



Clementia News

Ročník 6

číslo 2

December 2025

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

OBSAH

. 3 . *Na slovíčko prosím*



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

CLEMENTIA NEWS

. 4 . *Voľby do Rady obyvateľov*



*Dňa 28.10.2025 sa v CSS
Clementia uskutočnili už
dvanásť voľby do Rady
obyvateľov.*

6 *Veľký krok pre nás všetkých*

. 8 . *Nový domov, nové začiatky*



*Päť žien, prijímateľiek sociálnej
služby, dostalo možnosť bývať
vo vynovenej bytovej jednotke.*

10 *Kultúrna jeseň v Clementii*

14 *Výlet do prírody s vôňou guláša*

16 *Obišovský hrad*

. 18 . *Návšteva galérie a karikaturistu Fedora Vica*



*V lete sme sa rozhodli kultúrne
vyžiť, navštíviť náš Prešov, jeho
typické uličky a hlavne galérie.*

20 *Kúzlo bylín*

22 *Darčeky, ktoré zahrejú pri srdci*

23 *Vianočné koledy od Drienky*

24 *Vianoce s obuvníkom Jurajom*

26 *Burza pomoci*

. 28 . *Skvelý deň na benefičnom koncerte Veľá lásky v Košiciach*



*O zábavu nebola núdza – na
pódium vystúpili Peter Cmorík,
Kristína a skupina Nocadeň,
ktorí hneď od začiatku
rozprúdili super atmosféru.*

30 *Letný filmový večer*

32 *Na Kežmarskom hrade*

34 *Leto a jeseň s Kino klubom*

„TÚLAVÉ NOHY“

. 36 . *Letné dobrodružstvo*



*Keď sme zostavili našu partiu
ľudí, ktorých vezmeme tak
začalo zisťovanie, čo na
potrebnú stanovačku majú
a čo nemajú.*

38 *Slovenský raj – Tomášovský výhľad*

40 *Potulky po parku Anička*

. 42 . *Ranč pod Ostrou skalou*



*Nebolo vôbec
jednoduché niečo také
vybaviť a zorganizovať,
ale našťastie sa všetko
náramne podarilo.*

44 *Vianočné prekvapenie*

BYLINKÁRIUM

45 *Borák lekársky*

Srdcovník obyčajný

DOBRÁ RADA Z PORADNE

. 46 . *Schizofrénia ako súčasť spoločnosti*



*Integrácia ľudí trpiacich
schizofréniou do spoločnosti
je kľúčová pre ich celkové
blaho a kvalitu života.*

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

48 *Výborné orechové rezy*

PELE-MELE

50 *Super výlet – „Veľká Lodina“*

. 51 . *Očarení Rančom pod Ostrou skalou*



*Ubytovanie bolo pre nás
ako keby sme sa vrátili do
starých čias, keď sme
sledovali v televízii filmy,
kde dominantnou úlohou
bol Westernový život
a všetko, čo k tomu patrí.*

52 *Libuškin deň*

53 *Jozefov deň so sestrou*

54 *Výroba Vianočných ozdôb*

55 *Stromček pod stromček*

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

rok, ktorý máme za sebou, bol plný výziev a hádam najväčšou bolo rozbehnutie poskytovania novej sociálnej služby v zariadení podporovaného bývania. Ako sa nám to podarilo sa podrobnejšie dozviete v článku „Veľký krok k nezávislému životu“. Toto číslo Clementia News, zahŕňa aktivity a udalosti zo života v Clementii za II. polrok 2025, ale aj ďalšie témy, ktoré súvisia s poskytovaním sociálnych služieb a cieľovou skupinou prijímateľov sociálnych služieb.

Každý Nový rok je začiatkom nasledujúcej kapitoly, ktorej obsah môže zahŕňať bilancovanie, alebo zamýšľanie sa nad tým, čo a ako sme urobili. Zároveň Nový rok je začiatok nových predsavzatí a určenie si nových cieľov, ktoré by sme počas nastávajúceho roka 2026 chceli uskutočniť, či už v súkromnom alebo pracovnom živote.

Tak vám želim, milí čitatelia,

aby ste v roku 2026 mali dostatok zdravia a sily na pokračovanie a rozvíjanie toho dobrého, čo ste začali a aby ste sa nebáli prekážok, ktoré Vás stretnú. Taktiež Vám prajem, aby ste našli a ochraňovali ozajstné ľudské hodnoty, aby Vašou životnou stratégiou bol životný optimizmus a aby sa z Vašej prítomnosti tešili Vaši blízki. Nech v každom dni roku 2026 ostane pre vás kúsok z vianočného kúzla, ktoré ukrýva čarovné dary štedrosti aj pokory, lásky aj pochopenia, prijímania aj rozdávania...

Dúfam, že v roku 2026 sa bude dariť aj „Clementii“, a to hlavne v naplnení stanovených cieľov a vízie, ktoré súvisia predovšetkým so zvyšovaním kvality poskytovaných sociálnych služieb a ďalšími atribútmi spojenými s dobrým imidžom organizácie. Zároveň v roku 2026 uplynie už 60 rokov od okamihu, kedy bránami zariadenia prišli prví zamestnanci aj klienti, preto by mal byť tento jubilejný rok aj v znamení spomienok na tých, ktorí tu v priebehu existencie zariadenia pracovali, ale aj na tých ľudí, ktorí tu žili.

Na záver Vám ešte raz všetkým želim **krásny, šťastný a úspešný nový rok 2026...**



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Voľby do Rady obyvateľov



Dňa 28.10.2025 sa v Centre sociálnych služieb Clementia uskutočnili už dvanáste voľby do Rady obyvateľov, pri ktorých si prijímatelia sociálnej služby zvolili svojich zástupcov, ktorí počas svojho funkčného obdobia budú hájiť záujmy všetkých prijímateľov sociálnej služby. Účasť na voľbách bola slušná, čo signalizuje, že o voľby je z roka na rok stále väčší záujem. Celkovo kandidovalo 9 prijímateľov sociálnej služby. Voľby prebehli v poriadku bez akýchkoľvek nezrovnalostí. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2025 a skončí sa dňa 31.10.2026.





Zloženie novej rady:

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Jozef Strišovský | 27 hlasov |
| 2. Božena Sobotová | 24 hlasov |
| 3. Mgr. Igor Macej | 24 hlasov |
| 4. Jozef Sedlák | 23 hlasov |
| 5. Eva Čobejová | 22 hlasov |

Všetkým členom novej Rady obyvateľov bol odovzdaný menovací dekrét.



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

*Mgr. Eudmila Cviková
vedúca úseku odborných činností*



VEĽKÝ KROK K NEZÁVISLÉMU ŽIVOTU

Zariadenie podporovaného bývania v Prešove začalo fungovať!

Dňa 17. septembra 2025 sa v Prešove spustila nová sociálna služba, ktorá predstavuje významný krok v podpore samostatného života ľudí s rôznymi zdravotnými a sociálnymi znevýhodneniami alebo inou životnou situáciou. Zariadenie podporovaného bývania prináša šancu našim prijímateľom začať novú etapu života v bezpečnom, modernom a rodinnom prostredí. Týmto dňom sa našim prijímateľom začali písať životné príbehy nanovo.



Naším spoločným cieľom je podporiť prijímateľov v ich samostatnom živote, umožniť im žiť v prostredí čo najbližšom bežnému domácejmu životu, posilňovať ich v nezávislosti a sociálnych zručnostiach, postupne získavať plnohodnotnú integráciu do spoločnosti a zvyšovať kvalitu života a osobnú spokojnosť. Nová sociálna služba je určená pre tých, ktorí nepotrebujú nepretržitú starostlivosť, no naďalej potrebujú primeranú podporu pri každodenných činnostiach. V útulných izbách sa prelína ticho bezpečia s jemným povzbudením.



Do nového zariadenia sa v septembri nastťahovali naši dlhoroční prijímatelia CSS Clementia – Ľuboš a Otto. V novembri sa k nim pripojili prijímatelia Ľubomír a neskôr Milan. Táto zmena pre nich znamenala veľa nových dní plných možností, čas, kedy môžu rozvíjať svoje schopnosti a záujmy, nadväzovať nové priateľstvá a postupne získavať nezávislosť.

Každý prijímateľ má individuálny plán, ktorý je prispôbený jeho schopnostiam a potrebám, ten zahŕňa oblasti bežného života človeka, a to od stravovania, ktoré je spojené s plánovaním jedálneho lístka, cez nakupovanie a samotnou prípravou jedál. Ďalšími plánovanými výzvami sú aj úkony starostlivosti o domácnosť, plánovanie financií alebo vybavovanie úradných záležitostí. Úlohou zamestnanca pri realizácii individuálnych plánov je poskytnutie potrebnej pomoci, motivácia prijímateľov k samostatnosti a budovanie vzájomnej dôvery, na ktorej dobré fungovanie sociálnej služby stojí.

Realizácia zariadenia by nebola možná bez spoločnej práce. Podakovanie patrí riaditeľke Mgr. Agáte Nirodovej, ktorej sa aj napriek všetkým prekážkam, ktoré zrod tohto projektu sprevádzali, podarilo zariadenie podporovaného bývania úspešne spustiť. Taktiež aj vedúcej úseku odborných činností Mgr. Ľudmile Cvikovej a psychologičke PhDr. Monike Hynek Girmalovej za pomoc v procese organizácie práce a činnosti v ZPB. Vďaka aj všetkým zamestnancom tímu, ktorí prispievajú k podpore prijímateľov s odbornou pomocou a trpezlivosťou. Naše spoločné úsilie a nasadenie umožňujú, aby zariadenie fungovalo. Každý úsmev, každý nový krok vpred je dôkazom, že investícia do ľudí sa vždy vracia spoločnosti späť.



Zariadenie podporovaného bývania je viac ako len obyčajný byt v paneláku – je to nový začiatok pre ľudí, ktorí chcú žiť plnohodnotný život. Je to miesto, ktoré dýcha pokojom. Tu sa učia veriť vlastným krokom, kde sa malé úspechy menia na veľké víťazstvá. Spolu podporujeme a udržiavame miesto, kde sa spája profesionálna starostlivosť s rodinnou atmosférou. Je to dôkaz, že každý človek si zaslúži šancu viesť samostatný a dôstojný život. Milí priaznivci, sledujte s nami tento nový príbeh, ktorý sa začal písať v srdci Prešova.

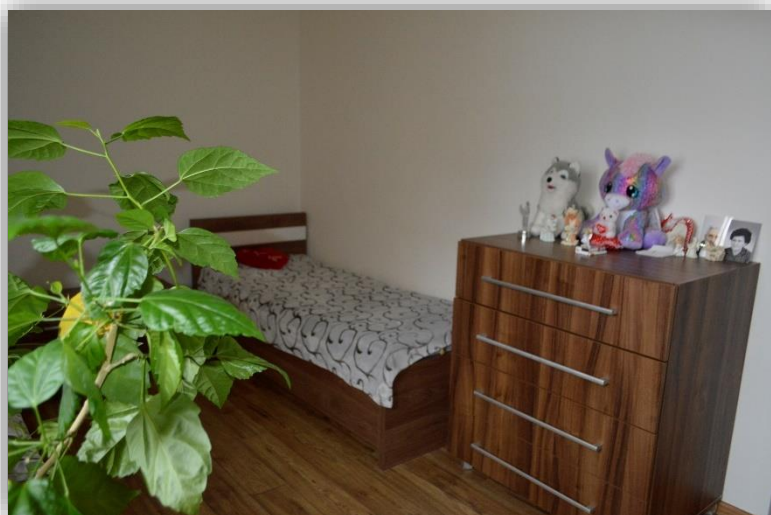
Mgr. Daniela Matejová



Nový domov, nové začiatky

V našom zariadení sa začína nová, veľmi pekná kapitola. Päť žien, Libuša, Janka, Božena, Milena a Žofia dostali možnosť bývať v zrekonštruovanej bytovej jednotke, ktorá im prinesie viac slobody, zodpovednosti a každodenných radostí zo samostatného života.

Bytová jednotka pôsobí útulne a domácky. Nachádzajú sa v nej dve dvojlôžkové izby a jedna jednolôžková izba, čo zabezpečí každému potrebné súkromie. Spoločným srdcom bytu je obývacia izba s kuchyňou a balkónom, kde sa budú stretávať, variť, rozprávať a tráviť spoločné chvíle. Táto bytová jednotka je súčasťou hlavnej budovy zariadenia.



Ešte pred nasťahovaním sme si byt spoločne upratovali a zariaďovali. Každá z prijímateľiek mala možnosť aktívne sa zapojiť a rozhodovať, ako bude jej izba vyzerieť. Vyberali si závesy do izby, kvety, vankúše, dekorácie a ďalšie doplnky, ktoré im robia radosť.



Veľmi pekné chvíle sme zažili aj pred Vianocami, keď sme si spoločne zdobili vianočný stromček aj izby. Spoločné zdobenie, rozhovory vytvorili v byte príjemnú vianočnú atmosféru. Veríme, že nový domov im prinesie pohodu, radosť a pocit istoty.



Spoločne sme zariaďovali aj obývaciu izbu a kuchyňu, aby bol byt príjemný a útulný pre všetkých. Vďaka tomu si postupne vytvorili priestor, ktorý vnímajú ako svoj vlastný domov. Personál zariadenia im bude naďalej nablízku, pripravený pomôcť, poradiť či podporiť.



„Veľmi sa teším, že máme vlastný byt. Môžeme si navariť, pozvať syna s rodinou na kávu a zariadiť si veci po svojom. Cítim sa tu ako doma,“ hovorí s úsmevom prijímateľka Libuška.

Mgr. Miriam Lipková



Kultúrna jeseň v Clementii - Úcta k starším

Jeseň je charakteristická tým, že prebúdza v ľuďoch clivé ale aj romantické nálady a túžbu duše po niečom ušľachtilom. Nie náhodou je práve Úcta k starším vložená do obdobia jesene, pretože tak ako sa mení príroda, aj ľudský život sa mení a nadobúda nový rozmer. Táto zmena so sebou prináša niekedy nepohodu a u mnohých seniorov aj pocit samoty, ktorý sa zakráda do ich srdiec, a to nielen tých, ktorí žijú v kruhu svojej rodiny, ale týka sa to aj seniorov, ktorí žijú v centrách sociálnych služieb. Rozhodli sme sa prijímateľov a seniorov obdarovať dňom plným umenia, hudby a umeleckých zážitkov. Oslovili sme Súkromné konzervatórium Prešov a s pánom riaditeľom naplánovali termín stretnutia na 27.10.2025.



Pred začiatkom spomínanej udalosti sa jedáleň začala pomaly naplňať zvedavými pohľadmi. Pozornosť prijímateľov pútali hostia, ktorí sa pripravovali na svoje hudobné čísla. Violončelá, saxofón a gitara násobili zvedavosť prijímateľov. Pozvanie k nám prijal aj riaditeľ spomínaného konzervatória - Mgr. art. Adam Kavec PhD., učiteľ Samuel Marinčák M. Mus., učiteľka Mgr. Katarína Staneková a učiteľka Mgr. art. Stanislava Selčan ArtD.

V hre na violončelo sa predstavila Zlatica Tanková spolu s učiteľkou Selčan so Sonatou č. 5, časť Largo od Antonia Vivaldiho. Samuel Poráč predviedol svoje hudobné nadanie v hre na saxofón so skladbou Minor Major.



Suverénne speváčky – Patrícia Salokyová, Viktória Sabolová, Patrícia Tomková, Alžbeta Socháňová a Anna Socháňová – svojim spevom navodili príjemnú, jesennú náladu plnú zvučných tónov. Tomu, že sa dobrá nálada z piesni pretavila do srdc prijímateľov, nasvedčovalo aj spontánne tleskanie a výskot poslucháčov.

Mnohí z prijímateľov trpia závažnými zdravotnými ťažkosťami, kvôli ktorým nie je možné, aby navštívili divadlá alebo iné kultúrne inštitúcie. Sme radi, že sme stretli ľudí, túžiacich po rozdávaní radosti bez nároku na odmenu, ktorí nám kultúrny zážitok priniesli do zariadenia.





Do prípravy tohto dňa sa aktívne zapojili aj členovia hudobno-dramatického klubu, ktorí sa angažovali v prednese, spievaní a v divadelnej scénke pod názvom „*Nepodceňujte preventívne prehliadky*“, kde svoje herecké nadanie predviedol inštruktor sociálnej rehabilitácie Mgr. Martin Vargovčík spolu s prijímateľkou sociálnej služby Libuškou Vyravcovou.





Slávnostný deň sme zavřšili spoločným posedením pri hudbe, chutnej makovo-višňovej štrúdlí a kávičke. Vedúca úseku odborných činností, Mgr. Ľudmila Cviková poprialala seniorom pevné zdravie a veľa krásnych dní.



Krásnu jeseň, milí seniori!



Jana Tomášová



Guláš v prírode – deň plný zážitkov

Krásny deň v prírode naplnený spoločne stráveným časom, športom, turistikou, smiechom, ale aj zodpovednosťou sme zažili spoločne v priestoroch Country Clubu v Haniske.

Cesta za zážitkami

Samotné cestovanie bolo pre všetkých príjemným spostením. Väčšina účastníkov sa vybrala **vlakovým spojením**, ktoré už počas jazdy prinieslo dobrú náladu a očakávania zo spoločného výletu. Pre našich imobilných prijímateľov bol zabezpečený **odvoz autom**, aby sa aj oni mohli plnohodnotne zapojiť do programu a necítili sa ukrátení.

Varenie guláša a rozdelenie síl

Po príchode do cieľa sa Marek, Linda a Marek hneď pustili do varenia **tradičného kotlíkového guláša**. Príprava jedla pod holým nebom však nebola jednoduchá – bolo potrebné zabezpečiť drevo, udržať oheň a zároveň dbať na to, aby bol výsledok chutný pre všetkých účastníkov. Vôňa pripravovaného guláša sa šírila po areáli a lákala všetkých, ktorí sa venovali iným aktivitám.

Treba podotknúť, že pre zamestnancov bol tento deň skutočne náročný. Nestačilo iba postarať sa o varenie – zároveň bolo potrebné **venovať sa prijímateľom, sprevádzať ich na aktivitách a dbať na bezpečnosť**. Najmä pri imobilných prijímateľoch bol nutný zvýšený dohľad, pretože terén a presuny v prírode si vyžadovali zvýšenú opatrnosť a podporu.



Výlet ku Kvašnej vode a športové hry

Kým sa guláš varil, časť zamestnancov sa spolu s prijímateľmi vydala na **výlet ku Kvašnej vode**. Čerstvý vzduch, tiché lesné prostredie boli príjemným zážitkom pre všetkých, ktorí sa na túto trasu vybrali.

Tí, ktorí zostali v areáli, si deň spestrili **športovými aktivitami a hrami**. Spolu sa hral futbal či jednoduché pohybové súťaže. Nechýbala ani veselá príhoda: keď lopta skončila v potoku, **Pet'ô a Zuzka ju s úsmevom a odvahou zachraňovali**. Táto situácia vyvolala medzi všetkými smiech a spontánne povzbudzovanie.



Spoločný obed a pohoda pri kotlíku

Po návrate turistov a športovcov bol už guláš hotový. Všetci sa zišli pri kotlíku, kde spoločné jedlo chutilo ešte lepšie, pretože bolo pripravené s láskou a nasadením. Stolovanie pod holým nebom vytvorilo príjemnú atmosféru spolupatričnosti.



Výlet ukázal, že aj keď podobné akcie vyžadujú veľa úsilia a organizácie zo strany zamestnancov, odmenou je radosť a spokojnosť prijímateľov.



Na záver chceme vyjadriť **poďakovanie vedeniu areálu Country Clubu v Haniske**, ktoré nám ochotne poskytlo priestor na realizáciu tejto akcie.

*Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Peter Červeňák*





Obišovský hrad

Pri plánovaní spoločných aktivít, využívame rôzne zdroje, ako nájsť vhodné prostredie na krátkodobý pobyt, či prechádzku, opekanie špekáčok, alebo len tak, na posedenie a obdivovanie krás tej najväčšej umelkyne - prírody.

Niekedy si ani neuvedomujeme, že to, čo hľadáme, nemusí byť ďaleko, alebo pri mori, ale je to úplne blízko, priam pod nohami. Spojenie klubov Zelený, Kreatívny a Kulinársky, prinieslo svoje ovocie v podobe výletu na Obišovský hrad.



Aj keď si možno niekto povie: „Zasa ten hrad“- je to veľmi krásne a príjemné miesto na strávenie voľného času a relaxovania. Nakoniec, každé ročné obdobie prináša iný pohľad na krajinu. Či už je to na Slovensku, alebo v zahraničí. Ale späť k nášmu výletu.

Hneď po raňajkách sme sa zhromaždili pri hlavnom vchode zariadenia a vydali sme sa na prechádzku. Pomalým krokom sme zdolávali terén, ktorý nás čakal. Po dosiahnutí cieľa sme si oddýchlí.



Po krátkej pauze sme nazbierali drevo v okolitom lese, aby sme si spravili oheň a upiekli špekáčky. No bola že to hostina, nikdy neboli chutnejšie ako teraz. To, že si každý vlastnoručne upečie špekáčik, je pocit na nezaplatenie a je to vidieť na tvárach prijímateľov.

Na neskôr sme mali pripravené prekvapenie v podobe pečených zemiakov v pahrebe. To bolo radosti, lebo takéto niečo mnohí nejedli už veľmi dlhú dobu. Niektorí si pritom spomenuli na svoje detstvo, keď pečené zemiaky jedli so svojimi rodičmi. Každý mal hneď nejakú príhodu - spomienku z detstva spojenú s touto maškrtou. Ak by som mal klamať tak nič moc, ale opak je pravdou. Tento výlet nás utvrdil, že nie všetko sa dá zaplatiť peniazmi. Niekedy stačí vidieť iskru spokojnosti a vďačnosti v očiach, a to je tá najcennejšia odmena.



Jozef Kriššák

Návšteva galérií a karikaturistu Fedora Vica

V lete sme sa rozhodli kultúrne vyžiť, navštíviť Prešov, jeho zaujímavé uličky a hlavne galérie. Zachcelo sa nám vidieť, ako a čo tvoria súčasní umelci.



Prešli sme sa peši mestom k Floriánovej ulici, kde sa nachádza galéria výtvarného umenia „Karafka“. V tejto bývalej väznici sme si mohli pozrieť výstavu s názvom „Prebudenie“ autorky Ivany Polák Čuchtovej. Jej obrazy slovanských božstiev nás skutočne zaujali.

Potom sme sa presunuli do galérie „Átrium“ na Jarkovej ulici, kde boli hneď dve unikátne výstavy moderných obrazov od autorov Michala Harabína s názvom „Tajomstvo čipky“ a výstava ilustrácií s názvom „Tajomstvo skalného sokola“ autorky Lenky Šingovskej. Po prehliadke sme šli na kávičku do záhradnej reštaurácie, ktorá je s galériou spojená. Na stenách boli umiestnené tiež veľmi pekné obrazy, čo v nás vyvolávalo príjemné umelecké dojmy.





V tieni stromov, za krásneho letného počasia, sme sa rozprávali o dojmoch z výtvarných diel. V tejto súvislosti som dostala nápad navštíviť známeho prešovského umelca a karikaturistu, môjho otca, pána Fedora Vica. Pobrali sme sa mestom na Jarkovú ulicu, kde má svoj ateliér. Srdečne nás privítal vo svojom tvorivom kráľovstve. Všade po stenách viseli jeho obrazy, ktoré boli súčasťou jeho nedávnej výstavy v Múzeu rusínskej kultúry v Prešove. Porozprával nám o svojej umeleckej tvorbe, venoval nám časopis s názvom Bumerang, ktorý vymyslel a graficky upravoval, porozprával o medzinárodnej výstave „Zlatý súdok“, ktorú už 31 rokov organizuje a ukázal knižku „Dereš“, s karikatúrami o legendárnom Jánošíkovi. Na záver nám ako pamiatku dal pár podpisov na svoje fotografie. Výlet za kultúrou sme uzavreli rovnako, ako sa začal – cestou vlakom, späť do Ličartoviec.



Lucia Vicová

Kúzlo byliniek

V klube Bylinkárium sme sa celé leto až do neskorej jesene starali o záhradku a chodili zbierať bylinky do prírody. Bola to radosť, ale aj dosť veľa práce so sušením a spracovaním čajov.



V okolí zariadenia, presnejšie v parku, nám rozkvitali v lete lipy. Každý, kto mohol, oberal jej žlté-biele aromatické kvety. Bylinky sme chodili zbierať aj do okolia na lúky a k lesu. Našli sme hluchavku bielu aj purpurovú, kvety agátu, veroniky.



Toho roku sa nám v záhradke rozrástlo niekoľko druhov mäty, medovky, slezu, topol'ovky, paliny colly, šalvie, kocúrniku aj pamajoránu.





Pre materinu dúšku, repík a lipkavec bolo treba ísť ďalej do čistej prírody, preto sme sa vybrali na výlet vlakom na Ružínske lúky pri Malej Lodine.



Bylinky voňali už keď sme vystúpili na stanici z vlaku. Krásne kopce, lúky, bolo to ako sen, neskutočné. Zbadali sme celé koberce malých ružových voňavých kvietkov materinej dúšky, okolo nich bzukot včiel. Bola to neskutočná krása, doslova aromaterapia v záplave slnečných lúčov. Mali sme veľkú radosť a nazbierali sme si plné košíky a tašky.

Po príchode domov, sme si rastlinky dali nasušiť. Bolo s tým veľa roboty. Čaje sme odvážili, uložili sme ich do praktických papierových vrecúšok, pridali sme aj text s liečivými účinkami. Myslím, že sú celkom podarené a vynaložené úsilie stálo za to.



Lucia Vicová

Darčeky, ktoré hrejú pri srdci



Už po ôsmykrát, aj vďaka vedúcej odborných činností, ktorá sa postarala o registráciu nášho CSS, OZ **Koľko lásky** s veľkou ochotou a srdcom pripravilo darčeky pre našich prijímateľov. Tieto milé balíčky plné pozornosti a radosti im osobne odovzdali koordinátorky projektu spomínaného OZ, ktoré svojim prístupom a empatiou opäť potvrdili, že pomoc má mnoho podôb. Darčeky vyčarili úsmevy na tvárach a priniesli pocit, že ani v náročných životných situáciách nezostávajú naši prijímatelia sami.



O ďalšie milé a nečakané prekvapenie sa postarala aj pani Alena Girová, sestra nášho prijímateľa Milana Čecha, ktorá svojim gestom prispela k výnimočnej a srdečnej atmosfére tohto dňa. Aj vďaka takýmto dobrovoľným aktivitám a prejavom spolupatričnosti sa darí vytvárať chvíle plné ľudskosti, vďaka a radosti.

Mgr. Miriam Lipková



Vianočné koledy od Drienky

Aj vy máte radi netradičné dary? Hádám najkrajšie sú tie nehmatateľné, tie, z ktorých čerpáte silu ešte dlhú dobu po tom, čo ich dostanete. Zahrejú pri srdci a zároveň sa nedajú kúpiť. Takýmto neobyčajným darom je pre nás folklórny súbor Drienka z Drienova, ktorý nás každoročne pred Vianocami obdarúva vianočnými ľudovými koledami. Už týždne pred Vianocami sa prijímatelia pýtajú: „Príde spievať Drienka?“



Vskutku, sú u nás obľúbení. Aj tento rok svojimi piesňami nepohladili len sluch, ale objali dušu, priniesli posolstvo nádeje, lásky a pokoja. Veru, aj ľudové kroje potešili zrak a preniesli nás do dôb starých mám. Spevácky recitál zavŕšili vianočnými vinšami a srdečnými želaniami do nového roku. Sme radi, že na nás aj v tento rok nezabudli. Na oplátku sme sa im odvd'ačili malým pohostením pri káve.

Jana Tomášová



Vianoce s obuvníkom Jurajom

Do zimných dní opäť vstúpilo predvianočné obdobie, domovy i ulice zdobia blikajúce svetlá a vianočné ozdoby a naše srdcia sa túžia dotýkať pokoja a vnášať lásku blíznym. Aj jedáleň v CSS Clementia sa v stredu 17.decembra v dopoludňajších hodinách rozžiarila skutočnou vianočnou atmosférou. Stromček, vianočné dekorácie i darčeky, prezrádzali blízkosť vianočných chvíľ. Vianočné melódie, pripravené kulisy na vianočné podujatie, slávnostné oblečenie, to všetko prezrádzalo, že nás čaká výnimočný deň. A veru aj bol. Členovia hudobno-dramatického klubu RADOSTĚ túžili vniesť do týchto dní nádej, vieru a pripomenuli nám, že aj v dnešnom uponáhľanom čase majú malé každodenné skutky lásky svoju moc.



V scénke **Obuvník Juraj** nám priniesla posolstvo toho najväčšieho daru, aký môžeme dostať či dávať. Nie je zabalený v papieri ani previazaný stuhou. Je to každodenné rozhodnutie konať dobro pre iných pretavené do milého slova, nezištnosti a láskavosti.

V čase, keď sa svet zdá byť rozdelený, keď často počúvame viac o tom, čo nás rozdeľuje, než o tom, čo nás spája, sú Vianoce tým okamihom, kedy sa môžeme zastaviť a znova sa rozhodnúť pre dobro. Čo znamená robiť dobré skutky? Nie vždy ide o veľké činy. Niekedy stačí málo, ako úsmev, milé slovo, povzbudenie, alebo chvíľa s niekým, kto je sám. Dobrota sa nedá merať veľkosťou skutku, ale úprimnosťou, s akou ho urobíme. Vtedy sa rodí pravá radosť - tichá, ale hlboká.



A keď sa rozsvieti vianočný stromček, nech jeho svetlo pripomenie, že každý z nás môže byť svetlom pre iných. Nech sa naše srdcia naplnia vďakou za všetko, čo máme a túžbou podeliť sa s tým, čo môžeme dať.



***„Vinšujem vám tieto vianočné sviatky,
Pána Krista narodenia.
Dobrého zdravička a na stôl chlebička,
do duše radosti, do srdca svornosti.
Anjel pokoja nech medzi vami prebýva
a láska Krista Pána nech u vás spočíva.“***



Jana Tomášová



Burza pomoci

Aj tento rok sa Úrad Prešovského samosprávneho kraja otvoril verejnosti pri príležitosti tradičnej vianočnej burzy pomoci. Priestor župného úradu sa vo štvrtok 18. decembra premenil na sviatočné trhy plné vôní, farieb a atmosféry blížiacich sa Vianoc. Medzi vystavujúcimi nechýbalo ani naše zariadenie, ktoré sa s radosťou zapojilo do tejto krásnej župnej tradície.





Naši prijímatelia a zamestnanci pripravili pre návštevníkov širokú ponuku originálnych a ručne vytvorených produktov. Medzi nimi nechýbali krásne drevené výrobky, ako aj bohatá paleta aranžérskych výrobkov, vencov a vianočných ikebán, ktoré svojou výnimočnou estetikou dotvárali čaro Vianoc. Veľkú pozornosť vzbudili aj naše textilné výrobky – najmä vankúše, obrusy a ďalšie látkové doplnky, ktoré zaujali svojou kvalitou a precíznym spracovaním.

Symbolický predaj týchto produktov mal aj tento rok charitatívny rozmer. Celý výtazok poputuje cez Nadáciu PSK pre podporu rodiny na pomoc rodinám a jednotlivcom v náročnej životnej situácii. Sme hrdí, že sme mohli svojou troškou prispieť k dobrej veci.

Výnimočným momentom podujatia bolo aj odovzdanie nového motorového vozidla nášmu Centru sociálnych služieb zo strany Prešovského samosprávneho kraja. Nové auto bude slúžiť na zabezpečenie každodenných činností, sprevádzanie prijímateľov a zlepšenie dostupnosti poskytovaných sociálnych služieb. Tento dar vnímame ako výraz podpory zo strany zriaďovateľa, za ktorý úprimne ďakujeme.



Ďakujeme všetkým, ktorí sa pri našom stánku pristavili, zakúpili si výrobok alebo nás podporili dobrým slovom. Teší nás, že sme mohli byť súčasťou krásneho podujatia, ktoré spája ľudí, pomáha a šíri predvianočnú atmosféru.



Mgr. Miriam Lipková



Skvelý deň na benefičnom koncerte Veľa lásky v Košiciach

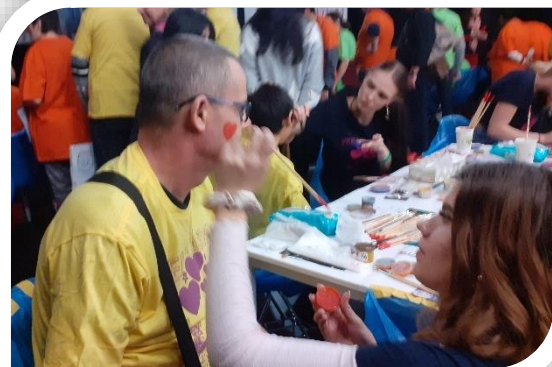


Prijímatelia si užili parádny výlet na benefičný koncert *Veľa lásky* v Košiciach, ktorý zorganizovalo OZ Milana Štefánika. O zábavu nebola núdza – na pódium vystúpili **Peter Cmorík**, **Kristína** a skupina **Nocadeň**, ktorí hneď od začiatku rozprúdili super atmosféru.

Medzi najväčšie zážitky určite patrili osobné stretnutia so spevákmi. **Libuša** s úsmevom odovzdala darček **Petrovi Cmoríkovi** – a ten sa tomu úprimne potešil. **Maroš** zase daroval prevkapanie **Kristíne**, čo bola pre neho veľká udalosť a radosť.

Tieto momenty spravili deň ešte výnimočnejším.





Okrem koncertu sme si užili aj:

- **tvorivé dielne**, kde vznikali pekné výtvary,
- **fotokútik**, z ktorého máme super spomienkové fotky,
- a samozrejme aj **dobré jedlo**, ktoré potešilo každého.

Bol to jednoducho skvelý spoločný výlet plný zážitkov, smiechu a dobrej hudby. Už teraz sa tešíme na ďalšie podobné akcie!

Benefičný koncert *Veľa lásky* nám priniesol množstvo pozitívnych emócií, krásnych zážitkov a jedinečnú príležitosť stretnúť známych umelcov.



*Bol to deň plný radosti, spoločných chvíľ
a predovšetkým – veľa lásky.*

Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Peter Červeňák



Letný filmový večer



Tak ako každý rok, aj tento, v lete 13. augusta pripravil Kino klub pre milovníkov filmového umenia už 8. ročník „Letného premietania“ v záhrade CSS. Cieľom tohto podujatia bolo pripraviť zábavu a zároveň priblížiť atmosféru večerných premietaní na amfiteátroch.

Z pomedzi viacerých ponúkaných filmov si prijímatelia sociálnej služby vybrali taliansku westernovú komédiu Kambol. V hlavných úlohách vystupujú herci, ktorých naši prijímatelia poznajú z filmov o Šimonovi a Matúšovi.





Keď sa začalo stmievať, začali sme sa zabávať na veselých kúskoch protagonistov westernovej komédie. Čím viac sa stmievalo, tým viac sme pociťovali chlad. To priaznivcov filmového umenia nemôže prekvapiť. Vytiahli svetre, mikiny, teplé prikrývky a zahrial ich aj podávaný teplý čaj.



Bol to pre prítomných krásne strávený večer. Teraz nám už zostáva len veriť, že o rok sa stretneme opäť, na deviatom ročníku Letného premietania, v našom „Amfiteátri“.

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



Na Kežmarskom hrade

Kino klub v spolupráci s Turistickým klubom pripravili pre svojich členov 2. októbra 2025 návštevu Kežmarského hradu. Aktívne pracujúci prijímatelia sociálnej služby v kluboch, aj takouto formou dostávajú ako odmenu možnosť relaxu, oddychu a poznávania slovenskej histórie.

Prehliadky Kežmarského hradu sa konajú len so sprievodcom, čo nás potešilo, tak sme sa dozvedeli viac o histórii nielen hradu, ale aj mesta Kežmarok. Prehliadka trvala hodinu a štvrt'. Hrad sme prešli po celom obvodovom opevnení a nazreli aj do všetkých prístupných miestností.



Na začiatku prehliadky sme vstúpili do Radničnej miestnosti, kde sa nachádzajú časti zariadenia z niekdajšej kežmarskej radnice a symboly privilégií mesta Kežmarok.



Nás chlapov najviac zaujali miestnosti, v ktorých sa nachádzala expozícia zbraní. Obdivovali sme vystavené strelné zbrane ako kuše, hákovnice, pušky i pištole, ale aj rôzne chladné zbrane ako dýky, meče spolu s brnením.



Sprievodkyňa nám predstavila aj majiteľov hradu. Každý z nich má tu svoj portrét, no najznámejším majiteľom bol Imrich Tököli, ktorý viedol povstanie proti panovníkovi Leopoldovi II. Po potlačení povstania v roku 1702 hrad prevzalo do správy mesto Kežmarok.



Hneď za expozíciou zbraní nasledovali miestnosti, v ktorých sme sa dozvedeli o histórii, priebehu historických súťaží a trofejach Kežmarského streleckého spolku. Spolok streleckého bratstva v Kežmarku bol založený už v roku 1510.



V Kežmarku existovalo 36 samostatných cechov, o ktorých nám porozprávala hradná sprievodkyňa. Najväčšiu expozíciu cechov má Spolok spišských lekárov a lekárnikov. Dozvedeli sme sa o lekárovi Dr. Vojtechovi Alexanderovi, ktorý žil v Kežmarku a ako prvý na Slovensku používal röntgenový prístroj.

Zaujala nás aj hladomorňa, kde bola väzená prvá turistka Vysokých tatier. Nad hladomorňou sa nachádza vyhliadková veža, odkiaľ sa návštevníkovi naskytne nádherný výhľad na mesto a naše veľhory.

Na spiatocnej ceste sme potešili Jozefa Suchého, ktorý navštívil svoju mamu v CSS Spišský Štvrtok.



Aj takýmto spôsobom naše kluby odmeňujú svojich členov za ich aktívnu činnosť.

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





Leto a jeseň s Kino klubom

Na decembrovom stretnutí členovia Kino klubu hodnotili druhý polrok svojich aktivít. Keďže za pár dní bude nový rok, padli aj návrhy na filmy, dabing, výlety a akcie, ktoré by chceli, aby sa konali v roku 2026. Najväčší záujem prejavili o pobyt na ranči, návštevu miest nakrúcania filmov, prehliadky hradov a múzeí, hudobné vystúpenia spevákov a skupín, ale aj o letné premietanie v záhrade nášho CSS. To sú v skratke návrhy, ktoré budú zahrnuté do plánu činnosti pre rok 2026. V tomto článku Clementia News chceme napísať, čo zažili v lete a jeseni členovia nášho klubu.



Kino klub spoločne s Turistickým klubom pripravil výlet na Kežmarský hrad, ktorý sa uskutočnil 2. októbra.



Dňa 2. decembra sa uskutočnil v Kulturparku Košice benefičný koncert Veľa lásky, na ktorom sa zúčastnili aj členovia Kino klubu.

Ak ste čítali predchádzajúce príspevky, už viete o niektorých aktivitách, na ktorých sa zúčastnili aj naši milovníci filmového umenia.

Dňa 13. augusta sa uskutočnilo po ôsmykrát „Letné premietanie“ v záhrade nášho CSS.



Spoločný trojdňový výlet bol organizovaný s členmi klubu „Túlavé nohy“ na Ranč pod Ostrou skalou, ktorý sa uskutočnil 21. až 23. októbra. Viac o tejto akcii sa dočítate na strane 44.



Zaujímavou činnosťou pre členov Kino klubu je „výroba dabingu“. Je to čítanie slovenských dialógov, z ktorých sa vyrobí slovenská zvuková stopa a následne vloží do filmu. V druhom polroku takto naši „dabingoví herci“ ozvučili štyri filmy.

V auguste návštevníci Retro kina mali možnosť vidieť kanadský dobrodružný film vyrobený v roku 1977 pod názvom Sam od Bielej vody (Whitewater Sam).

Je to v poradí štvrtý dabing vyrobený členmi Kino klubu v tomto roku. Vo filme máme možnosť počuť len hlasy Mgr. Igora Maceja a Mgr. Petra Červeňáka. Je to preto, že tento nádherný dobrodružný príbeh je napísaný, zahráný i zrežovaný jedným človekom – Keithom Larsenom.



Pre ďalší dabing naša voľba padla na francúzsko-taliansky snímok v hlavnej úlohe s Lex Barkerom s názvom *Piráti z pobrežia* (I pirati dela costa).

Kapitán Louis Monteray	Mgr. Igor Macej
Don Fernando Linares.....	Jozef Strišovský
Pedro Salvador	Róbert Pančura
Barón Franco Mária Perez.....	Peter Pošivák
Sir Federic Henderson.....	Maroš Kovalský
Isabella Linares.....	Eva Čobejová
Manželka piráta Olonesa.....	Božena Sobotová
Šľachtická	Milena Pišová
Úvodné slovo a záver.....	Mgr. Peter Červeňák

Ďalším filmom bol *Robin Hood a piráti*, opäť v hlavnej úlohe s Lex Barkerom, ktorý mal 14. októbra 2025 premiéru v našom kine.

Robin Hood	Mgr. Igor Macej
Jonathan Brooks.....	Jozef Strišovský
Karin Blaine.....	Eva Čobejová
Lizabeth Brooks.....	Božena Sobotová
Piráti & dvorania.....	Róbert Pančura
Kapitán pirátov.....	Mgr. Miroslav Kul'ha
Úvod a záver.....	Mgr. Peter Červeňák



Na decembrovom stretnutí v Retro kine bol premietaný film *Saracénova pomsta* (la Vengeance du Sarrasin), v hlavnej úlohe opäť s Lex Barkerom. Bol to v poradí celkovo štrnásty dabing vyrobený členmi Kino klubu. Pre tento film slovenské dialógy čítalo trinásť „dabingových hercov“.

Kino klub nie je len o premietaní filmov, ale aj zábave, práci, oddychu a odmene za vykonanú prácu.

Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Peter Červeňák



Letné dobrodružstvo

Klub „Túlavé nohy“ to túlanie tentokrát poňal doslova. Vznikla myšlienka - stanovačka na niekoľko dní. Z organizačného hľadiska to bola zatiaľ najnáročnejšia akcia. Keď sme zostavili partiu ľudí, ktorí zvládnu byť v prírode niekoľko dní a nocí bez všetkého, načo sú naučení, začalo zisťovanie, čo na stanovačku majú a čo nie. Stany, spacáky, karimatky, hrnce, varechy, varič, stôl, stoličky, baterky, sekera, nože, príbory, bandasky na vodu a kopec iných potrebných vecí. Každý z nás prispel a pomohol, ako len vedel. Začiatkom júna, keď teplota dosiahla príjemné hodnoty, sme pobalili potrebné veci a konečne sme mohli vycestovať.



Vybrali sme si miesto pri obci Veľká Lodina, na lúke obklopenej lesom. Keď odišlo auto, ostali sme tam len my a jediná veľká kopa vecí, o ktoré sa bolo potrebné postarať. Urobiť taký prírodný tábor totiž vôbec nie je jednoduché. Od tejto chvíle sme už viac neboli zamestnanec a prijímateľ. Boli sme jednoducho tím priateľov, ktorí sa rozhodli prežiť dobrodružstvo. Trvalo nám zhruba tri hodiny, pokiaľ sme všetko postavili. Začali sme kuchyňou, tá musela byť pod prístreškom. Ďalší prístrešok nám slúžil ako tieň na potraviny a iné veci, na ktoré nesmelo svietiť slnko. Stany sme strategicky rozložili tak, aby sme boli pokoje a v prípade potreby vedeli ihneď reagovať.

Pri ich stavaní sme zažívali celkom dobrú komédiu. Samá tyčka, samá plachta, čo nedávala zo začiatku absolútne zmysel. Ale nakoniec sme to všetko zvládli. Každý každému pomáhal ako len vedel. Neskôr sme si vyrobili aj prírodnú chladničku v rieke Hornád, kde sme do vyhlbenej diery vložili hrniec a doňho vajíčka, zeleninu a slaninu. Poklady, o ktoré sme nechceli prísť. V rieke sme sa schladili aj my, aby sme zvládli ďalší bod nášho dobrodružstva – cestu k Veľkej Lodine, k prameňu po pitnú vodu. S bandaskami a rukami vyťahanými až po zem, sme sa cestou do tábora zastavili v miestnom obchode a doplnili zásoby jedla.





Po dobrom obede, pripravenom uprostred tábora, nám obedňajší odpočinok pomohol dočerpať sily na popoludňajší program. Jedna skupina sa po západe slnka vybrala na prechádzku na Bokšovské lúky a druhá ostala v Lodine.



Pred zotmením sme si nachystali drevo, aby sme si v noci, ako správni zálesáci, mohli zapáliť vatru. Zaspievali a zatancovali sme si pri jej svetle a dlho do noci sme sa rozprávali. Čakalo nás ešte jednodobrodružstvo – spanie v stane, v spacáku, bez elektriny, postele... Len my a príroda. Keď ráno začalo vychádzať slnko, mnohým sa možno aj uľavilo, že noc plná zvukov a prerušovaného spánku je za nami. Zuby umyté vodou z bandasky, prírodné WC, hygiena v studenej vode Hornádu. Aj taký je život v prírode.



Na ďalší deň sme mali pripravený program vo forme pomoci na farme, ktorá sa nachádza v blízkosti. Gúľanie balíkov sena si vyžaduje chlapeckú silu a nikto zo zúčastnených sa teda nedal zahanbiť. Vôňu sena na rukách sme cítili ešte aj v miestnom pohostinstve, kde sme sa po skončení brigády boli občerstviť. Večer sme strávili rovnako ako prvý, pri vatre, rozhovormi.

Posledný deň sa nám s postupujúcim časom vytrácal úsmev, akosi sa nám nechcelo toto lesné dobrodružstvo ukončiť. Táto akcia z nás spravila viac ako zamestnancov a prijímateľov. Stali sa z nás priatelia, ktorí sa vedľa jeden o druhého oprieť. Ale ako všetko, aj tento čas sa musel raz skončiť a tak sme pobalili náš tábor, upratali za sebou a pobrali sa späť do bežných dní.



*Ostali nám zážitky a viera,
že si to o rok zopakujeme.*



Linda Varadyová



Slovenský raj - Tomášovský výhľad

Z klubu „Túlavé nohy“ sme sa rozhodli navštíviť najnavštevovanejšie miesto v Slovenskom raji, Tomášovský výhľad. Za dobrej viditeľnosti môžeme odtiaľto pozorovať Vysoké Tatry, Prielom Hornádu alebo dolinu Bieleho potoka. Nadmorská výška je 680 metrov. Toto miesto sa využíva aj ako cvičný horolezecký terén. Dodnes sa tam vybudovalo sto rôznych horolezeckých trás rôznej náročnosti.



My sme sa na Tomášovský výhľad vybrali vlakom z Ličartoviec do Spišských Tomášoviec. Odtiaľ sme už sledovali turistické značky. Mali sme krásne, jasné, teplé počasie. Cesta bola mierne náročná.



Keď sme sa dostali do nášho cieľa, tak sme ostali v nemom úžase. Ten výhľad stál za všetko. Bol to neopísateľný zážitok. Na Tomášovskom výhľade sme sa zdržali asi dve hodiny. Potrebovali sme sa dostatočne nabažiť tej atmosféry. Narobili sme si kopec spomienkových fotografií. To, že nám vyšlo nádherné počasie, bola veľká výhoda. Videli sme všetko, čo sa len z výhľadu dalo. Bolo cítiť tú moc prírody. Z tej výšky nám miestami behal až mráz po chrbte. Veľmi opatrne, po maličkých krôčikoch, sme sa pohybovali smerom k výhľadu. Dávali sme na seba všetci veľký pozor. Z každého z nás bolo cítiť obrovskú zodpovednosť za samého seba. Po istom čase sme si uvedomili, že sme vyhladli. Všetci sme mali nabalený chlebič, a tak sme sa pred cestou späť posilnili. Akosi nám to nestačilo, a tak sme sa spoločne dohodli, že v Tomášovciach niečo nájdeme, kde sa zastavíme a niečo fajn si dáme. Teda sme sa vybrali naspäť. Cesta dole už bola príjemnejšia. Na lúkach sme stretli dobytok, ktorý sa len tak voľne pásol.



Keď sme dorazili do dediny, začali sme hľadať reštauráciu. Podarilo sa, našli sme. To, že bola plná hostí, nasvedčovalo tomu, že tam výborne varia. Našli sme si jeden voľný stôl. Nohy nás už celkom boleli, a tak sme sa aj potešili, že si konečne sadneme. Bodaj by nie, keďže sme spravili za ten deň jedenásť a pol kilometrov. Konečne sme si všetci dali zaslúžený rezeň a zemiaky. Už nám veru nič nechýbalo ku šťastiu. Keď nám kúsok vytrávilo, pobrali sme sa na vlakovú stanicu. Náš výlet sa blížil ku koncu. Cestou vo vlaku sme sa rozprávali, kam by sme mohli ísť nabudúce. Na Slovensku je toľko nádherných miest a my sa isto do budúcnosti pokúsime niektoré ďalšie navštíviť.

*Linda Varayová
Mgr. Marek Hanudel'*

Potulky po parku Anička

Z klubu „Túlavé nohy“ sme sa rozhodli navštíviť park Anička v Košiciach. A prečo? Máme to celkom blízko a je tam naozaj krásne. Vybrali sme sa vlakom. Máme veľkú výhodu, že sa naše zariadenie nachádza tak blízko pri vlakovej zastávke.

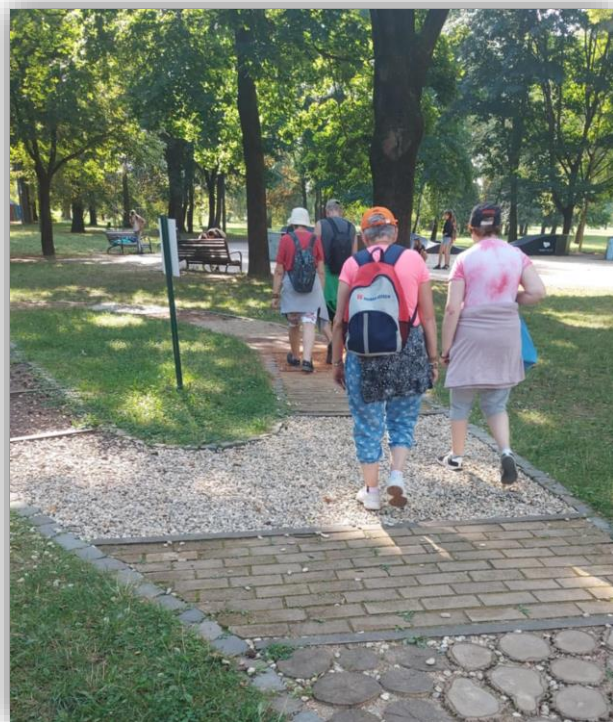
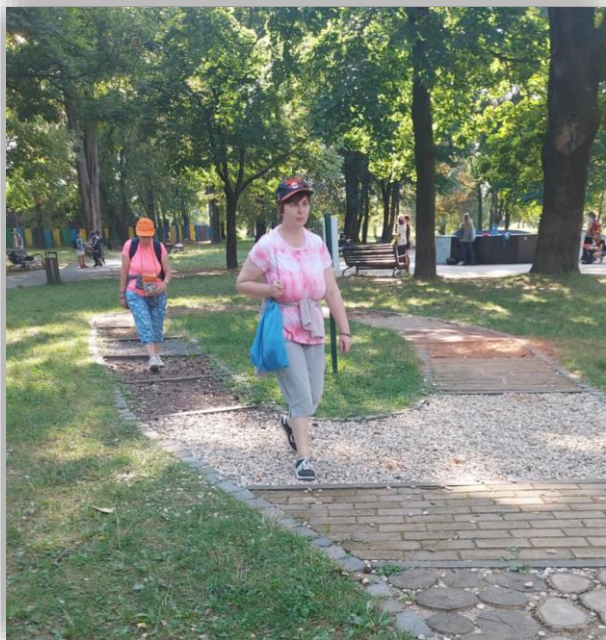


Vyrazili sme ihneď po raňajkách, aby sme si užili celé doobedie, nakoľko predpoveď počasia ukazovala v poobedňajších hodinách búrky. Cesta trvala krátko, na Aničke sme už boli o deviatej ráno. Ako prvé sme sa vybrali k minerálnemu prameňu Gajdovka.

Toto pomenovanie dostal prameň po generálovi Rudolfovi Gajdovi. Ten pôsobil v období rekonštrukcie kúpeľov v Košiciach, kde velil miestnej divízií. Za jeho pomoci a pomoci jeho vojakov sa podarilo v roku 1923 kúpele zrekonštruovať. Gajdovka je podľa lekárov veľmi vhodná pri zažívacích problémoch a pomáha pri trávení. A my sme ju chceli, samozrejme, ochutnať. Všetci sme si načerpali tento prírodný liek do fľašiek. Posadali sme si na lavičky a popíjali tento zázrak. Musíme povedať, že nám každému chutilo. Zhodli sme sa na tom, že by sme tam mohli chodiť častejšie.



Po tomto relaxe sme pokračovali v príjemnej prechádzke. Vyskúšali sme si pocitový chodník. Ten slúži na stimuláciu zmyslov, stability a na relaxáciu. Pomáha pri ortopedických problémoch a poskytuje masáž chodidiel.



V parku sme natrafili aj na veľmi zaujímavú knižnicu. Môžete tam doniesť knihy, ktoré už máte prečítané a môžu poslúžiť niekomu inému.

Navštívili sme aj rekreačný areál Anička. Sú tam rôzne atrakcie hlavne pre rodiny s deťmi. Nechýbajú ani bufety s občerstvením, čo je veľkou výhodou, pokiaľ tam niekto chce stráviť celý deň. Ďalej sa na Aničke nachádza aj známa Lodenica. Jej história siaha až do druhej polovice minulého storočia. Dnes ponúka návštevníkom Aničky splavovanie Hornádu, požičiavanie lodí a vodáckeho materiálu a robia sa tam aj kurzy kanoistiky. Prešli sme celý park dookola. Nestíhali sme sa udivovať, koľko zážitkových miest sa tam nachádza. Dokonca je tam aj letné kúpalisko, mini golf, kynologický klub Anička, futbalové ihrisko, Off –road RC dráha pre nadšencov RC modelov áut. Celý park pôsobí veľmi čisto, pokojne, všade sa nachádzajú veľké staré stromy, ktoré tam vytvárajú potrebný tieň v letných mesiacoch. Park sme si prešli úplne celý a už nás aj trochu boleli nohy. Chcelo to nájsť miesto, kde sa zložíme a oddýchneme. Vybrali sme sa na miesto, ktoré sa nachádzalo blízko vlakovej zastávky, aby sme to mali cestou späť do zariadenia jednoduchšie. Pre Košičanov známe miesto Súdky pri Hornáde.



To bolo to miesto, kde sme už len relaxovali a rozprávali sa, kým sme čakali na vlak. Celé doobedie nám počasie prialo, ale predpoveď počasia mala pravdu. Začalo sa riadne zaťahovať, obloha bola čím ďalej, tým tmavšia. Našťastie nám vlaky chodia každú hodinu a my sme sa rozhodli radšej vrátiť do zariadenia. A veru, že sme spravili dobré rozhodnutie. V momente, keď sme vkročili do budovy, sa strhla silná búrka. Našťastie sme to všetko, ako sa u nás v klube „Túlavé Nohy“ hovorí, dali na Pána! Bol to veľmi pekne strávený deň a my sa tam určite ešte vrátíme.

*Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'*



Ranč pod Ostrou skalou

Tento rok sme mali naplánované stráviť pár dní niekde na ranči. Výber ranča bol celkom náročný aj napriek tomu, že ich máme na Slovensku v porovnaní trebárs s Maďarskom alebo Českom, dosť veľa. Snažili sme sa vybrať niečo nie príliš ďaleko a predovšetkým v peknej prírode. Tak sme natrafili na Ranč pod Ostro skalou. Ten sa totiž nachádza v Slovenskom raji, konkrétne v Dobšinej. Nakoľko sa táto akcia konala v jeseni, snažili sme sa vybrať aj termín, kde vyzeralo, že budeme mať dobré počasie.



Tentokrát sa k nám pridali aj členovia „Kino klubu“. V ich prípade sa im to veľmi rátalo, nakoľko sú milovníkmi westernových filmov. Naša výprava sa týmto výrazne zvýšila o počet zúčastnených. Keďže nás cestovalo pätnásť ľudí, využili sme služobné auto aj vlakovú dopravu. Rozdelili sme sa do dvoch skupín a smelo sme sa vydali na našu ďalšiu zážitkovú cestovateľskú akciu.

Po príchode sme sa spolu opäť všetci stretli a ani sme sa nevybalili a už sme si začali všetko fotiť. Lebo to, čo sme videli ihneď po príchode, bolo niečo úžasné. Iný svet. Malé westernové mestečko ako to poznáme len z filmov.





Cestou sme samozrejme všetci vyhladli, a tak sme sa usadili v miestnej reštaurácii. Každý si objednal to, načo mal chuť. Od makových šúľancov, palacinek, bryndzových halušiek, vyprážaného syra, cez rezne, hamburgeri, rôzne polievky, naozaj nechýbalo nikomu nič. Takto sme sa stravovali naozaj luxusne počas celého pobytu na ranči. Prijímateľom sa veľmi rátalo, že sa môžu sami rozhodnúť, čo budú jesť a načo majú chuť. Kuchyňa na ranči bola priam famózna, jedlo vždy krásne naservírované.

V letnom čase tento ranč ponúka rôzne formy ubytovania. Od indiánskych teepee, cez spanie v upravených konských vozoch, až po rôzne chatky. My sme sa ubytovali v apartmánoch po päť osôb.



Ráno nám začal deň plný zážitkov. Neodmysliteľnou súčasťou westernového života je jazdenie na koni. Súčasťou programu bola podrobná prednáška ohľadom starostlivosti o koňa. Od sedlania, čistenia, vysvetlenia celej výbavy pre koňa čo načo slúži, stručného výcviku až po vozenie sa. Kto mal odvahu, mohol sa aspoň na chvíľu stať kovbojom. Nevynechali sme ani prechádzku Slovenským rajom, pomedzi krásne jaskyne, vysoké skaly a vodopády. Deň sme uzavreli rozhovorom s pánom, ktorý dodnes pracuje v lese s ťažným koňom, má za sebou množstvo úrazov a napriek svojmu veku dodnes aktívne jazdí a pracuje. Obdivuhodný človek, ktorý sa nikdy nevzdal.



Posledný deň sme si do sýtosti užívali westernovú atmosféru a odchádzali sme s prianím, ešte sa niekedy vrátiť. Ktovie. Možno o rok?

Linda Varadyová

Vianočné prekvapenie

Tak ako minulý rok, aj tento, sme sa z klubu „Túlavé Nohy“ vybrali na vianočné trhy do Košíc. Tento rok to bolo s cestovaním trochu komplikovanejšie, nakoľko sa opravovali vlakové trate. My sme si samozrejme nenechali vziať náladu a ihneď po príchode do Košíc sme začali nasávať tú pravú vianočnú atmosféru. Mesto bolo nádherne vyzdobené, všetko svietilo kam sme sa len obzreli. V Košiciach sa počas celých trhoch, od kedy ich otvorili, až pokiaľ sa neskončia, odohrávajú rôzne koncerty. Mesto žije naplno. Všade rozvoniavajú rôzne dobroty. Pečené klobásky, sladké trdelníky a samozrejme rôzne vianočné punče a varené vína.



Keď sme sa prešli po hlavnej ulici a poobdivovali v stánkoch rôzne výrobky, boli sme už celkom premrznutí. Ohriať sme sa išli do jednej nezvyčajnej kaviarne. Pri vstupe do tejto inej kaviarne sa nám všetkým rozžiarili oči. Všade okolo nás sa totiž pohybovali mačičky. Táto kaviareň, ktorá sa volá „Mňau Kafé“, má svoje pravidlá. Mačky, ktoré spia alebo oddychujú, sa nesmú hladkať, aby bol zabezpečený ich komfort a mali priestor si oddýchnuť. Mačka, ktorá ku vám príde sama, tak tú si môžete hladiť, koľko chcete. Keď mačka vyskočí na stôl, tak je to úplne v poriadku. Nikomu to tam nevadí, práve o tom je táto kaviareň. My sme tam videli aj študentov, čo sa učili s mačkou na kolene a využívali ju kvôli jej upokojujúcemu pradeniu. Táto forma terapie sa odborne nazýva Felinoterapia. Mačky dokážu zlepšiť náladu, navodiť príjemné pocity, ich prítomnosť znižuje krvný tlak a tepovú frekvenciu, čo priaznivo pôsobí na srdce. Mačka pomáha pri citovej absencii, naplňa láskou, teplom, maznaním. My sme si v tomto prostredí plnom lásky a pokoja vychutnali kávičku. Prijímateľom sa toto prekvapenie veľmi páčilo, pretože ešte nič také nevideli a nezažili.



Cestou späť sme navštívili vianočné trhy Košického samosprávneho kraja. Boli v porovnaní s tými na Hlavnej ulici pokojnejšie, ale tiež krásne vysvetené a vyzdobené. Musíme uznať, že v Košiciach to žije a dýcha úžasnou vianočnou atmosférou. Tá sa samozrejme preniesla aj na nás a my sme sa mohli vo večerných hodinách vybrať späť do nášho zariadenia.



Linda Varadyová

Borák lekársky

Rastlina pochádza z Afriky, Španielska, južného Talianska, je známa od 13. storočia. Nie je náročná na pestovanie v záhradách, ale bežne rastie v prírode v Európe aj u nás. Vyžaduje si slnečné miesta aj polotieň. Borák je jednoročná rastlina, výškou 60- 100 cm, má rozkonárenú hrubšiu stonku, celá rastlina je pokrytá jemnými chlpkami. Farbu má sivozelenú. Kvitne modrými alebo ružovými kvetmi, piatimi okvetnými lístkami v tvare hviezdy. Kvitne od júna do septembra. Borák je ozdobou každej záhrady a dobre sa znáša s kapustou a paradajkami. Táto rastlina sa považuje za životabudič, ktorý chráni srdce a podporuje jeho funkciu. Taktiež podporuje funkciu čriev močových ciest, obličiek, podporuje nervový systém a dobrý spánok. Posilňuje imunitu. V minulosti bola nazývaná aj bylinou šťastia a odvahy, ktorá lieči telo i myseľ. Homér si z nej pripravoval čaj na upokojenie. Jeho názov je odvodený od keltského slova „borrach“, ktoré znamená odvahu. Keltskí bojovníci žuli túto rastlinu pred bojom, aby nadobudli silu a odvahu. Gladiátori ho užívali ako doping pri zápasoch v arénach. Vyrábali z neho extrakt, ktorý prilievali v tých časoch do vína, ktoré vyvolávalo stav úplného zabudnutia. Užívali ho aj stredovekí rytieri pred súbojmi. Túto nádhernú a veľmi všestranne využiteľnú bylinku si chceme s členmi bylinkového klubu sami vypestovať v našej záhrade. Semienka už máme, tak nám držte prsty.



Srdcovník obyčajný

Pestuje sa v strednej a východnej Európe, Severnej Amerike, aj v Škandinávii. Jeho rodové meno znamená „leví chvost“ alebo „levie ucho“. Je to trvalá rastlina 0,5 – 1,5 m vysoká z čeľade hluchavkovitých. Vyznačuje sa bohatou vetvenou stonkou, veľkými sýtozelenými listami so zúbkovitým okrajom. Kvety majú svetlofialovú až ružovú farbu, obsahujú veľa nektáru. Kvitne od júna do augusta až septembra. Plody tvoria trojboké lesklé svetlohnedé tvrdky. U nás rastie aj voľne na suchých lúkach, pastviskách, pozdĺž ciest, na rumoviskách, od nížin aj po pahorkatiny v nadmorskej výške 50m. Preferuje slnečnú, piesočnatú, ílovitú a vlhkú pôdu. Rastlina je medonosná, obľúbená medzi včelami. Bylina sa užíva vo forme odvarov, tinktúr, extraktov. Využívajú sa najmä listy, teda vňať, kvety, viackrát do roka v čínskej medicíne aj semienka. Už z názvu vyplýva, že je to rastlina, ktorá upokojuje, ale neuspáva. Je vhodný na pitie aj počas dňa. Pomáha liečiť úzkosť, stres, napätie, duševný nepokoj a skleslosť. Odvodňuje opuch, pri zadržiavaní vody v tele. Pomáha liečiť obličky, močové cesty, pomáha pri problémoch so srdcom, krvnom tlaku - hypertenzii, búšení srdca, zrýchlenom nepravidelnom tepe, ktorý spomaľuje. Má spazmolytické účinky – uvoľňuje kľče hladkého svalstva, čo pomáha aj pri menštruačných bolestiach. Zároveň podporuje hormonálnu rovnováhu u žien, uľahčuje stavy v klimakteriu /návaly, potenie/. Používa sa pri hyperfunkcii štítnej žľazy, spôsobuje riedenie krvi, preto by ho nemali užívať ľudia s poruchami zrážanlivosti krvi /aspirín a pod./. V stredoveku bol srdcovník pestovaný v kláštoroch pre jeho výnimočné vlastnosti, pomáhajúci na zranené srdce, pri smútku, či strate blízkeho.



Zdroj: www.koreninovazahrada.sk

Lucia Vicová

Schizofrénia ako súčasť spoločnosti

Integrácia ľudí trpiacich schizofréniou do spoločnosti je kľúčová pre ich celkové blaho a kvalitu života. Hoci ide o náročný proces, je možný a prináša prospech nielen jednotlivcom s touto diagnózou, ale celej komunite. Úspešné zapojenie do spoločnosti si vyžaduje komplexný prístup zahŕňajúci liečbu, psychosociálnu rehabilitáciu a podporu okolia.

Na úspešné začlenenie je potrebná stabilizácia ochorenia a vytvorenie podporného prostredia.

Kľúčové podmienky úspešnej integrácie sú:

- **Včasná a komplexná liečba.** Tá je základnou podmienkou. Dodržiavanie liečebného plánu (farmakoterapia a psychoterapia) pomáha kontrolovať príznaky a predchádzať relapsom.
- **Psychosociálna rehabilitácia** je širokospektrálny súbor programov zameraných na rozvoj sociálnych zručností, kognitívnych funkcií a praktických návykov potrebných pre samostatný život a prácu.
- **Podpora rodiny a blízkych** obsahuje edukáciu rodinných príslušníkov a ich zapojenie do liečebného procesu. Toto zapojenie je nevyhnutné. Pomáha pochopiť ochorenie, redukovať stres v rodine a vytvoriť podporné domáce prostredie potrebné k úspešnému manažmentu liečby.

- **Destigmatizácia spoločnosti,** otvorená diskusia a vzdelávanie verejnosti o duševných ochoreniach pomáha búrať mýty a predsudky, čím sa vytvára viac inkluzívne prostredie.
- **Prístup k sociálnym službám a bývaniu.** Zabezpečenie kvalitného bývania (chránené bývanie, podporované bývanie) a sociálnych služieb je dôležitým pilierom stability.
- **Možnosti zmysluplnej činnosti,** a teda prístup k pracovným príležitostiam (chránené dielne, podporované zamestnávanie) alebo denným stacionárom, ktoré poskytujú štruktúru dňa a sociálne kontakty.



Osvedčené postupy sa zameriavajú na komunitnú starostlivosť a individuálny prístup:

- **Integrované psychoterapeutické programy:**
Programy, ktoré spájajú Kognitívno-behaviorálnu terapiu (KBT) so sociálnym tréningom, preukázateľne zlepšujú sociálne fungovanie a znižujú riziko relapsu.
- **Tímy komunitnej starostlivosti (Community Mental Health Teams):**
Mobilné tímy odborníkov (psychiatri, psychológovia, sociálni pracovníci, sestry) poskytujú podporu priamo v domácom prostredí pacienta, čo znižuje potrebu hospitalizácií.
- **Podporované zamestnávanie (Supported Employment):**
Namiesto čakania na "pripravenosť" pacienta na prácu, tento prístup poskytuje intenzívnu podporu pri hľadaní a udržiavaní si reálneho zamestnania na otvorenom trhu práce.
- **Peer programy:**
Zapájanie ľudí so zotavenou skúsenosťou (peer pracovníkov), ktorí pomáhajú iným pacientom na ich ceste k uzdraveniu a integrácii. Ich osobná skúsenosť je pre iných inšpiratívna a dôveryhodná.

Pri integrácii sa často stretávame s prekážkami:

- **Nedostatočná liečba a sledovanie:**
Predčasné ukončenie liečby alebo nespolupráca vedie k častým relapsom a zhoršuje dlhodobú prognózu.
- **Sociálna izolácia a stigmatizácia:**
Strach z odmietnutia, predsudky spoločnosti a následná izolácia sú jedny z najväčších bariér. Pacienti sa často cítia osamelí a nepochopení.
- **Zameranie len na symptómy, nie na celého človeka:**
Ak sa liečba sústreďuje len na potlačenie akútnych symptómov a ignoruje sa potreba psychosociálnej podpory, zručností a zmysluplného života, integrácia zlyháva.
- **Bariéry na trhu práce:**
Zamestnávateľia majú často obavy zo zamestnávania ľudí s duševnými poruchami, čo vedie k vysokej nezamestnanosti medzi schizofrenikmi.
- **Nedostatok financovania a služieb:**
Nedostatočné kapacity a financovanie komunitných a rehabilitačných služieb na Slovensku sú vážnym problémom.



Úspešná integrácia si vyžaduje neustále úsilie, trpezlivosť a spoluprácu odborníkov, rodín, pacientov a celej spoločnosti. Investícia do týchto snáh sa vracia v podobe plnohodnotnejšieho života pre ľudí so schizofréniou a zdravšej spoločnosti pre nás všetkých.

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička



Výborné orechové rezy

Suroviny:

- 1 vajce
- 1 hrnček cukru
- 1 šálka mletých vlašských orechov
- 1 šálka mlieka
- ½ šálky oleja
- 1 šálka polohrubej múky
- 1 prášok do pečiva
- 1 vanilkový cukor





Na náplň:

2 vanilkové pudingy
6dl mlieka
5 lyžíc cukru
15g masla



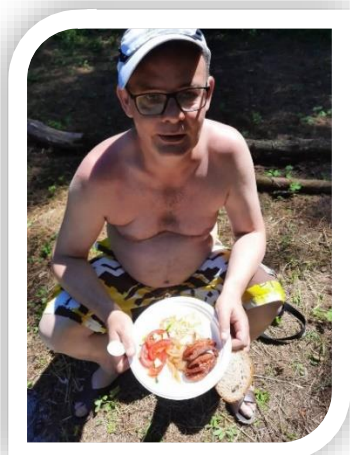
Postup:

1. Zmiešame si vajce, cukor a vanilkový cukor. Postupne pridávame olej, mlieko a ďalšie ingrediencie na cesto.
2. Pripravíme si vymastený plech a neležeme do neho cesto. Pečieme na 180 stupňov po dobu 30 min.
3. Z mlieka a pudingového prášku si uvaríme puding. Následne pridáme aj cukor. Po vychladnutí vmiešame maslo a dôkladne premiešame.
4. Krém si navrstvíme na hotové upečené cesto a posypeme čokoládou.

Mgr. Miriam Lipková

Super výlet - „Veľká Lodina“

Členovia klubu „Túlavé nohy“ sa v dňoch od 2. 7. do 4. 7. 2025 zúčastnili super výletu v lone matky prírody Veľká Lodina. Po príchode do lesov sme hneď začali stavať stany, v ktorých sme prespali dve noci. Pre niekoho to bola hračka, no pre iných maturita, nakoľko stany stavali prvýkrát v živote. No napokon sme to úspešne zvládli. Hneď po príchode náš už čakala Linda, ktorá mala pripravené veci na varenie jedla v prírode. Rozložili sme sa na krásnej lúke vo Veľkej Lodine. Bolo počuť krásny šum lesa a riečky, pri ktorej sme boli ubytovaní v stanoch. Bolo to čaro krásnej matky prírody, všade pokoj a klud, bol to doslova balzam pre dušu. Uvarili sme si na uvítanie kávu a najedli sme sa. Hneď po krátkom oddychu sme sa vybrali na nákup základných potravín a vodu sme čerpali z prameňa. Bolo krásne letné počasie, ktoré vyhovovalo pre relax duše i tela. Chcel by som podotknúť, že aj sami sme my, prijímatelia sociálnej služby, chodili pravidelne po vodu, aj na nákup do potravín, čo sa nám páčilo, lebo sme vedeli, že nám dôverujú a my sme ich nesklamali. Samozrejme, k takej dobrej stanovačke patrí aj dobrý obed, ktorý nám inštruktori navarili. Vydali sme sa pozrieť aj na kone, ktoré má Linda. Boli nádhodne a krásne a pohľad na nich bolo niečo neuveriteľné. Žiarila z nich láska koňa k ľuďom.



Aj počasie nám prialo, boli pekné a horúce dni. Samozrejme k dobrej stanovačke patrí aj nejaká tá túra po okolí. Niektorí to veľmi nezvládali, no niektorým to išlo jedná radosť. Večer sme strávili s dobrou pizzou a colou. Nálada všetkých bola fantastická a veľmi priateľská. Na druhý deň boli aj chlapci pomáhať pri skladaní slamy a išlo im to šikovne. Treba dodať, že tento výlet bol dobrý balzam pre dušu a telo. Spať sme chodili neskoro večer. Nakoľko k takému výletu patrí aj zapálenie vaty. Šikovní prijímatelia sociálnej služby zberali drevo, narúbali ho a večer sa trávil spoločne pri ohni. Debatovali sme, rozprávali vtipy a spievali do neskorých večerných hodín. Noci v stane boli zážitkami na celý život. K najkrajším zážitkom patrilo aj v posledný deň večer prítomnosť koní medzi nami.

Na záver tohto článku sa zo srdca, ale o to úprimnejšie chceme poďakovať inštruktorom sociálnej rehabilitácie a to osobne: Linde Varadyovej, Janke Tomášovej, Mgr. Marekovi Hanudelovi ako aj Jožkovi Kriššákovi, klobúk dole pred ich ľudskosťou.

Ďakujú prijímatelia sociálnej služby:

Peter Pošivák, Maroš Kovalský, Libuška Vyravcová, Robert Pančura, Tibor Genčúr a Jozef Koky.

Tešíme sa na ďalšie zážitky, my členovia klubu „Túlavé nohy“.

*Peter Pošivák
prijímateľ sociálnej služby*

Touto cestou sa chcem poďakovať za prijímateľov, hlavne Linde, Marekovi, Jožkovi a Janke. Bola to skvelá stanovačka. Bolo nám veľmi dobre na túrach, ktoré sme absolvovali. Ďakujem aj za to, že sme sa išli osviežiť, aj coca colou a pizzou. Kúpali sme sa v Hornáde v plavkách a všetci sme sa vrátili šťastí a zdraví. Bol to super zážitok.

*Maroš Kovalský
prijímateľ sociálnej služby*

Očarení Rančom pod Ostrou skalou

V dňoch 21.10.2025 do 23.10.2025 sa členovia klubu „Túlavé Nohy“ a „Kino klubu“ zúčastnili krásneho a nezabudnuteľného výletu na Ranči pod Ostrou skalou. Počasie nám prialo. Ranč leží v srdci Slovenského raja neďaleko Dobšinskej ľadovej jaskyne a je priam stvorený na túry, cykloturistiku a samozrejme obdivovanie krás našej krásnej Slovenskej matky prírody.

Po ceste, pri ktorej sme sa tešili na výlet, nás ubytovanie veľmi prekvapilo. Bolo totiž v štýle amerického motela vo westernovom štýle, kde každý apartmán mal vchod z vonkajšej strany. Ubytovanie bolo pre nás ako keby sme sa vrátili do starých čias, keď sme sledovali v televízii filmy, kde dominantnou úlohou bol westernový život a všetko, čo k tomu patrí. Ranč ponúkal aj to, že hostia si môžu vybrať z troch typov ubytovania. Buď romantické chalúčky, autentické teepee stany, či štýlových konských povozov.



Čo sa stravy týka, bola na vysokej úrovni, tak ako aj obsluha a super kuchár, ktorý nám varil veľké množstvo dobrôt. S ubytovaním a jedlom sme boli nad mieru spokojní aj my, aj zamestnanci. Nechýbali špeciality z tradičnej Slovenskej kuchyne, v reštaurácii, ktorá mala svoje čaro.

Bol tam milý pán majiteľ, čo tam mal svojho koňa, ktorý sa volal Keksík. Mal devätnásť rokov. Išla z neho dobrá energia a pohľad do očí prezrádzal lásku k človeku a človeka ku koňovi. Pred osedlaním ho očistil, vyčistil aj kopytá a osedlal. Všetci sme sa na toho tátoša tešili, že si na ňom môžeme zajazdiť. Vyliezať na koňa bola pre niekoho maličkosť a pre iného hotová maturita. Napokon každému, kto si chcel zajazdiť, sa to podarilo a my sme sa tešili, že si môžeme spraviť z tohto zážitku fotky. Pre mňa osobne to bol nezabudnuteľný zážitok. Cítil som obrovskú energiu, ktorú mi dávalo toto majestátne zviera. Jazda na ňom bola super, aj keď som sa trochu bál, či nespadnem. Veľmi si vážim ľudí, ktorí majú radi zvieratá. Veď kto nemá rád zvieratá, nemá rád ani ľudí.

Ďalším krásnym zážitkom bola aj túra v Stratenskom kaňone. Matka príroda nám otvorila svoje lono a my sme mohli nahliadnuť do jej krásy. Číra voda, v ktorej plávali pstruhy a čarovné skaly a lesy. To všetko sme mali možnosť vidieť a zažiť. Samozrejme túra nám dodala silu, ktorú sme načerpali do ďalších dní. Bol to super výlet a super zážitky. Chcel by som sa zo srdca a o to úprimnejšie poďakovať zamestnancom, ktorí to zorganizovali a vzali ma so sebou na túto akciu. Ďakujú aj všetci prijímatelia a to Peter, Libuška, Tibor, Marián, Maroš, Robert, Dušan, František, Jozef a Peter. Už sa tešíme na ďalšie zážitky, my členovia klubu.

*Peter Pošivák
prijímatel sociálnej služby*



Strávili sme krásne tri dni na ranči. Prvý deň sme si ho prešli celý. Bývali sme po piatich na apartmáne. Bolo tam krásne. Na ranči boli indiánske stany, vozy, čo ťahali kedysi kone a dalo sa v nich bývať. Po ranči behali psi aj mačky. Ráno sme vstávali okolo pol ôsmej. Na raňajky sme mali švédské stoly a na obed a večeru sme si mohli dať čokoľvek, čo sme chceli. Celé doobedie sme strávili s koňmi. Mohli sme sa aj povozit'. Poobede sme boli na krásnej prechádzke v kaňone. Tretí deň sme sa pekne poďakovali čašníčke, ktorá nás počas celého pobytu obsluhovala a aj majiteľovi koňa, čo nám spravil pekný program. Tretí deň sme sa pobrali do nášho zariadenia. Niektorí išli vlakom a iní autom. Mali sme sa veľmi dobre a už sa tešíme na ďalší výlet. Týmto sa chcem poďakovať Linde, Marekovi, Jožkovi, Mirovi, Peťovi, že nás vzali na tak super výlet.

*Maroš Kovalský
prijímatel sociálnej služby*

Libuškin deň

Naša prijímateľka Libuša sa rozhodla dopriať si chvíľku pre seba a navštívila miestny salón krásy, kde využila služby kaderníctva a kozmetiky.



Po návrate zo salónu bola spokojná a usmiata – pochvaľovala si profesionálny prístup personálu aj príjemnú atmosféru. Takéto malé chvíľky starostlivosti o seba majú veľký význam pre pocit spokojnosti, sebavedomia a celkovú psychickú pohodu.

Mgr. Miriam Lipková



Pod rukami šikovných odborníčok sa nechala skrásliť novým účesom a starostlivosťou o pleť, čo jej prinieslo nielen svieži vzhľad, ale aj dobrú náladu.



Jozefov deň so sestrou



Príjemné rodinné stretnutie prežil prijímateľ Jozef v Sečovskej Polianke, kde sa po dlhšom čase stretol so svojou sestrou. Spolu navštívili hroby svojich rodičov, aby si ich s úctou pripomenuli a zapálili sviečky na ich pamiatku.

Po návšteve cintorína si spoločne zašli na obed, počas ktorého si v príjemnej atmosfére porozprávali o rodine a zaspomínali na spoločné chvíle. Jozef sa na toto stretnutie veľmi tešil, pretože čas so sestrou je pre neho vždy mimoriadne vzácny.

Veľkú radosť zo stretnutia mal aj sestrin psík Bobik, ktorý Jozefa s nadšením privítal. Ako už býva zvykom, Jozef mu priniesol malú dobrôtku, ktorou mu urobil veľkú radosť.



Celé stretnutie sa nieslo v pokojnej a srdečnej atmosfére, naplnenej radosťou a spomienkami.

*Mgr. Miriam Lipková
Daniela Brunnerová*

Výroba vianočných ozdôb

Tak ako každý rok pred príchodom Vianoc, aj tentokrát sme spojili fantáziu so zručnosťou a stretli sme sa v drevárskej dielni. Po niekoľkých úvahách a hľadaní inšpirácie sme nakoniec dospeli k záveru, že sa pustíme do výroby rôznych jednoduchých výrobkov - trpaslíci, domčeky, lampáše.



Prijímatelia veľmi radi trávia čas v drevárskej dielni, kde sa môžeme porozprávať o rôznych veciach, ale hlavne rozvíjať jemnú motoriku pri opracovávaní dreva. Popri tejto činnosti si, samozrejme, nájdeme čas aj na dúšok kávy, alebo čaju.



Takýmito krátkymi stretnutiami dokážeme u prijímateľov vyvolať rôzne emócie a pozitívne myslenie, zabúdajú na všedné starosti a nepohodu.



Naším cieľom je motivovať prijímateľov, aby mali chuť niečím prispieť, hoci majú zdravotné znevýhodnenie.



No my sa nevzdávame a pokračujeme v našich aktivitách a s odhodlaním pomáhame prekonať tieto prekážky.



Jozef Kriššák



Stromček pod stromček

Vianoce – ten čarovný čas, kedy je takmer každý obdarovaný, nastal už pomaly aj u nás v CSS Clementia. V tomto období každoročne na nás nezabudnú, okrem iných, aj Lesy Slovenskej republiky, š. p., ktorí nám zabezpečia krásny živý vianočný stromček, ktorý nás svojou vôňou dostane do vianočnej atmosféry už niekoľko dní pred samotnými Vianocami. V piatok 12.12.2025 nám znova osobne doniesli vianočný stromček, krásnu normandskú jedľu, zamestnanci Lesov SR, konkrétne organizačná zložka OZ Šariš, ktorí popri obdarovaní si pripravili krásnu aktivitu pre prijímateľov sociálnej služby. Spoločne sme vyrábali papierové ozdôbky na spomínaný stromček a voňavé sviečky z vosku, škorice a drevených podstavcov. Týmto piatkom sa v plnom prúde začala vianočná atmosféra.



Ďakujeme zamestnancom Lesov SR, že nám doniesli radosť, vôňu, dobrú náladu a krásny darček – stromček pod vianočný stromček.



*Mgr. Cviková Eudmila
vedúca úseku odborných činností*



Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová

Mgr. Ľudmila Cviková

Mgr. Miriam Liptková

Jana Tomášová

Mgr. Miroslav Kul'ha

Vydáva CSS Clementia v Ličartoveciach

Redakčná rada si vyhradzuje právo

na úpravu článkov a fotografií

uverejnených v tomto časopise

© 2025