



Clementia News

Ročník 4

číslo 1

Marec 2023



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



. 3 .

Na slovíčko prosím
Prihovoriť sa riaditeľka CSS
Clementia Ličartovce
Mgr. Agáta Nirodová

. 4 .

Fašiangy sa krátia
Túžili sme sa zabaviť
a dosýta sa vytancovať,
pretože po tomto období
prichádza čas pôstu
a stíšenia.



. 9 .

**Čarovný svet kvetov
v Botanickkej záhrade**
Kvety sa považujú za
skvosty v ríši exotických
rastlín.

. 24 .

Osobné hranice
Viete ako spoznáte
človeka s dobre
nastavenými
hranicami?



. 26 .

Chicken Tikka Masala
Dnes sa s týmto jedlom
môžete stretnúť prakticky na
celom svete, zväčša v
indických reštauráciách, ale
nie je skutočne ťažké
pripraviť si ho aj doma.

. 36 .

S chuťou do práce
Šťastie v práci existuje a nie je to len
kliše. To svoje našiel v našom
zariadení aj náš prijímateľ sociálnej
služby Róbert Pančura.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovoriť sa riaditeľka CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4 Fašiangy sa krátia
- 6 Putujeme po „Ceste k nezávislému životu“
- 8 Hľadáme si prácu
- 9 Čarovný svet kvetov v Botanickkej záhrade
- 12 Veľkonočná slávnosť v našej Clementii
- 14 Veľkonočné dekorácie pre radosť a potešenie

LITERÁRNY SVET

- 16 Nerušte ma, čítam!
- 17 Deň v znamení veršov

BYLINKÁRIUM

- 20 Angínovník
- 21 Migrénovník

POINT

- 22 Športové a relaxačné aktivity vo voľnom čase
v Prešove a jeho okolí

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 24 Osobné hranice

KLUB LABUŽNÍKOV A KULINÁROV

- 26 Chicken Tikka Masala

Z KUCHYNE NA STÔL

- 28 Dobroty a špeciality z našej kuchyne

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 30 Cviklovo – banánové lievance

ETICKÁ KOMISIA

- 32 Odporúčania pri výbere zariadenia pre
schizofrenikov

PRACOVNÁ TERAPIA

- 36 S chuťou do práce
- 37 Tvorili sme pre radosť a potešenie

NAŠI OSLÁVENCI

- 38 Oslávenci v mesiacoch január, február, marec

PELE-MELE

- 40 Novoročné stretnutie zamestnancov
CSS Clementia
- 40 Vlak co nikde nestaví...
- 41 14. február – Deň sv. Valentína

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

keď som písala prvý príhovor do nášho vôbec prvého čísla Clementia News, netušila som, že tento štvrťročník prežije roky, stane sa našou súčasťou a dokonca bude dopytom pre ľudí, ktorí navštívia naše zariadenie. Táto skutočnosť redakčnú radu časopisu nesmierne teší a zároveň zaväzuje neustále pracovať na zlepšovaní kvality a vytvárania nových rubrik, aby sme Vám čo najvernejšie vedeli sprostredkovať našu činnosť a celkovo život v Clementii.

Tak ako už povedal Aristoteles „*Na prítomnosti je príjemná činnosť, na budúcnosti nádej a na minulosti spomienky*“, takže aj mňa v tomto duchu teší súčasná tvorba s nádejou, že vydrží a to bude možné len s Vami milí čitatelia. Samozrejme, že naše archívne čísla stále nájdete na našej webovej stránke www.cssclementia.sk, aby ste si mohli aj zaspomínať...



Časopis sa nám dostal tento rok do tlače až po Veľkonočných sviatkoch, ktoré sú výrazne ovplyvňujúcim duchovným obdobím a práve preto ich spomínam. Verím, že toto sviatočné obdobie Vás duchovne naplnilo a čas strávený s rodinami Vás dostatočne obohatil, naplnil pokojom a harmóniou...

Toto číslo vychádza v jarnom období, ktoré prebudilo nielen našu záhradu, ale aj nás ľudské bytosti k zvýšenej činnosti, radosti a ešte mám pocit, že aj k sviežim nápadom. Aspoň u nás v Clementii to začiatkom marca s nápadmi vyzeralo, ako keď do mraveniska zastrčíte palicu. A práve v tejto časti chcem zvlášť pozdraviť a povzbudiť marcových kreatívcoch Mareka, Jozefa a Martina... Vaše nápady si cením a už teraz sa teším, keď budem môcť písať o ich realizácii. Viac v tejto chvíli neprehrádzam... verím, že nás prekvapíte.

Využijem tento priestor aj na poďakovanie sponzorom potravinových komodít k nášmu netradičnému vareniu indického jedla chicken tikka masala, konkrétne [Milk – Agro spol. s.r.o. a Mäsovýrobe Pagurko](#). Varenie sa vydarilo, jedlo chutilo a pokiaľ máte chuť si toto jedlo pripraviť, recept nájdete na stránkach práve nášho časopisu.

Prajem Vám všetkým krásny zvyšok jari, teším sa na Vás v ďalšom čísle. A na záver milí čitatelia ešte jeden krásny a veľavravný citát:

„*Budúcnosť náleží tým, ktorí veria v krásu svojich snov.*“ — Eleanor Roosevelt

Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia



„Fašiangy sa krátia“

Ani sme sa nenazdali a vianočné obdobie nám vystriedalo krásne a veselé fašiangové obdobie. Členovia hudobno-dramatického súboru „RADOST“ vyhrnuli rukávy a vrhli sa do prípravy fašiangového pásma pod názvom *„Fašiangy sa krátia“*, ktorým priblížili fašiangové tradície poprepletané krásnymi ľudovými piesňami a vinšami, čím skrášlili deň nie jednému účastníkovi. Poviem Vám, bolo na čo pozerieť. Pestrosť fašiangových kostýmov, kulisy a pripravený program vyčaril úsmev na mnohých tvárach.



Hlavným zámerom fašiangového podujatia bolo zapáliť v srdciach pomyselnú fašiangovú sviecu radosti, ktorá svojim jasom prináša veselosť a dobrú náladu tým, na ktorých jej jas padne. Túžili sme sa zabaviť a dosýta sa vytancovať, pretože po tomto období prichádza čas pôstu a stíšenia. A veru vytancovali sme sa. Dievky do tanca vzali smelí junáci a celé doobedie sa zariadením niesli rezké piesne a spev. Pre nás to bol nezabudnuteľný deň plný spomienok, radosti, tanca i spevu.



Členovia klubu kulinárov a labužníkov nám pripravili malé občerstvenie a naše kuchárky zasa chutný fašiangový obed – šišky, za čo im zo srdca ďakujeme.



Fašiangové obdobie je za nami, no už teraz sa tešíme na ďalšie stretnutia, ktoré zapália sviecu v našich srdciach a prinesú do nášho života jas, radosť a pokoj.

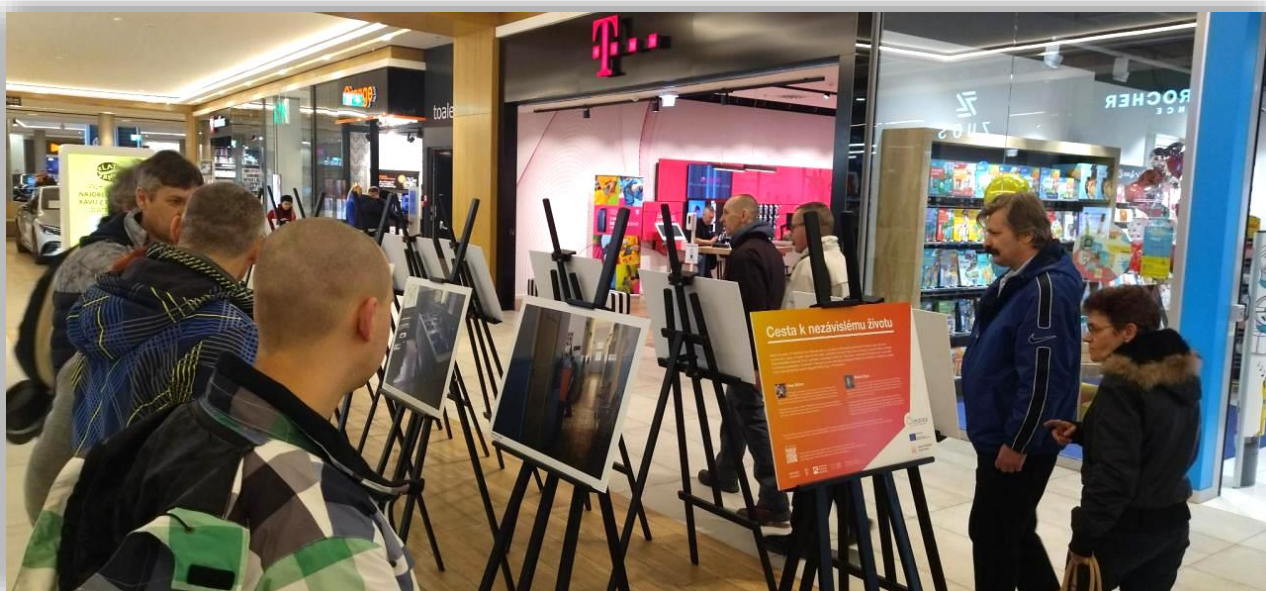
Zdraví ostávajúce, milí hospodári, nech sa v dome Vašom všetko dobre darí!

Jana Tomášová
Zdenka Farbulová



Putujeme po „Ceste k nezávislému životu“

Občas sa naskytnú príležitosti, ktoré inšpirujú ale i obohacujú náš život o jedinečné spomienky, prinášajú radosť a energiu do ďalších dní. Jednou takouto príležitosťou bola aj naša návšteva za putovnou výstavou fotografií pod názvom **Cesta k nezávislému životu** zachytávajúca život ľudí žijúcich v zariadeniach sociálnych služieb a naopak v komunite. Jej autormi sú Matúš Zajac a Peter Böhm. Táto výstava bola prístupná pre verejnosť v nákupnom centre NOVUM v Prešove do konca februára. Odhaľuje komunity ľudí so zdravotným postihnutím či seniorov, ktorí chcú žiť plnohodnotný život. Vznikla na základe tvorby fotografického archívu pre národný projekt Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb. Do tohto projektu sa zapojilo aj naše zariadenie.





Putovanie za touto výstavou bolo veľmi príjemné, veď nás ohrievali prvé jarné lúče slnka, tešili sme sa pohľadmi na mesto Prešov, ktoré má bohatú kultúrnu históriu a ponúka množstvo zaujímavostí. Cestou späť sme sa zastavili na občerstvenie v útulnom a komornom prostredí kaviarne Viktória. Pri vychutnávaní kávy a zákusku nás upútali police kníh rôznych žánrov. Bola to skôr malá knižnica, ktorá ponúkala pestré knihy na spríjemnenie chvíľ pri káve. Naša cesta pokračovala do neďalekého kostola sv. Jána Krstiteľa, kde sme sa v krátkej modlitbe poďakovali za prežité chvíle.



Pomalým krokom sme kráčali po hlavnej ulici mestá Prešov a kochali sa okolitým mestským svetom, pozorovali ľudí a okolie. Približovali sme sa k záveru našej cesty. Kroky sme nasmerovali do predajne *Sveta koláčov*, ale tentokrát sme sa občerstvili nealkoholickým nápojom, ktorý nám veľmi chutil. Nasadli sme do vlaku, v ktorom sme si urobili posledné zábery z prežitého dňa, a šťastne docestovali domov.

Veríme, že aj takéto prežité chvíle prispievajú ľuďom žijúcim v sociálnych zariadeniach ku kvalitnejšiemu a nezávislému životu.



Jana Tomášová
Zdenka Farbulová



Uprostred marca sa nám naskytla príležitosť urobiť ďalší krôčik na ceste k nezávislému životu. Keďže sme zapojení do národného projektu deinštitucionalizácie, vybrali sme sa spolu s konzultantkou Mgr. Beťkovou, na exkurziu do sociálneho podniku v Lemešanoch, aby sme sa spolu s prijímateľmi poobzerali po možnostiach zamestnania v našom okolí. V zasadačke obecného úradu nám na úvod zástupcovia firmy sprostredkovali informácie ohľadom činností, ktorým sa tento podnik venuje. Tento priestor sme využili k vzájomnej diskusii o očakávaniach, možnostiach, ale aj o obmedzeniach, ktoré by prípadnú spoluprácu mohli sprevádzať.



A aby sme nerozprávali len tak teoreticky, vybrali sme sa spoločne pozrieť si lokality, ktoré sú v správe tohto sociálneho podniku. Keďže medzi jeho hlavné činnosti patrí údržba zelene v miestnom parku, na ihrisku a iných vonkajších priestoroch obce, čakala nás slnečná prechádzka v týchto lokalitách. Zastavili sme sa aj v zberných surovinách, či pri stavbe domu, na ktorej spolupracujú aj zamestnanci tohto podniku.

Slnečný výlet sme zakončili v altánku v miestnom parku, kde sme sa rozlúčili s vedením podniku a pobrali sa späť do zariadenia.

PhDr. Monika Hynek Girmalová





Čarovný svet kvetov v Botanickej záhrade

S blížiacou sa jarou sme začali s rôznymi aktivitami, vychádzky do záhrady a rozbehli sme sa za poznávaním krás nášho okolia. Tak sme si povedali: „Podme sa pozrieť do botanickej záhrady, ako sa pripravujú na nastávajúcu sezónu!“ Nastúpili sme na vlak a už sme cestovali do Košíc.



Viezli sme sa električkou, čo u prijímateľov vyvolalo emócie a radosť. V botanickej záhrade sme boli veľmi príjemne prekvapení z veľkého množstva kvetov, exotických rastlín, jazierkových rybičiek a iných zaujímavosti. No každého asi najviac nadchli orchidey, ktoré sa vyznačujú tým, že sú cudzopasné a rastú na kmeňoch stromov. Cez to všetko sú neopísateľne nádherné. Každý z nás si tam našiel to svoje „wow“ či už citrusy, kaktusy, orchidey, banánovníky atď. Ale podme pekne po poriadku.

V našej „Clementii“ sa celý rok staráme, v rámci *Klubu zelených*, o kvety a od jari do jesene o bylinky a zeleninu v našej záhrade. Preto nás zaujala výstava orchideí, o ktorej sme sa dozvedeli, že sa koná v Botanickej záhrade v Košiciach. Túžili sme rozšíriť svoje vedomosti v oblasti starostlivosti o izbové rastliny, preto sme sa vybrali do Košíc. Keď sme vstúpili do pavilónu tropických rastlín, privítalo nás teplé, vlhké ovzdušie, ktoré tieto rastliny k svojmu životu potrebujú. Hľadeli sme na vysoké stromy, na ktorých sa nachádzali orchidey.

Botanická záhrada UPJŠ v Košiciach

ORCHIDEY

- skvosty v ríši rastlín

3.3. - 19.3.2023

9:00 - 17:00

11.3./10:00 výtvarný workshop

pod vedením výtvarníčky Ester Šefčíkovej
lístky dostupné na tootoot.fm

18.3./14:00 ukážky aranžovania orchideí

pod vedením floristu Miroslava Vargu

viac info na www.bz.upjs.sk



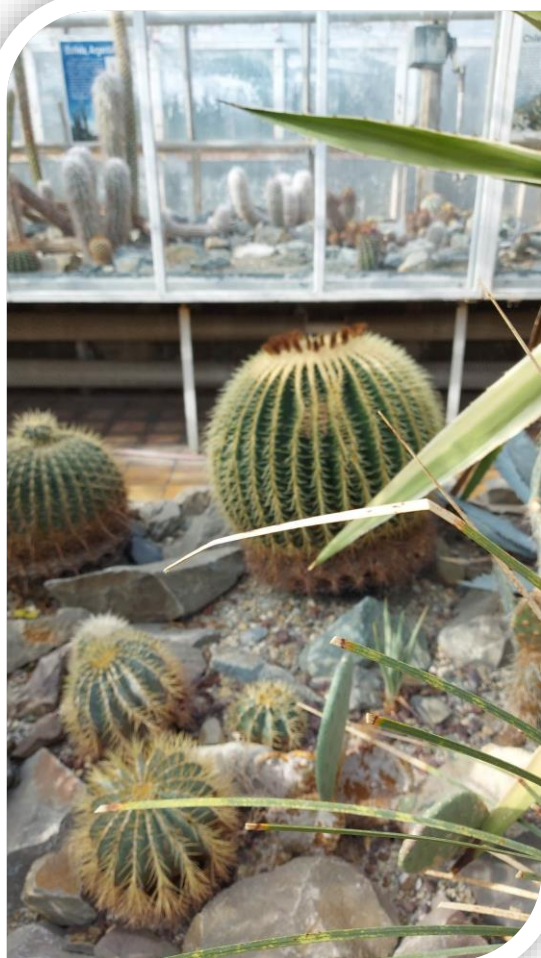
Kvety sa považujú za skvosty v ríši exotických rastlín. Tieto krásy z trópov boli veľmi zaujímavé a nádherné. Očarili nás svojou rozmanitosťou tvarov a farieb, od bielej, žltej, ružovej, fialovej, okrovej, až po tmavé odtiene hnedej. Nevedeli sme sa vynadávať na tú úžasnú krásu. Orchidey sedeli učupené na zelenom podklade, iné zavesené na kmeňoch stromov s dlhými vzdušnými koreňmi. Rastliny mali hrubé listy, a súkvetie na ohnutých stonkách, ktorých mohlo byť aj dvadsať. Dozvedeli sme sa, že orchidea môže kvitnúť aj dva mesiace. Kvetinky sme si mohli aj zakúpiť. Na jednom z listov sedel nádherný motýľ, ktorý sa práve vykuklil.



Mali sme možnosť nahliadnuť do skleníka, kde sa nachádzali kaktusy obrovských rozmerov a rôzne druhy sukulentov. Ďalší pavilón nám ponúkol nazrieť na subtropické rastliny, ako mandarínky, pomaranče, citróny, banánovníky a granátovníky a celým priestorom nás sprevádzala ich úchvatná vôňa. Arborétum botanickej záhrady je prepletený náučnými chodníkmi, ktoré nás viedli k informačným tabuliam. Obdivovali sme okrasné cudzokrajné dreviny ako strom céder a známe ginko. Upútali nás vzácne druhy borovic a jedlí. Záhony byliniek, kvetov krokusov, narcisov, poniklecov a čemerice vytvárali koberce okolo chodníkov parku. V drevenom altánku sme si troška oddýchli, pokračovali náučným chodníkom, ktorý nás priviedol k úlom s včelami. Z informačnej tabule sme sa o ich živote dozvedeli veľa zaujímavého.



Atmosféra Botanickej záhrady v Košiciach nás preniesla do príbehu „Alice v krajine zázrakov“. Boli sme milo očarení a veľmi spokojní. Radi prideme zas, a budeme sa tešiť na ďalšie pripravované výstavy motýľov, bonsajov a včelárov.



*Jozef Kriššák
Lucia Vicová*

Veľkonočná slávnosť v našej Clementii



Sviatky Veľkej noci sme slávili v duchu kresťanských a tradičných ľudových rituálov. Stretli sme sa dňa 30.marca 2023 v priestoroch jedálne našej Clementie. Členovia hudobno - dramatického súboru Radosť sa snažili tieto zvyky a obyčaje priblížiť vo svojom dramatickom pásme „Pane, dotkni sa môjho srdca!“ Zazneli tu slová či už v piesni alebo básni, slová nádeje, chvál, s hlbokým duchovným odkazom, ktoré vedia poštekliť smädné ucho poslucháča.



Vo veľkom božom orchestri, Boh každému z nás vybral miesto, kde máme hrať jeho pieseň lásky. Nástrojom je naše srdce a obecnstvo celý svet okolo nás. Stačilo otvoriť svoje srdce a nechať Ježiša, aby sa ho mohol dotknúť už dnes. Snáď sa tento dotyk pokoja, povzbudenia a nádeje dotkol všetkých, načerpali tak množstvo motivácii pre náš každodenný život s Pánom Ježišom.



Veľká noc je aj symbolom znovuzrodenia a plodnosti. Tento príchod sme oslávili v druhom ľudovom pásme, kedy sme peknými vinšami, veselým spevom, oblečení v ľudových krojoch, dievčatá s venčekom na hlave, chlapi s korbáčom v ruke, sviežou vodou v krčahu a jarným tancom privítali novú jar a veľkonočné sviatky. Všetko to čaro vyvrcholí vo Veľkonočný pondelok, kedy sú oblievané dievčence a ženy. Príroda vytvára neopakovateľnú krásnu prírodnú scenériu okolo nás, a to všetko vytvára atmosféru plnú duchovného pokoja a harmónie.



Spoločne sme si zaželali, aby duch jari a veľkonočných sviatkov bol spojený s láskou a nádejou. Nech tento pocit naplní všetky vaše dni!

***„Prijmite náš pozdrav krátky
na tieto veľkonočné sviatky.
V zdraví ich v dobrom prežite,
veselí, šťastní, svieži vždy bud'te!***

***Milostiplné a požehnané
Veľkonočné sviatky,
hojnosť zdravia, pokoja a lásky
od vzkrieseného Spasiteľa
súbor Radosť zo srdca želá!“***



*Zdenka Farbulová
Janka Tomášová*

Veľkonočné dekorácie pre radosť a potešenie

V novom roku sme sa v našom klube v kreatívnej dielni s prijímateľmi pustili do vytvárania veľkonočných dekorácií. Uvažovali sme nad nápadmi a materiálom. Tentokrát sme si zvolili sololit a zhotovovali sme závesné maľované obrazy vo výtvarnom prevedení „vintage“. Námetom boli typické pre Veľkú noc ako sliepka, vajíčka, zajac, hus a podobne.



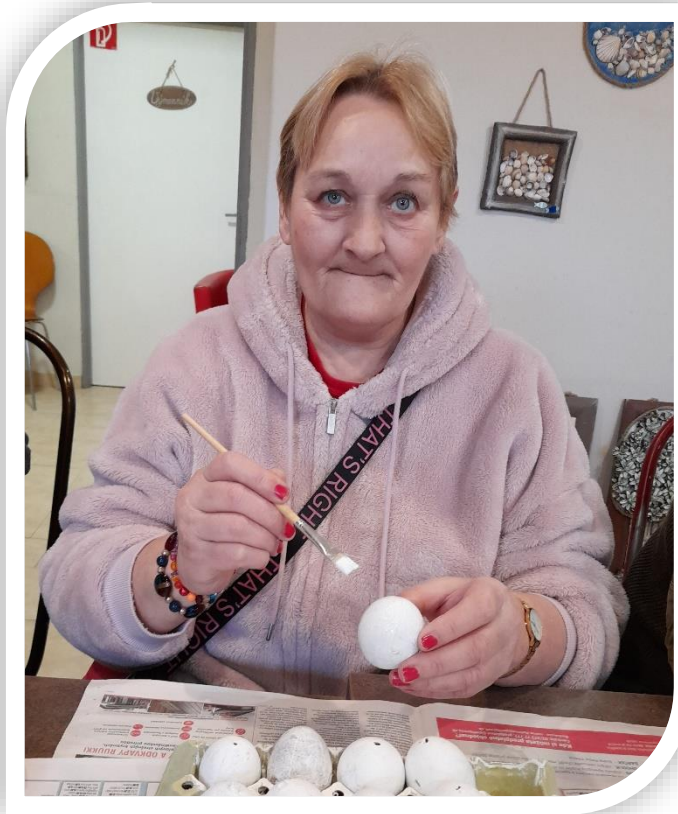
Naše šikovné ruky brúsili vyrezávané obrázky, ktoré sme potom namaľovali farbami. Pri rozhovoroch nám vznikali zaujímavé diela, každý obrázok trochu iný. Pri našej práci stále počúvame hudbu, ktorá nás inšpiruje pri našej tvorivosti.



Vajíčka na Veľkú noc nesmeli chýbať, tak aj tento rok sme vytvorili niekoľko zaujímavých kraslíc. Naším nápadom bola servítková technika - dekupáž. Vajíčka sme farbili, skrášľovali krajkami, pierkami a rôzne dekorovali. Bolo to dosť náročné, ale posnažili sme sa. Výsledným efektom boli pekné, veselé, veľkonočné vajíčka.



Táto tvorivosť formou hry nás baví, pomáha nám vyplniť si voľný čas a zabúdame pri nej na naše starosti. Pre vašu predstavu prikkladáme pár fotiek, aby ste videli, že v našej tvorivej dielni sa vôbec nenuďme a všetci sú u nás vítaní!



Vytvorili sme aj pár kusov dekorácií na stôl. Na to sme použili plastové vedierka, ktoré sme po obvode olepili prírodným špagátom a jarnými kvietkami vytvorili hlavičky. Zhotovili sme kvetinové aranžmány.



Lucia Vicová

Nerušte ma, čítam!

Mnohí sa pýtajú, ako si nájsť čas na čítanie? Nijak. Čas nikdy nenájdete, čas si musíte urobiť. Tak ako si urobíte čas na všetko, čo považujete za dôležité, tak si ho musíte vedomo urobiť aj na čítanie. Neexistuje nič inšpirujúcejšie ako knihy. Vďaka nim môžete prekonať rôzne problémy. Hrdinovia kníh vás naučia, že výzvy treba prijímať a nie pred nimi utekať. Jednoducho, knihy sú ideálny spoločník, ktorý má množstvo pozitív. Je to naozaj super, keď si len tak sadnete, vezmete si do ruky knihu a čítate. Vaša myseľ i duša si veľmi odpočinú. Vtedy je na mieste povedať, **nerušte ma, čítam!** Zvykne sa hovoriť, v zdravom tele zdravý duch. A aby sme mali zdravý mozog, treba sa mu pravidelne venovať. Čítanie je v tomto smere ideálnou aktivitou. Čítajte, čítajte, čítajte! Preneste sa do rôznych svetov! Knihy umožňujú zachovať minulosť stále živou.



Citáty:

„Milujte knihu, uľahčí vám život, pomôže vám utriediť pestrý a búrlivý zmatok myšlienok, pocitov, udalostí, naučí vás vážiť si človeka i seba samého, vdýchne vášmu srdcu a mysli cit lásky za svet, za ľudstvo.“

(M. Gorkij)

„Kniha je záhradou, ktorú si môžeme nosiť so sebou.“

(Arabské príslovie)

„Kniha života je plná výkričníkov a otáznikov.“

(Josef Čapek, český maliar a spisovateľ)

Knihy tvoria podstatnú časť života knihomoľov.
V knižnom svete sa toho deje naozaj veľa.

Svet kníh je plný zaujímavosti:

- Viete, kde sa vzala kniha? Pôvod knihy treba hľadať približne pred 6000 rokmi na území Sumerov (dnešný Irak).
- Knižnice sú aj častým miestom nakrúcania hollywoodskych filmov.

Zdroj:

www.akademavelkychdiel.sk

www.simpl.sk

www.muzom.sk



Deň v znamení veršov

Aj v našom Centre Clementia bol takýto deň. V dnešnom rýchлом svete treba hľadať krásu a radosť v drobnostiach. Pri šálke kávy alebo čaju môžeme spomaliť, uvedomiť si, na čom naozaj záleží. Pre všetkých milovníkov poézie, ako aj milovníkov krásnej hudby, sa konalo literárno-hudobné podujatie v príjemnom kútiku kaviarničky v priestoroch našej jedálne.

Kreatívne podujatie v mesiaci venovanom knihám, kreatívnej literatúre a poézii sa konalo 21. marca pri príležitosti Svetového dňa poézie. Poetickým slovom našich slovenských básnikov a amatérskych prispievateľov nás potešili recitátori z radov inštruktorov a prijímateľov. Týmto sme chceli renomovaným básnikom, aj tým amatérskym, vyjadriť uznanie. Poézia zodpovedá osobným a spoločenským potrebám. Chceli sme podporiť čítanie a písanie poézie a zveľaďovať jazyk. Budeme podporovať „poetické duše“, aby nás poetickým slovom vždy potešovali. Veď každý, kto má poéziu rád, vie veľmi presne, načo nám v živote je, aj čo nám dáva - trochu krásy, vzletnosti, obrazov, hry so slovom aj nových impulzov.



V predchádzajúcom čísle tohto časopisu sme písali o tom, že vraj básnikom vo svojom srdci je každý. Tak sme si to v tento výnimočný deň vyskúšali. Veď vtedy oslavuje každá poetická duša. Viac ako inokedy sme propagovali čítanie básní, písanie poézie aj v našej Clementii. Stretli sme sa, aby sme sa na malú chvíľku stali básnikmi a naša báseň sa stala platidlom za chutnú kávu alebo voňavý čaj. Popustili sme uzdu svojej fantázie, zobrali pero do ruky a už sme na papier zapisovali svoje momentálne myšlienky vo veršoch. Vo vzduchu rozvoniavala vôňa kávy, bylinkového a ovocného čaju a básnici v našej Clementii otvorili srdce hlasu svojej duše, ponorili sa do svojich emócií, ktoré vyplávali von na papier.



Aktivita „Zaplať básňou“ prilákala množstvo tvorivých prijímateľov. Alebo to vari bola vôňa čaju a kávy? Ktohovie! Ale bolo nám spolu dobre. Prežili sme zmysluplnejší a radostnejší deň. Táto akcia „Zaplať básňou“, keď sa báseň na chvíľu stala platidlom za kávu alebo čaj, nám priniesla nové skúsenosti, mnohí mali možnosť ukázať svoju tvorivosť. Ak niekto potreboval pomoc, podali sme mu pomocnú ruku či radu. Po chvíľach strávených s perom v ruke napokon zazneli básne našich odvážlivcov, ktorí prišli nájsť básnika vo svojej duši a práve ho v sebe tak trochu prebudili. Čítanie a písanie poézie nás liečilo a mohli sme spolu duchovne rásť. Stretli sme sa tu, aby sme podporili „poetické duše“ a vyjadrili uznanie básnikom. Lebo písať báseň nie je až také jednoduché. Vôňa kávy, čaju, ticho a poézia, takáto to bola atmosféra v našej Clementínskej kaviarničke.

*Ponúkame vám zopár myšlienok, ktoré boli pretavené do veršov,
a ktoré uzreli svetlo sveta v tento výnimočný tvorivý deň.*

Mesto

*Keď sa túlam mestom Prešov,
krásky vôkol veľa je.
Spomínam na mladé časy
a hneď mi lepšie je.
Dvíhajme džbáňky na krásny
Prešov a na krásne prešovčanky.*

Maroš Kovaľský

Obloha

*Obloha je modrá ,
nálada je dobrá.
Pod' sa Cilka poprechádzať
zlepší sa nám nálada.*

Evka Čobejová



Život

*Život je krásny, život je milý,
no musíš odvážna byť!
Musíš pretrpieť aj chvíle,
keď sa človeku nechce vôbec žiť.*

Boženka Sobotová

Potulka lesom

*Raz túlal som sa tmavým lesom
a oriešok tam našiel som.
Komuže ho podarujem?
Spýtal som sa seba sám.
Dám ho Ľudke,
a ona ho prijala,
a zo srdca niečo želala.
Úsmevom ma obdarila
na pomoci vždy mi bola.
Ona pre mňa je ten dar.*

Peter Pošivák





Golonka

*Šport ma veľmi zaujíma,
vždy je pri tom veľká psina.
Sadnem si ja pred telku
a sledujem Golonku.
Hokejista dobrý bol,
dával vždy víťazný gól.
Zakričal si hurá , hurá,
vyhrali sme desať nula.*

Vladimír Guman



Stvory

*Čože sa to v sneh ,borí, vari dáke mátohy.
Veru, veru nie , sú to malé tulene.
Kdeže sa len boria, prečo v teple nespia?
Či im nie je zima? Nie , nie.
Ved' ich hreje snehová perina.
Schovajte sa milé stvory,
kým vás zima nesolí!*

Libuška Vyravcová



Citáty:

„Poézia života je láska.“ /Johann Wolfgang von Goethe/

„Poézia je spôsob ako uchytiť život za hrdlo.“ /Robert Lee Frost/

„V krabici čaju je veľká dávka poézie a krásna porozumenia.“ /Ralph Waldo Emerson/

„Čaj zo mňa uvoľňuje nápady, ktoré driemajú v hĺbinách mojej duše.“ /Lev Nikolajevič Tolstoj/

„Vo svete je príliš veľa nenávisti, hnevu a strachu. Zúfalo potrebujeme viac lásky, umenia a poézie.“

/Melody Lee/

Pre zaujímavosť:

- V niektorých krajinách sa poézia oslavuje až 15. októbra a to na počesť narodenia Vergília rímskeho básnika.

Zdroj: www.martin.sk/svetovy-den-poézie/ <https://www.extradarcek.sk/>

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Angínovník

U nás takmer neznáma rastlina, má ale skvelé účinky. Právý názov tejto rastlinky je leopardovka čínska, latinský názov *Belamcanda chinensis*, pričom je známa predovšetkým pod označením angínovník alebo angínovník čínsky. Tento názov si angínovník vyslúžil najmä vďaka svojim vynikajúcim dezinfekčným účinkom na hrdlo a celú ústnu dutinu. *Belamcanda chinensis* je v kvete prenádherná rastlina, ktorá môže s ľahkosťou konkurovať akýmkoľvek iným rastlinám. Má krásne extravagantné, ale zároveň aj jemné kvietky, ktoré sú charakteristické sýtymi červenými a oranžovými farbami.



Odkiaľ k nám prišiel?

Domovom tejto rastlinky je Čína, India a Japonsko. V Európe je od obdobia stredoveku, pričom k nám sa dostala práve z týchto krajín. Angínovník je trvalka, ktorá sa pestuje pre svoje liečivé účinky, ale aj ako okrasná rastlina. Rastlina dorastá do výšky až 1,2 m a kvitne zvyčajne až do konca septembra, pričom každým rokom ponúka viac a viac kvetov. A práve kvetmi často pripomína kosatce, nakoľko patrí do čeľade kosatcovitých.

Pestovanie angínovníka

Angínovník nie je vôbec náročný na pestovanie. Je možné ho pestovať aj v záhrade, kde by ste ho ale mali chrániť pred mrazom. Angínovník pre svoj dobrý rast potrebuje výživnú a priepustnú pôdu. Pozor však na prílišnú vlhkosť! Angínovník neprelievajte, pretože v takom prípade by sa mu u vás vôbec nedarilo. Pre angínovník vyberajte slnečné stanovisko, ale znesie aj polotieň. Je možné ho pestovať aj v črepníku. U vás doma mu nájdite miesto na slnecnej parapete, ale na zimu ho radšej presťahujte do chladnejšej miestnosti. Angínovník vám vyrastie zo semienok, pričom na vysádzanie je najvhodnejším mesiacom v roku marec. Ale, angínovník možno rozmnožiť aj delením koreňov.

Liečivé účinky angínovníka

Angínovník má tieto blahodarné a liečivé účinky:

- uvoľňuje upchaté dutiny,
- blahodarne pôsobí na problémy s nádchou,
- uľavuje v prípade angíny, ale aj
- boľavého krku,
- podráždenej sliznice,
- pri problémoch s dýchaním,
- má aj antiseptické účinky, takže pomáha liečiť zápal.

Ako angínovník použiť?

Pre rýchlu úľavu od bolesti v krku stačí žuť listy angínovníka. Dajte ale pozor, pretože šťava angínovníka je pomerne ostrá a na jeho chuť si budete musieť pravdepodobne postupne zvykať. Taktiež je dobré aj to, ak si listy v ústach necháte chvíľku iba pôsobiť a potom ich vyplujete. Listy nikdy neprehltajte! Mohli by vám spôsobiť neželané tráviace ťažkosti.

Z angínovníka si taktiež môžete pripraviť čaj či kloktadlo. Nakrájané listy zalejte horúcou vodou a nechajte vychlaď. Ak si pripravujete čaj, zvolte slabšiu verziu, aby vám jeho konzumácia nespôsobila ťažkosti. V prípade kloktadla sa nebojte zaliať aj viac listov, aby bol odvar silný. V tomto prípade ho ale nikdy neprehltajte!

POZOR však na dávkovanie – vo väčších či častejších dávkach môže byť angínovník toxický.



Migrénovník

Milí čitatelia Clementie News, tentokrát vás chcem oboznámiť so zaujímavou nevšednou a v skutku liečivou bylinkou s názvom „Migrénovník“ latinsky pod názvom Iboza species či Tetrdenia riparia. Už podľa názvu z toho vyplýva, že pomáha pri bolestiach hlavy, ale aj pri upchatom nose. Existujú bylinky s podobným názvom ako angínovník, nádchovník, bedrovník, pri ktorých lieči už aj ich vôňa, čiže liečba aromaterapiou.



Odkiaľ poznáme migrénovník?

„Migrénovník“ rastie v prírode voľne v južnej Afrike, vďaka svojmu pôvodu má rád teplo a sucho. S mrazom sa nekamaráti, preto je u nás pestovaný ako izbová rastlina. V teplých mesiacoch od jari ho však môžeme pestovať vonku v kvetináčoch podobne ako muškát. Darí sa mu na slnku, nemá rád prelievanie. Na jeseň treba preniesť rastlinu do vnútra.

V zime vyžaduje obmedzenú zálievku. Je typický svojou stonkou sfarbenou do červena a vykrajovanými lístkami, ktoré sú pokryté jemnými lístkami, podobne ako aj nádchovník.

Liečivé účinky majú listy migrénovníka a ako bonus nás v lete obdarí ružovými kvietkami.

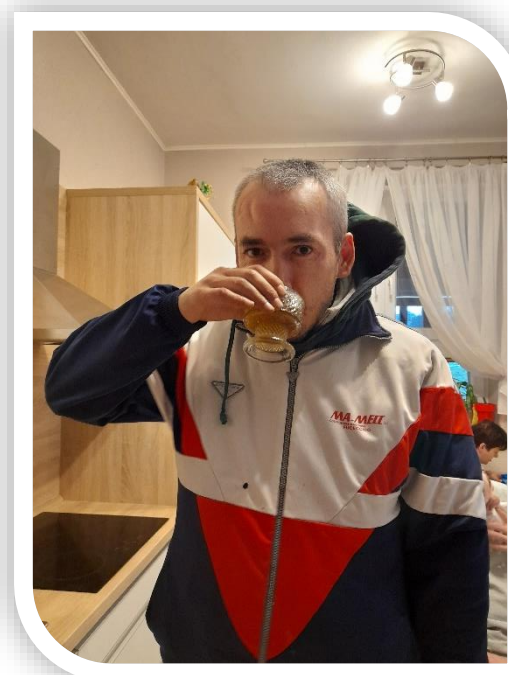
Ako jednoducho zatočiť s migrénou

Použitie rastliny je veľmi jednoduché. Listy jemne podrvieme medzi prstami, uvoľní sa vôňa podobná mäte, medovke, no zachytíme aj tóny vône ruže. Inhalácia tejto veľmi príjemnej vône vám poskytne pri bolestiach hlavy okamžitú úľavu. Čím dlhšie inhalujete, tým silnejší účinok sa dostaví. Inhalácia migrénovníka uľaví aj pri nádche a upchatom nose.

Recept na masť proti bolesti hlavy

Na približne 20 lístkov budeme potrebovať:

250g kokosového oleja, alebo bambuckého masla, klasickkej vazelíny, alebo ak vám neprekáža živočíšny pôvod, obyčajnú bravčovú masť. Tú si rozpustíme a vložíme nakrájané listy. Pomaly varíme na miernom ohni jednu hodinku, odstavíme a necháme odležať v chlade pár dní, aby sa poriadne vstrebali liečivé látky. Potom znova prihrejeme vo vodnom kúpeli, necháme rozpustiť a precedíme cez gázu. Teplú masť nalejeme do čistých a suchých nádobiek. Skladujeme v suchu.



Zdroj:

<https://www.tvojazahrada.sk/zahrada/anginovnik/27472>

<https://www.zahrada.sk/magazine/nenarocny-migrenovnik-pomoze-pri-bolestiach-hlavy-i-upchatom-nose/>

Lucia Vicová

POINT

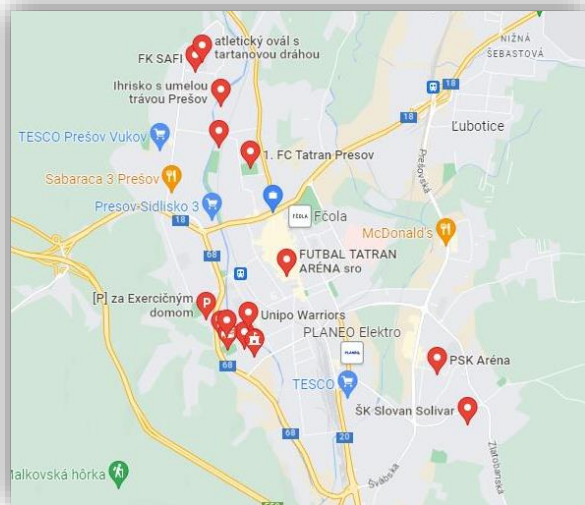


ŠPORTOVÉ A RELAXAČNÉ AKTIVITY VO VOĽNOM ČASE V PREŠOVE A JEHO OKOLÍ

Kam za športom a relaxom vo voľnom čase a cez víkend? Samozrejme, je v Prešove a okolí veľa možností, ako si aktívne zašportovať, byť pasívnym divákom alebo si vybrať inú formu relaxu. Športové podujatia a relaxačné aktivity sú niečo ako balzam pre telo, dušu a jej pohladenie.

Zimný štadión ICE ARÉNA, PREŠOV

Na zimnom štadióne ICE ARÉNA pod Kalváriou v Prešove pôsobí hokejový klub HC Prešov Penguins, mládežnícke kluby a k dispozícii je aj verejné korčuľovanie. Po ďalšom zostupe do 1. Hokejovej ligy sa na návrat do Extraligy čakalo 23 rokov. Až v sezóne 2021/2022 sa Prešov vrátil medzi slovenskú hokejovú elitu a pod názvom HC 21 Prešov začína písať novú históriu hokejových Koňarov. Zimný štadión je situovaný na hlavnom dopravnom ťahu Prešov – Košice.



Kapacita štadióna je 5 500 miest na sedenie a VIP zóna.

Permanentka: od 190 €

Vstupenka: Od 9 €, Preukaz ZŤP 4,50 €

V budove ICE ARÉNY sa nachádza aj ICE RESTAURANT – štýlová reštaurácia v retro štýle 70-tych rokov.

Verejné korčuľovanie:

Každú sobotu môžu Prešovčania a nadšenci z okolia využiť verejné korčuľovanie na zimnom štadióne. Priestor je vyhradený na 90 minút od 18:50 hod. do 20:20 hod.

Kapacita ľadovej plochy pre verejné korčuľovanie je 350 osôb.

Cenník verejné korčuľovanie: Dospelý – 4 €

Zľavnený vstup do 12 rokov a dôchodcov/ZŤP – 3 €

Doprovod bez korčúľ - 1 €

Adresa: Pod Kalváriou 4190/ 50, 080 01 Prešov

Slovenský futbalový klub 1. FC TATRAN Prešov

Prešovský futbalový klub 1. Tatran v Prešove momentálne nemá svoj štadión. Po celom východe kočuje už neuveriteľných päť rokov. Dočasný „azyl“ našli v Ličartovciach, blízko Prešova a blízkosti nášho Centra sociálnych služieb. Kapacita futbalového ihriska v Ličartovciach je 1350 divákov, kde hráva svoje domáce zápasy Tatran Prešov. Na tieto zápasy chodí slušný počet divákov.



Klub Tatran chce hrať v meste. V štádiu riešenia je aktuálne Jazdecký areál v Prešove, kde sa začalo s rekonštrukciou ihriska, aby spĺňalo kritériu 2. ligy. Popularita futbalového klubu Tatran rastie. Vyzerá to tak, že ľudia v Prešove na futbal ešte nezanevrelí. Tatran potrebuje štadión priamo v metropole Šariša. Prešov pozná víťaza verejného obstarávania na výstavbu nového futbalového štadióna FUTBAL TATRAN ARÉNA, je ním spoločnosť AVA – stav. s. r. o. Lístok na domáci duel stojí na mieste 6 € a dá sa kúpiť aj vopred online.



Jazdecký areál v Prešove



Jazdecký areál v Prešove na Sídlišku III. ponúka veľké športové, kultúrne, spoločenské a zábavné podujatia pre širokú verejnosť. Jazdecký areál oživa hlavne v lete. Konajú sa tu futbalové turnaje pre deti a mládež FRAGARIA CUP. Milovníkov piva poteší Pivný festival, na ktorom nechýba sortiment špeciálov a remeselných pív a samozrejme nechýba ani pivo KOŇAR. Koná sa tu aj „KOŇAR FEST“ s parkúrovými pretekmi, predajné a výstavné trhy tradičných výrobkov a vystúpeniami folklórnych súborov.

Adresa: Jazdecký areál – Sídliisko III.

Jazdecká 3537/1 080 01 Prešov

Tenisový klub TATRAN Prešov

Tento klub sa nachádza na Nábrežnej ulici na sídlisku Duklianskych hrdinov. V tenisovom areáli sa nachádza aj kaviareň, otvorená denne od 16:00 do 24:00 hod.

Aktivity a služby: tenis, turnaje, občerstvenie.

Otváracie hodiny: PO – NE 7:00 do 20:00 hod.

Adresa: Nábrežná 5, 080 01 Prešov



Sokol Prešov – prenájom tenisových kurtov

Pre milovníkov pohybu máme špeciálnu ponuku. Prenájom tenisových kurtov pre jednotlivcov a firmy vrátane dlhodobých objednávok na celú sezónu pod vedením kvalifikovaných tenisových trénerov.

Aktivity a služby: prenájom tenisových kurtov, vypožičanie tenisových rakiet a loptičiek, šatňa, sprchy, občerstvenie

Otváracie hodiny: 8:00- 24:00

Hracia hodina – letná sezóna : 5 €, v pracovných dňoch do 13:00h- 3 €, zimná sezóna 9 €/h

Adresa: Kpt. Nálepku 6 , 080 01 Prešov

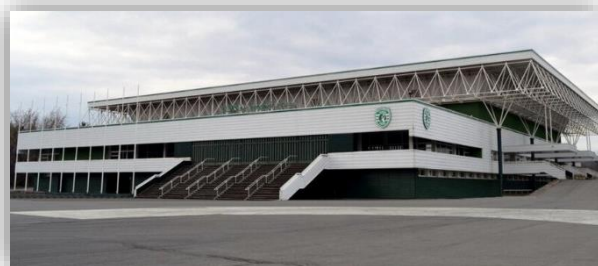


HT TATRAN Prešov - Hádzanársky klub

Patrí medzi najúspešnejšie slovenské hádzanárske kluby, ich klubové farby sú zelená a biela. Domáce zápasy hráva klub v hale Tatran HANDBALL ARENA s kapacitou 3870 miest. Cena vstupenky na domáci zápas je 4 € .

Adresa: TATRAN HANDBALL ARENA

Jána Pavla II. č.2, 080 01 Prešov



Aktivity tohto druhu môžu byť pre vás ideálnym relaxom. Zažijete množstvo zábavy a dobrodružstiev, doplníte energiu, občerstvite si telo a myseľ. Športujte, relaxujte a starajte sa o svoje zdravie tela i duše.

Zdenka Farbulová

Osobné hranice



Denne vstupujeme do interakcií a vzťahov s inými ľuďmi. Ich trvanie je rôzne. Môže ísť aj o malý okamih. Ako ďaleko môžu v tejto interakcii ľudia voči nám zájsť, určuje to, ako máme nastavené a vžitie svoje osobné hranice. Tie nie sú nemenné a v čase sa prispôbujú nám aj okoliu. Neustále sa otvárajú a zatvárajú, rozširujú alebo zužujú. Tieto zmeny súvisia s hodnotami, vzdelaním, meniacim sa životom, skúsenosťami a podobne. Viete ako spoznáte človeka s dobre nastavenými hranicami?

- ✓ Váži si svoje názory a nebojí sa vypočuť názory iného. Nebojí sa svoj názor zmeniť, pokiaľ to uzná za vhodné, no nerobí tak za každú cenu.
- ✓ Pozná svoje hodnoty a dokáže rešpektovať hodnoty druhých.
- ✓ Nebojí sa otvoriť druhému človeku, no vie odhadnúť správnu mieru odhalenia.
- ✓ Svoje potreby a túžby vie asertívne oznamovať svojmu okoliu.
- ✓ Dokáže povedať nie a zároveň akceptuje nie od druhého bez toho, aby to bral ako osobný útok.

A ako si teda vhodne nastaviť svoje hranice? Dôležité je sebauvedomenie, hodnoty a asertivita. Použiť je možné aj nasledujúce stratégie:



1. Identifikovať svoje túžby je dôležité na to, aby sa náš život po nastavení hraníc stal celostnejší, radostnejší a to nejde bez toho, aby sme poznali odpovede na otázky, čo nás teší, čo nám odoberá energiu, čo nás stresuje, čo robíme s radosťou alebo naopak nasilu, či o čom snívame, že by sme to už dlho chceli dať do poriadku.

2. Premýšľajte nad svojimi hodnotami, aby ste dokázali umiestniť hranicu tam, kde je to dôležité práve pre vás. Ak preferujete tvorivú slobodu, vyhraňte si svoj čas a priestor. Ak si chcete viac vážiť sám seba, skúste nastaviť pevnejšie hranice v súvislosti so správaním a rozprávaním sa ľudí s vami.

3. Krok za krokom si nacvičujte a upevňujte nové spôsoby správania, neodkladajte uskutočnenie prvého kroku na neskôr. Možno už ten bude pre vás zlomový a dodá vám sebadôveru a silu na uskutočnenie ďalších na ceste k spokojnejšiemu životu.

4. Vnímanie pocitov a stavov, v určitých situáciách, ako je potenie, zvýšená srdcová frekvencia, napätie na hrudníku, či v žalúdku, môže byť nápomocné pri identifikácii oblastí, v ktorých sú naše hranice príliš voľné alebo dokonca žiadne. Pomôže nám to nájsť správne miesto pre ich umiestnenie.



5. „NIE“ je pravdepodobne najzložitejším problémom ľudí, ktorí majú hranice nedostatočne vymedzené. Myslieť na vlastné pocity a nebáť sa zastať samého seba, býva niekedy veľmi náročné, no je nevyhnutné. Snaha o vyhovieť všetkému a všetkým často súvisí s obavou, že naše odmietnutie inému človeku ublíži. Uvedomenie, že máme možnosť a právo kedykoľvek povedať nie, môže v našom živote výrazne zamiešať karty osobnej spokojnosti.

6. **Asertivita** je v prípade nastavovania hraníc dôležitým nástrojom. Ide o schopnosť, zručnosť, primeraným spôsobom komunikovať svoje pocity, názory a potreby vo vzťahu k iným ľuďom. Neznamená to byť krutý, či necitlivý, naopak, asertívny človek sa násilne nepresadzuje. Rešpektuje a toleruje ľudí okolo seba, no jasne vie povedať, čo chce alebo potrebuje bez toho, aby ubližoval iným.



7. **Uvedomovanie si dôsledkov** vám výrazne pomôže v udržaní si motivácie k nastaveniu zdravých osobných hraníc. Stanovenie dôsledkov a ich dodržiavanie vám pomôže k tomu, aby iní rešpektovali váš priestor, aby vás brali vážne.

8. **Sebauvedomenie** ako dôležitá súčasť prítomného života. Keď vieme, čo pre nás znamenajú naše pocity a myšlienky, čo v nás vyvolávajú a ako to na nás pôsobí, vieme si začať budovať priestor, ktorý oddelí to, čo nám pomáha od toho, čo nie.

9. **Vyhľadanie pomoci.** Proces nastavovania hraníc niekto zvláda úplne podvedome. Niektorí sa pre tento proces vedome rozhodnú a zvládnu ho. Inému to ide ťažko, prípadne si s tým sám poradiť nevie. Nebojte sa obrátiť s prosbou o pomoc, či podporu na svojich najbližších, rodinu, priateľov. Hovorte s nimi o pocitoch, ktoré máte a kde cítite potrebu zmeny. Ak to nie je pre vás vhodná cesta, nebojte sa obrátiť na odbornú pomoc, vyhľadajte si terapeuta, či psychológa, ktorý vám s tým poradí a pomôže do viesť nastavovanie osobných hraníc k uspokojivému výsledku.



*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička
Mgr. Marek Hanudel'*

Chicken Tikka Masala



Kura Tikka Masala je pravdepodobne najznámejší indický pokrm v Británii. Bez ohľadu na jeho skutočný pôvod, kde sa vznik receptúry pripisuje prevažne prisťahovalcom z indického subkontinentu, v tomto jedle sa spájajú všetky tie nádherné indické chute s kuracinou a dokonalou omáčkou, ktorú Briti vo všeobecnosti tak veľmi milujú. Dnes sa s týmto jedlom môžete stretnúť prakticky na celom svete, zväčša v indických reštauráciách, ale nie je skutočne ťažké pripraviť si ho aj doma.

My sme toto jedlo pripravovali pod taktovkou Alexa, ktorý prišiel do nášho CSS nielen s ponukou navariť nový recept, ale predstavil nám aj korenia, ktoré bežne v kuchyni nevyužívame.

Tento recept sme síce pripravovali z viac ako kila mäsa, ale pre čitateľov časopisu ponúkame recept na 3-4 porcie.

Suroviny na marinovanie

- 400 g kuracie mäso (½ kuracie prsia, ½ kuracie stehná vykosené)
- 150 g jogurt biely plnotučný
- 2 cm (čerstvý) zázvor
- 4 strúčiky cesnak
- 2 PL tandoori masala
- soľ, limetka (cca 2 PL limetková šťava)

Suroviny na omáčku

- 2 PL olej rastlinný
- 1 ks cibuľa
- 1 cm (čerstvý) zázvor
- 1 strúčik cesnak
- ½ čili papričky (alebo podľa veľkosti)
- 1 ČL garam masala
- 1 ČL kurkuma mletá

- 1 ČL paprika červená sladká mletá
- 1/2 ČL rasca rímska
- 1/2 ČL semená koriandru
- 2 PL pretlak paradajkový
- 400 g paradajky
- 250 ml smotana na šľahanie
- soľ, maslo 50g



Suroviny na prípravu ryže

- 1 PL olej
- 1 hrnček jazmínová ryža
- 1,5 hrnčeka voda
- soľ

Postup na prípravu chicken tikka masala

1. Kuracie prsia očistíme, nakrájame na stredne veľké kocky a osolíme.
2. Očistíme cesnak, zázvor a nakrájame na jemno. Vo väčšej miske si pripravíme marinádu, tak že zmiešame jogurt, nakrájaný cesnak a zázvor, pridáme tandoori masalu, limetkovú šťavu.
3. Kuracie kúsky pridáme do marinády, premiešame, prikryjeme napr. potravinovou fóliou a dáme minimálne na 2 hodiny odležať do chladničky.
4. Cibuľu, cesnak, zázvor a čerstvé paradajky nakrájame na jemno.
5. Na panvici orestujeme cibuľu, zázvor, čili a cesnak. Pridávame postupne korenie garam masala, sladkú papriku, kurkumu,
6. Ďalej pridáme paradajky, paradajkový pretlak, opäť orestujeme a dusíme, pokiaľ kúsky paradajok nezmäknú.
7. Do základu pridáme marinované kúsky kurčat'a a premiešame. Pridáme ešte rímsku rascu a rozdrvené semiačka koriandru. Dusíme cca 20 minút.
8. Pridáme smotanu na šľahanie, počkáme pokiaľ omáčka neprejde varom a pred dokončením pridáme maslo na zjemnenie omáčky.
9. Podľa potreby kura v omáčke dochutíme soľou a podávame s jazmínovou ryžou a posekanou vňaťou koriandra, ktorý celé jedlo spestrí a dotvorí svojou originálnou vôňou. Pre milovníkov pikantných jedál odporúčame k jedlu 2-3 kolieska čerstvej čili papričky.



Postup na prípravu jazmínovej ryže

Jazmínová ryža sa zväčša pripravuje ako klasická ryža. Ryžu niekoľkokrát dôkladne premyjeme a necháme odkvapkať. V hrnci si rozohrejeme olej, na ktorom ryžu sprudka krátko orestujeme. Zalejeme vodou a osolíme. Za občasného miešania varíme, kým sa voda takmer neodparí. V tejto chvíli hrniec prikryjeme pokrievkou a po minúte odstavíme, prekryjeme hrniec utierkou. Ryža v teplom a zabalenom hrnci pekne dôjde do rovnomerného zmäknutia.



Mgr. Agáta Nirodová

Dobroty a špeciality z našej kuchyne

Už od začiatku tohto roka nám kuchyňa pripravovala svoje dobroty a špeciality, na ktorých si pochutnali nielen prijímatelia sociálnej služby, ale aj zamestnanci nášho zariadenia. Nielen chuťové poháriky si prišli na svoje, ale bola to aj pastva pre oči. Veď posúďte sami!



Burger na špajli



Znojemský guláš s ryžou



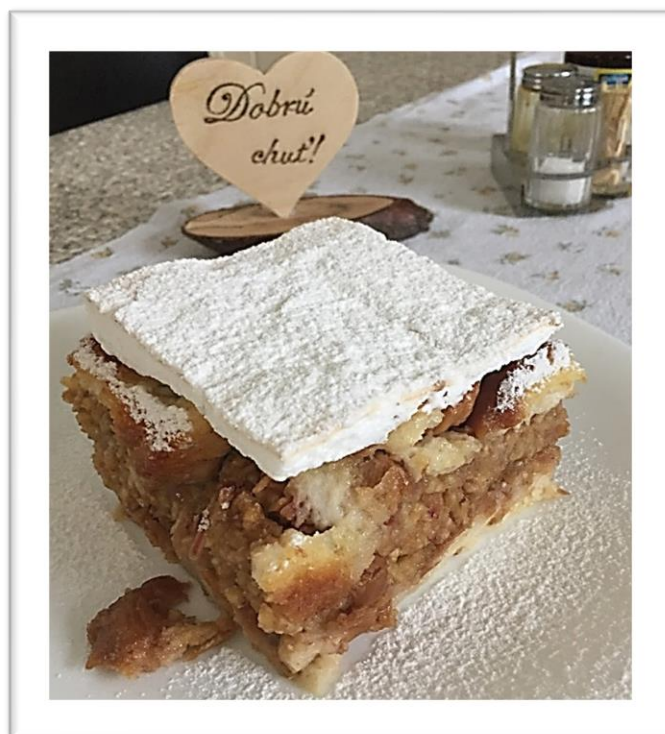
Zapekaná cuketa so syrom



Hrachová kaša s klobásou



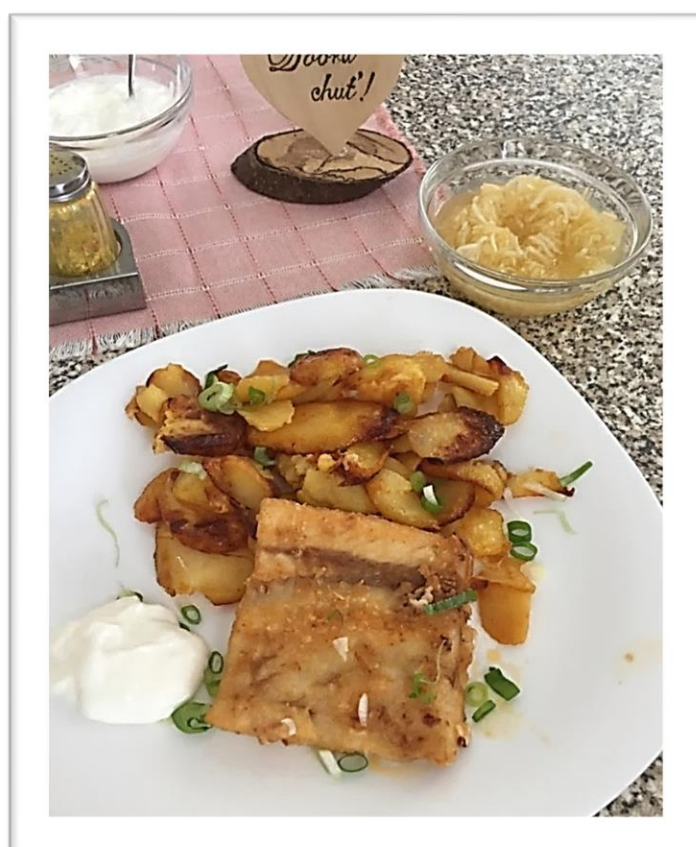
Štefánska sekaná



Žemľovka



*Bravčové karé na slaninke,
slovenská ryža*



*Treska na slanine s cibulkou
opekané zemiaky, jogurt,
zelerový šalát*

Cviklovo – banánové lievance



Neviete si rady, čím nahradiť obyčajné veľkonočné dobroty?
Chcete tento rok potešiť blízkych niečím netradičným a veľkonočným ?
Ochutnajte našu zdravú formu cviklovo – banánových lievancov!

Cvikla a jej účinky na naše zdravie

- Reguluje krvný obeh
- Znižuje hladinu cholesterolu v krvi
- Priaznivo pôsobí na srdce
- Čistí pečeň a obličky
- Znižuje krvný tlak
- Posilňuje imunitu
- Podporuje trávenie
- Je výborná pre náš zrak
- Je bojovníčkou proti rakovine
- Spomaľuje starnutie



Suroviny

- 130g mladej cvikly
- 1 vajce
- 1 zrelý banán
- 2 PL ovsených vločiek
- ½ ČL prášku do pečiva
- Mlieko podľa potreby
- Hladká špaldová múka podľa potreby
- Olej alebo maslo na opekanie



Postup

Najskôr uvaríme cviklu do mäkka.

Keď vychladne, olúpeme ju a nakrájame.

Dáme do misky a pridáme k nej banán, vajce, vločky a kypriaci prášok.

Pridáme mlieko, cca 1,5 deci.

Všetko rozmixujeme tyčovým mixérom a pridáme postupne múku, kým nebude cesto tak akurát husté.

Opekáme pri miernej teplote. Treba doceliť tú správnu lievancovú konzistenciu.



Veselú Veľkú Noc

Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál



Pre konkrétneho človeka je to veľmi podstatné rozhodnutie – ide o nový domov, preto je veľmi dôležité položiť si zásadné otázky pri výbere napr. špecializovaného zariadenia.

Zariadenie osobne navštívte.

Aké sú podmienky bývania?
Koľko ľudí býva v jednej izbe?
Aké sú podmienky pre vykonávanie osobnej hygieny?
Môžu mať prijímatelia bezpečne uložené svoje osobné veci a mať k nim prístup?
Majú dostatok súkromia?
Neobmedzuje niekto prijímateľov v osobnej slobode (napr. bezdôvodne zodvihnuté bočnice na posteli)?
Sú v izbách tiesňové tlačidlá, ktorými môže byť privolaný pracovník?



Porozprávajte sa s tými, ktorí tu žijú.

Ako sú spokojní?
Klope personál pred vstupom do izby?
Prijímateľom sa vyká alebo tyká? Ako sú oslovení?
Správajú sa zamestnanci ku prijímateľom s úctou a rešpektom?



Zaujímate sa o záujmové aktivity v zariadení.

Aká je ponuka záujmových činností?

Prichádzajú za prijímateľmi inštruktori sociálnej činnosti, ktorí sa im venujú?

Je súčasťou zariadenia terasa, balkón alebo záhrada, kde môžu prijímatelia tráviť čas na čerstvom vzduchu?

Môžu sa prijímatelia voľne pohybovať po zariadení aj mimo neho?

Kto v zariadení pracuje?

Je tu dosť zamestnancov? Koľko času denne venujú prijímateľom?

Sú medzi pracovníkmi muži alebo aj ženy? Môže si prijímateľ vybrať, kto mu pomôže napr. s intímnu hygienou?

Majú pracovníci potrebné vzdelanie (sociálny pracovník, opatrovateľ/ka, zdravotná sestra)?

Zaujíma sa zariadenie o nové trendy práce s prijímateľmi?

Dbá zariadenie na kontinuálne vzdelávanie personálu v odborných témach?



Zistite, či má zariadenie svojho lekára.

Prichádza lekár pravidelne, alebo má ordináciu v blízkom okolí?

Predstavte si seba ako prijímateľ a zariadenia s celoročným pobytom.

Máte pokojný a dostatočný čas na rannú hygienu?
S koľkými ďalšími ľuďmi sa delíte o spoločnú toaletu?
Ak sa vám chodí ťažšie, môžete sa v zariadení dostať tam, kam potrebujete (záchod, jedáleň, kúpeľňa, spoločenská miestnosť, priestory pre trávenie voľného času)?
Sú v zariadení zrozumiteľne označené toalety?
Pomáha personál prijímateľom na toaletu, teda podporuje prijímateľov v samostatnosti a k sebaobslužbe?
Máte možnosť ovplyvniť, čo budete jesť?
Môžete prijímať návštevy v súkromí?
Môžete telefonovať osamote?
Je pre vašu rodinu a priateľov jednoduché dopraviť sa do zariadenia? Je zariadenie ľahko dostupné verejnou dopravou?

DOMÁCI PORIADOK

CSS Clementia, Ličartovce



Spolupracovali: Peter Pošivák
Róbert Pančura
Mgr. Igor Macej
Milan Jaroš
Milan Čech

Schválil: Mgr. Agáta Nirodová



Dôkladne si prečítajte dôležité dokumenty.

Zistite si, či zariadenie poskytuje sociálnu službu legálne, t.j. či je v registri poskytovateľov sociálnych služieb!
Oboznámte sa s domácim poriadkom!
V akom čase začína nočný klúd, ako a kde prebieha stravovanie?
Vyžiadajte si vzor/návrh zmluvy o poskytovaní služieb.



**Všeobecne záväzné nariadenie Prešovského samosprávneho kraja
č. 101/2023
o určení sumy úhrady za sociálnu službu, o spôsobe jej určenia
a platenia v zariadeniach sociálnych služieb v zriaďovateľskej
pôsobnosti Prešovského samosprávneho kraja**

zhvánené: Uznesením Z PSK č. 45/2023 zo dňa 13. februára 2023
atnosť: 14. februára 2023 (dňom vyvesenia na úradnej tabuli)
verejnené: 14. februára 2023
činnosť: 1. marca 2023

Zorientujte sa vo financiách.

Máte podanú žiadosť o posúdenie odkázanosti na sociálnu službu, resp. máte už rozhodnutie o odkázanosti na sociálnu službu?

Máte podanú žiadosť o zabezpečenie sociálnej služby na vyššom územnom celku (špecializované zariadenie), s ktorou sa spája aj finančná podpora vašej služby z verejných zdrojov?

Preštudujte si cenník služieb zariadenia! Za čo všetko a koľko sa platí? Môžete si dohodnúť aj iné činnosti, ak ich zariadenie ponúka (napr. kaderníčka, holič, pedikérka atď.), za ktoré zaplatíte podľa cenníka poskytovateľa?

Zariadenie nemá právo podmieniť vaše prijatie akýmkoľvek finančným darom alebo vecným darom.

Po zaplatení úhrady za sociálnu službu v celoročnom zariadení vám vždy musí z príjmu /dôchodku zostať 25% životného minima.

Pýtajte sa na názory okolia, známych, na sociálnom odbore Prešovského samosprávneho kraja.

Akú má povesť zariadenie?

Spolupracuje s inými organizáciami v okolí?



Informujte sa, akým spôsobom sa v zariadení rieši nespokojnosť prijímateľov.

Majú schránku na podávanie podnetov, sťažností a je umiestnená na dostupnom mieste?

Zisťuje zariadenie spokojnosť/nespokojnosť prijímateľov dotazníkmi?

Zdroj: www.socia.sk



Mgr. Miriam Lipková

S chuťou do práce

Šťastie v práci existuje a nie je to len klišé. To svoje našiel v našom zariadení aj náš prijímateľ sociálnej služby Róbert Pančura. Ale pekne od začiatku. Do nášho CSS Clementia Ličartovce prišiel 11.07.2016. Tu náš šikovný Róbert našiel svoj domov, ba dokonca aj pracovnú činnosť, ktorá ho naozaj baví a naplňa.



Aj keď začiatky boli náročnejšie, tak dnes tu máme jedného zodpovedného a šikovného mladého chlapa. Zmyslom jeho záujmovej aktivity, v ktorej naozaj vyniká, je pomocná sila v kuchyni. Do augusta 2021 skúšal rôzne pracovné činnosti a iné záujmové aktivity, ale ako sám o sebe tvrdí, v kuchyni sa cíti najlepšie. Róbertova zodpovednosť je naozaj obdivuhodná, nakoľko je nápomocný aj v čase víkendov, nielen počas pracovných dní.

Samozrejmosťou je u neho aj pravidelné obnovovanie zdravotného preukazu, tak ako sa to správne má robiť. Pre naše pani kuchárky je Róbert veľkým prínosom a príjemným spestrením ich každodennej práce. Je pri Robovi vôbec správne používať slovo práca? Lebo nie nadarmo sa hovorí, keď ťa práca baví, už nikdy nemusíš pracovať.

Linda Varadyová



Tvorili sme pre radosť a potešenie



V marci pociťujeme teplejšie slnečné lúče, prebúdza sa každý kvietok, rastlinka či strom. Tak ako sa zem prebúdza zo zimného spánku, aj nám občas niečo prebehne myslou a tvoria sa rôzne nápady ako spríjemniť prijímateľom chvíle, ktoré trávajú v zariadení.

Tie nápady sa zrazu stávali reálnymi výrobkami, ktoré sme spolu s niektorými klientmi začali vyrábať. Bolo že to starosti a námahy, kým sa nám podarilo pretaviť drevo do finálnej podoby, ale o to väčšia radosť, keď sa nám to podarilo.



Drevárska a tkáčska dielňa sa spojili a boli navzájom nápomocní. Dúfame, že novým majiteľom spravia veľkú radosť.

Jozef Kriššák

Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JANUÁR

Kicák Stanislav
Čornanič Marián
Varga Peter
Bilý Viliam
Vočková Ľubomíra, RNDr.
Lazarčíková Helena
Jurková Marcela

Oslava narodenín v mesiaci FEBRUÁR

Pančurová Lenka
Foriš Ján
Jarkovský Peter
Virba František
Koky Jozef
Gročká Tatiana
Bobulská Mária

Oslava narodenín v mesiaci MAREC

Bartko Jozef
Čech Milan
Frič Jozef
Simoník Peter
Pančura Róbert
Mikula Ján
Solohub Gabriel
Jaroš Milan
Cisko Patrik
Vyravcová Libuša

Oslávencom srdečne blahoželáme!



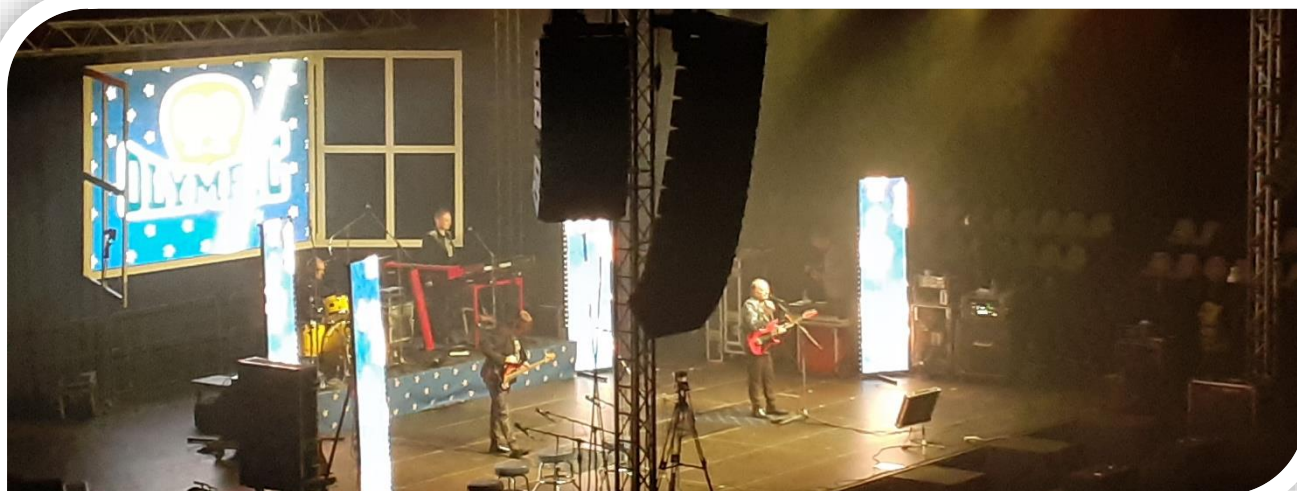
Novoročné stretnutie zamestnancov CSS Clementia

Prvé pracovné novoročné ráno zamestnanci nášho zariadenia mali svoje stretnutie v miestnosti pre sociálnu rehabilitáciu, kde si popriali všetko najlepšie do nového roka. Po príhovore našej riaditeľky, slovo si zobrala inštruktorka sociálnej rehabilitácie Janka, ktorá pre nás pripravila humorne vo veršoch opísaný „Prierez života v našom CSS počas posledného roka“.



Vlak, co nikde nestaví...

V jeden januárový sobotný podvečer sa zamestnanci Úseku ekonomiky a vnútornej prevádzky spoločne s rodinnými príslušníkmi zúčastnili na koncerte hudobnej skupiny OLYMPIC.



14. február – Deň sv. Valentína



„Na láske je najkrajšie to, že ju nikto nedokáže vysvetliť, ale predsa ju každý tak nádherne chápe.“ /Francis Bacon/

Láska je cit, ktorý sa nikomu nevyhne a ktorý zamáva človekom, akonáhle sa jej dostane do moci. Dňa 14. februára 2023 sme hľadali podoby nielen partnerskej lásky ale lásky všeobecne medzi nami. Naším práním bolo, aby každý obyvateľ nášho zariadenia pocítil prijatie, ľudskú blízkosť a pocit toho, že je chcený a potrebný. V tento deň sme túžili rozohriať srdcia našich prijímateľov teplotou ľudskej pozornosti, pretože mnohí pociťujú samotu. Rozdávali sme úsmevy, pozitívnu energiu a radosť. Našu jedáleň sme „obliekli“ do červeného Valentínskeho šatu. Veríme, že sme spríjemnili deň našim prijímateľom a urobili mnohých šťastnejšími. Veď človek bez lásky je ako studňa bez vody.



Žime tak, aby nám láska nechýbala ani v jednom dni v roku!

Jana Tomášová



Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Miriam Lípková
Zdenka Farbulová
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kuľha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo na
úpravu článkov a fotografií uverejnených v tomto časopise
© 2023