



Clementia News

Ročník 4

číslo 4

December 2023



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



. 3 .

Na slovíčko prosím

Prihovoriť sa riaditeľka
CSS Clementia Ličartovce
Mgr. Agáta Nirodová.

. 4 .

Voľby novej rady obyvateľov

Dňa 27.10.2023 sa v Centre
sociálnych služieb Clementia
uskutočnili už desiate voľby
do Rady obyvateľov.



. 10 .

Zostárnúť ni je umenie

Mesiace október je
prípomienkou týchto ľudí,
ktorí si prešli rôznymi
životnými etapami, stretli
množstvo ľudí, zažili mnohé
pády aj úspechy.



. 16 .

Rozprávková drevenica a dovolenka na Liptove

Trávenie voľného času,
poznávanie nového prostredia,
cestovanie, integrácia do
nového prostredia má pozitívny
vplyv na socializáciu
prijímateľov sociálnej služby.



. 36 .

Vianočné trhy

Vianočná atmosféra a príprava
na vianočné sviatky má mnoho
podôb a viacerí sa už nevieme
dočkať netradičných
omamných vôní vyprášaných
dobrot, ktoré nájdeme len na
vianočných trhoch.



. 49 .

Ruka v ruke

Strávili sme deň plný farieb
a inšpirácie, keď sme sa v rámci
národného projektu
deinštitucionalizácie zúčastnili
workshopu „Ruka k ruke“
v Košiciach



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4 Voľby novej rady obyvateľov
- 6 Grantový program Opora
- 8 Dobrý domov Santovka
- 10 Zostárnúť nie je umenie
- 12 Mikulášska nádielka
- 14 Kuchári netradične...
- 16 Rozprávková drevenica a dovolenka na Liptove
- 24 Vernisáž Evy Čobejovej
- 26 Život a doba Grizzly Adamsa
- 27 Zálesák od Veľkého jazera
- 28 Tatranská zima a ľadové kráľovstvo

BYLINKÁRIUM

34 Čistec rovný

POINT

36 Vianočné trhy

DOBRÁ RADA Z PORADNE

38 Mentálna rozcvička

Z KUCHYNE NA STÔL

- 40 Deň ukrajinskej kuchyne
- 41 Netradičné menu z kačaciny

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

42 Najlepšie vianočné/ novoročné pečivo

ETICKÁ KOMISIA

44 Čo je diskriminácia

NAŠI OSLÁVENCI

46 Oslávenci v mesiacoch október, november
a december

PELE-MELE

- 48 Čože je to päťdesiatka
- 49 Ruka v ruke

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

tento rok sme sa rozhodli vydať náš časopis o niečo skôr, teda ešte v predvianočnom čase. Tento týždeň pred najkrajšími sviatkami v roku je síce dosť hektický, ale vydanie tohto čísla donútilo moju myseľ k hlbokému zamysleniu sa a odsunu istých úloh, a to práve z dôvodu, že toto číslo možno budete čítať počas vianočných sviatkov.

Sú ľudia, ktorí nemajú radi Vianoce. Vrávia, že je to komerčný sviatok, ktorý do našich životov vháňa len zbytočný zhon a stres. No ja si myslím opak. Vianoce sú v dnešnej dobe nevyhnutnosť. Vždy dúfam, že si vďaka nim ľudia uvedomia, na čom naozaj záleží. A že na to prídu skôr, ako stratia niečo či niekoho, kto im počas Vianoc neskôr bude chýbať.

(Eric Severeid)



Každý rok je iný, niečím nádherný, niečím výnimočný, niečím naštartený, niečím zapamätateľný, niečo sme získali a naopak niečo stratili.... Vždy je to tak, záleží len na pomere ingrediencií životných udalostí, kde očakávame viac tie dobré ako zlé. No niekedy, keď to viete ovplyvniť, neváhajte a zmeňte veci v prospech dobra. Tento rok som riešila viacero situácií, ktoré by nevznikli, keby ľudia naplno využívali asertívnu komunikáciu, lebo v jednoduchosti povedané asertívna a efektívna komunikácia je skoro to isté. Je to vlastne efektívne vyjadrovanie sa, zvládanie konfliktov a vyjednávanie potrieb pri zachovaní dobrých vzťahov. Samozrejme cieľom je dosiahnuť konsenzus – riešenie prijateľné a prospešné pre všetky zúčastnené strany. A práve to sa stáva mojim snom pre rok 2024...

Všetkým Vám milí čitatelia tak zo srdca prajem, nech sú Vaše Vianoce výnimočné a sprevádzané radosťou, pocitom lásky a spolupatričnosťou rodiny a priateľov.

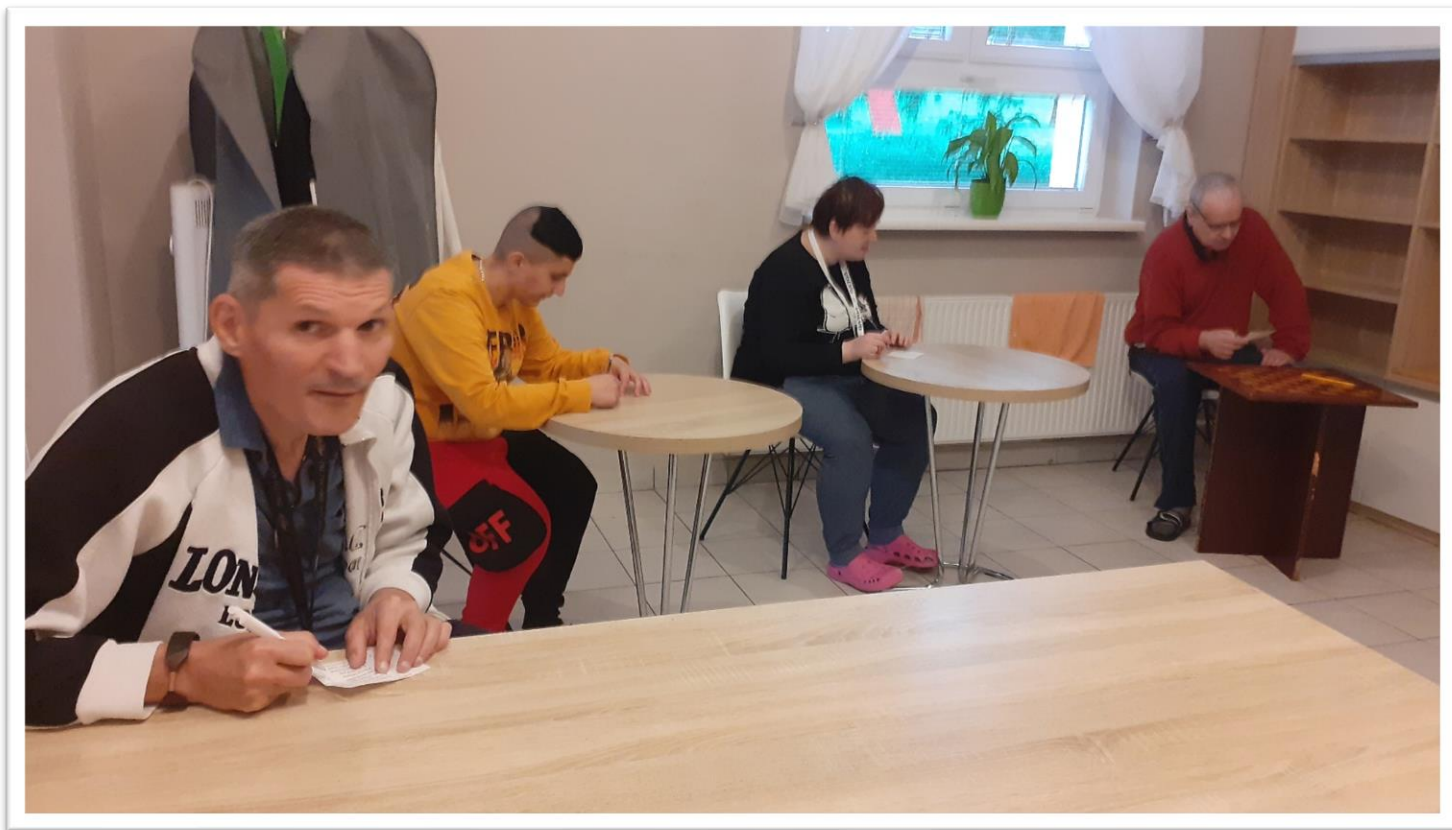
Zároveň Vám v novom roku prajem veľa zdravia, lásky, porozumenia a spokojnosti v rodinnom kruhu aj zamestnaní. Nech je rok 2024 pre Vás lepší a krajší, verte v seba, vo svoje schopnosti a talenty a vlastné úsilie nasmerujte na správnu cestu...

Na záver ďakujem všetkým zamestnancom za spoluprácu v roku 2023. Zvlášť ďakujem Občianskym združeniam „Koľko lásky“ a „Ľudia podpory“ hlavne za ich pomoc pri príprave Vianoc, ale aj za ich ústretovosť a flexibilitu pri riešení rôznych situácií.

Vďaka patrí aj našim partnerom, dodávateľom a sponzorom, ktorí celý rok 2023 stáli pri nás.

Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia

VOL'BY NOVEJ RADY OBYVATEĽOV



Dňa 27.10.2023 sa v Centre sociálnych služieb Clementia uskutočnili už desiate 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 a signalizuje, že o voľby je z roka na rok čoraz väčší záujem, celkovo kandidovalo 9 prijímateľov sociálnej služby. Voľby prebehli v poriadku bez akýchkoľvek nezrovnalostí. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2023 a skončí sa dňa 31.10.2024.





Zloženie novej rady:

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Peter Pošivák | 45 hlasov |
| 2. Róbert Pančura | 35 hlasov |
| 3. Jozef Strišovský | 33 hlasov |
| 4. Božena Sobotová | 23 hlasov |
| 5. Dušan Gombita | 22 hlasov |

Všetkým členom novej rady obyvateľov bol odovzdaný menovací dekrét.



Dovoľte mi teda novozvoleným členom zablažovať, zapriať im veľa zdarných nápadov a tvorivých myšlienok pri spolupráci s vedením nášho CSS Clementia.

*Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku starostlivosti o klienta*

Grantový program Opora

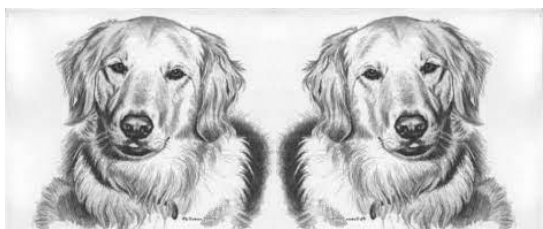
- ukončenie projektu -

Projekt realizovaný vďaka podpore Nadácie SPP predstavoval 20 krásnych príležitostí na interakciu medzi ľuďmi a zvieratami.

Od prvého stretnutia Petra a psíkov bolo jasné, že umožniť mu túto interakciu bolo veľmi dobré rozhodnutie. V spolupráci s canisterapeutkou Slávkou sme vytvorili individuálny liečebný plán, v ktorom sme sa zamerali na zapojenie Petra do sociálnej interakcie s človekom a psíkom, ktorí nie sú súčasťou zariadenia. Zároveň sa nám podarilo zlepšiť komunikáciu – vyjadrovanie potrieb a želaní Petra.



Peter sa na psích kamarátov veľmi tešil. Začal sa oveľa viac usmievať, no aj keď k trvalému zlepšeniu nedošlo, z nášho pohľadu išlo o veľmi dôležitý moment, ktorý nám ukázal zlepšenie kvality jeho života.





"Oči zvieratá majú
schopnosť hovoriť
tým najkrajším
jazykom na svete".
Martin Buber



Obsah stretnutí bol rôzny podľa stavu a nálady u Petra. Miesto stretnutí sa tiež menilo podľa možnosti a počasia sa terapia realizovala v priestoroch izby, vonku v našej záhrade alebo v našej návštevnnej miestnosti.



Projekt nám ukázal, ako môže interakcia medzi človekom a zvieratom a ich vzájomná väzba, ovplyvniť ľudské zdravie a pohodu. Radosť, ktorú psíky do zariadenia priniesli sa ťažko opisuje, no veríme, že si ju Peter ponesie ešte dlho v sebe.

<https://www.facebook.com/slavka.duplakova/>

Mgr. Miriam Lipková
PhDr. Monika Hynek Girmalová

Dobrý domov Santovka

V polovici októbra sme mali možnosť, aj vďaka zapojeniu sa do NP DI PTT, navštíviť zariadenie pre seniorov v obci Santovka, ktoré už čiastočne procesom deinštitucionalizácie prešlo.

Na dlhú cestu naprieč Slovenskom sme sa vydali v skorých ranných hodinách. Vonku bola ešte tma, keď sme opúšťali hranice nášho okresu. Cesta nám ubiehala a naša prvá zastávka bola až na čerpacej stanici v Banskej Bystrici. Občerstvili sme sa a s dobrou náladou pokračovali až do cieľa našej cesty, nenápadnej obce Santovka. Dobrý Domov, zariadenie pre seniorov, do ktorého sme mali namierené, sme našli ľahko.



Vedenie zariadenia nás privítalo chutným pohostením, kávou a priestorom na naše otázky. Dozvedeli sme sa niečo z histórie zariadenia, porozprávali nám o procese deinštitucionalizácie, aj o úskaliach a benefitoch takejto formy poskytovania služieb seniorom. Dostali sme mnoho odpovedí a samozrejme, nechýbala ani ukážka priestorov zariadenia. Videli sme pôvodné priestory, aj tie nové.

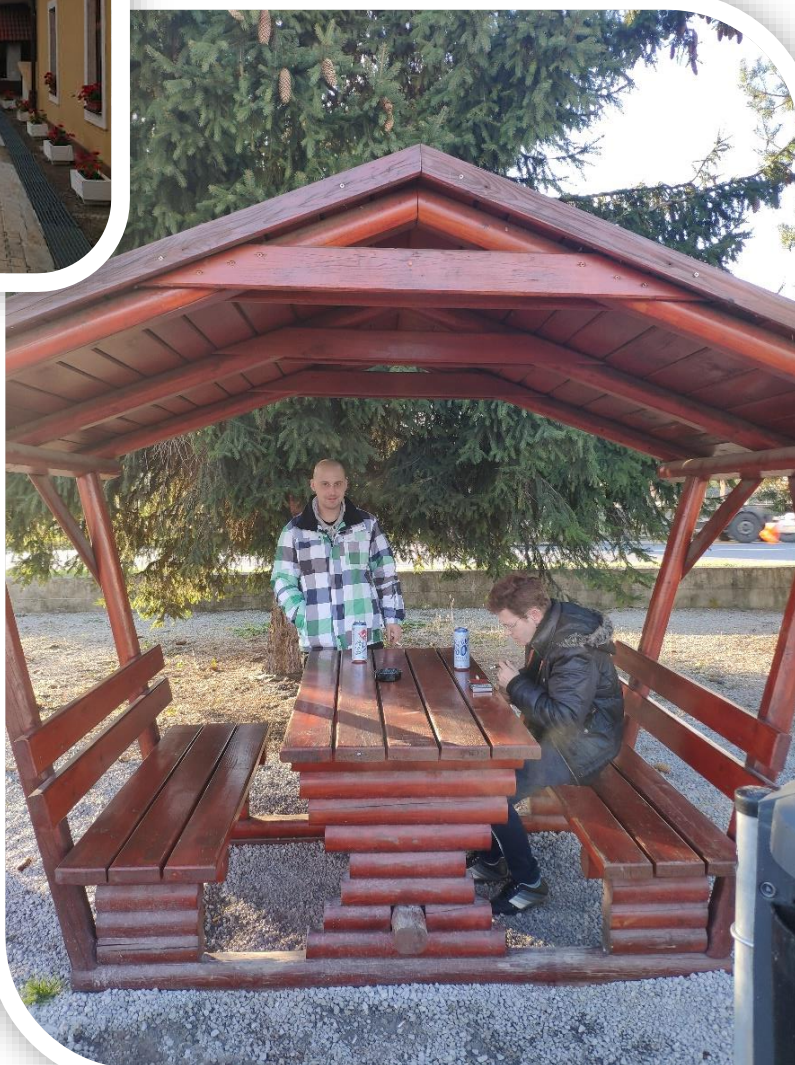
Budova Náriovskej kúrie, v ktorej pôvodne celé zariadenie sídlilo, je dominantou priestraného areálu Dobrého Domova. Priestory prešli rozsiahlou rekonštrukciou a v súčasnosti je v nich poskytovaná sociálna služba pre 64 osôb. V areáli zariadenia sa ďalej nachádzajú dva novovybudované samostatne stojace bezbariérové domy, база pre zamestnancov a priestory pre prepravnú službu.



Každý z domov pozostáva zo šiestich bytových jednotiek. V bytovej jednotke sú dve jednopostel'ové izby a spoločný priestor, v ktorom je plne vybavená kuchynská a jedálenská časť a hygienické zariadenie. Neoddeliteľnou súčasťou týchto domov sú aj smart technológie, ktoré pozostávajú z rôznych bezpečnostných prvkov a pomáhajú riešiť prípadné krízové situácie prijímateľov. V báze pre zamestnancov je priestor rozdelený na šatňu, hygienické zariadenie a kancelársky priestor. Mali sme možnosť porozprávať sa aj s prijímateľmi, ktorí už tieto priestory obývajú a sú s týmto druhom poskytovanej služby nadmieru spokojní.



V popoludňajších hodinách sme sa pobrali naprieč Slovenskom naspäť domov. Spravili sme si malú prestávku na občerstvenie a pokračovali na východ. Počas cesty sme nahlas uvažovali a diskutovali, čo z toho, čo sme videli, by bolo vhodné pre prijímateľov v Clementii. Najvýraznejšie v nás rezonovalo súkromie, ktoré tento typ služby poskytuje prijímateľom a zaujímavé smart technológie, ktoré boli pre nás v tomto smere novinkou. Čas ukáže, čo z videného sa stane realitou aj pre nás.



PhDr. Monika Hynek Girmalová



ZOSTÁRNUŤ NIE JE UMENIE

Staroba je prirodzenou súčasťou nášho života. Každého raz dobehne. Veď aj tí, ktorí sú dnes seniori, boli mladí a plní života. Mesiac október je pripomienkou týchto ľudí, ktorí si prešli rôznymi životnými etapami, stretli množstvo ľudí, zažili mnohé pády aj úspechy.

Aj v prírode má každý strom svoje miesto a svoj účel, tak ako aj seniori. Starý strom má hlboké a široké korene a drží pôdu, v ktorej mladý strom rastie. Korene starého stromu sú ich tradície, skúsenosti, životné múdrosti, sila, odhodlanie, rozvaha, obetavosť, láska... To, že sú tu medzi nami, nás mladších veľmi ovplyvňuje. Učia nás úcte, rešpekte, disciplíne, učia nás prijímať kríž v tichosti, bez frflania.



Preto sme sa rozhodli venovať a poďakovať sa aj našim seniorom a urobiť pre nich výnimočné poobedie, v ktorom sme im pripomenuli ich jedinečnosť, výnimočnosť a dôležitosť. Malým darčekom v podobe fľaštičky s medom sme pošteklili aj chuťové poháriky obdarovaných. Mladší členovia klubu kulinárov a labužníkov im pripravili chutný jablkový koláč a kávu.



Je veľmi dôležité, aby bolo v spoločnosti obsiahnuté celé generačné zastúpenie. To, že majú veľa rokov neznamena, že nám už nemajú čo ponúknuť. Častokrát ich vidíme v trpezlivosti niesť svoj kríž, prijímajú bolesti aj choroby, modlia sa za svoje rodiny a neraz i za nás. Za každý tento malý prejav ľudskosti im ďakujeme.

Seniori

Potrebujú našu lásku,
čo vyhladá každú vrásku.
Aby sme ich v úcte mali,
vždy s láskou ich privítali.

Trpezlivosťou sa vyzbrojme,
pokojnú jeseň im darujme.
Stíšme hlasy trošička,
pohladíme ich na líčka.

Nech sa teší duša biedna,
nech nesmúti ani jedna.
Veď aj my budeme starí,
aby aj nás radi mali.

Dávajme príklad jeden druhému,
veď ťažko je v živote samému.



Milí seniori, prajeme Vám pevné zdravie, bystrú myseľ, radosť zo života, úsmev na tvári, a aby Vás sprevádzala životom úcta, láska a pozornosť. Veď zostarnúť, nie je umenie. Umenie je vedieť starobu znášať.

Jana Tomášová



Mikulášska nádielka

Mikuláš veľmi rád navštevuje nielen deti, ale všetkých ľudí bez rozdielu veku. Ani tento rok na nás nezabudol a 6. decembra 2023 zavítal medzi našich prijímateľov, ktorí sa na jeho príchod veľmi tešili.



Dostavil sa v sprievode anjela a dvoch čertov s košíkom plným sladkých dobrôt. Podľa tradície mal Mikuláš s anjelom dobrých odmeniť a čerti tých zlých zobrať so sebou. Ako sa však ukázalo, všetci boli tohto roku dobrí, preto mal Mikuláš s anjelom plné ruky práce, pokiaľ všetkých prijímateľov a zamestnancov obdarovali sladkou odmenou.



Na oplátku ich naši prijímatelia odmenili pripravenými básničkami, pesničkami a dobrou náladou.



Návštevou Mikuláša sa u nás začalo čarokrásne adventné obdobie, obdobie veľkých príprav a očakávaní najkrajších sviatkov v roku, Vianoc.

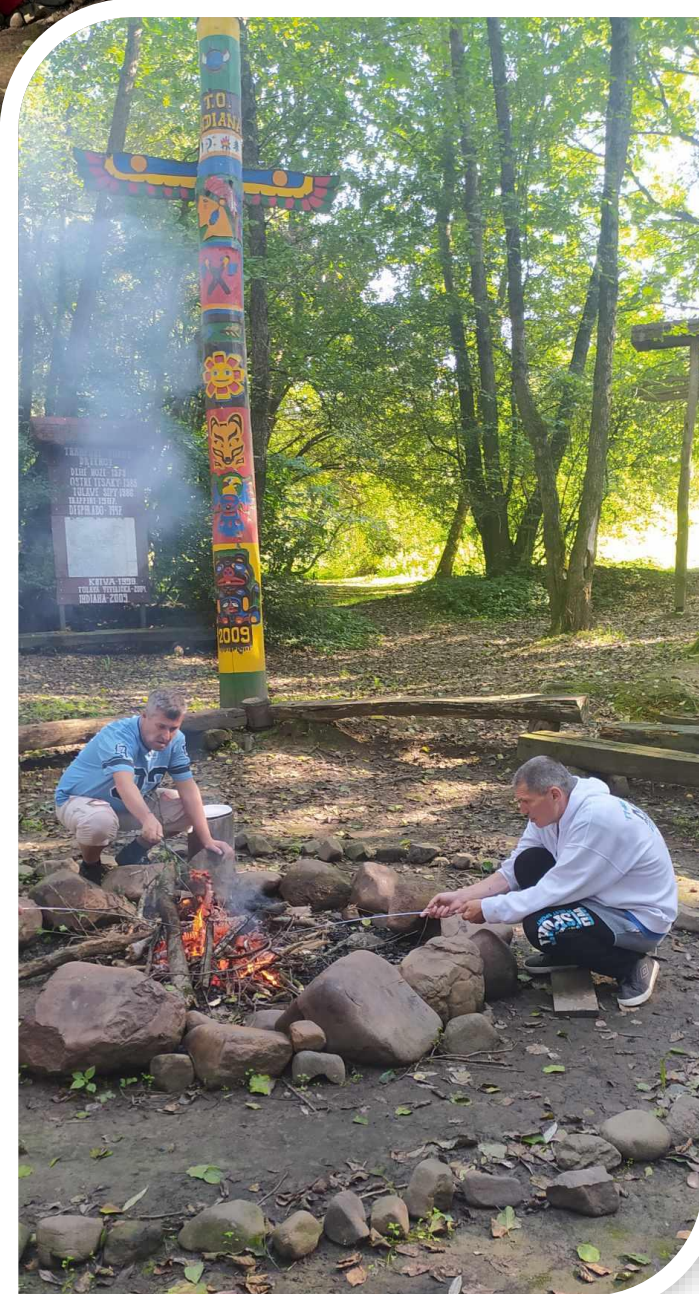
Mgr. Ľudmila Popovská



Kuchári netradične

Jedného dňa prišiel nápad uvariť v lese niečo netradičné, a tak sa nenápadne zrodil dnes už fungujúci „projekt Klubu Kulinárov a labužníkov - KLK, netradičné varenie v prírode“. Toto varenie je zamerané na zážitkové varenie, pri ktorom si musíme doniesť všetky potrebné suroviny, nachystať drevo, pripraviť oheň a tak môžeme kuchtiť.

Členovia KLK si veľmi obľúbili toto netradičné varenie a tentokrát sme zmenili lokalitu a neďaleko Drienova sme vďaka našej členke Zuzke objavili krásne miestečko „Lesný kút“, kde nás čakalo pekné a upravené prostredie, pripravené na kulinárske zážitky. Marek nám zabezpečil výborne mäsko a Monika nám doniesla plynový varič, a tak sme si po výdatnom obede dopriali kávičku a vyhrievali sme sa na slniečku.





Takto sme si spríjemnili krásny septembrový deň a na budúci rok si to zopakujeme.
Všetkým čitateľom odporúčame objavovať čaro prírody, užívať si pokoj a relax.

Mgr. Miriam Lipková

Rozprávková drevenica a dovolenka na Liptove

Zmyslom sociálnej integrácie prijímateľov sociálnej služby je ich stále zapájanie do bežného chodu, štandardných činností rodinnej populácie. Medzi najbežnejšie činnosti, ktoré vykonávajú ľudia žijúci v rodinnom prostredí, patrí aj dovolenka. Trávenie voľného času, poznávanie nového prostredia, cestovanie, integrácia do nového prostredia má pozitívny vplyv na socializáciu prijímateľov sociálnej služby. Posilňujú a zlepšujú sa tým samoobslužné činnosti i komunikačné schopnosti. Aby sme podporili túto oblasť prežívania, zrealizovali sme pre šiestich prijímateľov sociálnej služby rekondično-relaxačný pobyt v Liptovskom Jáne.





V utorok ráno, hneď po raňajkách, plní očakávaní, sme sa vydali na cestu do perly Nízkych Tatier - Liptova. Časť prijímateľov sociálnej služby cestovala s inštruktormi služobným autom a časť využila vlakovú dopravu, čo je ďalší významný socializačný prvok. Cestou sme sa zastavili na odpočívadle v Štrbe, kde sme trocha ponáňahovali svoje nohy a kochali sa nádhernou scenériou našich hôr.

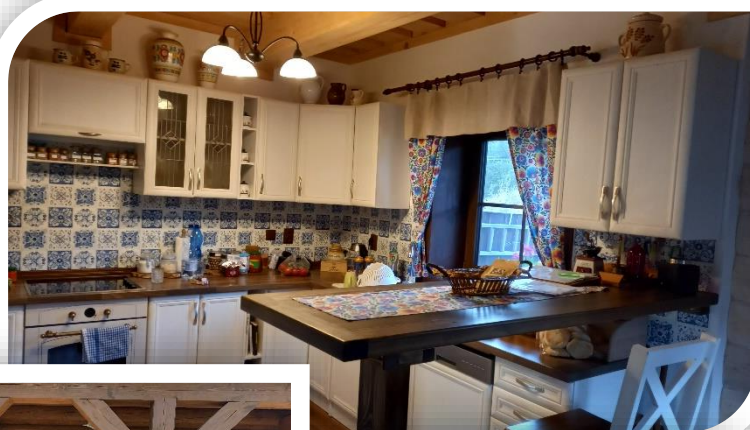
Po krátkej zastávke sme pokračovali do Liptovského Mikuláša, kde nás čakal obed v neveľkej reštaurácii Your food. Denné menu vo výbornej cene nás milo prekvapilo a veru morčací rezeň so zemiakmi, strúhanou mrkvou a citronádou potešil všetkých. Druhá skupina nám oznámila, že dorazili na stanicu vlakom v Liptovskom Mikuláši. Mirko, náš šofér, nasadol do auta a za pár minút sme si na obede pochutnávali všetci spolu. Po výbornom obede sme namierili na nákup potravín, ktoré sme potrebovali na ďalšie dni a odtiaľ smer Liptovský Ján do Bačovej drevenice, kde sme mali zabezpečené ubytovanie na dve noci. Keďže sme sa do jedného auta nevošli všetci, vždy jedna skupinka musela počkať. A aká bola odmena za to čakanie?



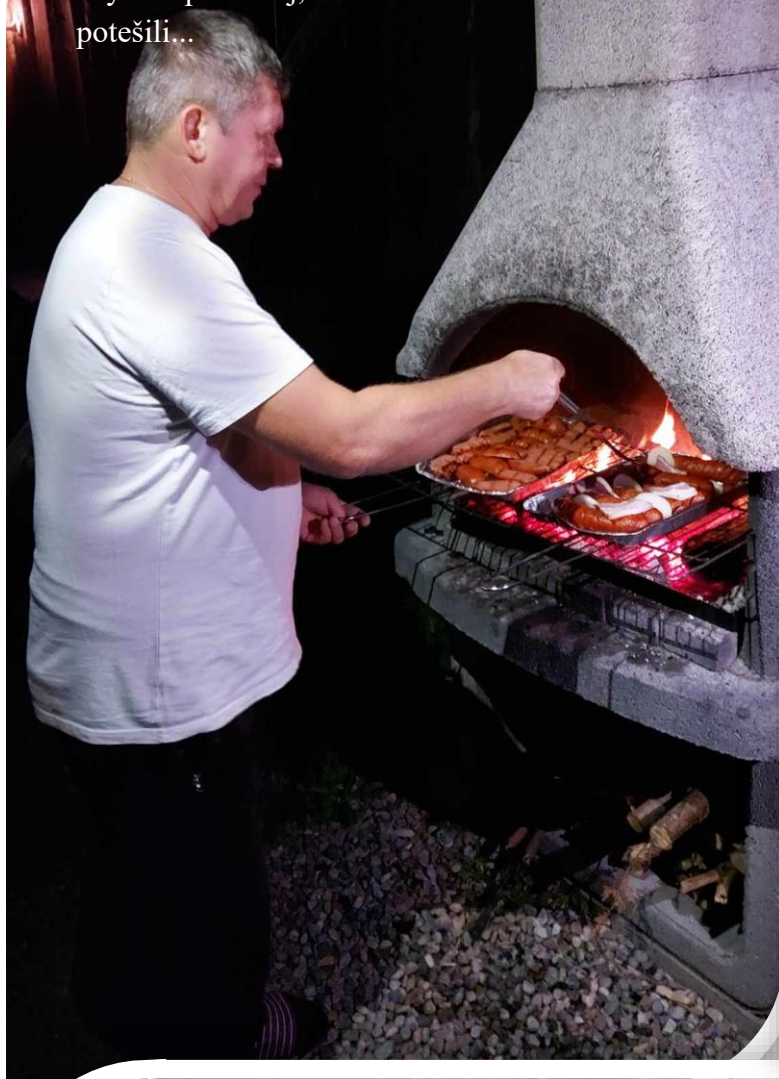
Nádherná drevenica s perfektné zariadeným interiérom, kde môžete nájsť všetko. Pred chatou v životnej veľkosti z dreva vyrezávaný bača, veľké drevené saně a lavička. Po prekročení prahu hlavných dverí sme vošli do otvoreného prízemného priestoru, ktorý pozostával na ľavej strane z obývacej časti a napravo z kuchyne. Technická miestnosť a kúpeľňa tvorila prechod medzi nimi. Spoločný otvorený prízemný priestor, kuchyňa, chodba a obývacia časť, vytvárali čaro rodinného krbu.



Nás gazdinky veľmi potešila kuchyňa s umývačkou riadu, plne vybavená kuchynským náčiním, dve kúpeľne so sprchovacím kútom a toaletou na prízemí aj na poschodí. Priestranná obývačka s francúzskym oknom na terasu, ktorá slúži hlavne v nepriaznivom počasí ako miesto pre relax. V neposlednom rade, okolie chaty poskytovalo nadštandardné vybavenia zariadení a vecí na grilovanie, varenie kotlíkového gulášu, športovanie, leňošenie na lehátkach, šmykľavkou a trampolínou pre detských návštevníkov. Blízke okolie nám poskytovalo nespočetné množstvo priestoru na rôzne aktivity, či už je to turistika či iné zdraviu prospešné činnosti. Náladu nám znásobovalo jesenné slnko, ktoré nám svietilo počas celej dovolenky. Aj keď teploty na druhý deň klesli, naša nálada neklesala ani trocha.



Prvý večer sme pripravili našim dovolenkárom opekačku. V záhradnom grilovacom krbe rozložili oheň a onedlho sa niesli špekáčky s cibulkou a slaninkou na táckach. Keď sme pridali na tanier zeleninu a horčicu ...to bola pochúťka... No a v neposlednom rade nesmelo chýbať pivo. Ej, ako sa mu naši dovolenkári potešili...



Ďalšie ráno nás čakala výzva, uvariť guláš pre všetkých. Po ranných činnostiach, ako je hygiena, ustlanie postelí, poukladanie si vecí, raňajky, sme sa dali do krájania mäsa, cibule a ostatných ingrediencií.



Keďže sme to zvládli za krátky čas a mali sme ešte dosť času, náš šofér Mirko navrhol, či nezbehneme do lesa na dubáky do guláša. O malú chvíľu sme štyria nadšenci hubárčenia kráčali do neďalekého lesa s malou dušičkou, či nenájdem namiesto húb medveďa...



Našťastie sa tak nestalo. Neďaleký les nám ponúkol svoje dary a do guláša sa už niesli dubáky... Neboli veľké a nebolo ich veľa, ale potešili.

Po skvelom obede zaznela otázka: „Čo budeme robiť poobede!?“
Odpoveď bola jasná: „Pôjdeme ku Kaďi.“



Kad'a je prírodný prameň, ktorý sa nachádza len pár minút pešej chôdze od našej dreveničky. Pôsobí krásnym prírodným dojmom. Celková scenéria robí v tomto prípade svoje. Už z diaľky bolo cítiť silu tohto prameňa, ktorý obsahuje sírany. Prameň samotný je rozdelený na dve časti, a to na skalnú časť pripomínajúcu kadu a prilahlý, prírodný bazén s plytkou vodou. Atraktivitu z tejto lokality robí fakt, že kúpanie v prameni je bezplatné a okolitý areál je dobre udržiavaný. K prameňu sa nedá dostať autom z dôvodu ochrany podzemných vôd. No zaparkovať sa dá 100 až 150 metrov od vstupu pri kostole.



Voda v jánskej kadi má približne 20 °C. Ak do nej človek vchupne, môže sa zdať vlažná, až chladivá. No ak v nej chvíľku človek vydrží, plyny obsiahnuté vo vyvierajúcich, rozkošných bublinkách prameňa telo prehrejú. Plyny na pokožku začnú pôsobiť jemným štipaním a tá sa hneď prehreje. Blahodarne pôsobí na ubolené tkanivá a kĺby. Zotrváť v kadi odborníci odporúčajú približne 20 minút. Ani my sme neodolali, zopár odvážlivcov vyzulo topánky a namočili si nohy do ozdravujúcej vody. Keďže sa nachádzala blízko nášho ubytovania, kadu sme navštívili niekoľkokrát.

Pri vstupe do areálu sa nachádza prístrešok ukrývajúci prameň s minerálnou vodou – „vajcovkou“, ktorú si môže návštevník nabráť koľko mu hrdlo ráci.





Dalšou našou zastávkou bola návšteva Parku miniatúr vybraných slovenských pamiatok v mierke 1:25. Hrady, zámky, kostoly, zvonice ale aj záhradná železnica s piatimi traťami a viacerými vlakovými súpravami. Pod holým nebom, v malebnom prírodnom prostredí nájdete miniatúry Bojnického zámku, Vlkolineca, hradu Strečno, košickú kaplnku sv. Michala a mnoho iných. Spolu dvadsať miniatúr Slovenska. Ozaj, bola to nádhera.

Počas prechádzky sme naďabali na obchodík so spomienkovými predmetmi, kde si každý našiel suveníry, ktorý mu bude pripomínať úžasný výlet.



Na konci cesty nás čakala fascinujúca reštaurácia. Nazreli sme dnu a neodolali sme vôňe jedál, ktoré ponúkali. Samozrejme, pochutili sme si na tradičnom slovenskom jedle – bryndzových haluškách s jarnou cibulkou a slaninkou.

V rámci obohatenia života a dennej aktivity prijímateľov sme sa rozhodli dopriať im každý deň bohatý výber aktivít zameraných na ich emocionálne, mentálne i fyzické schopnosti. Večerné kvízy, každodenné rozhovory na rôzne témy, aktívny relax, prechádzky v blízkosti Liptovského Jána, nácvik orientácie v cudzom prostredí, spoločné stolovanie poskytol prijímateľom aj zlepšenie a nadviazanie nových vzťahov.



Mnoho prijímateľov žije v zariadení dlhé roky, stretávajú sa v spoločných priestoroch, ale mnohí nenadviažu bližší kontakt s okolitým svetom. Pri malom počte ľudí na spoločnom výlete spoznávajú jeden druhého bližšie, nadviažu nové väzby, nové prostredie ich mení a zrazu spolunažívanie dostáva rodinný charakter. Takéto chvíle sú dôležité na uspokojenie duchovných potrieb.

Veríme, že týmto výletom sme poskytli prijímateľom bohaté zážitky, pocit sebapoznania, pocit prijatia v malom spoločenstve a zážitok rodinného spolunažívania.

Aj ľudia zo zariadení sociálnych služieb môžu prežívať svoj život naplno. To, že nedokážu zvládnuť určité úkony, neznamená, že nás nemajú čím obohatiť a že si nezaslúžia našu pozornosť. Často je v nich viac ľudskosti a dobrosrdečnosti ako v nás.



Podakovanie patrí vedeniu za jeho podporu a všetkým kolegom, ktorí sa podieľali na realizácii tohto výletu a prispeli k úspešnému priebehu celého pobytu.

Jana Tomášová
Linda Varadyová
Jozef Kriššák
Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Miroslav Kul'ha



A woman with short blonde hair stands in a room, holding two bouquets of flowers. She is wearing a grey sweater, a blue and white patterned scarf, and dark pants. Behind her are several framed artworks on the wall and a wooden cabinet. The room has a tiled floor and a wooden door in the background.





Evička Čobejová o výstave snívala dlhší čas a veríme, že sme jej tento sen splnili. Zamestnanci CSS Clementia spolu s ochotnými a šikovnými ľuďmi spojili sily, kreativitu a Evičke pomohli výstavu zrealizovať. Poďakovanie patrí hlavne bývalej bezbarierovej galérii Abilympiáda, dnes s názvom „Galéria možností“ a Centru včasnej pomoci. Práve v týchto priestoroch na Masarykovej 20 v Prešove máme možnosť vystavovať. Veľmi pekne ďakujeme za spoluprácu pani Dr. Mačovej a pánovi Mgr. Gregovi, zástupcom neziskového občianskeho združenia ZOM Prešov za ich ústretovosť a ušľachtilý skutok.



Ďakujeme aj Evkinej rodine, že prišli medzi nás a podporili ju v tejto aktivite a jej záľube.



*Lucia Vicová
inštruktorka sociálnej rehabilitácie*



Život a doba Grizzly Adamsa

Po pozitívnych ohlasoch na dabing vyrobený členmi Retro kino klubu Clementia pre film Zlatá bohyňa z Rio Beni, sme sa rozhodli „vložiť slovenčinu“ ešte do jedného filmu. Spomenul som si na film, ktorý sa mi páčil a pre ktorý som urobil pred viac ako rokom slovenské titulky. Účinkujú v ňom len traja herci, je tu malo dialógov a celý dej je prerozprávajú jednou osobou.

Príbeh sa odohráva v nádherných exteriéroch Skalnatých hôr. Zobrazuje tak trochu fiktívneho Grizzlyho Adamsa ako zálesáka, ktorý v roku 1853 utiekol do hôr po tom, čo bol obvinený z vraždy, ktorú nespáchal. Zatiaľ čo Adams bojuje o prežitie, zachráni osirelé mláďa medveďa grizzlyho, ktoré si adoptuje a pomenuje Ben. Medveď, keď v dospelosti dorastie do svojej obrovskej výšky, sa stáva Adamsovým najbližším spoločníkom. Neustále láskavý a nežný Adams objavuje a demonštruje neskutočnú schopnosť získať si dôveru väčšiny domorodej divočiny v regióne a pomáha, niekedy zachraňuje, prijíma a skrotí mnohé druhy zvierat. Adams, pôvodne lovec, sa so svojou naučenou náklonnosťou k divokej zveri rozhodol nikdy neublížiť inému zvieratú, ale pomôcť, kedykoľvek je to možné.

Za amerických hercov Dana Haggerty a Marjorie Harper účinkujúcich vo filme The Life and Times of Grizzly Adams po slovensky rozprávajú Mgr. Igor Macej a Eva Čobejová.



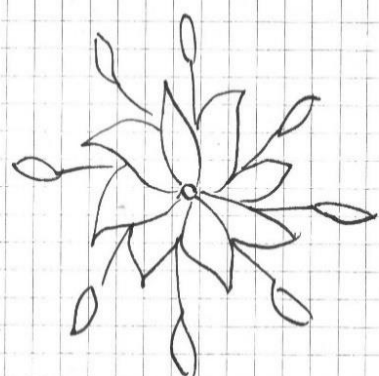
Grizzly Adams – Mgr. Igor Macej
Pegy (dcéra Adamsa) – Eva Čobejová
Úvod a záver – Mgr. Peter Červeňák

Ukážku z filmu Život a doba Grizzly Adamsa si môžete pozrieť na:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pbkjh87XUsw>

Dabovanie sa naším prijímateľom sociálnej služby zapáčilo. Stále viac a viac by ich chcelo počuť práve svoj hlas vo filme. O tom, že budeme pokračovať v tejto práci, zavážila aj neobyčajná a milá príhoda. Po septembrovom premietaní filmu Život a doba Grizzly Adamsa mi Evka Čobejová doniesla lístok, čo rozhodlo, že do konca roka 2023 na stretnutí Retro kino klubu uvedieme ešte jeden film s naším dabingom.

Mgr. Miroslav Kul'ha



Pān Kul'ha,
 (dabingoví)
 (etudiu)

Pān Kul'ha,
 zavolať ma
 na "DABING"
 (nakníecanie filmu)
 toh, čo viedy
 nakníecanie,

len nie

v pondelok
 (bo samotáni)
 v pondelok)

Četnyun - len mi potom
 povedyť, či treba
 prečítať, - cu' - nu

Zálesák od Veľkého jazera

Ako tretí film pre dabing vyrobený členmi *Retro kino klubu*, sme vybrali americký film *The Pathfinder* z roku 1952, ktorý doposiaľ nebol uvedený v slovenských kinách. Nakrútený bol podľa románu Jamesa Ferimora Coopera - *The Pathfinder*, ktorý spisovateľ napísal v roku 1840 a je jednou z piatich kníh, ktorých hlavnými postavami sú zálesák Natty Bumppo (Kožená pančucha) a indiánsky náčelník Mohykánov Chingachgook.

Dej nás zavedie na začiatok francúzsko-indiánskej vojny v roku 1754, keď sa indiáni z kmeňa Mingov pripojili k Francúzom a zmasakrovali osadu Mohykánov, ktorí sa spojili s Britmi. *Pathfinder* a Chingachgook objavujú jediného preživšieho, ktorým je dieťa Uncas. Nahnevajú, že Briti neochránili svojich spojencov Mohykánov, *Pathfinder* odíde do britskej pevnosti a obviní škótskeho veliteľa plukovníka Duncannona, kým sa nezistí, že Briti o masakre Mohykánov nevedeli, pretože bol zabitý mohykánsky posol skôr, ako mohol priniesť správy. Plukovník Duncannon poverí *Pathfindera* a Chingachgooka, aby špehovali Britov...



Vo filme *Zálesák od Veľkého jazera* je veľa postáv, čo znamená aj veľa dialógov. Na plánovaný „slovenský dabing“ sme potrebovali viac „dabingových hercov“. Svoj hlas filmovým postavám prepožičalo deväť prijímateľov sociálnej služby dvaja zamestnanci a postavu mladého Uncasa nahovoril Filip, ktorý navštevuje Dramatický odbor na Základnej umeleckej škole, na Jantárovej ulici v Košiciach.

Premietanie sa nieslo v duchu veľkého očakávania, veď členovia Kino klubu, ktorí sa podieľali na dabingu ešte film nevideli. Každý z nich poznal len určitú časť. Celý film videli až v deň jeho „celoslovenskej premiéry“ a to 12. decembra 2023.

Ak chcete vedieť aj vy ako to „naši dabingoví herci“ zvládli, pozrite si krátku upútavku, ktorú nájdete na internetovej adrese:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2jx9UhtAgE>

Mgr. Miroslav Kul'ha

Penzión PARTIZÁN

Tatranská zima a ľadové kráľovstvo



Chodiť na rôzne výlety a turistiku sa dá a malo by sa za každého počasia. Aj keď si mnohí myslia, že práve teplé počasia nám dáva viac možností, tak práve naši zamestnanci a prijímatelia sociálnych služieb ukázali pravý opak.

Keď prišlo na tému vybrať termín nášho výletu, tak sme sa všetci zhodli na tom, že koniec novembra v Tatrách už bude určite zafarbený na bielo a vyskúšame aj túto formu dobrodružstva. Poriadne sme sa zbalili, vzali teplé zimné oblečenie a vydali sa na cestu. Jedna skupina sa vydala s inštruktormi na vlak, druhá skupinka šla so šoférom autom. Všetci sme mali rovnaký cieľ. Vysoké Tatry, penzión Partizán.

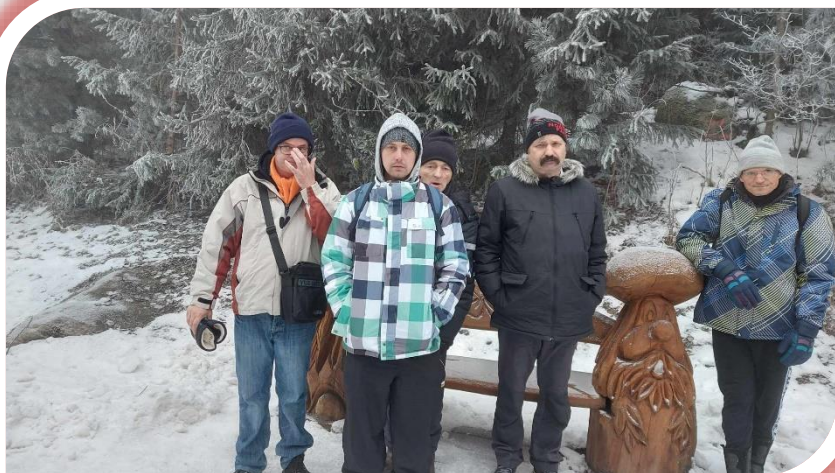


Po príchode sme boli všetci milo prekvapení z prostredia, v ktorom sa penzión Partizán nachádzal. Rozdelili sme si izby a povýbaľovali sa. Naši prijímatelia sa rýchlo adaptovali a zabývali sa. Kým si v penzióne užívali spoločenskú miestnosť, my sme robili plán na ďalšie dva dni, kam a kde sa bude poberať naše spoločné dobrodružstvo. Nadišiel čas večere a tak sme si spoločne vychutnali guláš, ktorý nám pripravili v Penzióne. Po výdatnom jedle sme sa pobrali spať.



V skorých ranných hodinách sa už naši prijímatelia nevedeli dočkať programu, ktorý na nich čakal. Pred cestou sme sa posilnili výdatnými kontinentálnymi raňajkami. Každý si dal to, na čo mal chuť a koľko vládol zjesť. Dali sme si už rituálne kávu a šli sa teplo poobliekať. Vonku nás totiž čakalo príjemných mínus sedem stupňov.

Využili sme Tatranskú elektrickú železnicu a presunuli sme sa na Štrbské pleso. Tam na nás čakala magická hmľa, stromy zafarbené na bielo a mínusové teploty, ktoré sa okamžite podpísali na našich tvárach. Hneď sme mali lepšiu farbu ako sa hovorí. Červené líca nám len tak svietili. Aby sme zohriali naše telá, tak sme sa dali do kroku a vydali sa na niekoľko hodinovú prechádzku.



Boli sme pri jazierku lásky, prešli sme okolo celého Štrbského plesa, cestou sme poobdivovali vyrezávané sochy z dreva, ktoré nás sprevádzali snád' celou prechádzkou. Cestou v tajomnej hmle sme sa nasmiali, poguľovali, no niektorí vyrozprávali. Je krásne sledovať, ako zmena prostredia nielen pre zamestnancov, ale hlavne pre prijímateľov úplne zmení vnímanie a človek je odrazu uvoľnenejší, viac komunikatívny, veselší.



Áno, tá prechádzka bola v každom smere čarovná. Niet divu, že sme riadne vyhladli. Kým sme našli reštauráciu, ktorá bola otvorená, ušli sme ešte kus cesty.

Keď tá chvíľa nastala, všetci sme sa usadili a vychutnali si spoločný obed, ktorý nás zahrial. Tak sme si chvíľu posedeli a počkali, kým nám jedlo trochu vytrávi a vydali sa na cestu do nášho penziónu, kde sme boli ubytovaní. Dorazili sme v predvečerných hodinách a dali sme si malú oddychovú zaslúženú siestu. Večer nás už čakal majiteľ penziónu s pripravenou tradičnou slovenskou večerou, zemiakovým prívarkom, na ňom dve klobásky, teplý čajík a chlebič ku tomu. O tom, že nám to náramne chutilo niet pochýb. Snáď o tom svedčili vyprázdnené taniere. Poniektorým už padali oči, niekto mal chuť na pivo, iný zas na cigaretku. Veď prečo nie.





Mysleli sme si, že naši prijímatelia budú ráno spať dlhšie, ale opak bol pravdou. Ich elán a odhodlanie ísť na ďalší výlet bol silnejší ako únava. Netrepezlivo čakali, kým im oznámime, kam pôjdeme. Najprv sme si ale dali raňajky, kávu a vydali sa opäť na Tatranskú električku. Náš cieľ bol Starý Smokovec. Odtiaľ sme sa mali vyviešť lanovkou na Hrebienok. To by síce bolo zaujímavé, ale keďže sme celý tento výlet ponímali ako myšlienku podme urobiť niečo pre svoje zdravie, tak sme lanovku odmietli.



Na cestu sme sa vybrali pešo a dobre sme spravili. Takto sme si tú nádheru mohli v klúde a pomaly vychutnať. Na rozdiel od predošlého mliečneho dňa nás celú cestu sprevádzalo hrejivé, horské slnko. Bolo tak jasno, že sme videli každý štít. Počas cesty sme obdivovali tú našu slovenskú pýchu. Je to pohľad, ktorý nikdy neomrzí. Pri fotení a obdivovaní nám cesta s neustálym stúpaním príjemne zbehla a odrazu sme sa ocitli na Hrebienku.



Tam nás čakalo ďalšie prekvapenie - Tatranský ľadový dom, ktorý sa tento rok nesie v znamení monumentálnej stavby z Londýna. Ide o Westminsterské opátstvo, ktoré je zobrazené v gotickom štýle. A vidieť to vyrobené z ľadu, bol neopísateľný zážitok.



Ľadová stavba bola nádherne, farebne nasvietená, v pozadí hrala vážna melódia, ktorá dávala tomu chladnému miestu vážnosť. Nie jedna tvár, keď sa na to pozerala, mala pootvorené ústa. Spravili sme si pár fotografických spomienok a vydali sme sa, ako inak, pešo dole do Starého Smokovca. Cestou dole nás už veru poniektorých aj nohy boleli.



No cieľ bol jasný. Dať si niekde obed a kúpiť si suveníry ako spomienku na tento zimný výlet. Všetko do bodky sme si splnili. V Smokovci sme si dali obedové menu, ktoré sme si vychutnali na čerstvom vzduchu, nakoľko slnko ešte stále príjemne hrialo. Za obedom sme sa vydali na železničnú stanicu, kde sme kúpili drobnosť v podobe hrnčeka, ako spomienku. Posledný deň sa blížil ku koncu a my sme sa, i keď unavení, ale za to bohatí na spomienky a zážitky, vrátili do nášho penziónu.



Ráno sme sa hádam asi všetci zobudili so svalovicou a tá nám aj ostala ešte pár dní po príchode ako spomienka, koľko sme ešte schopní ísť ďalej a ďalej.

Tam nás opäť čakal majiteľ s výdatnou večerou, segedínsky guláš a dezert, palacinky. Po večeri sme len tak všetci sedeli a bolo vidieť spokojnosť v nás všetkých. No tento hrejivý pocit sa premenil trochu aj na smútok, lebo náš výlet sa blížil ku koncu. Veď komu by sa chcelo? Nuž aj tento deň mal svoj koniec a tak sme sa vybrali spať.



Posledný deň sme si ešte vychutnali raňajky a užili si ten pocit dať si to, na čo máme chuť. Hlavne naši prijímatelia sociálnych služieb. Veď predsa o nich to celé bolo. Pre nás zamestnancov je to úplne iná úroveň takto pracovať mimo zariadenia a plne sa venovať niekoľko dní aj nocí naším prijímateľom. Aj keď si často myslíme, ako dobré každého poznáme, tak práve tieto zážitky nám ukazujú, že sa ešte stále môžeme posúvať. Naši prijímatelia teda vedia riadne prekvapiť, koľko vládku, chcú a potrebujú takéto zmeny.

Už teraz sa tešíme na naše ďalšie výletné dobrodružstvo.

*Linda Varadyová, Jana Tomášová
Mgr. Marek Hanudel', Jozef Kriššák
Mgr. Miroslav Kul'ha*

Čistec rovný

Milí čitatelia, dnes Vám predstavím ďalšiu zaujímavú liečivku z nášho herbára liečivých rastlín. Jej názov je čistec rovný, pod latinským názvom - *Stachys recta*. Je to trváca bylinka, ktorá rastie na lúkach, lesných stráňach, na strniskách po žatve jačmeňa. Dorastá do výšky 20 až 80 cm.

Byľ má priamu stonku, kvety majú vajcovitý tvar, sú biele až bledunkožlté, vyrastajú v úžľabí byle, po štyroch až šiestich praslenoch. Patrí do čeľade hluchavkovitých. Kvitne od júna do októbra, kedy sa robí zber kvitnúcej vňate.



Túto magickú rastlinu poznali ľudia z dôb minulých, medzi ľuďmi bola známa ako bylinka proti urieknutiu. Bábätká a malé deti kúpali, omývali v odvare. Bylinka sa používa aj dodnes proti urieknutiu, keď sa niekomu prihodí ľudovo používané „z očí“. Keď príde človeku náhle veľmi zle, stav sprevádzaný s vracaním a bolesťami hlavy a únavy. Naše babičky vedeli, čo s urieknutím, pred zlými silami, urobili očistný kúpeľ. Obsahuje betonicín, cholín, alatonín, silice, triesloviny horčiny a iné. Dnes si liečime s čistcom rovným zápal dásien v ústnej dutine. Dobré pôsobí pri reumatických ťažkostiach, tinktúra pôsobí pri ochrnutí, necitlivosti končatín. Zlepšuje obeh krvi, pomáha pri zápale tráviaceho traktu, znižuje tlak krvi, zlepšuje chuť do jedla. Ďalej zmierňuje hnačku, horúčku pri chrípke a angíne. Pomáha tiež pri zápale močových ciest a mechúra. Čaj z neho je horký, ale s medom pôsobí upokojujúco, navodzuje dobrý spánok. Nesmú ho užívať tehotné ženy.

Čiscov je viacej druhov, tým sa od seba aj trocha líšia. Predstavím vám ďalší druh, tým je čistec vlnitý. Jej ľudový názov „zajačie uško“ napovedá že, lieči zápal uší, listy sa využívajú na zapálené rany.



Ľudia si ho sadia do záhrad, do skaliek ako okrasnú rastlinu, ale rastie aj voľne v prírode, na lúkach a poliach. Jeho listy majú šedo-striebornú farbu, kvitnú naružovo. Čistec bahenný je tretím druhom.

Dorastá do výšky 1 metra, má vzpriamenú stonku, s modrofialovo-purpurovými kvetmi, ktoré obľubujú včely, čmeliaky a motýle. Vyskytuje sa po celom Slovensku v prevažne na mokrejších stanovištiach, brehoch rybníkov, potokov riek a bažín s dobre živenou pôdou na mokrých poliach, ako burina, kde sa rýchlo rozširuje. Má rád slnečné miesta. Celá rastlina je chlpatá, listy sa používajú na čistenie rán. Koreňové hľuzy sa jedia surové aj pečené, melie sa z nich múka.



Štvrtým druhom je čistec lesný. Nájdeme ho na prechádzkach lesmi, na lesných stráňach. Je zdrojom vitamínov, minerálov, trieslovín aj vlákniny. Zlepšuje pamäť, a koncentráciu. Čistec lesný podobne ako čistec rovný, podporuje krvný obeh, prečisťuje krv a lieči rany a pokožku. Pomáha pri ženských problémoch, blahodarne vplýva na tráviace ústrojenstvo, pri zápale dŕasien, a horných dýchacích cestách. Rastlina je vyššia, má chlpatú stonku, ako všetky druhy a modrofialové kvety. Tiež sa v minulosti užíval ako vydymovadlo na odstránenie negatívnej energie aj od urieknutia. Tiež som si ho nazbierala a čaj z neho je veľmi chutný a liečivý. Tiež ho ochutnali naši prijímatelia.

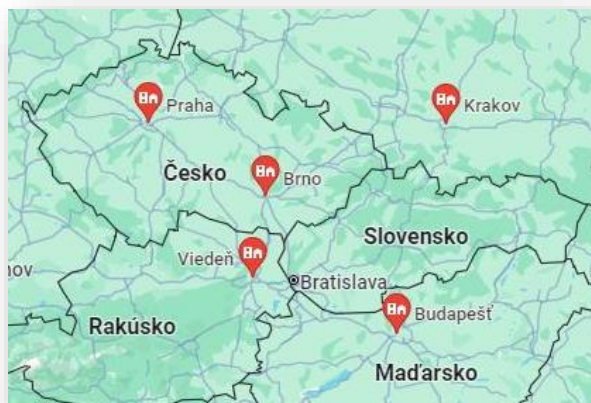


Anna Kopáčová - známa slovenská bylinkárka.

POINT



Vianočné trhy



Vianočná atmosféra a príprava na vianočné sviatky má mnoho podôb a viacerí sa už nevieme dočkať netradičných omamných vôní vyprážených dobrôt a klobások, ktoré nájdeme len na vianočných trhoch. Na trhoch ste poniektorí určite boli, no na trhy mimo našej krajiny sa nedostane každý, preto vám atmosféru vianočných trhov aspoň prostredníctvom týchto riadkov priblížime. Nemusíme sa obmedzovať iba na slovenské pochútčky a takto pomyselne si skúsme pozrieť a ochutnať, čo fajnového nájdeme za hranicami našej krajiny na trhoch najznámejších miest.

Viedeň

Okrem trhov v našom hlavnom meste sú možno obľúbenou zimnou zastávkou aj trhy vo Viedni, kam si ľudia žijúci v Bratislave, ale aj západnej časti našej krajiny odbehnú. Dobrou správou je, že ak chcete načerpať vianočnú atmosféru už v polovici novembra, tak je na mieste si tam odskočiť. Nie všetky viedenské trhy však otvárajú v jeden deň a podľa Visiting Vienna trhy v tomto veľkomeste odštartovali od 24. novembra. Vianočné trhy vo Viedni sú klasika, ktorá neomrzí. Nádherná kulisa historického mesta, koledy, pražené mandle aj svetelná výzdoba robia z prechádzky pomedzi stánky mimoriadny zážitok. Kúpíte tu vianočné ozdoby všetkých druhov, hračky a množstvo ďalších výrobkov od rakúskych remeselníkov. Návštevníci tam majú možnosť ochutnať a dopriať si linecké koláčky, ktoré odtiaľ pochádzajú.



Budapešť

Presunieme sa teraz predstavami do hlavného mesta Maďarska, ktoré tiež každoročne víta domácich, ale aj návštevníkov. Mimochodom, vedeli ste, že Budapešť má najlepšie vianočné trhy v Európe za rok 2023. Konkrétne sa na prvom mieste nachádzajú trhy pred Bazilikou svätého Štefana. Vianočné trhy v Budapešti už odštartovali od 17. novembra a budú trvať až do Nového roka, kde sa má návštevník možnosť ponoriť do neopakovateľnej vianočnej atmosféry Maďarska. Nájde tam približne 120 domácich vystavovateľov remesiel, skutočné gastronomické dobrodružstvá, kultúrny program a mnohé ďalšie prekvapenia. Na svoje si príde naozaj každý, keďže v ponuke majú okrem mäsových pokrmov aj rôzne vegánske, bezlepkové či nesladené jedlá. Do Budapešti to majú priam na skok obyvatelia stredného Slovenska a na otočku sa tam človek dostane aj z Košíc, odkiaľ to má tiež pod tri hodiny.



Praha

Veľmi známe sú aj trhy na viacerých miestach v stavežatej Prahe. Tie prvé na námestí Mieru štartujú už 20. novembra a najneskôr začiatkom decembra si možno vychutnať aj zvyšné. Napríklad od 2. decembra na Staromestskom námestí, Václavskom námestí alebo na námestí Republiky pred obchodným centrom Palladium. Z Bratislavy do Prahy to trvá autom pod štyri hodiny, zo stredného a východného Slovenska trvá cesta dlhšie. No ak náhodou zatúžite zažiť vianočnú Prahu, oplatí sa tento čas investovať a môžete tam vyraziť napríklad na víkend.

Na Nájde tam tradičné české trhovisko, kde v desiatkach drevených stánkov ponúkajú obchodníci typický vianočný tovar ako české fúkané sklenené gule, výrobky zo sklenených perál či slamy, ručne vyšívané obrusy, drevené hračky a mnoho iného. Dospelí si pochutia na typickom varenom víne so silno škoricovým nádychom a všetci labužníci si pochutnajú na českých vianočných sušienkach, horúcich pečených gaštanoch, perníkoch či typických českých grilovaných klobáskach a špizoch.



Brno

Ak by ste sa chceli vydať k našim českým susedom, no hľadáte niečo bližšie ako je Praha, alternatívami je aj Brno. Brněnský deník informuje o tom, že tradičný vianočný program odštartoval presne mesiac pred Štedrým dňom, čo znamená 24. novembra. Na Zelném trhu dokonca ešte o týždeň skôr, čo vyšlo na piatok 17. novembra. Príležitosť ochutnať tradičné brnenské pochúťky, zabíjačkové špeciality, horúci punč, medovinu a ďalšie vianočné dobroty môžete skúsiť aj na námestí Slobody a Dominikánskom námestí, resp. aj na Moravskom námestí. Desiatky predajcov tam ponúka výrobky ľudovej tvorby z dreva, skla, keramiky, kovu alebo kože. Brno je vzdialené hodinu a trištvrte autom z Bratislavy, alebo dve a štvrt' hodiny z Trenčína. Pod tri hodiny sa sem dostanete aj zo Žiliny a z Košíc za nejaké štyri hodinky.



Krakov

Aj Krakov v sebe ukrýva nespočetné množstvo zaujímavých miest aj počas Vianoc, kde si každý niečo nájde. Na hmlistom Rynek Główny - najväčšom stredovekom mestskom námestí v Európe s vôňou klobásy z vianočných stánkov je úžasne a čarovne. Na osvetlených stánkoch nájdete vianočné drevené ozdoby a prepracované malé postieľky ako dokonalé darčeky. Krakov otvára trhy presne mesiac pred Vianocami, tak ako väčšina európskych miest, a končia sa tu 1. januára. Unikátom poľských trhov sú vychýrené oštiepky s brusnicovou omáčkou, predáva sa tu všetko od ručne vyrábanej bolesławiskej keramiky a sladkých varených cukríkov až po vence z čerstvej borovice. Jednou z hlavných atrakcií trhu je krakovská súťaž o jasličky, kde sa po námestí predvádzajú vyzdobené prerobené betlehemy a barokové kostoly.



Ďalšími veľmi známymi mestami s krásnymi a vychýrenými vianočnými trhmi, ktoré sa oplatí v živote zažiť sú podľa mnohých Kolín, Norimberg, Salzburg, Berlín, Štrasburg, Záhreb, Goteborg, Kodaň, Talinn, Brusel, Edinburg, Gdaňsk, Madeira, či Malaga.

Tak priatelia ako sa hovorí lepšie raz vidieť ako stokrát počuť....verím, že niektorým z vás sa podarí zažiť atmosféru vianočných trhov trocha ďalej od nášho CSS a raz nám kvetnato porozprávate svoje zážitky z niektorého vyššie spomenutého veľkomesta.

<https://www.interez.sk/len-na-skok-od-nasich-hranic-najdete-najkrajšie-vianocne-trhy-europy-prehľad-8-miest-kam-sa-dostanete-za-par-minut/>

<https://www.startitup.sk/neopozerane-vianocne-trhy-ktore-chcu-ludia-zazit-aspon-raz-za-zivot-slovaci-ich-maju-na-skok/>

<https://www1.pluska.sk/spravy/zo-zahranicia/top-vianocne-trhy-len-skok-slovenska-skuste-nieco-ine-ako-vieden-tieto-vas-dostanu>

<https://pelipecky.sk/vianocne-trhy-letenky/>

<https://www.kudyznudy.cz/akce/brnenske-vanoce-1>

<https://bubo.sk/blog/najlepsie-vianocne-trhy-v-europe>

Mgr. *Ludmila Cviková*

Mentálna rozevička

V minulom čísle ste mali možnosť vyskúšať si rôzne druhy cvičení na rozvoj kognitívnych funkcií. Dnes si vyskúšame niečo iné a pritom trénujúce tie isté schopnosti nášho mozgu.

Zima je už predo dvermi a Vianoce k nám nakúkajú z každej strany a každej dielne.



V prvom cvičení sa posnažíme nájsť 5 rozdielov medzi fotkami stromčeka z drevárskej dielne CSS a pretrénujete si svoju vizuálnu diferenciaciu - teda schopnosť vidieť a zapamätať si videné rozdiely.

Po správnych odpovediach, na otázky v druhej úlohe, musíte zaloviť vo svojej pamäti.

- a) Na ktorý deň pripadá zimný Slnovrat?
- b) Kto nosí vianočné darčeky v USA?
- c) Na ktorom kontinente leží Nórsko?
- d) Z akej látky je zložený sneh?
- e) Kto bol Ľudovít Fulla?
- f) Ktoré zviera v zime nespí (nehibernuje)? Medveď, svišť, srna alebo žaba?
- g) Ako sa nazýva predvečer Nového roka?
- h) Čo nepatrí medzi nasledujúce slová : časopis, kniha, noviny, magazín.

Myslenie si dnes precvičime logickými hádankami v nasledujúcom treťom cvičení:

1. Žena má štyri dcéry a každá z nich má jedného brata. Koľko detí má žena?
2. Aké číslo sa vždy len zvyšuje a nikdy neznižuje?
3. Môj otec mal 31 rokov, keď som ja mal 8. Teraz je dvakrát tak starý ako ja. Koľko mám rokov?
4. Ak strýkova sestra nie je vašou tetou, čím vám je?

Posledným cvičením si pretrénujeme pozornosť a zrakovo priestorové schopnosti.

V minulom čísle sme mali podobnú úlohu, no tentokrát postúpime na vyššiu obtiažnosť.

Spočítajte, koľkokrát sa v jednotlivých radoch objaví kombinácia z prvého stĺpca:

klh	hkl lkh lkl klh hlk klh klk lhl kll	2 x
pd	pb pd pp pd pp pb ob pb bp bb	
bbb	bbb ppp bpb bbp bbb ddd qqq ppp	
uvv	vuu vvv nuu uvu uuv vuu nvv uvv	
zzs	szz zsz zss ssz zzz szs zss szs	
NV	NM NV VV NV NV VN NN NV	
cee	cec cce ecc cee eec cce eec ecc	
96	66 96 66 99 69 96 66 99 69	

Svoje odpovede si môžete skontrolovať podľa správnych odpovedí na konci článku.

Správne odpovede:

Cvičenie č.1: drevená hrča v hornej časti, záves gule, drevená hrčka v dolnej časti, konárik vpravo hore, konárik vľavo dole.

Cvičenie č.2: a)21.12. , b) Santa Claus, c) Európa, d)voda, e)maliar, f) srna, g) Silvester h)kniha.

Cvičenie č.3: 1) 5, 2)vek, 3) 23, 4) matkou.

Cvičenie č.4: „pd“ -2x, „bbb“ - 2x, „uvv“-1x, „zzs“-0x, „NV“-4x, „cee“ - 1x, „96“ - 2x

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička

Deň ukrajinskej kuchyne

Každoročne našim prijímateľom sociálnych služieb ponúkame možnosti ochutnať jedlá rôznorodých kuchýň. Tento rok sme sa rozhodli pre kuchyňu blízko našich hraníc a tou bola ukrajinská.



O skrášlenie priestorov jedálne sa postarali kolegovia z úseku starostlivosti o klienta.



Menu pozostávalo z polievky **Solyanka**, charakteristická bohatou a výraznou chuťou viacerých druhov mäsa, kyslých uhoriek a citrusových plodov. Hlavným jedlom bol **Kyjevský rezeň**, plnený bylinkovým maslom, vyprážaný v trojobale. Nechýbal dezert z tvarohového cesta **Syrnyky**, poliate džemom a posýpané čerstvým ovocím.

Polievka *Solyanka*



Hlavné jedlo *Kyjevský rezeň, zemiaky varené, zeleninová obloha*



Dezert *Syrnyky, vinea*



Netradičné menu z kačaciny



K letu patrí zmrzlina, k zime zas zemiakový šalát a jeseň sa nezaobíde bez kačaciny a husaciny. Ani my sme tento rok nezabudli a pripravili sme v našej kuchyni na obed tradičnú dobrotu na netradičný spôsob.



Kačacie stehná sme vystriedali za kačacie prsia, ktoré sme potreli horčicovo-medovou marinádou a dali sme ich zapieť. Červenú kapustu sme urobili tradičným spôsobom.



Knedle a lokšu sme nahradili veľkou žemľou, ktorú sme naplnili kapustou a nakrájaným mäskom. Vrch sme dozdobili karamelizovanou cibuľkou. Na tanieri nesmeli chýbať domáce hranolky s pikantným dipom. Tešíme sa, že aspoň takouto formou sme Vám mohli ponúknuť tradičný street food na tanieri.

*Tatiana Scholtésová
vedúca úseku stravovacej prevádzky*

Najlepšie vianočné / novoročné pečivo



Anjelské očka

Vianočné pečivo, ktoré sme si pripravili spoločne s členmi *Klubu labužníkov a kulinárov* vyzerá luxusne a chutí ešte lepšie. Použili sme jahodový džem, ktorý sme ochutnali citrónovou šťavou.

Suroviny

100g masla
50g práškový cukor
štipka soli
1 bal. vanilkový cukor
1 ks žltok
180g hladká múka
jahodový džem
citrónová šťava
práškový cukor na posypanie



Postup receptu

1. Maslo izbovej teploty vymiešame s práškovým cukrom, štipkou soli a vanilkou do peny. Pridáme jeden žltok a na záver aj hladkú múku.
2. Vypracujeme cesto a odoberáme rovnaké kúsky a urobíme guľičky. Guľičky ukladáme na papierom vyložený plech.
3. Druhou stranou varešky urobíme do každej guľičky priehlbinku.
4. Dáme piecť na 180 stupňov. Pečieme cca 12 minút.
5. Po upečení necháme vychladnúť. Do priehlbinky lyžicou navrstvime džem, ktorý sme si ohriali s citrónovou šťavou a poprášime cukrom.



**Krásne sviatky Vám prajú členovia
Klubu labužníkov a kulinárov.**

Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál

Čo je diskriminácia?



Diskriminácia je vo všeobecnosti poškodzovanie, znevýhodňovanie alebo obmedzovanie osoby alebo skupiny osôb z dôvodu ich pohlavia, rasy, farby pleti, jazyka, veku, sexuálnej orientácie, viery, náboženstva a politického či iného zmýšľania, národného alebo sociálneho pôvodu, príslušnosti k národnosti alebo k etnickej skupine, majetku, rodu alebo iného postavenia.

Zákaz diskriminácie je v SR zakotvený

- v medzinárodných dohovoroch o ľudských právach, ktorými je SR viazaná,
- v právne záväzných aktoch EÚ – napr. antidiskriminačné smernice, Charta základných práv EÚ,
- v Ústave Slovenskej republiky,
- v antidiskriminačnom zákone (zákon č. 365/2004 Z.z. o rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou).





Právna ochrana v prípade nedodržania zásady rovnakého zaobchádzania

V prípade diskriminácie sa môže dotknutá osoba brániť podaním žaloby na súd a v zmysle antidiskriminačného zákona sa domáhať najmä:

- upustenia od diskriminačného konania (napr. upustenie od obťažovania, od nabádania na diskrimináciu či od iných diskriminačných praktík),
- nápravy protiprávneho stavu (napr. doplatením rozdielu v mzde),
- poskytnutie primeraného zadosťúčinenia (napr. ospravedlnenie),
- v prípade, že by primerané zadosťúčinenie nebolo dostačujúce, aj náhrady nemajetkovej ujmy v peniazoch

Možnosti brániť sa je však viac

Pri splnení podmienok stanovených v konkrétnych právnych predpisoch možno využiť aj ďalšie právne mechanizmy a inštitúcie:

- podať sťažnosť zamestnávateľovi, prípadne sťažnosť podľa zákona o sťažnostiach
- podať podnet na inšpektoráte práce alebo Slovenskú obchodnú inšpekciu,
- podať na súd žalobu na ochranu osobnosti,
- podať podnet verejnej ochrankyni práv.



Viac sa dozviete na www.diskriminacia.sk

Mgr. Miriam Lipková



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci OKTÓBER

Bartkovský František
Miženko Ondrej
Filipovičová Ivona
Saloky Ľuboš
Sivák Jozef
Suchý Jozef
Svitilová Františka

Oslava narodenín v mesiaci NOVEMBER

Petríľaková Alena
Chomanič Otto
Pošivák Peter
Škvor Peter
Tulej František

Oslava narodenín v mesiaci DECEMBER

Gajdoš Dušan
Petrek Milan
Marcin Ondrej
Strišovský Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*





Privítali sme v CSS

Clementia:

1. *Dušan Gombita*
2. *Ing. Miroslav Popovič*
3. *Stanislav Štelbacký*
4. *Marcela Jurková*
5. *Cecília Marcinková*
6. *Vladimír Žiga*
7. *Alena Gáborová*
8. *Ingrid Holbová*
9. *Vlasta Mišalková*
10. *Dominik Dančisín*
11. *Ján Pajerchin*



Rozlúčili sme sa

1. *Pavol Chapčák*
2. *Milan Jaroš*

Odišli do iného zariadenia sociálnych služieb:

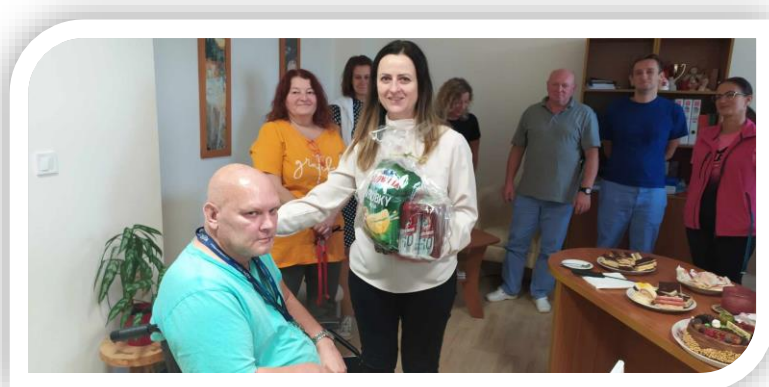
1. *Stanislav Štelbacký*
2. *Marcela Jurková*
3. *Peter Varga*
4. *Erik Valečko*



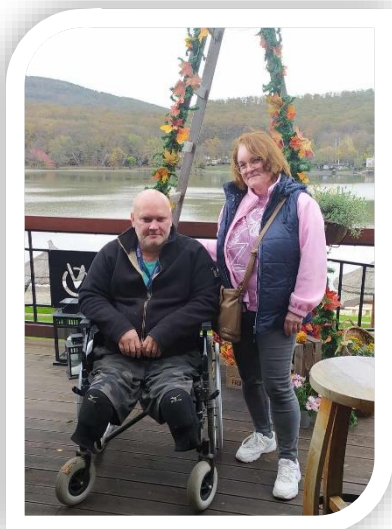
Čože je to päťdesiatka.....



Som rád, že som našiel cestu k svojej rodine a môj otec, ktorý je už nebohý, ma prijal späť a odpustil mi. Pravidelné stretávanie so sestrou Beátou mi dáva potešenie a silu do života.



Volám sa Jozef a prednedávnom som oslávil svoje 50-té narodeniny. Som veľmi vďačný personálu nášho zariadenia, že aj napriek môjmu ťažkému osudu som pochopil, že sa to všetko s pomocou dá zvládnuť. V CSS Clementii som už od roku 2010 a touto cestou sa chcem všetkým poďakovať za starostlivosť a vytvorenie príjemného prostredia, v ktorom žijem.



Všetkým patří velké ĎAKUJEM.

Jozef Sivák

Ruka k ruke

Jesenné sychravé počasie, nedostatok slnka a ranné hmly. Takto nejako vyzerá bežný novembrový deň. Minimálne jeden z nich sa však pre nás zmenil na deň plný farieb a inšpirácie, keď sme sa v rámci národného projektu deinštitucionalizácie zúčastnili workshopu „Ruka k ruke“ v Košiciach. V Spoločensko-relaxačnom centre ho organizoval Domov sociálnych služieb Maják.



V úvode nás organizátori srdečne privítali a vzájomne sme sa všetci predstavili. Spolu s nami sa workshopu zúčastnili ďalšie 4 zariadenia poskytujúce sociálne služby. Bola nám predstavená sociálna služba pre osoby s viacnásobným postihnutím „Maják“ a nasledoval video dokument o podpore prijímateľov sociálnej služby. Po úvode do výtvarných techník v súlade s potrebami cieľovej skupiny sme prešli k samotnej zážitkovej forme workshopu. Túto praktickú časť zastrešoval pán Helmut Bistika, umelec, zaoberajúci sa maľbou, grafikou a tvorbou umeleckých objektov.

Ten si svojím nadšením pre prácu s osobami s viacnásobným postihnutím ľahko získal nás všetkých, a následne, sme spolu s prijímateľkou Boženkou, aplikovali vybrané výtvarné techniky na posteľnú plachtu, ktorá nám poslúžila ako veľké plátno. Naše dielko sme v tento deň nestihli dokončiť, a tak nás ešte čaká pokračovanie v práci doma v Clementii. Následne by sme ho mali odoslať späť pánovi Bistikovi do Majáku, aby sa spolu s ostatnými dielami z tohto workshopu, stalo súčasťou výstavy.



*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Zuzana Slobodníková*



Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Eudmila Cviková
Mgr. Miriam Lipková
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kul'ha

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

© 2023