



Clementia News

Ročník 4

číslo 3

September 2023



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



. 3 .

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

. 5 .

Dobrodružstvo pod stanom

Nie je hádam nič lepšie, ako keď trávim voľný čas niečím, čo nás baví a naplňuje. A mať koníček, kde úplne ujdeme od reality a ku tomu sa to odohráva v prírode, je neopísateľný zážitok.



. 10 .

Country deň

Pred rokom to bolo po prvýkrát, keď Kino klub v spolupráci s Klubom labužníkov a kulinárov organizoval Country deň v katastri obce Lemešany, pri Dvoch duboch.



. 18 .

Agrokomplex v Nitre

Tentokrát sa Vám prihovárime z ďalekej Nitry, kam sme sa spolu s našimi prijímateľmi z klubu záhradkárov vybrali.



. 22 .

Múzeum kinematografie rodiny Schusterovej v Medzeve

V priestoroch múzea sa nachádza unikátna zbierka kinematografických prístrojov, ktorú zozbierala rodina Schusterovcov.



. 42 .

Nové bývanie pre našich maznáčikov

Tentokrát sme sa rozhodli spríjemniť prostredie pre naše mačky.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

- 3 Prihovorí sa riaditeľka CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4 Rybačka na Ružínskej priehrade
- 5 Dobrodružstvo pod stanom
- 6 Tri dni na rybách
- 8 Lodenica Sigord
- 10 Country deň
- 12 Pracovitostou k zaslúženej odmene
- 14 Liečivá sila prírody
- 16 Letný filmový večer
- 18 Agrokomplex v Nitre
- 20 Hubárčenie v Kysaku
- 22 Múzeum kinematografie rodiny Schusterovej v Medzeve
- 24 Múzeum letectva v Košiciach
- 26 Putujeme k Levočskej Pane Márii
- 28 13. ročník Biblickej olympiády v Clementii

BYLINKÁRIUM

- 30 Lipovec syridlový
- 32 Bylinková lekárň

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 34 Mentálna rozcvička

Z KUCHYNE NA STÔL

- 36 Stravovanie v našej Clementii

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 38 Jednoduchý slivkový koláč s tvarohom

ETICKÁ KOMISIA

- 40 Centrum právnej pomoci

POĎAKOVANIE

- 41 Spolupráca so Slobodou zvierat

PRACOVNÁ TERAPIA

- 42 Nové bývanie pre našich maznáčikov
- 43 Komu sa nelení – tomu sa zelení

NAŠI OSLÁVENCI

- 44 Oslávenci v mesiacoch júl, august, september

PELE-MELE

- 46 Tajomná krajina Kiribati – krajina mojich snov
- 47 Super deň pri hrade
- 48 Dotazník spokojnosti
- 49 Naše liečivé dary

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

leto je za nami, pomaly môžeme odložiť slnečné okuliare a s úsmevom spomínať na ulovené zážitky. Myslím, že táto sezóna bola prajná k našim plánom a väčšinou sa podarili pretaviť do reality. Každý z nás si ulovil iný zážitok, iné poznanie s rôznorodou intenzitou a dávkou dobrodružstva. Tí trúfalejší prenocovali aj v stane...

Taktiež tohtoročná krásna jeseň nás vyslovene nabádala na rôzne aktivity a výlety, ktoré sa v takomto počasí realizovali s dávkou nadšenia. Naši priaznivci už vedia, že u nás sa kreativite medze nekladú a tak vás neprekvapí, že naše dielne tvorili aj v tomto období. O najzaujímavejšom projekte - komplexná stavba dreveného domčeka pre mačky si podrobnejšie prečítate na stránkach časopisu, vrátane toho, čo nás k tomu viedlo. Realizovali sme však aj výstavbu kurníka s výbehom, kde sú už momentálne sliepky a jeden kohút. Myslím ale, že naše skúsenosti s chovom sliepok Vám prinesieme až v jarnom čísle, aby sme sa pochválili aj hlavným produktom chovu - vajčkami.

Ale vráťme sa k tomuto číslu..., myslím, že aj toto číslo perfektne odráža život v Clementii a zároveň znázorňuje posun, vylepšovanie, tvorivosť a nekonečnej rade veľký záujem o zvyšovanie kvality života prijímateľov.

Samozrejme, že si plne uvedomujeme, hlavne vďaka národnému projektu DI PTT, že naša cesta za snom komunitného poskytovania sociálnych služieb bude veľmi dlhá, ale nie nekonečná. Zapojenie zariadenia do Národného projektu Deinštitucionalizácia zariadení sociálnych služieb – Podpora transformačných tímov ako aj aktivity spojené s projektom som Vám spomínala už v predchádzajúcich vydaniach. Tentokrát len spomeniem, že výsledok resp. ukončenie projektu je spojené s odporúčaním odborníkov na implementáciu transformácie a deinštitucionalizácie sociálnych služieb v zmysle spracovaného Transformačného plánu CSS Clementia.

Týmto chcem využiť priestor na poďakovanie všetkým kolegyniam a kolegom za trepezlivosť, ochotu a spoluprácu pri zbere dát do transformačného plánu a samotnej úprave celého dokumentu.

Mimoriadne poďakovanie patrí tentokrát nadšeným jednotlivcom, ktorí boli ochotní tento 80 stranový dokument pred odovzdaním prečítať a urobiť korekciu. **Veľké ďakujem.....**



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*



Rybačka na Ružíne

V Centre sociálnych služieb organizujeme rôzne akcie a výlety pre prijímateľov. V našich kruhoch je známe, že Martin - fyzioterapeut je vášnivý rybár. Spoločne sme sa zhodli na tom, aby sme zorganizovali rad rybačiek v priebehu leta. Zostavili sme teda zoznam nadšených záujemcov, ktorí mali záujem o rybačku, ale dbali sme aj o to, aby to neboli stále tí istí.

Nachystali sme všetky potrebné veci na strávenie času pri vode a hurá, poďme na to! Samozrejmosťou bolo nejaké občerstvenie. Ako každý vie, v prírode človeku veľmi dobre a hlavne rýchlo trávi. Tak aby sme zahnali hlad, zobrali sme špekáčky a slaninu na opekanie. Hneď po raňajkách sme nasadli do auta a hor sa za dobrodružstvom. Martin vybral nádherné a tiché miesto na vodnej nádrži Ružín, ktoré nie je vôbec ďaleko od nášho domova. No hneď z rána nám počasie príliš neprialo. Trošku nám popršal slabý dážďik, ale na rybolov ako stvorené. V kútiku duše každý dúfal: „Teraz zaberie.“ Dlhو sa nič nedialo, tak sme aj vyhladli. Urobili sme si malé ohnisko a upiekli špekáčky a slaninku. Zrazu signalizácia ohlásila záber. Martin ani chvíľu nezaváhal a ryba bola v sieti a onedlho na brehu. Všetci sme ju obdivovali a fotili na pamiatku. Tento deň bol veľmi úspešný. S úsmevom na tvári a natešení sme sa vrátili domov. Tu nás už čakal neskorý obed. Všetci sme sa zhodli na tom, že bude dobré si to zopakovať, takže na ďalší pobyt pri vode sa už predčasne všetci veľmi tešili.



Jozef Kriššák



Dobrodružstvo pod stanom

Nie je hádam nič lepšie, ako keď trávime voľný čas niečím, čo nás baví a naplňa. Mať koníček, kde úplne ujdeme od reality a k tomu benefit, že sa to odohráva v prírode, je pridaná hodnota neopísateľného zážitku.

Bavíme sa o rybolove. V našom zariadení máme viacerých nadšencov, no asi najväčším je pán Strišovský, ktorý sa opakovane a veľmi rád vracia práve k tomuto dobrodružstvu a hlavne, keď sa odohráva na mieste Ružín. A to, že pre neho nie je rybárčenie len tak na chvíľku, svedčí aj o tom, že nemá absolútne problém tráviť deň aj noc pri vode a trpezlivo čakať na vytúžený úlovok. Samozrejme, keďže rybolov má svoje prísne pravidlá a rybu si u nás nemôže nikto len tak svojvoľne uloviť, všetko sa to odohráva v rukách nášho skúseného zamestnanca, ktorý sa roky venuje rybolovu so všetkými povoleniami a pravidlami, tak ako sa patrí. Pán Strišovský sa stal jeho asistentom a so všetkým mu dôkladne pomáha. Od postavenia stanu, prípravy jedla počas celého dňa, podávania rôzneho náradia a to ho vôbec pri rybolove nie je málo, až po to nekonečné ticho a čkanie na ten ich spoločný sen. Ich dvoch nezastaví ani tmavá noc, a to svedčí o tom, že to robia celým srdcom a odhodlane.



Keď sa im podarí chytiť rybu, zakaždým sa jej poďakujú a vrátia ju naspäť. Aj keď strávili deň a prebdenú noc na rybačke, vracajú sa do zariadenia nabití energiou, ktorú im dala príroda. Sú duševne oddýchnutí a plní zážitkov. Niet divu, že tu sa ich dobrodružstvo nekončí. Po vyrozprávaní zážitkov Jozefa Strišovského nastala nová vlna záujemcov o toto dobrodružstvo. Ale to už je iný príbeh.

Linda Varadyová

Tri dni na rybách

Ďalšie kolo rybárčenia bolo výnimočné v tom, že o neho prejavili záujem aj ženy. Keďže v našom zariadení sa nájdu aj gentlemani, tak sa pokúsili pre nich pripraviť nielen neopísateľný zážitok, ale aj pohostenie v prírode ako sa patrí. Deň vopred plánovanej akcie sa vybral náš kolega rybár a vzal so sebou Maroša Koval'ského, aby pre nich dopredu pripravili všetko potrebné. Našli vhodné miesto a tam sa začali ich prípravy. Rozložili stan, nahodili udice a začali pripravovať okolie pre väčšiu skupinu, ktorú očakávali v ranných hodinách. Pripravili im lehátka a karimatky, aby keď dorazia, si mohli všetci spoločne vychutnať to prírodné pohodlie. Nastal čas nočného čakania na úlovok. Pre Maroša to bola premiéra takto strávenej noci v prírode. Ale nie nadarmo sa hovorí, noc má svoju moc, a tak v neskorších hodinách si v pohodlí stanu a príjemného tepla spacáku ľahli a zaspali. Letný východ slnka ich prebral v skorých ranných hodinách, a samozrejme, ako prvé utekali skontrolovať udice. Tam ich čakalo šupinaté prekvapenie, kapor. Ale tak, ako je to už pri našom kolegovi zvykom, poďakovali sa za neho a pustili spať do vody. Pre Maroša to bol riadny zážitok...



Po zasnených pohľadoch do vody sa museli obaja vrátiť späť do reality a začať pripravovať oheň v ohnisku. Mali v pláne pripraviť gulášovú polievku. Keď dorazila ich početnejšia partia, nevedeli sa vynadávať, v akom krásnom prostredí sa nachádzajú. Veľmi sa im páčilo, aké pekné, pokojné miesto pre nich vybrali, ako im to všetko pripravili, a keď zbadali oheň, bolo im hneď jasné, že budú mať niečo fajn na obed. Maroš sa samozrejme musel pochváliť, akú veľkú rybu chytili. Malo to len jeden háčik, že nemal totižto žiaden dôkaz. Prijímatelia Libuša Vyravcová, Otto Chomanič, Mária Bobulská, Jozef Koky a už skúsenejší Jozef Strišovský, len neveriacky krútili hlavou. Nebola ryba, nebol ani dôkaz. Náš kolega sa pousmial, nahodil nanovo udice a vysvetlil im celý postup rybárčenia. Usadili sa a pokojne čakali.



Ďalší dvaja kolegovia, ktorí ráno doviezli nových členov, sa pustili do varenia gulášu. Netrvalo dlho a vôňa z varenia, ktorá sa tiahla na niekoľko metrov, začala v každom z nich vyvolávať pocit hladu. Keď bol guláš hotový a zutekala posledná bublina z varenia, všetci už boli netrpezlivo nastúpení s miskou v ruke. O tom, že sa guláš podaril svedčilo aj to, že už do pár minút ich zmohol obedňajší spánok. Úplne zabudli na udice a dôvod, prečo tam prišli.

Ale čo sa má stať, sa stane. Práve v tom čase sa ozval hlas signalizačného senzoru, kde bola udica a napnutý silón. To znamenalo, že je čas sa rýchlo prebrať a okamžite reagovať. Stačilo jediné slovo od kolegov. Záber! V tom okamihu ihneď stál každý na nohách. Všetky oči boli upriamené na jediný rovnaký smer a to po stopách ešte potopeného silónu. Trvalo to istú chvíľu, kým sa ku brehu podarilo pritiahnuť úlovok. A konečne zaznelo: „Podajte mi podberák!“ Z tých tichých, pokojných pomocníkov sa stala komická hlučná skupina a začali sa predbiehať, kto skôr podá podberák.



Keď bol kapor z vody von, všetci sa usmievali, boli nadšení a plní energie. Bolo im vysvetlené, že úlovok sa pustí späť do vody. Poďakovali sa a kto vie, možno si aj priali nejaké to želanie a už len čas ukáže, či sa im to splní. Každopádne ten deň strávili ako v sne. Všetko má svoj koniec a aj tento deň sa blížil ku koncu. Nastal čas odchodu. A tak sa odobrali naši noví rybárski dobrodruhovia do svojho domova CSS Clementia. Až na jedného a to Jozefa Strišovského. Jemu sa totiž to nočné rybárčenie veľmi zapáčilo. Tak tam ostali aj s naším kolegom ešte na jednu noc.

Mať zážitky, koníčky a prežívať dobrodružstvo, o tom to celé bolo. Nikto nám nedá viac ako príroda svojou výnimočnosťou. Zmierňuje stres, rôzne úzkosti a robí nás šťastnejších. Toto dobrodružstvo pre našich prijímateľov nebolo prvé a s určitosťou môžeme povedať, ani posledné.

Linda Varadyová





Lodenica Sigord

Začiatkom augusta sme navštívili Lodenicu Sigord neďaleko Prešova. Vybudovaná lodenica sa nachádza v nádhernej prírodnej scenérii, kde sa okrem samotnej vodnej plochy nachádzajú ohniská, paletové sedenia aj drevený mostík cez potok Delňa.



Tento výlet si užili šiesti prijímatelia, ktorí vyžadujú individuálny prístup v menšej skupine a traja zamestnanci.





Počas pobytu v prírode sme mali možnosť absolvovať krátku prechádzku v lese, prejsť lávkou nad potôčikom, zahrať si bedminton, loptové hry alebo len tak oddychovať na karimatke, každý podľa svojich možností a schopností.



Na ohni sme si opiekli špekáčky, ktoré sme následne skonzumovali.

Cestou späť sme si ešte dopriali sladkú odmenu v podobe zmrzliny, ktorej sa každý potešil.



Mgr. Ľudmila Popovská

Country deň



Pred rokom to bolo po prvýkrát, keď Kino klub v spolupráci s Klubom labužníkov a kulinárov organizoval Country deň v katastri obce Lemešany, pri Dvoch duboch. Vtedy sa táto akcia stretla s veľkým ohlasom. Zúčastnilo sa jej štyridsať dva prijímateľov sociálnej služby. Aj v tomto roku sa na pekne strávený deň v prírode, tešilo veľa záujemcov.

Prípravy začali deň vopred a ráno 13. júla bolo všetko pripravené. Potešilo nás, že po upršanej noci, spoza mrakov vykuklo slnko. Takto optimisticky naladení, sme sa po skupinách začali presúvať k Dvom dubom. No po hodine, keď členovia Klubu labužníkov a kulinárov zakúrili pod kotlom a začali variť guláš, sklamalo nás počasie. Začalo mrholiť a mnohým to vohnalo vrásky na čelo. Keď začalo pršať, niektorí prijímatelia sa odmietli zúčastniť Country dňa a zostali doma. Pre tých, ktorých nezastavilo ani zlé počasie, bolo ich tridsaťštyri, bol pripravený deň plný prekvapení.

COUNTRY DEŇ

Kedy: štvrtok – 13.07.2023

Kde: Lemešany pri Dvoch duboch

Čo sme si pre Vás pripravili:

Chutný guláš

Country hudba

Celodenná zábava

a ďalšie prekvapenia



Počasia nám síce neprialo, ale vďaka prístreškom nám to neprekážalo, veď sme sa mali kde ukryť. Niektoré aktivity sme museli vynechať, ale ani to nám nezabránilo zaspievať si niektoré známe country pesničky, zatancovať a ochutnať guláš. Napriek nepriazni počasia sa všetkým prítomným v prírode páčilo a radi by si to zopakovali.

Mgr. Miroslav Kulha



PRACOVITOSŤOU K ZASLÚŽENEJ ODMENE



Skutočná zaošetrovanosť a pracovitosť priniesie vždy výsledky. A že je to tak, môžeme potvrdiť. Vďaka svojej pracovitosťi odvieďli kus práce aj členovia hudobno-dramatického klubu „RADOSŤ“. Za ich účinkovanie na rôznych kultúrnych podujatiach nielen v našom centre, ale i mimo neho, sme ich chceli odmeniť a potešiť celodenným výletom v Zoologickej záhrade v Spišskej Novej Vsi. Veď vidieť naživo európske, ale aj exotické zvieratá, je nezabudnuteľným zážitkom nielen pre deti, ale aj pre nás dospelých.





Využili sme bezplatné cestovanie vlakom, kde sme zlepšovali naše orientačné, pozorovacie i pamäťové schopnosti. Pri hľadaní autobusovej zastávky sme zase cibrili komunikačné schopnosti. Šťastie nás neopustilo, oslovili sme dobrých a láskavých ľudí, ktorí nám ochotne poradili, a tak sme sa do najmladšej a najmensej zoologickej záhrady na Slovensku dostali naozaj bez problémov.



Zoologická záhrada sa nachádza v nádhernom areáli Madaras parku, ktorý sa rozprestiera na juhovýchode intravilánu mesta Spišská Nová Ves. Nachádza sa v nej vyše 530 zvierat 130-tich druhov. Mali sme možnosť vidieť veľké mačkovité šelmy - leva púšťového, tigra ussurijského, či pumu americkú. Po informačnom nasýtení a pozorovaní množstva zvierat naživo prišiel ozajstný hlad. Vyzbrojení rezňami sme vytasili balíčky a dopriali si malé občerstvenie s vynikajúcou kávou a ochuteným nealkoholickým pivom, ktoré sme si zakúpili v priestoroch pavilónu Aquaterra. Tváre účastníkov vraveli za všetko. Spokojnosť, úsmev, ba i únava bola na našich tvárach badateľná.

Veríme, že sme týmto výletom potešili stálych členov hudobno-dramatického klubu a motivovali ich do ďalšej práce, u ostatných prehĺbili záujem o prírodu, ponúkli nové informácie, relax a sprostredkovali zážitok. Veď nie nadarmo sa vraví: „Bez práce nie sú koláče...“

Naším členom z hudobno-dramatického klubu prajeme veľa síl do ďalšej práce a hádam na druhý rok ochutnávku „z ďalšieho koláča“...možno podobne „chutného“ ako bola ZOO v Spišskej Novej Vsi.



Jana Tomášová
Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'

Liečivá sila prírody



V CSS Clementia sme s členmi klubu Bylinkárium premýšľali, kam sa vyberieme na výlet za bylinkami. Zaujala nás spoločnosť Agrokarpaty s.r.o. Plavnica, ako najväčší pestovateľ liečivých rastlín na Slovensku. Naša cesta autom viedla smerom na Starú Ľubovňu. Spomínaná spoločnosť Agrokarpaty s.r.o. Plavnica hospodári na veľkých plochách s druhmi kríkov ako rakytník a arónia, lipa a množstvom bylín. Pestovanie prebieha kultúrnym ekologickým spôsobom s rešpektom k životnému prostrediu, bez herbicídov, hnojenia a bez chémie. Prišli sme k pozemkom, ktorých majiteľkou je pani Ing. Helena Petrusová, ktorá nás už čakala a milo privítala. Ukázala nám plantáž, kde pestujú kríky rakytníkov, z ktorých potom pripravujú čaje a oleje. Neďaleko sme prišli k poliam, kde kvitli rastlinky skorocelu, ktoré po kosbe a sušení spracovávajú vo forme čajov. Vedľa sme uvideli lány krásnych žiarivých oranžových kvetov nechtíka lekárskeho, ktoré sme si mohli nazbierať, vziať so sebou, čo nám prinieslo náramnú radosť.



Pani Ing. Petrusová nám ukázala ďalšie pole so zaujímavou obilninou s názvom pohánka. Rastlina bola dosť vysoká, jej vňať sa používa na posilnenie cievneho systému. Na nasledujúcom pozemku rástla voňavá medovka lekárska a tiež aromatická mäta ušľachtilá. Pestujú tu ďalšie bylinky, ako slez maurský, levanduľu, ruže, rebríček, rumanček kamilkový, yzop, ruman pravý, ktoré v čase kvitnutia hýria pestrou paletou farieb, zbierajú sa ručne. S vypestovanými rastlinami sú sebestační. Väčšina bola v čase našej návštevy už pokosená a sušila sa v špeciálnych sušičkách v neďalekej budove.



Prišli sme s prispievateľmi navštíviť podnikovú predajňu Agrokarpaty s. r. o. Plavnica. Nachádzalo sa tu nespočetné množstvo bio čajov, vonných vankúšov, hrnčiek, vonných mydiel, aroma lámp, kúpeľné zmesi. Z masážnych olejov ponúkajú napríklad: ľubovníkový, repíkový, rozmarínový a iné. Nevedeli sme sa vynadávať. Obchod na nás pôsobil veľmi príjemne, ponúkal nám zdravé liečivé dary z našej prírody, ktoré sme si mohli aj zakúpiť.

Čaje sú porciované, aj sypané, určené na pomoc pri rôznych zdravotných problémoch, ako je cukrovka, prechladenie, urologické čaje, upokojujúce, čaj na tlak, na dnu, metabolizmus, prostatu, čaj pre deti, matky a mnoho iných. Ešte sme si spravili pár spoločných fotózaberov a úsmevov. Od pani Ing. Petrusovej sme dostali pekný darček, informačné brožúrky o ich firme spolu s niekoľkými druhmi čajov, za ktoré veľmi pekne ďakujeme a tešíme sa, že si ich vychutnáme.



Ďakujeme aj za prednášku o bylinkách, ktoré v Karpatoch pestujú, s mottom „Všetky vrchy, pohoria, lúky a lesy sú prirodzené lekáreň“. S našim výletom sme boli veľmi spokojní a plánujeme si ho o rok zopakovať, keď budú všetky bylinky opäť v plnom kvete.

Lucia Vicová



Letný filmový večer

Na prelome júla a augusta, pripravil *Kino klub* pre fanúšikov filmov, šiesty ročník Letného premietania v záhrade CSS. Pre večerné filmové predstavenie bol vybraný komediálno-romantický western, ktorý bol po prvýkrát v Československu premietaný pred dvadsiatimi piatimi rokmi, na Letnom festivale pracujúcich 1988. Pred začiatkom filmu *Muž z bulváru Kapucínov*, bol uvedený video dokument, ktorý návštevníkom večerného predstavenia priblížil atmosféru letných filmových festivalov, ktoré sa konali v Československu do roku 1990. V druhej polovici dokumentu, ktorý vyrobili členovia *Kino klubu*, bol uvedený zostrih všetkých piatich ročníkov letných filmových večerov, konaných v záhrade CSS. Takto sme si zaspomínali na letné premietania v našom „amfiteátri“ a čakali sme na tohtoročný šiesty ročník.





Keď sa začalo stmievať, začali sme sa zabávať na veselých kúskoch protagonistov westernovej komédie. Čím viac sa stmievalo, tým viac sme pociťovali chlad. To priaznivcov filmového umenia nemohlo prekvapiť. Vytiahli svetre, mikiny, teplé prikrývky a zahrial ich aj teplý čaj. Bol to pre prítomných pekne strávený večer. Teraz zostáva už len všetkým veriť, že o rok sa stretneme opäť, na siedmom ročníku Letného premietania filmov v našom „Amfiteátri“.



*Mgr. Peter Červeňák
Mgr. Miroslav Kulha*



Agrokomplex v Nitre

Milí fanúšikovia nášho časopisu Clementia News. Tentokrát sa Vám prihovárime aj z vzdialenejšej Nitry, kam sme sa spolu s našimi prijímateľmi z klubu záhradkárov vybrali. Keď že sa v tomto krásnom meste každoročne organizuje najväčšia výstava poľnohospodárskej techniky a produktov, povedali sme si, prečo by sme sa tam nešli pozrieť a nevyužili príležitosť zhliaďnuť ponuku 448 vystavovateľov z 8 krajín sveta na celkovej výstavnej ploche 63790 m².

Agrokomplex je miesto, kde sa koncentrujú pestovatelia rôznych druhov plodín a medonosných rastlín. Je to ideálne miesto pre tých, ktorí majú záujem o záhradníctvo



a poľnohospodárstvo. Okrem toho je to aj miesto, kde môžete nájsť pokoj a harmóniu s prírodou. Pre ľudí s diagnózou schizofrénie môže byť táto forma aktivity mimoriadne prospešná. Konečne nadišiel ten deň, keď sme mali vycestovať. Skoré vstávanie a dlhá cesta sa podpísali na našu únavu, ale precestovali sme polovicu Slovenska a možnosťou vidieť rozmanitosť našej vlasti. Po príchode na výstavisko nás čakalo veľmi príjemné počasie a množstvo zvedavcov. Po dlhej ceste sme dostali chuť na malé občerstvenie, tak sme si dopriali dúšok výbornej kávy. Plný očakávaní sme prechádzali výstaviskom, kde bolo veľké množstvo moderných strojov a techniky, no nechýbali ani pestovatelia ovocia a zeleniny. Domáci výrobcovia a pestovatelia, ktorých bolo nespočetné množstvo, ponúkali svoje produkty, či to boli kvety, strukoviny, zelenina ovocie a mnohé iné. Až sa nám slinky zbíjali pri pohľadoch na tu krásu. Kde a tu sme sa zastavili a zbierali informácie, skúsenosti a cenné rady od pestovateľov.

Starostlivosť o ovocné stromy je trvalým procesom, ktorý učí trpezlivosti a zodpovednosti. Plody, ktoré sa na konci sezóny získajú, môžu prispieť k zlepšeniu výživy a celkovému zdraviu človeka. Dozvedeli sme sa, ako a kedy strihať ovocné stromy, čo je veľmi dôležité pre budúcu úrodu. Mňa ako včelára veľmi zaujala prednáška o medonosných kríkoch, ktoré som doposiaľ nepoznal. Pestovanie medonosných rastlín, ako sú kvety, kríky, stromy a byliny, môžu prilákať opel'ovače a podporiť biodiverzitu v okolí. Okrem toho je pozorovanie včiel a iných opel'ovačov uvoľňujúce a terapeutické.



Výlety do Agrokompexov sú vhodnou súčasťou komplexnej liečby schizofrénie, ktorá sa zameriava nielen na farmakoterapiu, ale aj na rôzne sociálne terapie a aktivity, ktoré pomáhajú prijímateľom nájsť zmysel a potešenie v živote. Kontakt s prírodou a aktivity spojené s pestovaním môžu byť jedným z ďalších krokov k zlepšeniu kvality života tých, ktorí trpia touto chorobou. Čas na hodinách neúprosne bežal a blížil sa koniec našej exkurzie. Chceli sme vidieť všetko, ale jednoducho sa to nedalo. Mali sme možnosť vidieť množstvo moderných strojov, ktoré sú súčasťou moderného poľnohospodárstva, ktoré zaujali nielen nás, ale aj tých najmenších návštevníkov.

Takže čo dodať na záver? Iba ak to, že sme si odtiaľ priniesli veľmi veľa skúseností, rád podnetov a trikov pri pestovaní produktov v našej záhradke, ktoré určite budeme praktizovať. Veľmi ťažko sa nám odchádzalo, ale čakala nás ešte dlhá cesta na návrat domov. Plní zážitkov a skúseností, unavení, ale šťastní sme si povedali : „ Stálo to za tú námahu.“ Na budúce pôjdeme znovu.



*Jozef Kriššák
Klaudia Tomajková*



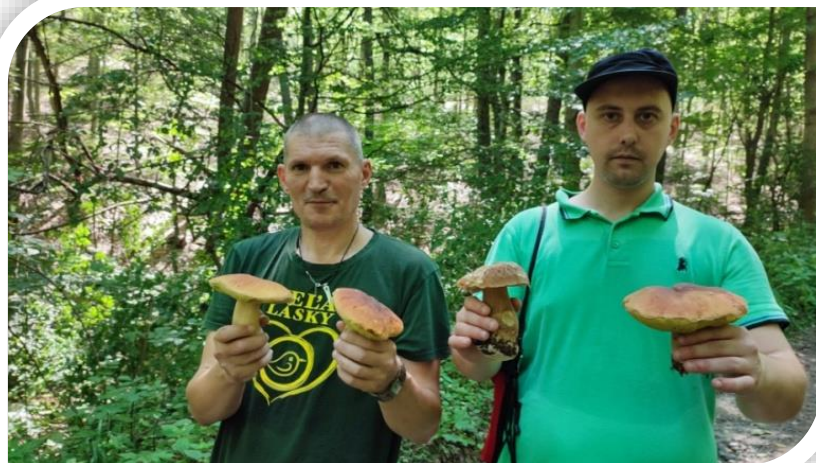
Hubárčenie v Kysaku

V tomto príbehu sa pozrieme na výlet do lesa, ktorý nie je len o zbieraní húb, ale aj o spoločnom zážitku s našimi prijímateľmi. Lesy majú svoje tajomstvo, pokoj a nespočetné množstvo života. Pre niektorých ľudí s rôznymi zdravotnými problémami môže byť príroda neodolateľným lákadlom, ale prístup do divočiny môže byť pre nich výzvou. Preto organizácie a skupiny často organizujú výlety do lesa, aby umožnili týmto jednotlivcom pripojenie k prírode. Naša skupina sa rozhodla usporiadať výlet do lesa pre prijímateľov, aby sme s nimi zdieľali nádheru prírody a skúmali svet húb. Výlet bol starostlivo naplánovaný tak, aby sme zohľadnili potreby všetkých účastníkov a aby sme im umožnili bezpečný a príjemný pobyt v prírode.

Prvým krokom bolo vybrať vhodný lesný terén, ktorý bol prístupný pre osoby so zdravotnými obmedzeniami. Zvolili sme lesnú oblasť s peknými turistickými chodníkmi a sprístupnenými miestami. Naše dobrodružstvo začalo ráno, keď sme nastúpili do auta na parkovisku pri vchode zariadenia. Počas prechádzky sme mohli obdivovať krásne stromy, počúvať spev vtákov a pozorovať divoké kvety.



Hlavným cieľom výletu bolo však zbieranie húb. Huby sú fascinujúce výtvory prírody, ktoré môžu byť zároveň chutné a liečivé. Pre všetkých bola táto aktivita výzvou, ale s pomocou inštruktora a fyzioterapeuta mali možnosť podrobne preskúmať huby a naučiť sa, ktoré sú bezpečné na konzumáciu. Výlet do lesa nám tiež poskytol príležitosť rozprávať sa o ochrane prírody a dôležitosti udržateľného spravovania lesov. Táto téma sa stala súčasťou našej diskusie a všetci sme sa dozvedeli viac o ochrane životného prostredia.



Po niekoľkých hodinách strávených v lese sme sa vrátili späť do zariadenia, pričom sme si priniesli krásne huby. Výlet do lesa nám pripomenul dôležitosť prístupu k prírode pre všetkých ľudí. Príroda je pre všetkých dostupná a môže byť zdrojom radosti, relaxácie a vzdelávania. Tento zážitok nás tiež posilnil v presvedčení, že spoločné aktivity a vzájomná podpora môžu prekonať viaceré prekážky.



Ak máte príležitosť organizovať podobné výlety alebo sa ich zúčastniť, určite to odporúčame. Je to spôsob, ako zdieľať radosť z prírody so všetkými, bez ohľadu na ich schopnosti či obmedzenia. Príroda je nádherným miestom, kde sa môžeme spojiť a všetci z nej môžeme čerpať radosť a inšpiráciu.

*Jozef Kriššák
Mgr. Martin Vargovčík*



Múzeum kinematografie rodiny Schusterovej v Medzeve

Naše kroky v prvú septembrovú stredu, smerovali do múzeí, keďže v tomto termíne bezplatných vstupov sme opäť mohli ušetriť zopár eur. Rozhodli sme sa navštíviť Múzeum kinematografie rodiny Schusterovej v Medzeve a Múzeum letectva v Košiciach. Tento edukačno-poznávací výlet bol určený pre tých, ktorí sa aktívne zapájajú do činnosti Kino klubu, kde členovia aktívne pracujú s filmovou kamerou a fotoaparátom.

V priestoroch Múzea kinematografie rodiny Schusterovej v Medzeve sa nachádza unikátna zbierka kinematografických prístrojov, ktorú zozbierala rodina Schusterovcov. Tieto predmety dokumentujú históriu dokumentárneho filmu na Slovensku. Vystavené exponáty sa nachádzajú v rodnom dome Rudolfa Schustera.



Okrem unikátnych historických snímacích kamier všetkých formátov a rôznych vývojových typov od renomovaných svetových výrobcov z konca 19. a začiatku 20. storočia sú v múzeu prezentované projektory a kolekcia fotoaparátov. Nachádza sa tam aj unikátna 35 mm filmová kamera značky Cinematographe z roku 1896. Upútali nás aj modely vyrobené v rokoch 1898 – 1906 v Londýne, francúzske kamery Pathe, ale aj nemecké značky Ememann. Predovšetkým nás zaujalo množstvo artefaktov dovezených z krajín, ktoré navštívili tri generácie rodiny Schusterovej.



Súčasťou vystavenej zbierky v rodnom dome Rudolfa Schustera sú aj predmety dokumentujúce hámornícke tradície vzťahujúce sa na lokalitu Šugovskej doliny a Medzeva.

Páčili sa nám miniatúrne modely, na ktorých nám sprevádzajúci správca múzea ukázal, ako fungovali niektoré stavby a zariadenia. Na dvore je postavená replika Hámra. Tu nám bolo vysvetlené, ako sa niekedy vyrábali železné pracovné nástroje.

Hoci múzeum je na malom priestranstve, no skoro dvojhodinová prehliadka s erudovaným výkladom sprevádzajúceho pre nás deviatich, bola veľmi zaujímavá. Všetci prítomní boli z prehliadky nadšení, preto naše poďakovanie za pekne strávené dopoludnie patrí nášmu sprevádzajúcemu. To nás opäť presvedčilo, že čím menšie múzeum, tým zanietenejší ľudia v ňom pracujú.





Múzeum letectva v Košiciach



Po odchode z Medzeva a výdatnom obede ďalšie naše kroky smerovali do Múzea letectva v Košiciach. Tak ako koncom 19. storočia po prvýkrát filmovú kameru a premietací prístroj predviedli bratia Lumierovci, približne v rovnakom období vzlietli na prvom lietajúcom stroji aj bratia Wrightovci. Hoci je to len niečo viac ako sto rokov od vzniku týchto vynálezov, ich vývoj pokračuje míľovými krokmi. Dnes si vieme urobiť videozáznam naším mobilom a väčšina z nás na cesty za oddychom a poznaním využíva leteckú dopravu. Približne rovnaký čas vzniku týchto vynálezov a blízkosť oboch múzeí nám vnukli myšlienku na návštevu oboch v jeden deň.

Letecké múzeum v Košiciach, bolo pre verejnosť otvorené pred dvadsiatimi rokmi a nachádza sa v areáli Košického letiska. Dozvedeli sme sa, že o situovaní Múzea letectva do Košíc rozhodlo viacero faktorov. Bolo to v poradí druhé letisko na Slovensku vo vtedajšej Československej republike. V Košiciach bola založená Vysoká vojenská letecká škola, neskôr Vojenská letecká akadémia M. R. Štefánika a tiež sa tu uskutočnili jedny z prvých letov balónom na Slovensku.





V interiéri i exteriéri sú vystavené historické stroje a prístroje, letecké motory, meracie, navigačné a iné prístroje používané v letectve. Najzaujímavejšiu skupinu tvoria zbierky originálnych lietadiel. Nás zaujala flotila vládnej letky, ktorú tvorí vrtuľník MI-8, JAK-40 a TU-154M. Nášmu obdivu neušli ani vojenské lietadla sovietskej, francúzskej, švédskej a americkej výroby. Európskym unikátom je čínska bojová stíhačka Nanchang Q-5. Na našu mladosť sme si zaspomínali pri poľnohospodárskom lietadle Z-37 A „Čmeliak“ a vetroni Orlík.

Všetci sa zhodli, že to bol pekne strávený deň pri spoznávaní histórie kinematografie a letectva.



Mgr. Peter Červeňák
Mgr. Miroslav Kul'ha



Putujeme k Levočskej Panne Márii

Jedným z najznámejších mariánskych pútnických miest je Levoča. Každoročne sa na Mariánskej hore konajú púte nielen pre seniorov, ale taktiež púť prijímateľov sociálnych služieb z rôznych zariadení. Pozvanie na túto púť sme dostali aj my. Nelenili sme a ráno 14.09.2023 sme nasadli do auta spolu so šiestimi prijímateľmi a vyrazili za našou Matkou Máriou. O pol desiatej sme prešli bránou Baziliky Navštívenia Panny Márie, kde práve začínala modlitba svätého ruženca. Po ňom zvony baziliky ohlásili začiatok svätej omše. Svätú omšu celebroidal vdp. ICLic. Peter Majcher.

Keďže sa mnohí naši prijímatelia zúčastňujú svätých omší, bolo ťažké zvoliť, kto pôjde a kto nie. Nakoniec sme sa rozhodli odmeniť členov a horliteľov Duchovného spoločenstva „CESTA“, ktorí sa každý pondelok stretávajú pri spoločných modlitbách za chorých, núdznych, opustených, ale aj za tých, ktorí nás predišli do večnosti.

SV. OMŠA ZAMERANÁ PRE
CHORÝCH, POSTIHNUTÝCH ZO
ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB A ZAMESTNANCOV

**MARIÁNSKA
HORA**

14. September 2023

09:30 - modlitba sv. ruženca
10:00 - svätá omša

Info na 0918 401 076 – soc. pracovníci

Možnosť aktívneho sa zapojenia

Dostupnosť autobusového prístupu až
na Mariánsku horu - parkovisko

ORGANIZÁTOR: CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
SPIŠSKÝ ŠTVRTOK n.o.

Organizátor: Centrum sociálnych služieb Spišský Štvrtok, n.o. a rímsko-katolícky farský úrad Levoča



Počasie nám veľmi neprialo, no to nás neodradilo a obetovali sme tento deň aj za tých, ktorí ostali doma.

Duchovný otec v homílii podotkol dôležitosť viery u každého človeka. Veď viera nás posilňuje. Vďaka viere dokážeme ľahšie niesť a prijať bremeno chorôb či iných ťažkostí. Mnoho chorých sa často nedokážu zmieriť s ochorením, no skrze vieru nachádzajú duchovnú útechu, nasledujú príklad Panny Márie, ktorá bez reptania prijala kríž. Bezproblémový život neexistuje a cesta, ktorá nemá žiadne prekážky, nikam nevedie.

Či si chorý alebo zdravý, chudobný alebo bohatý, Boh nezištne miluje každého. Dúfame, že pre tých, ktorí sa zúčastnili svätej omše, bola povzbudením, pomocou, posilou do ďalších dní. Organizátorom z CSS zo Spišského Štvrtka ďakujeme za pozvanie a tešíme sa na ďalšie stretnutie.

Panna Mária, ochraňuj nás a prihováraj sa i dnes za našich chorých! Dvíhaj nás svojimi rukami a prived' nás bližšie k Ježišovi!

*Jana Tomášová
Klaudia Tomajková*



13. ročník Biblickej olympiády v Clementii

Pravidelné pondelkové stretnutia v našom Duchovnom spoločenstve „CESTA“ nám priniesli pekné chvíle, relax pre dušu i telo. Okrem osobných meditácií a spoločných modlitieb sme sa rozprávali a čítali z knihy pre celý svet, Biblie. Aj pre nás je súčasťou nášho života. Dobré je mať Bibliu vždy po ruke, kdekoľvek a kedykoľvek, keď máme chvíľku čas, môžeme ho dobre využiť na čítanie. Opäť po roku sme zorganizovali už 13. ročník „Biblickej olympiády“ dňa 4.9.2023 o 10 - tej hodine v našej útulnej knižnici. Zúčastnilo sa jej 9 prijímateľov. Formou testu si zmerali „sily“ a mali možnosť sa presvedčiť o plodoch z čítania svätého písma. Všetci netrpezlivo čakali na výsledky. Ako sa to vlastne skončilo, dopadlo? Gratulujem všetkým, ktorí prišli a venovali hodinu svojho času Božiemu slovu. Samozrejme, všetkým sme držali palce.





Vyhodnotenie a odovzdávanie cien prebehlo pri malom občerstvení kávou a keksami. Víťazom sme zablahoželali a odovzdali diplomy a ceny.

- | | |
|------------|---------------|
| 1. miesto: | Ľuboš Saloky |
| 2. miesto: | Milan Čech |
| 3. miesto: | Bohumil Novák |

Čo o Biblii povedali veľkí muži:

„Boh píše evanjelium nielen v Biblii, ale aj na stromoch a kvetoch, oblakoch a hviezdach.“

(Martin Luther)

„Sám pre svoju osobu milujem Bibliu a cením si Bibliu, lebo jej vďačím za celé svoje mravné vzdelanie. Keby som bol uväznený a mohol by som si zobrať so sebou len jednu knihu, vybral by som si Bibliu.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Biblia nie je antická, nie je moderná – je večná.“

(Martin Luther)

„Keď som Bibliu čítal stý raz, spoznal som, že je oveľa krajšia, ako keď som ju čítal prvý raz.“

(Charles Haddon Spurgeon)



Spoločne sme si zaželali, aby Biblia bola nad'alej súčasťou nášho života, lebo je dokonalá a má Božiu pečať.

Klaudia Tomajková

Lipkavec syridlový

Milí čitatelia nášho časopisu, dnes vám predstavím v našom bylinkáriu Lipkavec syridlový.

Lipkavec syridlový (*Galium verum*) je trváca bylinka, ktorá narastie do výšky 60 centimetrov. Stonku má priamu, rozkonárenú alebo okrúhlastú. Listy má ihlicovité po 8 až 12 v praslene, na rube belavé. Drobné kvietky tvoria koncový strapec. Kvitne v júni až v októbri. Lipkavec má krásnu prenikavú vôňu, vonia medovo.



Lipkavec syridlový rastie na medziach, v priekopách a v suchých trávnatých porastoch. Používa sa na podporu štítnej žľazy, zlepšenia trávenia, na bolesť brucha, podporu vylučovania žlče, zároveň urýchľuje liečbu pri ochoreniach žalúdka a čriev. Lipkavec je známy aj svojimi očistnými účinkami, napomáha uvoľňovať menštruačné kŕče a tlmi reumatické bolesti. Keďže je močopudný, prečisťuje a podporuje činnosť obličiek, pečene a lymfatického systému, používa sa pri opuchoch, zápale pohrudnice, epilepsii, ochoreniach obličiek. Čistí obličky a pôsobí proti ich zápalu, podporuje liečbu glomerulonefritídy.

Jednoducho detoxikuje organizmus, pôsobí proti kŕčom, zlepšuje funkciu obličiek, pomáha odstraňovať obličkové kamene, je užitočný pri zápaloch močových ciest a ďalších urologických problémoch. Zvonka urýchľuje hojenie rán, upokojuje podráždenú pokožku, účinkuje na vriedky, veľmi dobre pôsobí proti nočným kŕčom v lýtkach a pocitu nepokojných nôh.

Lipkavec obsahuje liečivé látky kumarín, vitamín C, flavonoidy, triesloviny, menšie množstvo silíc, glykozidy, saponíny a minerálne látky. Pripisujú sa mu antioxidačné, dezinfekčné, sťahujúce, krv čistiace, protizápalové účinky.

Upozornenie: lipkavec syridlový neodporúčam tehotným ženám.

Čaj z lipkavca syridlového

Potrebuje: 100 g čerstvej alebo sušenej kvitnúcej vňate lipkavca syridlového, 1 l vody

Postup: Vňať zalejeme vriacou vodou, 10 minút lúhujeme a precedíme do termosky. Počas dňa popijame po dúškoch. Keď užijeme celú čajovú zmes, spravíme si 14 dní prestávku a znovu môžeme zopakovať. Čaj sa používa pri hystérii, závratoch, epilepsii a pri nočných kŕčoch v nohách.



Čaj na zlepšenie krvného obehu

Potrebuje: 50 g čerstvej alebo sušenej kvitnúcej vňate lipkavca syridlového, 2 dl vody

Postup: Lipkavec zalejeme vriacou vodou, 10 minút necháme odstáť a dvakrát denne užijeme. Keď celú čajovú zmes užijeme, spravíme si týždeň prestávku, takto môžeme viackrát zopakovať. Čaj sa používa na zlepšenie krvného obehu v končatinách.



Kúpeľ

Potrebuje: 100 g čerstvej alebo sušenej vňate lipkavca syridlového, 3 l vody

Postup: Lipkavec vhodíme do hrnca s vodou a privedieme do varu. Následne stiahneme oheň, prikryjeme a na miernom ohni varíme 30 minút. Odstavíme a ďalších 30 minút lúhujeme. Precedíme do pripraveného kúpeľa, ktorý robíme trikrát do týždňa alebo podľa potreby. Kúpeľ je vhodný na urýchľovanie a hojenie rán, upokojuje podráždenú pokožku, účinkuje na vriedky.



Masť proti vráskam

Potrebuje: 100 g čerstvého lipkavca syridlového, 1/2 kg bravčovej masť, 20 g včelieho vosku, vhodné pohárikové alebo nádoby

Postup: Vňať nakrájame na menšie kusy a vhodíme do hrnca, kde máme bravčovú masť a včelí vosk. Za stáleho miešania privedieme do varu, potom stíšime oheň a počas stáleho miešania varíme 20 minút. Lúhujeme 24 hodín, prikryjeme. Potom mierne prihrejeme a precedíme do iného hrnca. Nalejeme do pohárikov alebo do nádobiek. Po vychladnutí nádobky uzavrieme a odložíme do chladničky. Masť môžu používať aj tehotné ženy.

Zdroj: www.babkinenovébylinky.sk

Lucia Vicová

Bylinková lekáreň

Bylinková záhrada sa v našom areáli nachádza za zadnou terasou vedľa zeleninovej záhrady, ktorá má tradíciu niekoľko rokov. Niektoré bylinky nám prezimujú, iné si vypestujeme zo semienok. Každú sezónu sa snažíme obohatiť záhradu o nové rastliny, tentoraz to bol divozel, slez, rimbaba a verbena, čiže železník argentínsky, ktorý dokáže pomôcť pri strese, stavoch úzkosti, na regeneráciu nášho organizmu.



Nenápadná rastlina, ktorá svojim vzhľadom pripomína kôpor sa nazýva colla-palina arbotanová, ľudovo nazývaná aj božie drievko. V priemysle z nej vyrábajú likéry aj voňavky, má priaznivé účinky na trávenie a používa sa proti moliam. Jej chuť sme ochutnali pri príprave zákuskov. Taktiež pestujeme niekoľko druhov mäty, napríklad zázvorovú, kučeravú, mojito a citrónovú, ktoré využívame na limonády. Listy a kvety mäty majú priaznivý vplyv na naše trávenie, dýchacie problémy, v lete ochladzujú náš organizmus. Bylinka šalvia lekárska, mohutná veľmi liečivá rastlina nám pomáha na mnoho neduhov, zberáme jej listy a sušíme na čaje, sirupy a podobne.



Trvalky, ktoré tu pestujeme je napríklad medovka lekárska. Má nezameniteľnú citrónovú vôňu, jej liečivé listy priaznivo účinkujú na nervovú sústavu. Ďalšou bylinkou je pamajorán, ktorý kvitne vysokými ružovými kvetmi, obľubujú ich motýle, má tiež ukludňujúce účinky na našu psychiku. Je výborný ako čaj pri nachladení a chrípke.





Pri zemi sa nám krčí liečivá bylinka alchimilka, ľudovo nazývaná nebeská rosa, ktorá pomáha pri ženských problémoch. Rastlina podobná margarétke s ľudovým názvom rimbaba využívame pri migrénach. V záhrade pestujeme aj bylinku-koreničku majoránka, ktorou si dochucujeme naše pripravované jedlá. Krásne nám tu rozvoniava levanduľa, z ktorej robíme čaj na upokojenie, pripravujeme sirupy, kvety sušíme na aranžovanie kytíc. Na posilnenie imunity si pestujeme bylinku s názvom echinacea, ktorá sa v záhrade vyníma veľkými ružovými kvetmi, ich nektárom sa krmia radi včely. Máme radosť z týchto darov prírody, o ktoré sa s láskou staráme.

O záhradu sa staráme od jari do jesene. Bylinky okopávame, plejeme od buriny, polievame. Tešíme sa z kvetov oranžového nechtíka lekárskeho, z ktorého si vyrábame aj mastičky. Nažlto nám práve rozkvitol vysoký divozel. Vynikajúci je do zmesi čajov pri zápaloch hrdla ako aj z dejín známy izop. Svojimi nádhernými fialovými kvetmi nás prekvapila bylinka slez maurský, ktorý nám počas zimného obdobia pomáha čajom proti kašľu. Skoršie kvitnúce bylinky, ako prvosienka a pľúcnik lekárskeý nám už odkvitli, stihli sme si ich listy nasušiť.



Členov bylinkového klubu práca v záhrade baví, pomáha im zabudnúť na ich bôle a starosti. Počas zimy je záhrada prikrytá listím a čačinou, aby nám nevymrzla, odpočíva. Vtedy si v kreatívnej dielni s členmi klubu zhotovujeme z dreva nápisy jednotlivých názvov rastlín a tešíme sa na jar.

Lucia Vicová

Mentálna rozcvička

Dovolenková sezóna sa pomaly končí a z prázdninového letného režimu prechádzame na ten štandardný. Aby sme sa rozhýbali nie len fyzicky ale aj mentálne, v dnešnom okienku z poradne sa budeme venovať praktickému precvičeniu kognitívnych funkcií. V krátkosti pripomeniem, že keď hovoríme o kognitívnych funkciách, myslíme tým pozornosť, zrakovo-priestorové schopnosti, pamäť, myslenie, jazyk a rečové schopnosti.



Cvičenie číslo jeden je zamerané na pamäť. Skúste správne odpovedať na nasledujúce otázky:

- Na ktorej svetovej strane je Slnko večer?
- Kto bol Jozef Gregor Tajovský?
- Na ktorom kontinente leží Egypt?
- Čo spôsobuje hrdzavenie?
- Kto bol Ján Pavol II.?
- Kto bol Krištof Kolumbus?
- Koľko kruhov má olympijská zástava?
- Ako sa volá záverečná skúška na strednej škole?

Cvičenie číslo dva, pozostáva z niekoľkých logických hádaniek a precvičíme si ním myslenie:

- V izbe je tma a vy potrebujete nájsť v zásuvke ponožky rovnakej farby. Je tam 24 modrých a 24 červených. Koľko najmenej ponožiek musíme vybrať zo zásuvky, aby sme mali istotu, že budeme mať aspoň dve ponožky rovnakej farby?
- V iglu sedia dvaja Eskimáci. Jeden je veľký a jeden malý. Malý je synom veľkého, ale veľký nie je otcom malého. Ako je to možné?
- V hoteli je sto izieb. Majiteľ potrebuje nanovo očíslovať dvere od 1 do 100. Koľkokrát pritom bude potrebovať šablónu, podľa ktorej sa píše deviatka?
- Ako všetci vieme, sobáš medzi príbuznými nie je možné uzavrieť. Skúste povedať, či je možné, aby sa muž oženil so sestrou svojej vdovy.

Na pozornosť a zrakovo-priestorové schopnosti je zamerané tretie cvičenie. Pred sebou vidíte rady čísel A-J. Vyberte v každom rade tie susediace čísla, ktorých súčet(+) je dokopy 10.

A:	2	8	6	4	5	7	3	4	2
B:	6	2	8	3	4	6	1	5	7
C:	4	6	1	8	2	5	5	6	2
D:	2	6	1	3	7	6	2	7	1
E:	3	7	3	1	9	4	4	4	9
F:	4	5	6	4	2	8	3	5	7
G:	1	9	3	6	7	3	9	5	2
H:	5	7	3	6	2	1	5	7	8
I:	8	1	9	6	5	3	8	8	1
J:	4	8	3	2	6	7	3	4	2



Posledným cvičením si pretrénujeme pozornosť a zrakovo priestorové schopnosti. V nasledujúcich radoch spočítajte, koľkokrát sa tam nachádza písmeno alebo číslo z prvého stĺpca:

B	B O D B O D P B O B D O D B Q O P R	5 x
d	b d p o d b d p b b o b b o P p d b q p o	
m	n o m m u n n m u n n o v n m m w n u w	
u	n u u v u n u m u n n u m m u u v n u m u	
L	T I L J I T L L T I L T J L T I T J L L J T	
N	M N U V M I M N V V W N Z N W M N	
c	o a e c c o o e a q o c o c a e o o a e q c a c	
9	6 8 9 6 6 9 8 6 6 9 3 6 9 6 6 3 8 3 8 9 9 6 3	

Dúfam, že ste sa zabavili a precvičili si mozgové závitky. Svoje odpovede si môžete skontrolovať podľa správnych odpovedí na konci článku.



Správne odpovede:

Cvičenie č.1:

a) západ, b) spisovateľ, c) Afrika, d) voda, vzduch, e) pápež f) objaviteľ Ameriky, moreplavec, g) päť, h) maturita.

Cvičenie č.2:

1) tri ponožky 2) Veľký Eskimák je mama malého Eskimáka 3) Štyridsať krát - dvadsať krát a deviatky a dvadsať krát na šesťky, 4) Nemôže, pretože ak je jeho žena vdova, on sám je už nebohý.

Cvičenie č.3:

A) 2+8, 7+3 B) 2+8, 4+6 C) 4+6, 8+2, 5+5 D) 3+7 E) 7+3, 1+9 F) 6+4, 2+8 G) 1+9, 7+3 H) 7+3, 5+5, I) 1+9, J) 7+3.

Cvičenie č.4:

„B“ - 5x, „d“ - 4x, „u“ - 10x, „L“ - 7x, „N“ - 5x, „c“ - 6x, „9“ - 6x

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička

Stravovanie v našej Clementii

Zdravá výživa a správne stravovacie návyky sú jedným z hlavných pilierov zdravého spôsobu života. Prijem jednotlivých živín totiž ovplyvňuje výskyt a vývoj najčastejších neinfekčných ochorení. A práve preto hlavný cieľ výživy by mal byť v prvom rade o tom, ako dopomôcť zachovať dobrú kvalitu života.

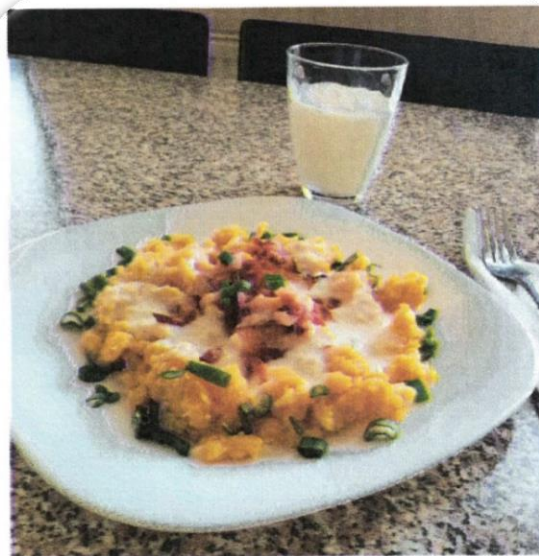


Bryndzovníky

Jedlá sa pripravujú väčšinou zo slovenských produktov. Pripravujeme ich v konvektomate, kde sa zredukujú surovinové straty. Do jedálnečky zaraďujeme veľa šalátov, ovocia a pravidelne zavádzame aj nové receptúry jedál.

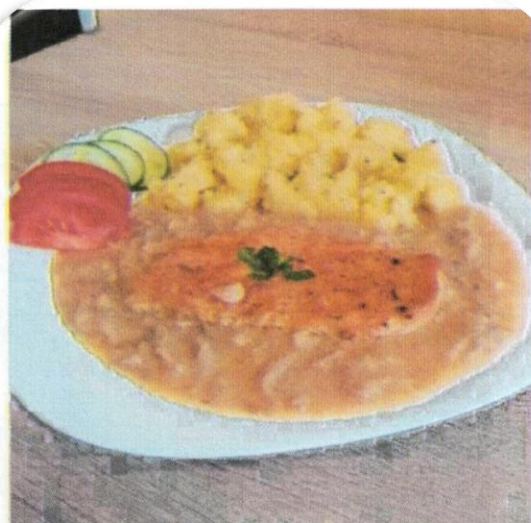
Zopár hotových receptúr sme nafotili, aby sme vám priblížili pohľad z našej kuchyne.....

*Tatiana Scholtésová
vedúca úseku stravovacej prevádzky*

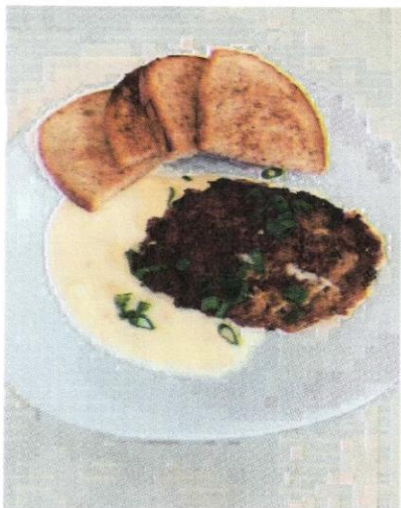


*Bryndzové halušky
z hokaido tekvice,
acidofilné mlieko*

V CSS sa snažíme pripravovať stravu, ktorá je chutná a zároveň spĺňa všetky kritéria, ako je stravovanie podľa špecifických diét. Dbáme na pestrosť a jej vyvážené zloženie, pretože výživová hodnota, obsah minerálov a vitamínov sú dôležitými predpokladmi pre ich zdravie, vitálnosť a pohodu.



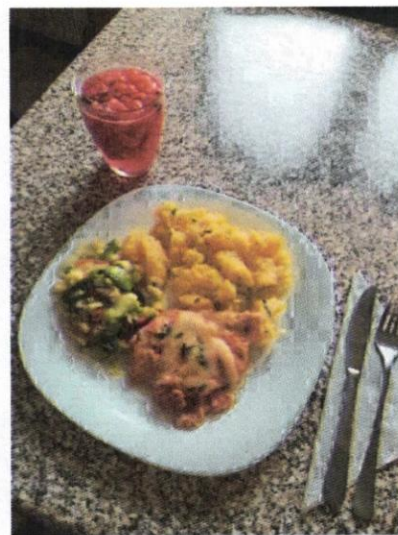
*Kurací plátok s hľivou,
mastené zemiaky
a zeleninová obloha*



*Šampiňónovo-zemiakové fašírky
so syrovým krémom
a hriankami*



*Tirolské kuracie ragú ,
bulgur s cuketou
a sušenými paradajkami*



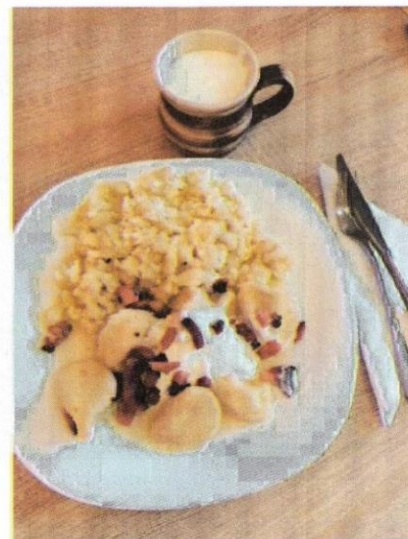
*Bavorská pochúťka, zemiaky
s petržlenom a pórový šalát
s mrkvou a jablkami,
melónový nápoj*



*Cvikľové pirohy
s ricotou a acidka*



*Čiernohorský bravčový rezeň,
zemiaky s pažítkou
a paradajkový šalát*



Gazdovský tanier



*Hovädzí plátok na grécky
spôsob, pečené zemiaky
a šobský šalát*



*Hovädzie varené,
kôprová omáčka,
domáci knedlík*



Jednoduchý slivkový koláč s tvarohom

*Fajnový koláč, do ktorého môžeme zužitkovať dozreté slivky.
Rýchly, jednoduchý a výborný koláč.*

Suroviny

Slivky:

- 3 PL detská krupica
- 1 bal. cukor škoricový
- 1 bal. cukor vanilkový

Cesto:

- 450g múka polohrubá
- 1 bal. prášok do pečiva
- soľ
- 2 ks vajcia
- 200g cukor kryštálový
- 180ml olej
- 150ml mlieko kyslé
- 200ml mlieko
- kakao



Na zafarbenie cesta:

- 2 PL kakao
- 4 -5 PL mlieko

Tvarohová náplň:

- 500g tvaroh jemný
- 2,5 bal. cukor vanilkový
- 2 ks vajcia
- 2,5 bal. zlatý klas
- 200 ml mlieko kyslé

Okrem toho:

- tuk (na vymastenie plechu)
- krupica (na posypanie plechu)
- cukor práškový (na posypanie koláča)

POSTUP

1. Očistené slivky nakrájame na menšie kúsky a až na plechu dochucujeme vanilkovým i škoricovým cukrom.
2. Na cesto zmiešame v jednej miske všetky suroviny – múku, soľ, prášok do pečiva, cukor, celé vajcia, kyslé i sladké mlieko – okrem mlieka a kakaa.
3. V druhej miske vymiešame všetky suroviny na tvarohovú náplň – jemný tvaroh, kyslé mlieko, celé vajce, vanilkový cukor, zlatý klas.
4. Na tukom vymastený a krupicou posypaný vyšší plech rozotrieme dve tretiny svetlého cesta.
5. Na svetlé cesto po troche nanesieme tvarohovú náplň, ktorá je redšia ako cesto.
6. Na tvarohovú náplň primerane naukladáme narezané slivky, ktoré si ochutíme cukrom a škoricou.
7. Povrch sliviek zakryjeme zostávajúcim cestom, ktoré predtým zafarbíme – primiešame doň kakao a mlieko.
8. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 stupňov približne 35 minút.
9. Vychladnutý koláč posypeme práškovým cukrom.



Dobrá chuť Vám prajú členovia Klubu labužníkov a kulinárov.

*Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál*



Centrum právnej pomoci je štátna rozpočtová organizácia zriadená Ministerstvom spravodlivosti SR na základe zákona č. 327/2005 Z. z. o poskytovaní právnej pomoci osobám v materiálnej núdzi. Centrum poskytuje právnu pomoc občanom, ktorí pre nedostatok finančných prostriedkov nemôžu využívať iné právne služby. Centrum sa snaží o to, aby klienti dostávali kvalitnú, efektívnu právnu pomoc a aby ich materiálna núdza nebola prekážkou prístupu k spravodlivosti.

Poslaním Centra je poskytnúť občanom odborné informácie o svojich možnostiach a právnu pomoc. Tento proces začína prvým kontaktom občana s Centrom a to osobne, telefonicky alebo elektronicky.

Centrum je inštitúciou, ktorá naplňa ústavou garantované právo prístupu občana k spravodlivosti. Centrum klientom môže poskytnúť právne poradenstvo, ako aj zastupovanie pred súdom Centrom určeným advokátom alebo zamestnancom Centra.

Občan nájde kvalifikovaných zamestnancov pripravených pružne poskytovať právnu pomoc v 15 kanceláriách po celom Slovensku a v 44 konzultačných pracoviskách, ktoré sú organizačne začlenené pod jednotlivé kancelárie Centra.

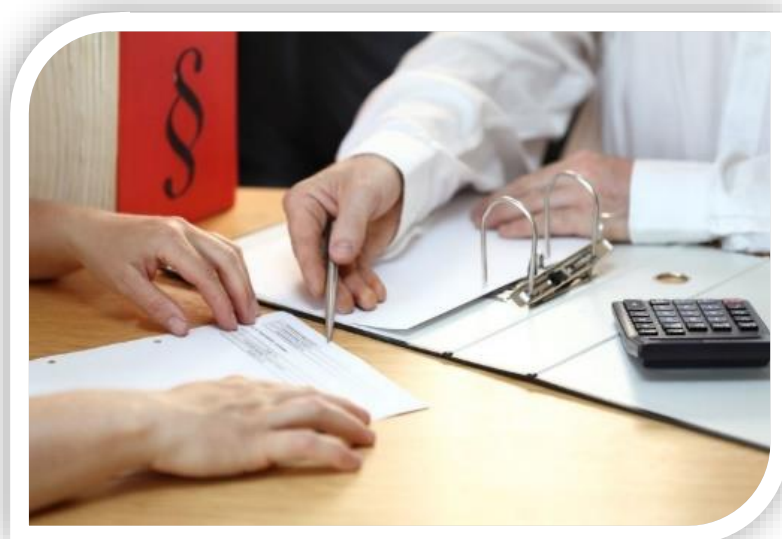
Právne poradenstvo, ktoré poskytuje Centrum právnej pomoci v Prešove už využili aj naši prijímatelia a pod vedením kvalifikovaných zamestnancov im poskytli efektívnu pomoc.

Adresa

Masarykova 10
P.O. BOX 61 Prešov,
08001 Slovakia

Kontakty

0650 105 100
info@centrumpravnejpomoci.sk



zdroj:

www.centrumpravnejpomoci.sk/en/contact/23-kancelaria-presov

Mgr. Miriam Lipková

Spolupráca so Slobodou zvierat

Regionálne centrum Slobody zvierat je dobrovoľná, nezisková a ekologická organizácia pre ochranu zvierat a všetkého života na Zemi a v meste Prešov pôsobí od roku 2003.

Ako jediné regionálne centrum slobody zvierat na východnom Slovensku sa snažia zastrešovať a pomáhať aj ostatným mestám.

Za tento čas už vyriešili množstvo problémov, ako je:

- týranie zvierat (pôsobia priamo v teréne pri vyšetřovaní týrania),
- hľadanie nových domovov pre opustené zvieratá,
- organizujú výučbové a výchovno – náučne programy pre školy,
- pôsobia ako 24 hod. poradná služba,
- podieľajú sa na ochrane životného prostredia,
-a množstvo ďalších činností

Naše pod'akovanie patrí celej organizácii Slobody zvierat a MVDr. Karolíne Macejkovej, ktorá poskytla bezplatne svoje veterinárne služby pre naše mačičky, ktoré sa zatúlali do nášho Centra sociálnych služieb a naši prijímatelia si ich veľmi obľúbili.



Regionálne Centrum
**SLOBODA
ZVIERAT**
PREŠOV

Mgr. Miriam Lipková

Nové bývanie pre našich maznáčikov



Ako je už známe našim priaznivcom, ktorí pravidelne čítajú náš časopis, určite zachytili informácie o našom drevárskom klube. Tentokrát sme sa rozhodli spríjemniť prostredie pre naše mačky. Ruka v ruke spolu s prijímateľmi sme sa pustili do diela. Zhromaždili sme všetky pomôcky a materiál potrebný na realizáciu projektu a hor sa do práce.



Podľa vopred určeného plánu sme začali rezať, brúsiť, búchať až triesky lietali všade okolo. Každý z pracujúcich v dielni priložil ruku k dielu a....??? Trvalo to trochu dlhšie, ako sme predpokladali, ale nakoniec po úspešnom dokončení práce sme boli spokojní so svojim výkonom. Veď posúďte sami!

Jozef Kriššák

Komu sa nelení - tomu sa zelení



Dnes vám predstavím Jána Karlíka, ktorý žije v Clementii už 12 rokov. Je to človek nesmierne usilovný, húževnatý a ochotný nezištne pomáhať. Má veľmi rád prírodu a asi z tohto dôvodu ho baví práca v záhrade, od jari až do neskorej jesene.

Venuje sa aktivitám, ako odpratanie pokosenej trávy, ktorú pokosia údržbári. Tú vyhrabáva z trávnikov parku a odváža na kompost. Odstráni uschnuté a popadané kvety v čase kvitnutia, v jesennom čase zase odpratáva lístie zo stromov. Medzitým chodí s krlou, v teplých letných mesiacoch polieva kvety, ktoré sa nachádzajú v drevených kvetináčoch popri chodníkoch, v altánku a všade navôkol. Vo večerných hodinách popolieva zeleninovú aj bylinkovú záhradu. Ani v zimnom období pán Ján nezaháľa.

Vybavený odhrňovačom snehu od skorého rána na čerstvom vzduchu odpratáva z prístupovej cesty a z chodníkov sneh a ľad, aby nik neprišiel na šmykľavom podklade k úrazu. Stará sa, aby bolo v našej záhrade pekne upravené prostredie, aby sa tu všetkým ľuďom páčilo. Nakoľko sa u nás zapáčilo aj niekoľkým mačkám, pána Janka si veľmi obľúbili. Stará sa o to, aby mali čo jesť a stále im prinesie nejakú maškrtu. To nasvedčuje tomu, že má veľmi dobré srdiečko. Okrem toho pán Ján dbá aj na to, aby boli všetky koše prázdne a čisté.



Je na ňom obdivuhodné to, ako ho práca baví, ako je nadchnutý a nemá čas ani oddychovať. Zmysel mu dáva iba čas, keď sa môže venovať svojim záľubám, keď je v prírode a vie sa celým srdcom odovzdať. Okrem svojej každodennej práce rád cestuje. Zúčastnil sa viacerých výletov, napríklad v Bulharsku pri mori, na Šírave, kde zrelaxoval, oddýchol si a načerpal veľa nových síl. Je to už pán v rokoch, minulý rok oslávil sedemdesiate narodeniny. No na svoj vek ani nevyzerá, vďaka húževnatosti a neustálemu pohybu si vypracoval na svojich rukách svaly, ktoré mu môžu závidieť aj mladí. Je ešte stále vo forme a pri sile. Má rád humor, teda sa aj rád zasmieje. Je príkladom a inšpiráciou pre ostatných prispievateľov v našom zariadení, a nielen im. V tom ako byť osožný pre všetkých a mať zmysluplne využitý svoj voľný čas a naozaj žiť.

Lucia Vicová

Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JÚL

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

Oslava narodenín v mesiaci AUGUST

Faguľa Milan
Novák Bohumil
Bardák Jozef

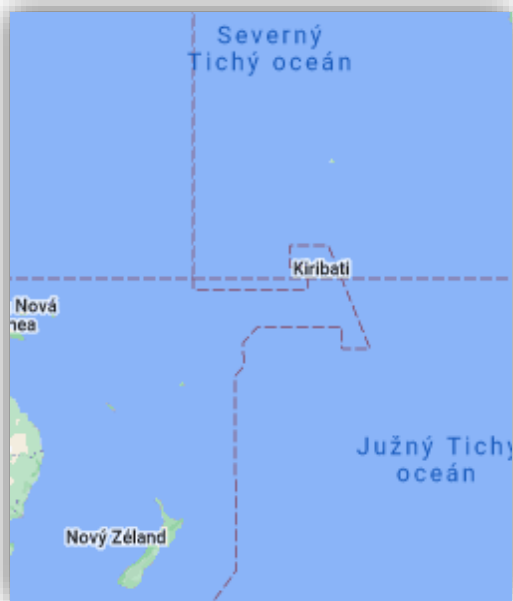
Oslava narodenín v mesiaci SEPTEMBER

Vidumský Stanislav
Pišová Milena
Sedlák Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*



Tajomná krajina Kiribati – krajina mojich snov



Republika Kiribati je nezávislý štát situovaný v strednej časti Tichého oceánu. Jeho rozloha je 795 km², a je roztrúsený na ploche 5,2 miliónov kilometrov a krajinou prechádza aj dátumová čiara a je to jediný štát, ktorý leží na všetkých štyroch pologuliach. Je parlamentnou republikou, úradný jazyk je angličtina a kiribatčina. Svoju nezávislosť dosiahla 12. júla 1979 a ponechala si členstvo v Commonwealthe.

Je to republika, ktorá je málo známa Slovákom. V roku 1788 preskúmal a zmapoval krajinu Thomas Gilbert. Pred vyhlásením samostatnosti si ponechali názov Gilbertové ostrovy. V Kiribati sa nachádza aj Vianočný ostrov. Krajina, ako prvá na svete, víta Nový rok. O Kiribati som sa stále zaujímal už od mala, je to pre mňa krajina mojich snov a rád by som ju niekedy v živote navštívil. Podľa mňa Kiribati má najkrajšiu vlajku na svete. Kiribati nie je známa slovenskému obyvateľstvu. Môžem povedať, že štyri rehoľné sestry z Kiribati pôsobia aj na Slovensku v Nitre. Ešte keď som bol doma, často som si dopisoval s exprezidentom Teburorom Titom. Po čase ma pozval na návštevu krajiny, len škoda, že som to nevyužil.

V mojej obrovskej zbierke mám aj podpis hlavy štátu prezidenta Taneti Maamau, ktorý zároveň je aj predseda vlády a minister zahraničných vecí Kiribatskej republiky. Kiribati patrilo donedávna medzi uzatvorené krajiny sveta. Krajina sa len nedávno otvorila svetu a turizmu. Do krajiny sa je veľmi ťažko dostať, nakoľko len 500 turistom za rok, z celého sveta dostane víza.

Prezenty v krajine neexistujú. Nekúpite tam ani vlajočku a ani magnetku. Dá sa zohnať tak maximálne poštová známka a to jedine v hlavnom meste Bairiki – Tarawa. Kiribati nemajú nadviazané diplomatické styky so Slovenskom a to aj napriek viacerým „diplomatickým nótam“ Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí, ktorý oslovil o nadviazanie medzinárodných stykov. No zostalo to zo strany Kiribati, bez odozvy.



Hlavou štátu je prezident Taneti Maanau od roku 2016 a parlament má 46 poslancov. Voľby hlavy štátu a do parlamentu sa konajú každé 4 roky. Kiribati nemajú armádu iba policajný zbor. Krajina je členom Commowearthu, ako aj Medzinárodného menového fondu, Svetovej banky, Medzinárodného olympijského výboru, a od roku 1999 aj členom OSN. Krajina má len 21 obývaných ostrovov. Vyváža kokosový olej, ako aj ryby.

Zaujímavosťou je, že prezident vyzýva vlastných občanov, aby sa v dôsledku klimatického procesu odsťahovali z krajiny. Bohužiaľ, vďaka klíme sa krajina zaplavuje a možno zasunie stoličku v OSN, zhasí svetlo a ponorí sa do vln oceánu.

Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Kiribati>

Peter Pošivák



Super deň pri hrade

Asi každý pozná ten raňajší pocit, keď vstane a prebudí sa v ňom hlad. S týmto pocitom sme prišli do práce a hneď sa nám zrodila myšlienka urobiť si opekačku na Obišovskom hrade. My, členovia tímov 3 a 5, sme dali hlavy dokopy a hneď sme mali plán. Nakúpili sme ingrediencie potrebné na utíšenie našich mlsných jazýčkov. Zmobilizovali sme prijímateľov z našich tímov. Po raňajkách sme ich vyzbrojili vhodnou obuvou, fľašou s vodou a s elánom vykročili na vopred vytýčenú trasu smerom k zrúcanine hradu v Obišovciach. Tých menej fyzicky zdatných prijímateľov sme odviezli na hrad autom. Ostatní prijímatelia s elánom pomaly zdolávali terén, ktorý ich čakal na tejto túre.



Po príchode na čistinku k hradu nás čakali kolegovia s pripraveným ohniskom, v ktorom už blčal oheň. Hneď sme sa dali do práce a pripravili sme si príjemné posedenie, ktoré bolo po predchádzajúcej návšteve vandalov zničené. No neodradilo nás to a mali sme veľmi príjemné posedenie.

Kým sme si upiekli špekáčky, niektorí hrali loptové hry. Ej, ale nám špekáčky veru chutili po náročnej prechádzke. Jedni oddychovali na karimatke, iní sa prechádzali v lese a zbierali huby, ktorých bolo neúrekom.

Po výdatnej opekačke sme sa zhodli, že je čas na návrat domov.



*Jozef Kriššák
Jana Tomášová*

Dotazník spokojnosti

Tak ako minulé roky, aj tento rok dostali prijímatelia dotazník spokojnosti. Každý jeden prijímateľ sa mohol slobodne vyjadriť ku celkovému chodu a starostlivosti, ktorá mu je poskytnutá v zariadení CSS Clementia.



Otázky, ktoré neboli pre prijímateľa zrozumiteľné, boli vysvetlené inštruktorom sociálnej rehabilitácie. Prijímatelia mali možnosť aj mimo otázok vyplniť kolónku, kde mohli uviesť svoje postrehy, poznámky a iné nápady, ktoré si všimli alebo ktoré im vadia počas pobytu v zariadení. Prijímateľ mal samozrejme aj možnosť odmietnuť vyplniť dotazník. Vyplnenie bolo anonymne a prebiehalo bez akéhokoľvek navádzania, alebo ovplyvňovania prijímateľa.

Dotazníky nám pomáhajú zvyšovať kvalitu služieb, ktoré zariadenie ponúka. A keďže na prijímateľoch nám naozaj záleží, tak bude každý jeden dotazník vyhodnotený a pokúsime sa všetky postrehy a pripomienky do budúcnosti zlepšiť.

*Linda Varadyová
Inštruktor soc. rehabilitácie
Tím č. 4*



Naše liečivé dary



Počas letných mesiacov sa s členmi nášho klubu „Bylinkárium“ tešíme na zber bylín. Na neďalekej lúke za Ličartovcami, kde poletovali včielky a rôznofarebné motýle, sme si boli niekoľko druhov nazbierať. Spoločne sa nám podarilo nájsť žltý ľubovník, lípkavec, skorocel, repík, fialový pamajorán i krásnu ružovú kvetu zemežlče. Učarili nám svojou omamnou vôňou.



Naukladali sme naše rastlinky do košíkov a odniesli do zariadenia. Tam sme ich pekne poukladali do sušičky a musíme počkať asi týždeň. Usušené bylinky si potom postriháme na menšie kúsky a uložíme do vrecúšok. Tie si ušijeme a označíme. Budeme sa tešiť na milé rozhovory pri chutnom lahodnom čajíku v chladnejších večeroch.

Lucia Vicová



*Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
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*