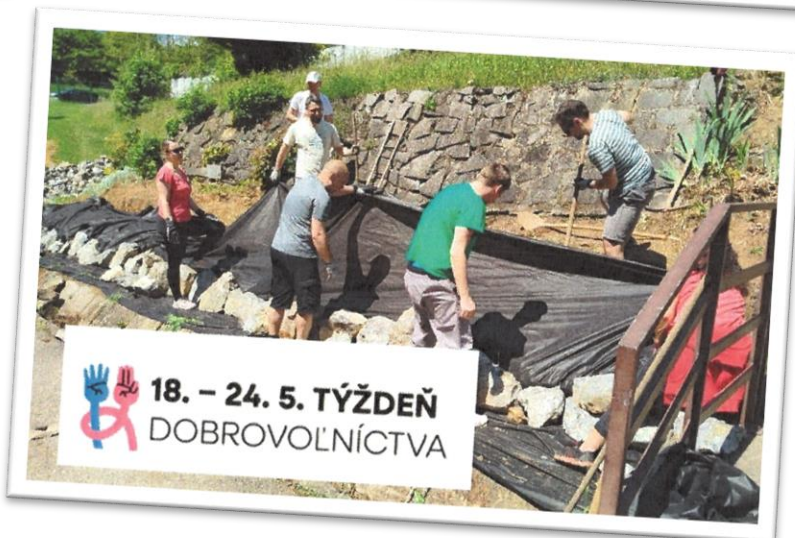
číslo 1

Jún 2026



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

Prečítajte si.....



Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

práve teraz držíte v rukách **25. vydanie časopisu Clementia News**, ktorý počas rokov menil svoju podobu, štruktúru aj periodicitu. Dnes, v podobe polročného čísla, je časopis štruktúrovaný s pravidelnými rubrikami a príspevkami jednotlivých klubov tak, aby sme Vám mohli priblížiť zo života v Clementii čo najviac momentov a aby sme Vám čo najvernejšie vedeli sprostredkovať našu činnosť a jednotlivé aktivity. Zároveň Vám chceme sprostredkovať zaujímavé informácie a témy, ktoré sa nejakým spôsobom dotýkajú našej práce.

Tento „jubilejný“ cieľ sme dosiahli vďaka všetkým prispievateľom, ktorí celé roky so zánietením písali, fotografovali alebo kreovali vizuálny dizajn a obsah jednotlivých strán. Ale ak by život v Clementii nebol pestrý, stránky časopisu by prispievatelia nedokázali zaplniť dlhodobo... Preto využijem tento priestor, v tomto jubilejnom čísle, na jedno **veľké ďakujem pre všetkých zamestnancov CSS Clementia**, lebo vy vytvárate atmosféru, pestrosť diania..., ktoré až následne plnia stránky časopisu. Ďakujem Vám za dobre odvedenú prácu, tímovú spoluprácu, za Vaše kreatívne nápady, flexibilitu, trpezlivosť a zapálenie pre dobrú vec.



A dobré veci sa aj v tomto polroku diali... Aj tento rok sme rozbehli veľmi zaujímavé projekty a nadviazali viaceré spolupráce, ktorých prioritným cieľom je zlepšenie kvality života prijímateľov sociálnych služieb. S pozitívnym ohlasom sa stretol projekt zameraný na canisterapiu, ktorý je realizovaný opakovane. Naopak projekt „SPOLU“, je tohoročná novinka a už si našiel priaznivcov spomedzi prijímateľov, a to vďaka využívaniu inovatívnych aktivizačných pomôcok. Cez individuálnu podporu prijímateľa, ktorý trénuje bocciu s úžasnými ľuďmi sme zasa objavili novú podporu v projekte „Sme si rovní“. Mimoriadny ohlas zanechal aj tohtoročný týždeň dobrovoľníctva. Podrobnosti o týchto aj ďalších akciách sa dozviete, ak začnete listovať v tomto časopise...

Keďže počasie nám praje a prichádzajú krásne slnečné dni, ako prvé dokončíme naše plány s úpravou záhrady, hlavne skalky, ktorú nám pomohli upraviť dobrovoľníci. A už toto leto začneme čistiť aj pozemok v Drienovskej Novej Vsi, kde v budúcnosti plánujeme poskytovať sociálne služby na komunitnej úrovni.

Na záver Vám všetkým prajem krásne leto, prežitie v zdraví a spokojnosti, taktiež Vám prajem nové a len pozitívne zážitky, ktoré Vás naplnia entuziazmom a radosťou.

*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Poznanie na ceste za hranicami

Uprostred mája sme absolvovali pracovnú cestu do susedných Čiech, kde sme išli načerpať inšpiráciu a na vlastné oči vidieť príklady dobrej praxe v sociálnej práci s osobami so špeciálnymi potrebami.



Ako prvá nás prijala riaditeľka Domova na cestě – Bc. Veronika Kudláčková Černá, ktorá nám formou prezentácie predstavila zariadenie, poskytované sociálne služby, cieľovú skupinu prijímateľov, aj samotnú víziu zariadenia. Nasledovala prehliadka Taksisu – centra denných aktivít a Domova so zvláštnym režimom na Tyršovej ulici v Skutči, čo je zariadenie poskytujúce prestupnú pobytovú formu sociálnych služieb komunitného typu pre osoby s vážnym duševným ochorením.

V rámci programu sme absolvovali prehliadku hradu Rychmburk, kde sa pred transformáciou sociálnych služieb reálne poskytovala pobytová sociálna služba. Navštívili sme aj Domov se zvláštním režimom (DZR) Penzion a DZR Domky v obci Predhradie. Stredisko Domky s celkovou kapacitou 12 osôb bolo ukážkou poskytovaných komunitných sociálnych služieb.



Posledný deň sme navštívili mesto Polička, kde nás v krásnych historických priestoroch v centre privítal Bc. Štěpán Plecháček, manažér zdravotných služieb v Oblastní charitě Polička.





Predstavil nám sociálne služby, ktoré poskytujú, aj putovnú výstavu „Zrkadlo tvé duše“. Táto výstava je spoločný projekt Pardubického kraja a študentov Střední školy uměleckoprůmyslové v Ústí nad Orlicí. Cieľom tohto projektu je priblížiť problematiku duševného zdravia a predstaviť role tých, ktorí môžu pomôcť na ceste k zotaveniu.

Do nášho článku som vybrala jednu z fotografií, pre priblíženie toho ako výstava fotografií vyzerala a zámerne som vybrala fotografiu peer konzultantky:

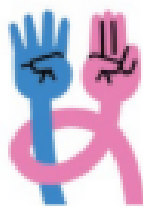
„Jsem peer konzultantka. Přináším lidem s duševním onemocněním naději. Sama mám zkušenost s projevem této nemoci. To mi ale nebrání žít smysluplný život. S rodinou, přáteli, prací i koníčky. Věřím, že i ostatní mohou najít svou cestu. Chci je inspirovat, že to jde a poradit, jak toho docílit.“

Súčasne sme navštívili aj Centrum duševního zdraví (CDZ) Svitavy, kde nám vedúca Bc. Klára Francová, priblížila zdravotne sociálne služby, ktoré poskytujú ľuďom s vážnym duševným ochorením. Služby tohto Centra sú koordinované, komplexné, poskytované tímom zdravotníkov a sociálnych pracovníkov, a to nie len samotnému klientovi, ale i jeho blízkemu okoliu a rodine. Vzhľadom na cieľovú skupinu prijímateľov, prevažne s dg schizofrénneho typu, nás tento komplexný prístup zaujal.



Celkovo sme počas tejto služobnej cesty videli a počuli mnoho rôznych príbehov pretavených do fungujúcich projektov. Niektoré boli príbehom jednotlivca, iné príbehom skupiny, v niektorých zohral najväčšiu úlohu priestor, či financovanie, no vo všetkých bol spoločným menovateľom cieľ – pomáhať tým, ktorí to potrebujú.

Mgr. Agáta Nirodová
PhDr. Monika Hynek Girmalová



18. – 24. 5. TÝŽDEŇ DOBROVOLNÍCTVA



V mesiaci máj sa Centrum sociálnych služieb Clementia po prvýkrát zapojilo do Týždňa dobrovoľníctva, ktorý prebiehal od 18.5.2026 do 22.5.2026. Hlavným mottom tejto kampane bolo spájať spoločnú prácu, zábavu a radosť s cieľom vyčariť úsmev na tvárach prijímateľov sociálnych služieb. Pred samotným Týždňom dobrovoľníctva sme sa zúčastnili online školení a zorganizovali nábor dobrovoľníkov prostredníctvom oficiálnych výziev zverejnených na našej stránke, sociálnych sieťach a osobne sme oslovili vysoké školy. Online prihlasovanie prebiehalo na jednotlivé dni samostatne cez národný portál GROWNi.



Cieľom tejto aktivity bola Úprava areálu a záhrady: Manuálna pomoc v exteriéri zariadenia, skrášľovanie parkového prostredia a areálu CSS, zároveň brúsenie a následné maľovanie lavičiek a stolov. Ukázalo sa, že konkrétne a dostupné príležitosti vedia osloviť školy, firmy aj celé komunity. Dobrovoľníci z firmy LEAR Corporation pomáhali pri tvorbe skalky v našom zariadení, pri brúsení lavičiek a stolov. Ďalší deň nás navštívili študenti, ktorí pomáhali pri maľovaní stolov a lavičiek.



CSS Clementia v Ličartovciach vyjadrilo obrovské poďakovanie všetkým, ktorí venovali svoj čas, energiu a ochotu pomôcť počas Týždňa dobrovoľníctva.



Akcia Týždeň dobrovoľníctva bola ukončená osobným poďakovaním predsedu PSK Milana Majerského.

Mgr. Branislav Brunner



Basa, ktorá nechcela spať



Programom s názvom - *Basa, ktorá nechcela spať* nás vtiahli do tajov fašiangových tradícií, zaspievali známe fašiangové piesne, snažili sa uložiť basu k spánku, čím poukázali na koniec fašiangového obdobia a ukázali, že humor k fašiangom jednoducho patrí.

Fašiangy bez hudby, masiek a dobrej nálady? U nás určite nie! Aj tohtoročné fašiangové podujatie nás obohatilo nielen o radosť a tradície, ale aj o spoločné herecké i divácke zážitky. O veselú fašiangovú náladu sa postarali amatérski herci hudobno-dramatického klubu RADOSŤ, ktorí túto fašiangovú šarádu rozprúdili dňa 11.02.2026 v našej jedálni.



Spomienky na smiech, hudbu a dobrú náladu z fašiangov v nás ešte určite dlho zostanú.

Basa sa ukladaniu na „zimný spánok“ bránila zo všetkých síl, vyjednávala, tak sme ju nakoniec v utorok 17. februára uložili k spánku, pretože v ten deň sa fašiangové obdobie skončilo. O pár hodín neskôr nás dobehla Popolcová streda, ktorá otvorila čas pôstu, stíšenia a zamyslenia.



*Teraz sa budeme štyridsať dní postiť
a na sviatky jari môžeme sa opäť zabávať a hostiť.*

Jana Tomášová



Ľadový dom na Hrebienku



Ešte v zime sme sa spolu vybrali na krásny výlet do Vysokých Tatier. Ráno sme nastúpili do áut a s dobrou náladou sme sa vybrali na cestu. Počas jazdy sme sa rozprávali a pozorovali krajinu okolo nás. Cesta nám ubehla rýchlo a všetci sme sa tešili na to, čo zažijeme.

Cieľom bol Tatranský ľadový dom, ktorý je tento rok venovaný dvom pápežom. Pápežovi Františkovi, ktorý zomrel v roku 2025 a jeho nástupcovi pápežovi Levovi XIV. Už pri príchode sme cítili, že nás čaká niečo výnimočné. Na Hrebienok sme sa vyviezli lanovkou. Pre mnohých to bol veľký zážitok. Pozerali sme sa z výšky na hory, stromy a krásnu prírodu. Niektorí mali trochu rešpekt, ale nakoniec si jazdu všetci užili.

Keď sme vošli do ľadového domu, boli sme očarení. Všetko bolo vyrobené z ľadu – sochy, steny Baziliky sv. Jána v Lateráne, aj výzdoba. Obrazy pápežov boli veľmi pekne spracované a pôsobili slávnostne.



V ľadovom dome bolo chladno, ale nikomu to neprekážalo. Každý si všetko pozorne prezrel, rozprávali sme sa o tom, čo vidíme a urobili sme si aj spoločné fotografie.

Po prehliadke sme sa vybrali na obed. Dali sme si chutné jedlo, oddýchli sme si a pokračovali „domov“. Bolo cítiť, že prijímatelia si spoločné chvíle užívajú.

Boli sme síce trochu unavení, ale hlavne spokojní a plní pekných zážitkov.

Mgr. Miriam Lipková

Benefičný koncert v Prešove

V nedeľu sa priestory PKO Čierny orol v Prešove naplnili hudbou, dobrou náladou a predovšetkým úprimnou radosťou. Benefičný koncert, ktorý spojil známe hudobné mená s myšlienkou pomoci, priniesol nezabudnuteľné chvíle aj pre prijímateľov sociálnych služieb, ktorí sa podujatia zúčastnili.

Program bol pestrý a dynamický. Na pódiu sa predstavili obľúbené hudobné skupiny a interpreti, ktorí svojimi vystúpeniami dokázali roztlieskať celé publikum. Atmosféru večera umocnil moderátor Roman Pomajbo, ktorý svojím humorom a bezprostrednosťou vytvoril príjemnú a uvoľnenú náladu.



Vrcholom večera bolo vystúpenie kapely IMT Smile, ktorá doslova rozprúdila energiu v sále. Ich známe hity roztancovali publikum a vyčarili úsmevy na tvárach všetkých prítomných. Silným momentom bolo aj odovzdanie darčeka kapele IMT Smile, ktorý za naše zariadenia odovzdal Maroš Koval'ský.

Koncert si všetci naplno užili – spievali, tancovali a prežívali každý okamih naplnený hudbou a pozitívnou energiou. Okrem kultúrneho zážitku nás potešilo aj drobné občerstvenie, najmä sladkosti, ktoré spríjemnili celý večer.



Účasť na takomto podujatí má pre prijímateľov veľký význam. Prináša im nielen radosť a zmenu každodennej rutiny, ale aj pocit, že sú súčasťou širšej komunity. Benefičný koncert v Prešove tak opäť potvrdil, že hudba má silu spájať ľudí a prinášať dobro tam, kde je to najviac potrebné.



Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Miroslav Kul'ha

Krížová cesta

„Nadišli vám dni pokánia, keď sa máme vyslobodiť z hriechu a zachrániť si dušu.“

V spleti mnohých sociálnych oblastí, ktoré poskytujeme našim prijímateľom patrí aj spirituálna oblasť, jednoducho povedané - snažíme sa naplňať ich duchovné potreby. V čase pôstneho obdobia sa každoročne spájajú *Hudobno-dramatický klub RADOSŤ* s klubom *Duchovné spoločenstvo CESTA*, ktorí si spoločne pripravujú modlitbu Krížovej cesty, skrze ktorú sa približujú a zamýšľajú nad utrpením Ježiša Krista.



V stredu 25.03.2026 sa jedálňou od skorého rána niesli pôstne gospelové piesne, no nie clivé, ale plné nádeje. Pozornosť pútal rozsvietený kríž s pripnutou fialovou látkou, ktorá symbolizuje vnútorné upokojenie a duchovnú pripravenosť na príchod Krista, ale aj obeť, vzkriesenie, a tým aj nádej na spasu.

Viera sa stala v životoch prijímateľov stabilným a pevným základom, o ktorý sa často opierajú. Spolu prežívame pôstne obdobie a túžime po božej prítomnosti.



Nech Ježiš na kríži v nás zapáľuje opätovné rozhodnutie, túžbu vyhýbať sa hriechu, priznať vinu, odpustiť, zbaviť sa horkosti, hnevu, zatrpknutosti, závesti... všetkého zlého s čím dennodenne bojujeme.

Sme vďační za tento požehnaný, spoločne strávený čas, za Kristovu blízkosť, ktorú sme mohli cítiť počas Krížovej cesty. Ďakujeme všetkým, ktorí sa do prípravy Krížovej cesty aktívne zapojili.

Jana Tomášová
Klaudia Tomajková

Po stopách seriálu

MIŠA V KOŠICIACH

Výlet do Košíc sa niesol v príjemnej atmosfére plnej zážitkov, spoznávania a radosti. Naša cesta sa začala ráno, keď sme sa spoločne vybrali vlakom smerom do Košíc. Už samotná cesta bola pre mnohých príjemným spštením každodenného programu.



Hlavným cieľom výletu bolo ísť „po stopách“ natáčania 16 dielneho televízneho seriálu Miša v Košiciach, ktorý v roku 2024 realizovala televízia JOJ. Navštívili sme viaceré miesta, kde sa seriál nakrúcal. Zaujímavosťou bolo, že náš kolega si vo filme zahral ako komparz, čo dodalo celému výletu ešte osobnejší rozmer.



Po filmovej časti sme sa presunuli do centra mesta, kde sme navštívili dominantu Košíc – Katedrálu sv. Alžbety. Obdivovali sme jej krásnu architektúru a na chvíľu sme si oddýchli v pokojnej atmosfére.



Následne sme si spríjemnili deň návštevou cukrárne, kde si každý vybral niečo sladké podľa chuti. Spoločné posedenie pri káve a koláčoch bolo príjemným zakončením programu v meste.

Na konci dňa sme sa vlakom vrátili domov. Výlet sa všetkým páčil a odniesli sme si veľa pekných spomienok.

Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Miroslav Kul'ha



Opekačka pri rybníkoch



Opäť k nám zavítala jar a príjemné denné teploty boli pre nás signálom, že prichádza čas na nové túlanie. Tentokrát sme zavítali pod Šarišský hrad, a to do Veľkého Šariša na miesto oddychu, známe aj ako súčasť križovatky vtáčích ciest. Určite ste o tom mieste už počuli - Rybníky. Miesto, kde je možné odpočinúť si na lavičkách, ale aj poodpekať na vyhradených miestach. Cestovanie bolo príjemné, aj keď prestupov bolo dosť, no konečne nám žiaden vlak nemeškal.



Pohľady na vodnú plochu a vtáctvo priniesli nesmierny pokoj, ale hlavne zmenu v našej každodennej rutine. Na tomto mieste sme našli pohodu a relax, ale aj pracovnú náplň v podobe chystania dreva a rozloženia ohňa, opekania, ale aj spoločného upratania užívaného priestoru. Srdečné rozhovory, osobne strávený čas s jednotlivcom, či jednoduché kráčanie po ceste s človekom, ktorý vám dôveruje, je vzácny a liečivý moment, pretože prináša množstvo pozitívnych účinkov nielen pre telo ale aj pre dušu. Veríme, že tieto prvé jaré kroky rozprúdili nielen krv v našich žilkách, ale priniesli nový štart do začínajúcej sezóny.

Jana Tomášová

Záhradný gul'áš

V exteriéri zariadenia sa štvrtkové dopoludnie nieslo v duchu výbornej nálady, tímovej spolupráce a vône poctivého záhradného gul'ášu. Príjemné podujatie spojilo zamestnancov zariadenia a prijímateľov sociálnej služby – členov Klubu labužníkov a kulinárov (KLK), ktorí si zmerali sily vo varení chutného gul'ášu.



Výsledok stál za to. Už na obed rozvoniaval celý areál zariadenia a na výbornom gul'áši si pochutnávali prijímatelia aj zamestnanci. Atmosféra bola plná smiechu, dobrej nálady a spoločných zážitkov, ktoré opäť ukázali, aký význam má spolupráca a spoločné aktivity.



Prípravy začali už deň vopred, keď si členovia KLK pod dohľadom zamestnancov starostlivo pripravili a nakrájali mäso i ďalšie suroviny potrebné na varenie. Od skorého rána sa potom všetci s chuťou pustili do práce. Každý priložil ruku k dielu – niekto miešal, iný prikladal do ohňa, ďalší dochucoval a kontroloval správnu hustotu gul'ášu.



Súčasťou podujatia bol aj sprievodný program v podobe športových disciplín, ktoré priniesli veľa zábavy, pohybu a priateľského súťaženia. Účastníci si mohli vyskúšať rôzne aktivity a podporovať sa navzájom.



Veľké poďakovanie patrí členom Klubu labužníkov a kulinárov za ich prístup, ochotu spolupracovať a výbornú tímovú prácu. Svojím nasadením a dobrou náladou prispeli k tomu, že celé podujatie sa nieslo v príjemnej a priateľskej atmosfére. Takéto spoločné chvíle dokazujú, že aj obyčajné varenie môže priniesť množstvo radosti, nových skúseností a pocit spolupatričnosti.



*Mgr. Miriam Lipková
Marek Fertál'*

POINT



Tipy, kam za dobrou kávou...

V Prešove je mnoho dobrých a zaujímavých kaviarní, možno aj preto, že kávova kultúra v Prešove narastá, a to predovšetkým s pribúdajúcimi pražiarnami a kaviarňami. Kaviarne, ktoré Vám predstavím v tomto čísle, ma nezaujali len dobrou kávou, ale aj atmosférou, nápojovým lístkom a v neposlednej rade aj originalitou...

Prešovské uličky Vás niekedy dokážu riadne prekvapiť..... Nikdy by mi nenapadlo, že v drobnej nepriechodnej uličke, do ktorej môžete zablúdiť z rušnej Floriánovej ulice, sa skrýva kaviarnička so zaujímavým konceptom.

This is Coffee



Úzka kamenná ulička vás pomedzi exteriérové sedenie dovedie až k samotnému baru, do interiéru, z ktorého srsí absolútne domácka atmosféra. V nápojovom lístku nájdete mnoho zaujímavých nápojov, no tvrdý alkohol a pivo u nich budete hľadať len márne. Napriek tomu však dostanete dúšok kvalitného prosecca z lokálnej produkcie a mnoho ďalších zaujímavých dobrôtok, ja osobne som ochutnala ich banánový chlieb.



L'aperitivo cafe bar

V nenápadnom dome na Slovenskej ulici sa nachádza taktiež zaujímavá kaviareň, ktorá vo svojej zadnej časti ukrýva honosnú tehlovú terasu. Ak si tam v lete sadnete, máte pocit, že ste na dovolenke v Taliansku. Tento pocit Vám môže znásobiť aj výber z ponuky nápojov, croissantov alebo talianskych dezertov.



Nico Caffé

Naopak, ak máte radi rušnú atmosféru, plnú podnetov, kávu si nepochybne vychutnáte v Nico Caffé na „študentskej ulici“, čiže 17. novembra. Ja mám Nico caffè zafixované nielen kvôli dobrej káve, ale aj vďaka „východňarským“ sloganom, ktoré viseli zarámované na stenách alebo pred kaviarňou. Niektoré z nich mám dodnes uložené v mobile, ako prvú pomoc pre zlepšenie nálady... Zároveň táto kaviareň pri svojej prerábke zvolila aj modbar, čo je revolučný kávový systém, ktorý nahrádza tradičné masívne kávovary...



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Hudobno-dramatický klub

RADOSŤ

Počas celého roka spája ľudí, ktorí majú radi hudbu, spev, divadlo a priateľskú atmosféru. Činnosť klubu je zameraná najmä na prípravu kultúrnych a spoločenských podujatí pri príležitosti tradičných sviatkov, akými sú Vianoce, Fašiangy a Veľká Noc.

V predvianočnom období členovia klubu pripravujú vianočné programy, scény a recitácie, ktoré prinášajú sviatočnú atmosféru a potešenie poslucháčom. Fašiangové stretnutia sa nesú v duchu veselosti, hudby, spevu a tradičných zvykov.



V čase Veľkonočných sviatkov si spoločne s Duchovným spoločenstvom CESTA pripravujeme spoločnú krížovú cestu. Každoročne sa na nej zúčastňuje vyšší počet záujemcov, čo nás veľmi teší.

Počas roka sa členovia pravidelne stretávajú v knižnici, ktorá sa stala miestom spoločných rozhovorov, oddychu a rozvíjania tvorivých schopností. Čas trávia pri hudbe a gitare, spoločnom speve, ale aj pri aktivitách zameraných na rozvoj kognitívnych funkcií, pamäti, pozornosti a kreativity. Súčasťou stretnutí sú rôzne spoločenské hry, čítanie, ktoré podporujú aktívne trávenie voľného času a upevňujú medziludské vzťahy.

Klub Radosť prináša svojim členom nielen priestor na sebarealizáciu, ale aj pocit spolupatričnosti, vzájomnej podpory a priateľstva. Prostredníctvom spoločných aktivít obohacuje kultúrny život komunity a vytvára príjemné prostredie plné porozumenia a dobrej nálady.

Jana Tomášová



Pohybový klub VITAL

Začiatkom tohto roku sa v Centre sociálnych služieb Clementia otvoril nový **Pohybový klub - VITAL** zameraný na zlepšenie kondície. Cieľom klubu je podporiť zdravý životný štýl, rozvíjať pohybové zručnosti a zmysluplne využívať voľný čas a zároveň vytvárať priestor na spoločné stretnutia a dobrú náladu.



Prvé stretnutia sa niesli v príjemnej atmosfére a členovia sa do aktivít zapájali s úsmevom a nadšením. Počas chladných dní sme sa zamerali na cvičenia so stoličkou, ku ktorým sme pridali kreatívne variácie hier s loptou, pohármi ale aj tanečné pohybové aktivity. Pri týchto činnostiach sa prijímatelia navzájom podporujú, zlepšujú svoju kondíciu, odbúravajú stres ale hlavne posilňujú sebavedomie.



Klubové stretnutia sa organizujú každú stredu v jedálni a v prípade priaznivého počasia sa presúvajú na ihrisko v areáli CSS.

Tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutia a veríme, že pohybový klub bude pre všetkých zdrojom radosti, energie a pozitívnych zážitkov.

Jana Tomášová

Duchovné spoločenstvo CESTA

V tichu pondelkových chvíľ sa otvára priestor, kde sa stretáva slovo, myšlienka i srdce. Otvára sa nám cesta viery, porozumenia a vnútorného rastu. Tvoríme spolu miesto, kde nachádzame pokoj, povzbudenie a blízkosť druhých.

Putovanie po rokoch:

Január – keď slovo nachádza svoje miesto; začiatok v svetle Slova

Na prahu nového roka sa ponárame do Božieho slova. Čítanie z Biblie nás vedie k zamysleniu, k tichým rozhovorom i k posilneniu viery. V kruhu vítame nových členov, ktorí sa stávajú súčasťou nášho spoločenstva.

Desať krokov efektívneho čítania Biblie

Ak sme sa už rozhodli pre čítanie Božieho slova, je dobré zvoliť si určitý postup, aby sme nesprávnym spôsobom jeho čítania neskončili po prvých pár kapitolách. Ponúkame malé “desatoro efektívneho čítania Božieho slova”, ktoré nám môže pomôcť pri jeho rozjímaní:

1. Zoženme si svoju vlastnú Bibliu, ku ktorej budeme mať vzťah a do ktorej si budeme môcť aj písať alebo poďakovať.
2. Nemusíme ju nevyhnutne začať čítať od začiatku (od knihy Genezis), pretože Biblia je súborom rozličných malých kníh. Dá sa začať napríklad od Evanjelia podľa Lukáša alebo od Knihy Ester a potom sa vrátiť na začiatok
3. Čítajme ju pravidelne (ideálne aspoň 10-15 minút denne) a zaradom. Neotvárajme ju náhodne ako nejakú magickú knihu – v čase krízy môže k nám Boh prehovoriť aj takouto formou, ale radšej čítajme jednotlivé texty v ich kontexte.
4. Na úvod sa pomodlime k Duchu Svätému, ktorý viedol zostavenie tohto textu prostredníctvom rozličných biblických autorov, a teda ako jeho prvotný Autor nám najlepšie odhalí jeho poslanstvo. Môžeme tak urobiť napríklad slovami: „*Duchu Svätý, osviet mi myseľ, aby som porozumel, čo mi chceš povedať a aby som mal silu uplatniť to vo svojom živote.*“
5. Pozorne si prečítajme celý vybraný text – môže to byť jedna kapitola, alebo (napríklad v evanjeliách) jedna tematická pasáž.
6. Ak niečomu na prvé prečítanie nerozumieme, môžeme si pozrieť, ako je to vysvetlené v poznámkach pod čiarou, prípadne so opýtať niekoho skúsenejšieho. Ideálne je, keď sa ešte s niekým dohodneme na čítaní Biblie a sem tam sa porozprávame o tom, čo nás oslovilo. Čím viac Bibliu čítame, tým jej lepšie rozumieme. Boh nevidí problém v tom, že niečomu na prvé čítanie neporozumieme, ale prihovára sa k nám cez to, čo nám je pochopiteľné. Vždy si k nám hľadá najschodnejšiu cestu.
7. Po pozornom prečítaní si môžeme položiť otázku: *Čo Boh cez tento text hovorí do môjho života?* (Našou úlohou totiž nie je prerozprávať niekomu daný text, ale zobrať si z neho niečo do nášho života).
8. Je vhodné vyznačiť si myšlienku (verš, slovo), ktorá ma oslovila, napríklad poďakovaním, zvýraznením, alebo si ju aspoň vypísať do osobitného zošita. Takto si ju totiž viac zoberieme za svoju. Platí pravidlo, že Biblia nie je posvätná kniha v zmysle, že sa jej nemôžeme ani dotknúť, ale pre svoj obsah, ktorý nesie. Môžeme si ju teda aj „počmárať“, ak nám to pomôže odniesť si z nej jej poslanstvo.
9. Je dobré skúsiť sa pomodliť daným textom. Napríklad: ak ma oslovila veta „*Pod' te ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ja vás posilním*“, môžem sa modliť slovami: „*Pane, potrebujem ťa. Som vyčerpaný a potrebujem, aby si ma posilnil. Iba ty mi vieš dať novú silu.*“
10. Na záver si skúsme jednou vetou povedať, čo si z rozjímania odnášame, prípadne si vytvoríme nejaké osobné predsavzatie.

Február – Svetlo Hromníc; svetlo, ktoré nehasne

V spomienke na Obetovanie Pána objavujeme význam svetla v našich životoch. Prednášky a rozhovory nás priblížili k tradíciám, ktoré v sebe nesú hlboké poslanstvo nádeje.

„Pane Ježišu, ako si jedného dňa povolal prvých učeníkov a urobil si ich rybármi ľudí, tak opakuj aj dnes svoje láskavé pozvanie: Pod' a nasleduj ma! Daruj mladým chlapcom a dievčatám milosť ochotne odpovedať na tvoj hlas. Amen“



Marec – sila svätého Jozefa; ticho, ktoré nesie

V modlitbách a rozjímaní nachádzame oporu v postave svätého Jozefa. Jeho pokora a oddanosť nás vedú k hlbšiemu zamysleniu nad vlastným životom.

„Svätý Jozef, ochraňuj nás a naše domovy, pros za nás u Boha a spravuj nás svojou otcovskou starostlivosťou.“

Svätý Jozef bol manželom Panny Márie a pestúnom Máriinho jednorodeného syna Ježiša Krista, ktorého kresťania považujú za Syna Boha Otca. Jozef bol synom Jakuba z Júdovho kmeňa a povoláním bol tesár. Liturgicky sa oslavuje na Slovensku 19. marca ako slávnosť.



Apríl – veľkonočné tajomstvo; cesta cez ticho a nádej

Čas Veľkej noci prináša príbeh utrpenia i nádeje. Spoločne kráčame križovou cestou, rozprávame sa o histórii, hľadáme svetlo vzkriesenia v každodennosti.

"Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kríž a nasleduje ma."

Modlitba na kríži je silným spôsobom, ako sa spojiť s Ježišovým utrpením a prehĺbiť svoju vieru. Ježiš na kríži ponúka nádej a lásku, ktoré sú dôležité v každej časti života. Modlitby na kríži sa môžu vykonávať v rôznych kontextoch, ako sú rodinné zastavenia, ktoré symbolizujú Ježišové utrpenia a smrti na kríži

Máj – mesiac lásky; láskavosť v malých veciach

Najsvätejšie svetlo Ježišovo nám pripomína hlbokú lásku, odpustenie a dôveru. Učíme sa otvárať vlastné srdcia.

Láskavosť sa teda nerozlučne spája s milosrdenstvom a odpustením, čo pre nás konkrétne znamená, že láskavosť je potrebné preukazovať nielen tým, ktorí si ju zaslúžia, ale ako ovocie Ducha Svätého ju darovať aj tým, ktorí nám nejakým spôsobom ublížili a ktorým musíme opätovne niečo prepáčiť. Veď nebeský Otec je neustále láskavý voči nám. Láskavosť nie je len súcit, ktorý sa nás zmocní, keď počujeme, alebo vidíme biedu druhých ľudí, ale prejavuje sa v konkrétnych skutkoch.



Jún – Najsvätejšie srdce Ježišovo – význam a modlitby

Úcta k Najsvätejšiemu Srdcu Ježišovmu je hlbokým a podstatným aspektom katolíckej spirituality, ktorá zahŕňa Kristovu lásku a súcit s ľudstvom. Hovorí o hĺbkach Ježišovho srdca, ako to výstižne vyjadruje liturgia, v ktorej sa používa 3. kapitola Listu Efezanom: „Preto zohýnam kolená pred Otcom, aby ste zakorenení a upevnení v láske mohli so všetkými svätými pochopiť, aká je to šírka, dĺžka, výška a hĺbka a poznať aj Kristovu lásku, presahujúcu každé poznanie, aby vás naplnila Božia plnosť celá.“ Šírka a dĺžka, výška a hĺbka jeho lásky sú skutočne nezmerateľné.

Ako všetky pobožnosti, aj pobožnosť k Najsvätejšiemu Srdcu je spojená s vôľou a srdcom človeka. Je to skutočná pobožnosť, ktorá sa zaoberá srdcom človeka a srdcom Božím, takmer ako cor ad cor loquitur („srdce hovorí k srdcu“). Táto pobožnosť sa spája najmä so zjavením Najsvätejšieho Srdca svätej Margite Márii Alacoque v roku 1673, kde Ježiš zjavil svoje srdce ako symbol svojej božskej lásky. Hlbší historický a duchovný kontext však vyvstane, keď sa na túto udalosť pozrieme spolu so zázračným eucharistickým fenoménom z Lanciana, ktorý sa odohral takmer o tisícročie skôr v roku 600.

Aktivity duchovného klubu cesta vedú k podpore duševnej pohody prijímateľov, posilňovaniu viery a vytváranie pocitu spolupatričnosti. Klub ponúka bezpečný priestor na zdieľanie, modlitbu aj osobný rast.

Klaudia Tomajková
Zuzana Slobodníková
Mgr. Daniela Matejová

Klub Bylinkárium

Júnový spln mesiaca nás vylákal na lúky nad dedinou. S členmi bylinkového klubu sme neváhali, vzali tašky, nožnice, dobrú náladu a išli sme na vychádzku. Slniečné počasie nám prialo, neprekvapil nás ani dážď.

Lúky našťastie neboli pokosené, boli samý kvet. Vysoká tráva sa vlnila v pofukujúcom vetre. Podarilo sa nám nájsť viaceré byliny. Začali sme lipkavcom obyčajným, ten má vysoké byle s nežnými jemnými bielymi kvetmi. Čaj z neho sa užíva na lymfatický systém, vyrábame z neho tiež výborný krém proti vráskam. O kúsok ďalej sme našli prasličku roľnú, čo je veľmi cenená bylina na pomoc pri chorobách močových ciest a obličiek. V tráve sme našli slez nebadaný - výborný na sliznice a boľavé hrdlo. Na kopci sme neskôr našli krásny skorocel kopijovitý - známu liečivku na hojenie rán. Vo vzduchu rozvoniavali kvety bazy a agátu, ktoré tu rastú na okrajoch lúky, tak sme šli za nosom k nim.



Natrhali sme si, koľko sme dočiahli, lebo konáre boli naozaj vysoko. Všetky byliny sme ukladali do textilných tašiek. Okolo hláv nám poletovali včely a motýle, čo nám pobyt vonku spríjemňovalo. Ukázal sa nám aj kostihoj, s jeho fialovými kvetmi. Repík lekárske ešte nekvitol, tak sme si nazbierali len jeho mladé listy. Niektorí prijímatelia boli na takejto prechádzke s Bylinkáriom prvýkrát a boli milo prekvapení a spokojní.



Po príchode do zariadenia sme si všetky bylinky odniesli do dielne, potriedili podľa druhu a dali sušiť. Neskôr si z nich spravíme liečivé mastičky a čaje. Nabudúce sa chystáme na ďalšie bylinky oveľa ďalej, ako len za brány nášho zariadenia, ale o tom až v ďalšom čísle.

Lucia Vicová



Klub Túlavé nohy

Klub Túlavé nohy združuje všetkých milovníkov prírody, pohybu a objavovania nových miest. Jeho hlavnou náplňou je cestovanie a turistika, počas ktorej členovia spoznávajú krásy okolitej krajiny, prírodné zaujímavosti i kultúrne pamiatky. Pravidelné turistické vychádzky prispievajú k zlepšovaniu fyzickej kondície, vytrvalosti a zdravého životného štýlu. Členovia sa učia bezpečnému pohybu v prírode, zodpovednému správaniu k životnému prostrediu a získavajú množstvo praktických skúseností. Dôležitou súčasťou aktivít je aj spolupráca v kolektíve, vzájomná pomoc a budovanie priateľských vzťahov.



Významným a neprehliadnuteľným faktorom pre aktivity Túlavých nôh je hlavne počasie i finančná situácia prijímateľov. Keďže väčšina aktivít klubu prebieha v prírode, ich realizácia je do veľkej miery závislá od aktuálnych poveternostných podmienok. Program preto operatívne prispôbujeme počasiu tak, aby boli všetky podujatia bezpečné a príjemné pre účastníkov.

Tohto roku sme navštívili impozantný prírodný úkaz, ľadopád z mohutnej vápencovej skaly nazývaný - Šikľavá skala, ktorá sa nachádza medzi Chrásťom nad Hornádom a Matejovcami, ale aj Veľký Šariš, kde sme si pochutnali na pečených špekáčikoch. Obľúbenými a pomerne častými, sú pravidelné vychádzky do okolia Ličartoviec, pri ktorých dokážeme ušetriť značné finančné prostriedky prijímateľov, ktoré vedia neskôr využiť pri účasti na viacdenných výletoch.



Veríme, že aj naďalej budeme objavovať krásy prírody, zdokonaľovať svoje turistické a orientačné schopnosti a vytvárať nezabudnuteľné spomienky. Veď každý krok v prírode je krokom k novým zážitkom.

Jana Tomášová

KINO KLUB

Členovia Kino klubu tvoria komunitu nadšencov, pre ktorých film neznamená len pasívny konzum, ale umelecký zážitok, vzdelávanie a priestor na diskusiu. Naším dňom je utorok, keď pravidelne popoludní uvádzame v našom kine filmové predstavenia. Počas mesiaca premietame snímky rôznych žánrov. Mesiac začíname novinkami a pokračujeme sekciou Retro kino, v ktorej premietame filmy vzniknuté pred rokom 1990. V programe nesmie chýbať ani výber titulov podľa želania našich návštevníkov. Na záver mesiaca si spoločne pozrieme vojnový film alebo western.



Kino klub nie je len o premietaní, ale aj o ďalších aktivitách, ktoré s ním môžu členovia zažiť. Patria sem napríklad jednodňové výlety na miesta, kde sa natáčali známe filmy a seriály. Tento rok sme navštívili Košice a pozreli sme si lokality, v ktorých TV JOJ nakrúcala seriál *Miša v Košiciach*. Na koniec júna majú členovia naplánovaný výlet do Zádielskej doliny a obce Háj, kde sa natáčal americký vojnový film *Za nepriateľskou líniou*.

Veľmi zaujímavou a obľúbenou činnosťou klubu je príprava slovenského znenia pre filmy, ktoré neboli na Slovensku uvedené s českým alebo slovenským dabingom. Slovenské dialógy čítajú priamo naši členovia. Týmto spôsobom pripravujú slovenské znenie pre svojich kamarátov, ktorí majú ťažkosti s rýchlym čítaním titulok. Takto upravené filmy sa tešia veľkej obľube návštevníkov kina. V tomto polroku sme takto pripravili tri filmy podľa predlohy Karla Maya – *Karavána otrokov*, *Babylonský lev* a *Lovci z prérie v Mexiku*. Tieto tituly boli v slovenskom znení uvedené výhradne v našom Retro kine.



Kino klub každý mesiac vydáva bulletin s názvom *Kinožurnál*. Nájdete v ňom program kina, zaujímavosti zo sveta filmu, prehľad o práci v klube, a samozrejme, pozvánku na mesačné stretnutia členov. Na jeseň tohto roka vyjde už jeho jubilejné 200. číslo.

V krátkosti sme vám chceli predstaviť prácu a aktivity, ktoré v našom klube realizujeme. Keďže sa na túto stránku nezmestilo všetko, o ďalších činnostiach, ako sú súťaže či video dokumenty z dielne našich členov, vám napíšeme v budúcom čísle časopisu *Clementia News*.

Za aktívnu prácu a účasť na podujatiach organizovaných Kino klubom úprimne ďakujú všetkým členom a návštevníkom:

Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Peter Červeňák

Počítačovo – fotografický Klub



Svet moderných technológií už dávno nepatrí iba mladým. Presvedčivým dôkazom toho je Počítačovo-fotografický klub, ktorý úspešne funguje v rámci záujmových činností. Tento klub pomáha klientom rozvíjať nové zručnosti, odbúravať sociálnu izoláciu a aktívne dokumentovať život v celom zariadení. Cieľom je zmysluplne naplniť voľný čas prijímateľov, podporiť ich jemnú motoriku, kognitívne schopnosti a komunikačné zručnosti (sociálne siete).

Prostredníctvom klubu potvrdzujeme, že moderná sociálna starostlivosť už nie je len o zabezpečení základných potrieb, ale predovšetkým o podpore ľudskej dôstojnosti, neustálom rozvoji a objavovaní skrytého potenciálu v každom veku.

Počítačovo-fotografický klub nefunguje izolovane. Veľmi úzko spolupracuje s ďalšou obľúbenou aktivitou zariadenia – s Filmovým klubom. Členovia oboch klubov často spájajú svoje sily pri vytváraní fotografií a krátkych videí, ktoré dokumentujú dynamický život v centre.



Činnosť klubu je rozdelená do dvoch hlavných oblastí:

- Práca s fotoaparátom – členovia sa učia základy práce s fotoaparátom a zachytenie jedinečných momentov. S objektívom v ruke dokumentujeme aktivity konané v zariadení ale aj mimo neho (oslavy, kultúrne podujatia ...). Vybrané a zarámované fotografie pravidelne zdobia chodby, spoločenské miestnosti a izby klientov, čím zútulňujú prostredie CSS. Najlepšie momentky obohacujú oficiálnu fotogalériu CSS Clementia a webovú stránku, vďaka čomu môžu príbuzní, priatelia a široká verejnosť vidieť, akým pestrým životom prijímatelia v Ličartovciach žijú. Fotografie slúžia ako archív spomienok pre samotných prijímateľov, ktorí sa k nim radi vracajú a spomínajú na spoločne strávené chvíle.
- Počítačová gramotnosť – v druhej fáze sa prijímatelia presúvajú k počítačom. Pomocou sociálnych sietí sa spájajú s rodinami.

Mgr. Branislav Brunner
Mgr. Peter Červeňák

Zelený klub

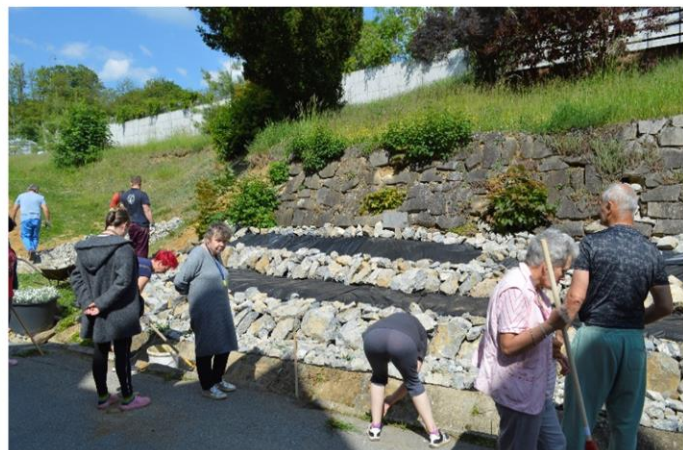
Zelený klub existuje už niekoľko rokov. Zoskupuje prijímateľov ochotných niečo obetovať pre potešenie očí, ale aj chuťových buniek. Každý z nás má nejaké skúsenosti s pestovaním rôznych rastlín, či je to ovocie, zelenina, alebo kvety. Každá z týchto činností má svoje potreby a určitý stupeň námahy, ktorú je potrebné vynaložiť, aby sme dosiahli požadovaný výsledok v podobe plodov, alebo v prípade kvetov potešenie pre radosť.



Keďže rok má štyri ročné obdobia, je potrebné sa na ne náležite pripraviť. Spolu s prijímateľmi sme sa v prvej polovici roka zamerali na stonkovú zeleninu v našej malej záhradke. Aj vo veľkom sade bolo celkom živo pri orezávaní ovocných stromov. Sadili sme vinič maliny a ríbezle, aby sme si neskôr mohli pochutnať na ich chutných plodoch. V apríli sme spoločne s ostatnými prijímateľmi oslávili deň Zeme skráslením vonkajších priestorov.



No najväčšia výzva bola úprava skalky pred hlavným vchodom. Do tejto akcie sa zapojili tí zdatnejší prijímateelia, ale najviac nám s touto úpravou pomohli dobrovoľníci, ktorí sa prác zúčastnili v rámci projektu „Týždeň dobrovoľníctva“ pod záštitou predsedu Prešovského samosprávneho kraja a iných organizácií.



Doposiaľ nás to stálo veľa síl, ale s úsmevom prekonávame každú prekážku, akoby to bola prechádzka. Týmto povzbudzujeme aj ďalších prijímateľov k činnosti. Veď nakoniec ich čaká vytúžená odmena v podobe plodov. A nič nechutí lepšie, ako plody vlastnej námahy. Za spoluprácu ďakujem členom Zelený klubu.

Jozef Kriššák

Klub priateľ'ov dreva

Milí čitatelia, ako zástupca členov drevárskeho klubu, vás touto formou chcem oboznámiť s našou činnosťou a tvorbou. Samotný názov klubu prezrádza, že sa venujeme práci s drevom. Táto činnosť vo veľkej miere prispieva k udržiavaniu a rozvíjaniu jemnej motoriky, kreativity a pozornosti.

Máme stabilných členov, ktorí dielňu pravidelne navštevujú. Samotná vôňa dreva na nich pôsobí upokojujúco a tiež tu majú možnosť pozorovať proces premeny, zo surového kmeňa dreva k finálnemu výrobku, čo je fascinujúce. Drevársky klub spája láska k remeslu a chuť tvoriť.



Pondelok je deň v týždni, keď sa členovia schádzajú v malej, ale útulnej dielni. V momente tvorby idú všetky starosti bokom a rozvíja sa kreativita, nápady a popri práci aj vzťahy. Odohrávajú sa tu krásne príbehy a zaujímavé rozhovory. V tomto prostredí nejuden prijímateľ spontánne otvorí svoju dušu a rozpovie svoje pocity.



Výsledkom nášho úsilia sú nádherné výrobky, ktoré sú tvorené srdcom a šikovnosťou rúk. Každý kus je originál, aj keď nie vždy dokonalý, ale v tom je tá krása, ktorá poteší oko aj srdce. Nesnažíme sa iba pracovať, ale budujeme vzájomnú dôveru a rešpekt.



Do ďalších dní prajem členom veľa síl, trpezlivosti a skvelých nápadov.

Jozef Kriššák



Knižný klub

V závere roku 2025 došlo v Clementii k zmenám, ktoré sa týkali niektorých klubov, ich zamerania alebo zloženia. Svoju činnosť ukončil aj klub Trendy, z dôvodu zníženia záujmu o témy, ktorým sa pôvodne venoval. Naopak, vyšší záujem sme zaznamenali v oblasti vedomostných kvízov, či rôznych špecifických tréningov kognitívnych funkcií. A tak sme spojili hlavy a v spolupráci s knižnicou vznikol nový Knižný klub. Vede ho inštruktorka sociálnej rehabilitácie Klaudia Tomajková, psychologička Monika Hynek Girmalová a sociálna pracovníčka Ľudmila Maťufková. Jeho členovia sa stretávajú jedenkrát týždenne, v piatok dopoludnia v priestoroch knižnice. Ale nepredbiehajte, pretože aj v knižnici samotnej sa diali veľké veci. Klaudia, Monika a Tomáš strávili dlhé hodiny vyberaním, triedením, zapisovaním a označovaním kníh, ktoré v knižnici máme. Vznikol z toho prehľadný farebný svet, kde vrátenie knihy na správne miesto, je rovnako jednoduché, ako jej vybratie. Tento proces bol časovo náročný, ale výsledok snaženia určite stojí za to: prehľadná databáza, farebne odlíšenie kníh na jednotlivých policiach a zredukovanie duplicitných a poškodených titulov.



diskutujeme o motiváciách iných, čo pomáha chápať sociálne signály a emócie iných. Veľmi obľúbenou súčasťou stretnutí sú aj rôzne kvízy. Tak teda, kto nás ešte nenavštívil, má šancu urobiť tak najbližší piatok 😊

A čo vlastne v takom Knižnom klube robíme? V prvom rade - stretávame sa. Keďže ide o nový klub, naši členovia postupne pribúdajú, z čoho máme radosť a veríme, že si nájde pevné miesto v ich týždennom pláne. Náplň jednotlivých stretnutí je rôzna, záleží od zloženia skupiny, od jej nálady, požiadaviek, či aktuálneho naladenia. Keďže najväčšou skupinou prijímateľov v Clementii sú osoby so schizofréniou, aj plánovanie aktivít je prispôbené na mieru. Schizofrénia u človeka často neovplyvňuje len prežívanie emócií, ale prináša so sebou aj tzv. kognitívne deficity. Tie sa prejavujú v oslabení pozornosti, pamäti alebo schopnosti plánovať. A práve tu zohráva činnosť tohto klubu kľúčovú úlohu. Určite nie je len miestom na čítanie. Je to dynamický priestor, kde sa láska ku knihám spája s cieľným kognitívnym tréningom a radosťou z vedomostných kvízov. Pracujeme s pracovnou pamäťou, trénujeme pozornosť,

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička

Textilná a tkáčska dielňa

V uplynulom období prebiehala činnosť textilnej a tkáčskej dielne v obmedzenom režime. Dôvodom bolo ukončenie fungovania pôvodnej dielne a postupná príprava nových priestorov, do ktorých sa už čoskoro naplno presťahujeme. Napriek týmto zmenám naďalej pokračujeme v tvorivých aktivitách a venujeme sa ručným prácam podľa svojich možností, schopností a záujmov.



Práca v dielni má veľký význam. Okrem zmysluplného trávenia voľného času pomáha rozvíjať jemnú motoriku, koncentráciu, trpezlivosť a podporuje samostatnosť a zároveň pomáha predchádzať sociálnej izolácii. V rámci pracovných činností sa prijímatelia venujú párianiu a strihaniu molitanu, vyšívaniu, pleteniu, háčkovaniu, navliekaniu korálikov, drobnému ručnému šitiu, či prišívaniu gombíkov. Všetko podľa individuálnych potrieb, možností a preferencií. Postupne tak vznikajú rôzne dekoratívne a úžitkové výrobky, ktoré prezentujú šikovnosť, kreativitu a usilovnosť ich tvorcov.

Aj keď nová dielňa ešte nie je úplne dokončená a funguje zatiaľ len v obmedzenom režime, už dnes je vidieť, že poskytne príjemnejšie a modernejšie prostredie pre tvorivú činnosť. Nové priestory sú vybavené novým nábytkom a praktickým zariadením, ktoré umožní lepšiu organizáciu práce a vytvorí vhodné podmienky pre ďalší rozvoj pracovných zručností.

Veľmi sa tešíme na obdobie, keď budeme môcť novú dielňu využívať naplno. Veríme, že v nej vznikne množstvo ďalších krásnych výrobkov a že práca, ktorá je zároveň formou terapie, bude všetkým prinášať radosť, pocit užitočnosti a príležitosť na osobný rozvoj. Nová dielňa pre nás predstavuje nový začiatok, nové možnosti a priestor pre tvorivosť, ktorá spája ľudí a prináša im zmysluplné zážitky.

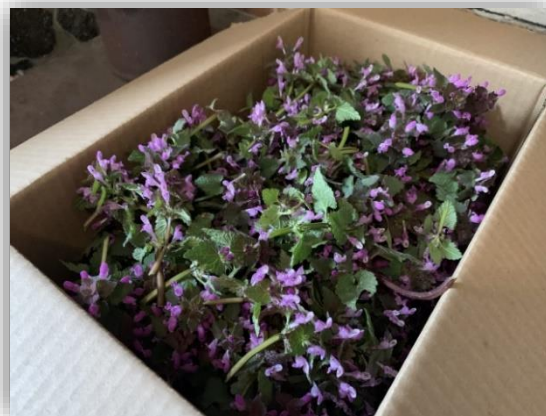


Mgr. Ľudmila Maťufková
Zuzana Slobodníková

Z prírody

Hluchavka purpurová ~ zázračná bylinka pre zdravie.

S členmi klubu „Bylinkárium“ sme si boli nazbierať pod lesom jednu z prvých jarných bylínok „hluchavku purpurovú“. Táto bylinka je známa pod názvom červená žihľava no nepáli, má na dotyk jemnú vňať a typickú vôňu. Ako deti sme si pochutnávali na sladkej šťavičke z jej kvetov. V prírode ju ľahko spoznáme. Je jedným z prvých poslov jari, začína kvitnúť začiatkom marca, teraz ju nájdeme rásť všade. Rastie na vlhkých a tienistých miestach. Už z diaľky sa vyznačuje krásnou žiarivou fialovou až purpurovou farbou kvetov. Dlhobola podceňovanou burinou, no najnovšie výskumy zistili, čo naše babičky vedeli už dávno, a to, že je cenným darom pre naše zdravie a pohodu, plná života, skrýva v sebe mnohé liečivé vlastnosti.



Robí človeka veselším, napríklad pri zmiernení príznakov depresii, čo sa zistilo už v 16. storočí. Obsahuje celú škálu liečivých vlastností, ktoré prospievajú k nášmu celkovému zdravotnému stavu. Jednou z najzaujímavejších vlastností je jej schopnosť zastavovať rýchlo a efektívne krvácanie. Má antibakteriálne vlastnosti, predchádza infekciám, urýchľuje hojenie. Má protizápalové účinky pri zápaloch obličiek a močových ciest a prostaty. Je účinným pomocníkom pri liečbe bakteriálnej infekcie spôsobenej *Escherichia coli*. Pomáha pri liečbe gynekologických problémov, menštruačných a na zmiernenie príznakov v menopauze. Hluchavka purpurová má upokojujúce účinky pri nervozite a nespavosti. Odvodňuje organizmus, pomáha zlepšovať prúdenie krvi, zásobuje tkanivá kyslíkom, čo pomáha pri tlaku na srdce. Pomáha udržiavať vyváženú hladinu cholesterolu, znižuje oxidačné poškodenie ciev, tvrdnutie tepien, chráni steny krvných ciev, robí ich elastickými, má pozitívny vplyv na boj s kŕčovými žilami. Obklady na vonkajšie použitie z rastliny sú vhodné na rany, popáleniny, ekzémy, akné a hemoroidy. Taktiež sa používa na kúpele. Táto bylinka pomáha pri dráždivom kašli, vykašľovaní hlienov z hrdla a priedušiek, upravuje trávenie, znižuje nadúvanie.

Hluchavka purpurová je považovaná za „ženskú bylinku“ pre jej komplexné účinky je vhodná pre každého, kto hľadá prírodnú pomoc na podporu imunity. V našej prírode sa vyskytuje viac druhov hluchaviek, známa hluchavka biela a žltá, všetky sú liečivé. Na prípravu čaju sa užívajú 2-3 lyžičky sušenej alebo čerstvej vňate, zalejú sa 250 ml prevarenej vody, prikryjeme tanierikom, precedíme a pijeme vlažný 2x denne. Rastlina je jedlá, mladé listy a kvety sa využívajú do šalátov, polievok, sú bohaté na vitamín „C“, na minerály a stopové prvky.

Lucia Vicová



Je hmyz vždy len užitočný?

Príroda nie je len domovom ľudí, ale aj množstva živočíchov, vrátane hmyzu. V letnom období sa často stretávame s bodnutím hmyzom, ktoré je nielen nepríjemné a bolestivé, ale pre niektorých ľudí môže byť aj životu nebezpečné. Pôvodcom alergie, ktorú bodnutie vyvoláva, je hmyz z rodu blanokridlových (včela, osa, sršeň, čmeliak), ktorý pri útoku bodá žihadlom a vstrekuje jed. Ten pôsobí ako alergén a vyvoláva prehnajú reakciu imunitného systému. Alergiu môže spôsobovať aj uhryznutie mravcom alebo komárom.

V dnešnom článku sa budeme venovať inému druhu hmyzu, a to kliešťovi obyčajnému (*Ixodes ricinus*). Kliešť je drobný parazitický roztoč, ktorý sa živí krvou teplokrvných živočíchov vrátane človeka. Nebezpečný je hlavne preto, že prenáša ochorenia ako kliešťová encefalitída a lymská borelióza.

Kliešťová encefalitída je závažné vírusové ochorenie, ktoré má sezónny charakter. Kliešte sú najaktívnejšie počas jarných a letných mesiacov (apríl- september). Vírus na človeka prenáša infikovaný kliešť. Kliešte sa vyskytujú:

vo vyššej tráve, v lesných porastoch, v nízkych kríkoch, v záhradách (riziková je hlavne nepokosená tráva), na cintorínoch, na prírodných kúpaliskách, na ihriskách, v rekreačných areáloch, na sídliskách a i. Inkubačná doba ochorenia je 7-14 dní. **Prvá fáza ochorenia** trvá obvykle 3-5 dní. Príznaky sú podobné chrípke (bolesť kĺbov a svalov, zvýšená teplota, bolesti hlavy, celková únava, nechutenstvo, prípadne črevné problémy). **Druhá fáza ochorenia** trvá približne 2- 3 týždne a prejavuje sa postihnutím centrálného nervového systému. Typické sú vysoké horúčky, silné bolesti hlavy, vracanie, závraty, stuhnutosť šije či poruchy vedomia až kóma. Približne u 10- 20 % pacientov zostávajú trvalé následky, ako sú poruchy koncentrácie, tras, problémy s rovnováhou, obrny alebo chronické bolesti hlavy. Ochorenie môže viesť k invalidite, 1- 2 % prípadov končí úmrtím. Encefalitídu nie je možné liečiť antibiotikami, liečba je zameraná na zmierňovanie príznakov, ako sú bolesť, horúčka či zápal, a zahŕňa pokoj na lôžku, dostatok tekutín a podporu organizmu. Pri závažnom priebehu je potrebná hospitalizácia a intenzívna lekárska starostlivosť. Po prekonaní ochorenia môže nasledovať dlhšia rekonvalescencia, rehabilitácia a ďalšia odborná liečba podľa rozsahu následkov.

Lymská borelióza je zápalové ochorenie vyvolané baktériami. Často sú prítomné charakteristické kožné zmeny v mieste prisatia kliešťa (ostro ohraničený veľký flák s bielym stredom). K nákaze prichádza neskôr ako pri encefalitíde (aj viac ako 12 hodín po prisatí), ochorenie má zdĺhavejší priebeh, pričom môže nastúpiť až roky po infikovaní. Lymskú boreliózu je možné liečiť antibiotickou liečbou.

Diagnózu stanovuje lekár na základe klinických príznakov a potvrdzuje ju najmä vyšetrením protilátok z krvi, prípadne testovaním odstráneného kliešťa, vyšetrením mozgovomiešneho moku alebo CT vyšetrením. Prevenciou týchto ochorení je používanie ochranného odevu a kvalitného repelentu, dôkladná kontrola tela po návrate domov a očkovanie (pri kliešťovej encefalitíde), ktoré pozostáva z troch dávok. Ochrana sa vytvára približne 10 až 14 dní po druhej dávke. Po kompletnom očkovaní sa odporúča preočkovanie po 3 rokoch. Očkovanie nie je hrazené zdravotnými poisťovňami. Očkovaciu látku predpisuje a aplikuje obvodný lekár.

„Chráňte sa vždy a všade“.

Zdroje: Prevencia kliešťovej encefalitídy - Portál úradov - uvz

Kliešťová encefalitída: príznaky, priebeh, liečba, prevencia

Kliešte – ochrana, riziká a diagnostika ochorení -Vyšetrenia AGELLAB

Mgr. Murajdová Zuzana
zdravotná sestra

Ako na tom v skutočnosti si?

Možno ste už zachytili celospoločenskú česko-slovenskú kampaň, ktorá vyzýva ľudí, aby sa na jeden mesiac dobrovoľne vzdali konzumácie alkoholu. Nazýva sa aj **suchý február, alebo sucháč**. Táto kampaň vznikla v Českej republike v roku 2013 a na Slovensko sa oficiálne rozšírila neskôr pod záštitou organizácií ako Liga za duševné zdravie či Centrum pre liečbu drogových závislostí. Jej hlavným cieľom nie je len mesiac nepiť, ale predovšetkým **preveriť svoj vzťah k alkoholu**. Ak niekto zistí, že má problém vydržať bez pohárika celý mesiac, je to dôležitý varovný signál, že jeho pitie môže prerásť do závislosti. Do výzvy sa môžu záujemcovia zapojiť aj oficiálne cez stránku suchyfebruar.sk, kde je k dispozícii on-line test a možnosť sledovať svoje pokroky.



A prečo práve február? Dôvodov je hneď niekoľko:

- ✚ ide o najkratší mesiac v roku, čo robí výzvu pocitovo zvláduteľnejšou
- ✚ prichádza po období vianočných osláv, plesov a novoročných prípitkov, kedy telo potrebuje regeneráciu
- ✚ niekedy sa prekrýva s kresťanským obdobím pôstu, čo doňho vnáša aj duchovný rozmer motivácie vydržať

Zaujímavé je, že už mesiac abstinencie prináša viditeľné výsledky:



- ✚ lepší spánok, bez narušených spánkových cyklov
- ✚ viac energie, keď sa človek ráno zobudí sviežejší a počas dňa výkonnejší
- ✚ šancu na detoxikáciu dostáva aj pečeň
- ✚ takmer okamžite sa zlepšuje aj trávenie.
- ✚ prekvapivé býva tiež zistenie, že mesačné náklady na alkohol sú často vyššie, než si uvedomujeme a suchý február tak vedie k ušetreniu pár eur navyše.
- ✚ pre niekoho je tou najväčšou motiváciou, že alkohol je kalorický a jeho úplné vynechanie vedie k zhodeniu pár nadbytočných kilogramov.

V prípade, že počas tohto obdobia zistíte, že alkohol je pre vás väčší problém, ako ste si pôvodne mysleli, prinášam vám niekoľko informácií, ktoré pre vás môžu byť užitočné. Boj s alkoholizmom je totiž náročný proces, ktorý si vyžaduje kombináciu pevného rozhodnutia, zmeny životného štýlu a často aj odbornú pomoc. Keďže ide o chronické ochorenie, kľúčom k úspechu je dlhodobá stratégia a podpora okolia.

Ak sa rozhodnete bojovať so závislosťou sami alebo v ranom štádiu, úplne prvým a najdôležitejším krokom je priznať si, že alkohol ovláda váš život. Následne je potrebné uskutočniť kroky k odstráneniu pokušenia:

- ✚ doma neskladujte žiadny alkohol, aby ste po ňom v slabšej chvíli nesiahli
- ✚ sledujte si, prípadne zapisujte, takzvané spúšťače, teda situácie, kedy máte najväčšiu chuť piť (stres, nuda, určitá spoločnosť) a týmto situáciám sa následne cielene vyhnite



- ✚ pitie je tiež potrebné nahradiť inou aktivitou – športom, bylinkovým čajom pri televízii alebo novým koníčkom. Na tieto chvíle sa vopred pripravte, majte poruke zoznam toho, čo môžete začať robiť v čase, keď by ste zvyčajne siahli po alkohole.
- ✚ a na záver odporúčanie ohľadom limitov - tie si stanovte jasne a snažte sa ich dodržiavať bez výnimiek. Napríklad postupne zvyšujte počet dní v týždni, kedy nepijete vôbec.

Pri rozvinutej závislosti je bezpečnejšie a efektívnejšie vyhľadať odborníkov.

- ✚ **Prvou voľbou** môže byť návšteva psychiatra, ktorý môže predpísať lieky na zníženie túžby po alkohole-cravingu alebo na zvládnutie úzkostí. Táto forma je označovaná ako ambulantná.
- ✚ **Druhou možnosťou** je ústavná liečba, teda pobyt v odbornom liečebnom ústave (napr. OLÚP Predná Hora alebo psychiatrické kliniky v mestách ako Košice či Rimavská Sobota), ktorý trvá zvyčajne 2 až 3 mesiace. Tejto liečbe väčšinou predchádza detoxikácia, ktorá trvá 5 až 7 dní a je zameraná na bezpečné odstránenie alkoholu z tela pod dohľadom lekárov, teda počas hospitalizácie.

Dôležitým krokom na ceste k úspešnému zvládnutiu závislosti je zdieľanie problému s ľuďmi s podobnou skúsenosťou, čo výrazne zvyšuje šancu na trvalú abstinenciu. Svojpomocné skupiny „AA“ – teda Anonymných Alkoholikov, fungujú po celom Slovensku. Ak potrebujete poradenstvo o možnostiach liečby, môžete sa obrátiť aj na Informačnú linku pomoci (CPLDZ) 02/53 417 464. Kedykoľvek sa tiež dovoláte aj na Linku dôvery Nezábudka (0800 800 566), ktorá je bezplatná a anonymná a funguje 24/7.



PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička



Malinovo – kokosové tyčinky

Tieto malinovo-kokosové tyčinky sú prirodzené sladké, v lete ich stačí dať do mrazničky a máš studenú dobrotu, ktorá ťa osvieži a zasýti.

Chrumkavá čokoláda na povrchu a jemne kyslastý malinový stred ťa dostane po prvom súste.

Na 8 porcií:

Suroviny:

- 220 g mrazených malín
- 100g kokosu
- 1 lyžica javorového sirupu
- 3 kvapky vanilkovej arómy
- štipka soli



Na obaľovanie:

- 100g horkej čokolády
- 1 lyžica kokosového oleja
- lyofilizované maliny



Postup:

1. V mixéri si rozmixujeme maliny, kokos, javorový sirup, vanilku a štipku soli. Zmes natlačíme do formy vystlanej papierom na pečenie. Odložíme do chladničky aspoň na 2 hodiny.
2. Roztopíme si čokoládu s kokosovým olejom. Zmrazenú zmes nakrájame na tyčinky a obaľujeme v čokoláde. Dáme do mrazničky aspoň na 5 minút.
3. Vrch môžeme pokvapkať čokoládou a posýpať malinami alebo kokosom.
4. Skladujeme v nádobe v mrazničke.

Prajeme Vám krásne a sladké leto



Členovia Klubu labužníkov a kulinárov

*Mgr. Miriam Lipková
Linda Varadyová*

Fašiangové a zabíjačkové menu

Fašiangové obdobie sme si pripomenuli nielen veselou atmosférou, ale aj chutným tradičným jedlom. V stravovacej prevádzke sme sa aktívne podieľali na príprave fašiangového menu, ktoré potešilo všetkých prijímateľov.



Ako sladkú bodku sme podávali voňavé bavorské šišky plnené tvarohom a džemom a jemne dozdobené čerstvými čučoriedkami, ktoré svojou chuťou pripomenuli pravú domácu tradíciu a vyčarili úsmev na tvári nejednému z nich.



Okrem fašiangových dobrôt sme pripravili aj špeciálne menu na tému zabíjačkových dní, ktoré je typické svojou sýtosťou a výraznými chuťami. Servírovali sme jaternicovú kašu, dusenú kyslú kapustu, zemiakové plátky s petržlenovou vňaťou, pečenú klobásu a dozdobili sme to čerstvou červenou cibuľou. Toto tradičné menu pripomenulo staré vidiecke zvyky a prinieslo autentický gastronomický zážitok.



Varené zemiaky • Klobása • Jaternica • Kyslá kapusta

Príprava jedál bola pre nás nielen pracovnou činnosťou, ale aj príležitosťou vytvoriť príjemnú atmosféru a spríjemniť deň tým, pre ktorých sme jedlá pripravovali.



Slavomíra Andrejčáková
vedúca stravovacej prevádzky

Projekt SPOLU

S láskou k aktívnemu starnutiu

Už niekoľko rokov aktívne spolupracujeme s občianskym združením Koľko lásky a niektorí ich členovia sa k nám každoročne vracajú, aby navštívili našich prijímateľov. Pri poslednom stretnutí, sa počas vianočného sviatočného dňa v decembri 2025, koordinátori OZ, veľmi pozitívne vyjadrili na našu adresu, že sa tu cítia veľmi dobre a vyžiadali si naše zariadenie opakovane k spolupráci. Už to bol náznak ďalšej spolupráce s týmto občianskym združením a v rámci dobrých vzťahov nás v januári tohto roku oslovili zakladateľky OZ Koľko lásky a zaslali písomnú pozvánku na zapojenie sa do projektu SPOLU. Tento projekt zlepšuje kvalitu života seniorov takmer v 200 zariadeniach sociálnych služieb po celom Slovensku. Prostredníctvom inovatívnych aktivizačných pomôcok, medzigeneračnej spolupráce a odbornej podpory personálu sa takto podporuje aktívne, dôstojné a zmysluplné starnutie. Cieľom projektu nie je ponúknuť hotové „know – how“ teda po našom „vedieť ako“, ktoré sa vloží do zariadenia, ale naopak chcú ho s nami, s našimi pracovníkmi spolu vytvoriť. Tak, aby dávalo zmysel v praxi a aby bolo realistické a odzrkadľovalo skutočné potreby prijímateľov.



Po administratívnej príprave projektu sme v januári 2026 podpísali Memorandum o spolupráci s vyplnením evaluačného formulára, ktorým sa zhodnotil počiatočný stav úrovne aktivizácie prijímateľov v zariadení. Na on-line stretnutí nám bol predstavený celý projekt a jeho celkový priebeh. Momentálne sme ukončili I. modul tohto projektu s využitím aktivizačných pomôcok, ktoré v priebehu mesiaca využívali inštruktorky sociálnej rehabilitácie pri svojej činnosti s prijímateľmi v rámci priestorov Snoezelen a Knižnice. Tento modul sa aktuálne vyhodnocuje a prechádzame do modulu II. - Reminiscencia.

Zapojením sa do tohto projektu získame odborné vzdelávanie, mnoho špeciálnych aktivizačných pomôcok, ktoré nám následne zostávajú v zariadení, získame rôzne nástroje a metodiky na podporu individuálneho plánovania a hlavne odbornú podporu a pomoc, ako pracovať so seniormi aj neseniami. Môžeme sa takto spolupodieľať na tvorbe a overovaní dobrej praxe v tejto oblasti, s reálnym dopadom na systémové zmeny.

*Mgr. Ludmila Cviková
vedúca úseku odborných činností*



Naše drahé pani upratovačky

Tak ako v každom inom sociálnom zariadení, domove pre seniorov, či inej práci, jedným zo základov dňa sú upratovačky. Aj v našom sociálnom zariadení máme upratovačky s veľkým srdcom, ktoré patria k začiatkom každého pracovného dňa. Kým mnohí ešte sladko spia, ony už svojou húževnatou prácou prispievajú k čistote a hygiene nášho zariadenia. Svoju zodpovednú prácu robia s nasadením a dobrým srdcom. Všetky toalety, izby, kancelárie a chodby, schodištia či jedáleň upratujú s nadšením a radosťou, veď je to ich práca, ktorú si aspoň ja osobne vážim tak, ako aj iní zamestnanci či prijímatelia sociálnej služby. Dôkladne všetko poumývajú a vydezinfikujú. Medzi ich pracovnú náplň patrí aj utieranie prachu, či z času na čas umývanie okien. Naše panie upratovačky majú zlaté ruky a veľmi dobré srdce. Preto by som chcel vyzdvihnúť ich prácu a elán pre ich neľahkú robotu. Vážme si to ! Nechodíme po mokrých chodbách, a tolerujeme to, že pracujú nie pre seba ale pre nás všetkým. Ja ako prijímateľ sociálnej služby pomáham pri umývaní toaliet počas soboty a nedele ako aj som mal tú príležitosť, že som mohol pomáhať pani upratovačke Broňke keď tu bola určitý čas sama. Je to drina, to môžem potvrdiť. Až vtedy som aj ja skutočne pochopil, aká dôležitá je rola upratovačky v zamestnaní.



Chcel by som sa na záver z celého srdca poďakovať pani upratovačkám a to konkrétne Mirke, Broňke, Ivanke, Ľubke, za ich prácu, ktorá je nevyhnutná pre chod zariadenia. Prajem im z celého srdca ale o to úprimnejšie, veľa síl a niekedy aj pevné nervy pri ich neľahkej pracovnej náplni. Sme radi, že Vás máme !

*Peter POŠIVÁK
prijímateľ sociálnej služby*

Super výlet na Rybníky - Veľký Šariš



Dňa: 5. mája 2026, sme členovia klubu „Túlavé nohy“, využili prvé jarné lúče k zahájeniu sezóny venovanej potulkám krásami nášho čarovného Slovenska. Po ceste vlakom z Ličartoviec do Veľkého Šariša sme sa s nadšením presunuli na „Rybníky“. Čakala nás krása lona matky prírody, rybníky, panenská príroda a ticho. Hneď nás ten pocit zahrial na duši. Keďže to bol celodenný výlet tak sme mali v ruksakoch aj špekáčky, zeleninu, sladkosti a samozrejme aj kávu. Po ceste sme si spoločne troška oddýchli a išli sme hľadať drevo na opekanie. Drevo sme pripravili ako aj nasekali a hneď sme s nadšením opekali, špekáčky a každý netrpezlivo čakal, až to bude opečené krásne do chrumkavá. Netrvalo dlho a už sme mali plné žalúdky dobrého jedla, ktoré sme zapíjali malinovou. Samozrejme nechýbala dobrá nálada a smiech a čarokrásna príroda. K takému výletu patrí aj prechádzka po okolí kde sme aj psychicky vyplli a naplňovali silu do našich duší. Jedným slovom sme si perfektne oddychovali. Poobede nám dobre padla káva, ktorú nám pripravili zamestnanci. Poobede bol otvorený bufet v

tesnej blízkosti, a tak sme si z uspokojených peňazí kúpili dobre chladenú kofolu a nejakú tu sladkosť pod zub. Jednoducho výlet ako sa patrí. V neskorých poobedňajších hodinách sme zahasili oheň, poďakovali sme sa inštruktorom sociálnej rehabilitácie, ktorý boli s nami a to konkrétne, Linde, Janke, Jožkovi ako aj Marekovi a vybrali sme sa spať domov. Už teraz sa tešíme na ďalšie potulky čarokrásnym Slovenskom. Za všetko z celého srdca úprimne ďakujú PSS Pošivák, Koval'ský, Pančura, Vyravcová, Koky, Genčúr a Jarkovský. Prežili sme krásny deň.

*Peter POŠIVÁK
prijímateľ sociálnej služby*

„Sme si rovní“



V priestoroch kreatívnej dielne sa uskutočnila prezentácia projektu „Sme si rovní“, ktorej cieľom bolo informovať prijímateľov sociálnych služieb o jeho zameraní, aktivitách a možnostiach zapojenia sa.

Prezentáciu viedli zástupcovia projektu, ktorí zrozumiteľným spôsobom priblížili hlavné ciele projektu, zamerané na podporu rovnosti, sociálneho začlenenia a aktívneho zapájania osôb do spoločenského života. Prijímateľom boli predstavené konkrétne aktivity, ktoré projekt ponúka, ako aj benefity, ktoré im môže účasť priniesť.



Súčasťou stretnutia bola aj diskusia, počas ktorej bola možnosť klásť otázky, vyjadriť svoje názory aj prípadný záujem o zapojenie sa do projektu. Zástupcovia projektu ochotne odpovedali na všetky otázky a poskytli doplňujúce informácie.

Projekt „Sme si rovní“ tak predstavuje vhodnú príležitosť na podporu sociálnych zručností, seberealizácie a aktívneho trávenia voľného času.

Mgr. Miriam Lipková

Jozef objavil radost' z hry boccia



Prijímateľ sociálnej služby Jozef začal pravidelne navštevovať klub boccia, kde si postupne našiel nové záujmy, priateľov a motiváciu na aktívne trávenie voľného času. Na tréningy chodí pravidelne a každé stretnutie mu prináša nielen športové zážitky, ale aj dobrú náladu a pocit spolupatričnosti.

Tréningy sa konajú v priestoroch občianskeho združenia ZOM Prešov, ktoré sa venuje podpore ľudí so zdravotným postihnutím. Združenie organizuje rôzne voľnočasové, športové a integračné aktivity, ktoré pomáhajú rozvíjať schopnosti, sociálne kontakty a podporujú aktívne začlenenie do spoločnosti.

Boccia je šport určený najmä pre ľudí s telesným znevýhodnením. Hrá sa s koženými loptičkami na presnosť a taktiku. Cieľom hry je dostať svoje farebné loptičky čo najbližšie k bielej cieľovej loptičke, ktorá sa nazýva „jack“. Hráči sa striedajú v hodoch a počas hry musia premýšľať strategicky, aby svoje loptičky umiestnili čo najvýhodnejšie alebo zabránili súperovi získať body.



Hra podporuje koncentráciu, koordináciu pohybov, trpezlivosť aj tímového ducha. Jozef sa do tréningov zapája s veľkým nadšením. Keďže môže hrať iba integračne, tréningy absolvuje spoločne s ostatnými hráčmi, čo prispieva k vzájomnej podpore, rešpektu a budovaniu nových priateľstiev.

Klub boccia sa pre Jozefa stal miestom, kde môže rozvíjať svoje schopnosti, tráviť čas aktívne a zároveň zažívať radost' z pohybu a spoločných stretnutí. Veľmi sa teší aj na leto, pretože klub plánuje spoločné sústreďenie, na ktorom si hráči budú môcť zlepšiť svoje športové zručnosti, zažiť veľa zábavy a upevniť kolektívne vzťahy.

Pravidelné športové aktivity dokazujú, že boccia nie je len hra, ale aj cesta k väčšej samostatnosti, sebavedomiu a začleneniu do kolektívu.



Mgr. Miriam Lipková

Canisterapia

Po určitom čase sa nám opäť podarilo získať finančnú podporu prostredníctvom Nadácie SPP, za čo sme veľmi vďační. Táto podpora nám umožní pokračovať v aktivitách, ktoré majú pre našich prijímateľov veľký význam – konkrétne v Canisterapia.



Nadácia SPP patrí medzi významné nadácie na Slovensku, ktoré dlhodobo podporujú verejnoprospešné projekty v oblasti sociálnej pomoci, zdravotníctva, vzdelávania či kultúry. Prostredníctvom rôznych grantových programov pomáha organizáciám aj jednotlivcom zlepšovať kvalitu života a vytvárať príležitosti pre tých, ktorí sa ocitli v náročnej životnej situácii.

U nás canisterapiu pravidelne realizuje canisterapeutka Slavka, ktorá prichádza spolu so svojimi tromi psíkmi – Lilou, Ajkom a Čilkou. Títo štvornohí pomocníci prinášajú nielen radosť a úsmev, ale majú aj výrazný pozitívny vplyv na psychickú pohodu klientov. Ich prítomnosť dokáže človeka upokojiť, motivovať k aktivite a často aj otvoriť priestor na komunikáciu tam, kde je to inak náročné.

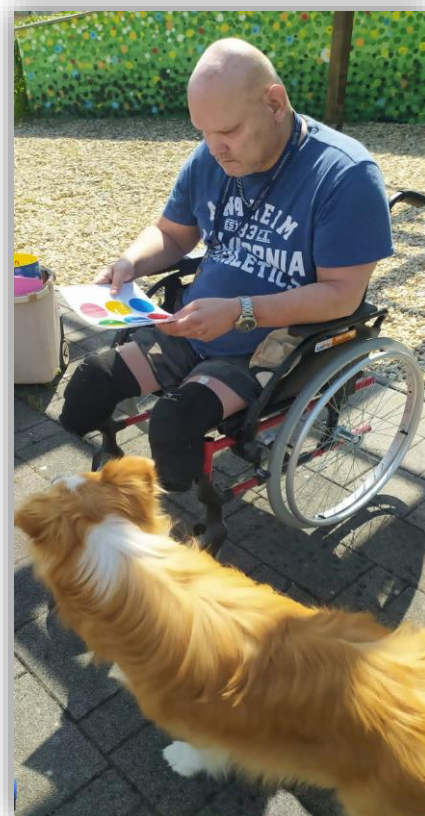


Canisterapia je špecifická forma terapie, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa na človeka. Nejde len o obyčajný kontakt so zvieratkom – je to odborná činnosť vedená vyškoleným canisterapeutom, ktorá má jasne stanovené ciele. Pomáha napríklad pri rozvoji motoriky, podpore komunikácie, znižovaní stresu a úzkosti či pri budovaní dôvery a pocitu bezpečia.

Projekt je aktuálne zameraný na konkrétneho prijímateľa, Jozefa, pre ktorého sú tieto stretnutia mimoriadne prínosné. Pravidelný kontakt so psíkmi mu pomáha pri uvoľnení napätia, zlepšuje jeho náladu, podporuje jeho sociálne zručnosti a prináša mu pocit blízkosti a prijatia.

Sme radi, že vďaka Nadácii SPP môžeme v tejto zmysluplnej aktivite pokračovať a prinášať tak viac radosti, podpory a pozitívnej energie tým, ktorí ju najviac potrebujú.

Mgr. Miriam Lipková



Búrajú predsudky

V zariadení podporovaného bývania sme zažili výnimočný deň; navštívila nás televízia MARKÍZA. Prišli natočiť reportáž o živote prijímateľov, fungovaní služby a každodenných aktivitách v zariadení.

Návšteva televízie bola pre všetkých veľkým zážitkom, ale zároveň aj príležitosťou ukázať verejnosti, že podporované bývanie prináša ľuďom možnosť žiť dôstojný, samostatný a plnohodnotný život. Atmosféra počas natáčania bola veľmi príjemná, priateľská a plná pozitívnej energie.

Redaktorka sa počas reportáže zaujímala najmä o to, ako sa prijímateľom v zariadení býva, ako funguje sociálna služba a ako vyzerá ich bežný deň. Ľuboš a Otto rozprávali, ako sa postupne učia samostatnosti, starajú sa o domácnosť, pripravujú jedlá, nakupujú potraviny a riešia každodenné povinnosti.



Do reportáže sa nezapojili dvaja prijímatelia sociálnej služby; Milan z dôvodu hospitalizácie a Ľubomír, ktorý bol v tom čase v práci. Aj to je dôkazom, že vedú aktívny život a postupne sa stávajú samostatnou súčasťou spoločnosti. V reportáži vystúpila aj psychologička PhDr. Monika Hynek Gírmalová a sociálna pracovníčka Mgr. Daniela Matejová, ktoré priblížili význam podporovaného bývania pre rozvoj samostatnosti a psychickej pohody klientov, vysvetlili fungovanie projektu a jeho ciele, ukázali, ako služba pomáha osobám so znevýhodnením zaradiť sa do bežného života.

Natáčanie potvrdilo, že o témy sociálnych služieb a podporovaného bývania sa verejnosť čoraz viac zaujíma. Veríme, že reportáž pomôže verejnosti lepšie pochopiť význam tejto služby a prispeje k väčšiemu prijatiu a podpore ľudí so špecifickými potrebami. Ukázali sme, že zariadenie podporovaného bývania nie je len miestom bývania, ale predovšetkým miestom nových možností, podpory a osobného rastu.

Na záver chceme poďakovať TV MARKÍZA za prejavení záujem o život v zariadení podporovaného bývania a za možnosť predstaviť verejnosti každodenný život. Ďakujeme za návštevu.

Milí čitatelia, veríme, že aj vďaka tejto reportáži sa podarí šíriť myšlienku podpory samostatnosti, ľudskosti a dôstojného života pre každého človeka.



Mgr. Daniela Matejová

Čože je to šest' desiatka

10. februára sme v miestnosti sociálnej rehabilitácie prežívali mimoriadnu udalosť. Náš prijímateľ Jozef Koky oslavoval svoje 60. narodeniny.



Spoločne s koordinátorom sme mu pripravili krásnu oslavu, na ktorú dúfame, nikdy nezabudne. Sladkosti a pizza, to bol vrchol dnešného dňa.



Pozvaní hostia zablahoželali oslávencovi a tiež si pochutnali na pripravených dobrotách.

Jozef Kriššák

Žofine veľké jubileum

Pani Žofia je prijímateľkou nášho zariadenia už krásnych 6 rokov. Počas tohto obdobia sa stala neoddeliteľnou súčasťou kolektívu. Pochádza zo šiestich súrodencov, no dnes už zostala sama.



Oslava sa niesla v duchu radosti, úsmevov a pekných spomienok. Žofia si svoj výnimočný deň veľmi užila a všetkých potešila svojou dobrou náladou a úprimnou radosťou. Do ďalších rokov jej prajeme najmä pevné zdravie, pokoj, lásku a veľa krásnych chvíľ medzi blízkymi ľuďmi.



V bytovej jednotke nášho zariadenia sa jej býva veľmi dobre, cíti sa tu spokojne, bezpečne a medzi ľuďmi, ktorí jej venujú pozornosť a podporu. V máji oslávila krásne 70. narodeniny, na ktoré sa veľmi tešila. Pri tejto výnimočnej príležitosti jej prišla zagratulovať rodina aj zamestnanci CSS, ktorí jej pripravili milé posedenie a pohostenie v príjemnej atmosfére.



Mgr. Miriam Lipková

Letné osvieženie podľa Bohumila

Autor: Bohumil Novák	550 rímsky	Oersted značka	Pomoc: Ondo,	Anna angl.	Pád nie hore	Pomoc: top,	Techné- cium chem. Značka	Rámo- va- nie
predlož- ka			a podob- ne vrchol angl			znášaj utrpenie		
1.časť tajničky						ruský panovník ONV		
pomoc: Ann,any, Tc,aka,	plynná voda	Ondrej ukazov. Zámeno					dyňa mytolog. Postava gr.	
ruský farár				Časti roka príbytok				tepelná elektrárň lanový skr.
typ rus. Lietadiel			2.časť tajničky					
rekontra			ŠPZ Olomou- ca			povrch. Náter		
býv, ŠPZ Prahy			majstr. Európy			staročes. Zámeno		



DVOLETKA SNOV SA
NEZKOBÍDE BEZ OLIVOK..



NEVIEM PREČO TAK KRI-
ČÍŤ VED VODA JE DOBRÁ...

Preteky	Pomoc: Iola,	Citoslovce ohrade- nia	Ukazov. Zámeno
	obmený transp.		
	EČV Humen- né iba		
		pohrebna hostina	slovko úč- ty v Ázii
	pokým		
	staroeg. Boh Slnka		



**Tajnička tohto čísla Clementia News ukrýva
najočakávanejšie a najpríjemnejšie voľ'no v lete.**

*Kreslí a píše Bohumil Novák
prijímateľ sociálnej služby*

*Redakčná rada**PhDr. Monika Mynek Girmalová**Mgr. Ľudmila Cviková**Mgr. Miroslav Kul'ha**Mgr. Miriam Lipková**Mgr. Branislav Brunner**Jana Tomášová**Slavomíra Andrejčáková**Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach**Redakčná rada si vyhradzuje právo na úpravu článkov
a fotografií uverejnených v tomto časopise**© 2026*