Cemjatský

PRAMEŇ

ROK : 2015 ČÍSLO : 18

Časopis pre mládež z Cemjaty-60 +



OBSAH :

1. Príhovor riaditeľa 03
2. Vítajte priatelia 04
3. Opustili nás 05
4. Slnko, voda, pohoda 06
5. Nič som nevidel, no cítil 07
6. Dobový piknik na Cemjate 08
7. Sociálne služby srdcom 09
8. Stretnutie s prof. KRČMÉRYM 10
9. Bulharský deň 11
10. Katarínska zábava 12
11. Vôňa adventu 15
12. Turnaj seniorov v bowlingu 16
13. Vianočný koncert s poďakovaním 17
14. Vianoce na ktoré nikdy nezabudnem 18

Cemjatský Prameň 18/2015

Texty:
Mgr. Vladislav Varga & kolektív zamestnancov
ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata
Obálka a grafická úprava:
Mgr. Vladislav Varga
Tlač:
ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Fotografie:
archív ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata

Neprešlo jazykovou úpravou.
Prešov, december 2015

Príhovor riaditeľa

Vianočné sviatky sú obdobím na ktoré netrpezlivo čakáme, lebo ich čaro a výnimočnosť nás napĺňajú pocitmi šťastia, pohody a harmónie.V tento sviatočný čas si viac ako inokedy uvedomíme, že napriek dospelosti v každom z nás drieme kúsok malého dieťaťa, ktoré netrpezlivo čaká na nádherne pripravený štedrovečerný stôl, voňavú kapustnicu, žiarivý stromček a darčeky, ktoré nás pod ním čakajú.

Atmosféra týchto dní je plná spomienok i očakávaní, nič nie je bežné ani všedné , napriek tomu, že Vianoce sú každý rok, ich okúzľujúce čaro sa nedá ničím nahradiť ani napodobniť.

V tomto krásnom čase sa opäť vieme tešiť aj z maličkostí a je nám dobre aj z toho, že väčšina ľudí okolo nás, naša rodina, priatelia, bližší i vzdialenejší známi, susedia majú k sebe o niečo bližšie ako inokedy. V úprimnom úsmeve, vľúdnom slove či ľudskom dotyku je veľké tajomstvo a bohatstvo. A v každom z nás to vyvoláva pocit šťastia, pohody a spolupatričnosti....

... Ak si teraz sľúbime, že nielen počas nastávajúcich sviatkov, ale aj v Novom roku nebudeme šetriť na dotykoch, úprimných stiskoch rúk, teplých pohľadoch a milých gestách či pohladeniach, dáme svojim blízkym a priateľom ten najkrajší darček.

Nech ticho Vianoc nás všetkých naplní pravým pokojom, radosťou, láskou, zdravím a božím požehnaním po celý Nový rok.

PhDr.Slavko Poptrajanovski

VÍTAJTE PRIATELIA



- ŽABKOVÁ Magdaléna 06.07.2015
- ŠAROVSKÁ Mária 17.07.2015
- KARNIŽ Ján 04.08.2015
- LAZOR Jozef 17.08.2015
- ŠELESTÁKOVÁ Mária 18.09.2015
- HADBAVNÝ Andrej 21.09.2015
- KRAVCOVÁ Mária 21.09.2015
- KRAVEC Tomáš 21.09.2015
- ŠOLTIS Alois 25.09.2015
- UTĽAKOVÁ Margita 02.10.2015
- MIKULOVÁ Mária 12.11.2015
- BALINTOVÁ Anna 13.11.2015
- DLUHOŠOVÁ Mária 20.11.2015
- STUDNIČKOVÁ Helena 30.11.2015
- RATICOVÁ Hlena 14.12.2015





Opustili nás ...

†	FRICOVÁ Helena	12.07.2015
†	FRKOVÁ Alžbeta	12.07.2015
†	SZOCZ Pavel	11.08.2015
†	EŠTOČINOVÁ Terézia	16.08.2015
†	PUŠKÁR Ján	10.09.2015
†	KRAJŇÁKOVÁ Helena	16.09.2015
†	LIŠKA Jozef	20.09.2015
†	ŠIMKO Stanislav	24.10.2015
†	KOVALČÍKOVÁ Mária	31.10.2015
†	LACKOVÁ Matra	07.11.2015
†	KRÁĽOVIČOVÁ Anna	07.11.2015
†	MAJURSKÝ Ján	13.11.2015
†	ŽIDEKOVÁ Jolana	12.12.2015

Česť vašej pamiatke

SLNKO, VODA, POHODA ...

Termálne kúpalisko VRBOV navštevujeme s našimi seniori každý rok a vždy je o tento výlet veľký záujem. V areáli spomínaného kúpaliska je 7 bazénov s mimoriadne liečivou vodou na pohybové ústrojenstvo, reumatizmus, obličky, srdcovocievne choroby,





astmatické ochorenia a poinfarktové stavy.





Blahodarne pôsobí predovšetkým vodná prúdová masáž s plynom priamo z termálnych vrtov. Naši seniori sa snažili využiť každý bazén a po kúpeli si svoje telá vyhriali na slnku. V tento horúci deň sme nezabudli ani na pitný režim a poniektorí neodolali ani dobre vychladenému pivu. Z pobytu na kúpalisku sme všetci odchádzali spokojní a s víziou, čím skôr si to zopakovať.

„Nič som nevidel, no cítil som v duši pokoru a pokoj“



V kostolíku na Cemjate kde je patrónom sv. Donát sme dňa 29.7.2015 mali spoločné stretnutie obyvateľov i zamestnancov ZpS Harmónia. Zoznámili sme sa s patrónom kostola – svätým Donátom, so sv. Tomášom Akvinským, s históriou samotného kostola a relikviou, ktorá je v meste Prešov v našom kostolíku unikátom.



V kostolíku sa stretlo veľa vozičkárov z nášho zariadenia, najmä z domu Thália.

Pre mnohých to bol veľký duchovný, spoločenský i osobný zážitok.

Nevidiaci obyvateľ z domu Thália pán Ivan povedal: *„ nič som nevidel, no cítil som v tomto chráme Božom v duši pokoru a pokoj“.*

Tento krásny výrok bol viac ako poďakovanie všetkým, čo toto stretnutie pripravovali.

Chceme sa poďakovať kostolníkovi p. Jožkovi Vaňovi, organistovi p. Matúšovi Pirohovi, za ich ochotu a spoluprácu na tomto stretnutí.



DOBOVÝ PIKNIK NA CEMJATE



Občianske združenie SOCIÁLNY PREŠOV v spolupráci so Zariadením pre seniorov Harmónia, Prešov - Cemjata a občianskym združením „Strážcovia pravých pokladov“ zorganizovali dňa 4. septembra 2015 pre našich obyvateľov DOBOVÝ PIKNIK. Členovia občianskeho združenia priamo pred očami prítomných pripravovali ochutnávku dobových slovenských jedál - placiek z múky, ktoré boli ochutené dobovými omáčkami od výmyslu sveta – cesnakové - smotanové, orieškovo-medové, jablkové so škoricou, či zázvorové s makom. Do pečenia placiek sa mohli aktívne zapojiť tak obyvatelia, ako aj zamestnanci zariadenia.







Chvíle pri príprave placiek nám spríjemňovali členovia OZ Strážcovia pravých pokladov. Všetci prítomní si mali možnosť zastrieľať z kuše, luku, vyskúšať si hmotnosť šable, či vyraziť si vlastný kovový medailónik. Spoločná príprava jednoduchých jedál, spoločné rozhovory, ako aj spoločná ochutnávka vytvorili príjemnú atmosféru, ktorá bola príjemným zakončením prvého septembrového týždňa.

* SOCIÁLNE SLUŽBY SRDCOM *

60. výročie založenia zariadenia



Dňa 17. septembra 2015 sa v priestoroch Parku kultúry a oddychu v Prešove uskutočnil slávnostný večer s názvom "SOCIÁLNE SLUŽBY SRDCOM" pri príležitosti 60. výročia vzniku Zariadenia pre seniorov Harmónia, Prešov - Cemjata. Svojou prítomnosťou poctilo toto slávnostné podujatie veľa vzácnych domácich a zahraničných hostí.



Slávnostnú atmosféru umocnilo vystúpenie domáceho speváckeho súboru Harmónia, zloženého zo zamestnancov a prijímateľov sociálnej služby v ZpS Harmónia a vystúpenie mladých umelcov zo Sabinova. Súčasťou programu bola projekcia filmu, ktorý zachytáva momenty z minulého ako aj súčasného obdobia týkajúce sa poskytovania sociálnej služby na pôde ZpS Harmónia.



Všetci prítomní si okrem hudobného vstupu mohli vypočuť uvítacie slovo p. riaditeľa ZpS Harmónia PhDr. Slavka Poptrajanovského a príhovory hostí. Súčasťou pripraveného programu bolo aj odovzdávanie ocenení pre bývalých riaditeľov tohto zariadenia pre seniorov a odovzdávanie ocenení pre zamestnancov za výnimočný prínos a dlhoročnú aktívnu prácu spojenú so starostlivosťou o obyvateľov ZpS Harmónia.

Tak ako to už pri oslavách zvykom, ani tu nechýbala tor a priania, aby kvalita poskytovanej sociálnej služby spolu s ľudským a láskavým prístupom mali vždy prvotné miesto pri starostlivosti o nám zverených ľudí.





VÝZNAMNÉ STRETNUTIE s prof. KRČMÉRYM

Život každého človeka je pretkaný množstvom zážitkov a stretnutí, z ktorých sa niektoré vryjú do pamäti natoľko, že spomienka na ne ostáva navždy živá. Podobné významné stretnutie, ktoré sa navždy zapíše do histórie Zariadenia pre seniorov Harmónia, sa odohralo dňa 23. októbra 2015, kedy nás osobne spolu so svojimi kolegami poctil návštevou profesor MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc., FRSP, FACP, Dr.h.c. mult., slovenský lekár, vedec – odborník na tropickú medicínu, infektológiu, onkológiu, vysokoškolský pedagóg, zakladateľ zdravotníckych, sociálnych zariadení a zahraničných humanitárnych misií v krajinách tretieho sveta, zriaďovateľ VŠZaSP sv. Alžbety, n.o. v Bratislave.



Bolo pre nás cťou hostiť na pôde ZpS Harmónia tak významnú osobnosť, ktorá si našla čas a priestor na rozhovory s nami. Okrem množstva obohacujúcich informácií, ktoré sa týkajú pomoci a starostlivosti o ľudí, sa s nami podelil aj o svoje mnohoročné skúsenosti. Aj touto formou mu chceme vyjadriť naše úprimne poďakovanie s prianím síl a elánu do ďalšej práce, ktorej sa tak intenzívne venuje.

BULHARSKÝ DEŇ

V Zariadení pre seniorov Harmónia dňa 13. novembra 2015 všade navôkol zaznievala bulharčina, pretože práve tento deň sa niesol znamení prezentácie Bulharska - jeho kultúry, pamiatok i tradícii a jeho kuchyne. Celá táto akcia mala oficiálny názov Bulharský deň. Krajinu, ktorú my Slováci navštevujeme predovšetkým v letnom období, našim obyvateľom ZpS Harmónia ako aj prítomnému personálu priblížil bulharský lektor pôsobiaci na Bulharskej univerzite v Šumene a tohto času aj na Prešovskej univerzite v rámci grantového projektu Stredoeurópske štúdia doc. Strashimir Tsanov, PhD. O preklad sa postarali PhDr. Slavko Poptrajanovski - riaditeľ ZpS Harmónia a ďalší hosť Mgr. Danka Petrufová – andragogička, lektorka a trénerka pamäti. Pozvanie na tú akciu prijali aj PhDr. Rudolf Dupkala, PhD. – poslanec Mestského zastupiteľstva a predseda sociálnej komisie pri Mestskom úrade, PhDr. Jana Zakarovská – vedúca oddelenia starostlivosti o zdravotne postihnutých a seniorov a tiež pani Danka Sýkorová, rodáčka z Bulharska, ktorá bola nápomocná personálu kuchyne s prípravou tradičných bulharských jedál.



Práve tieto bulharské jedlá ako bulharská polievka bob čorba, musaka, banica, šalát, balkánsky syr, baklava a ďalšie, boli ponúkané v rámci obedového menu a aj ako súčasť pripravenej ochutnávky. Naši hostia aj obyvatelia si mohli pozrieť aj pripravenú informačnú tabuľu s fotografiami a popisom Bulharska. Vynikajúce jedlá, krásne vyobliekaný (a miestami aj so stužkou vo vlasoch ozdobený) personál vo farbách bulharskej vlajky a príjemná atmosféra zasa raz potvrdili skutočnosť, že dni medzinárodnej kuchyne v ZpS Harmónia sa tešia záujmu a obľube.



Katarínska zábava

Advent alebo adventné obdobie (z lat. adventus príchod) je obdobie duchovnej prípravy na Vianoce. Adventné obdobie má kajúci charakter, ale nechápe sa ako čas pokánia v tom zmysle, ako je to vo Veľkom pôste. V teologickom zmysle sa advent vyznačuje dvojakým očakávaním – sviatku narodenia Ježiša Krista a jeho druhého príchodu na konci času.



Tento rok jeho začiatok pripadol na nedeľu 29. novembra. Je to začiatok kresťanského liturgického roka, obdobie štyroch týždňov pred Vianocami, ktoré sa začína nedeľou najbližšou ku dňu Kataríny.

Počas adventu sa nekonajú tanečné zábavy ani svadby. „Preto posledná tanečná zábava pred Vianocami bývala (a dodnes aj býva) na Katarínu.





Ani my v Harmónii sme nemohli byť výnimkou a tak už po ôsmy krát sa v našej jedálni konala Katarínska zábava. Tento rok sa k nám pridala aj 10 členná skupina našich priateľov zo ZpS a DSS v Medzilaborciach na čele s pánom riaditeľom PhDr. Igorom Magerom, PhD., ktorý sa postaral so svojim kolegom o hudobnú produkciu.

Ako tradične nesmela chýbať bohatá tombola o ktorú sa postaral pre zmenu náš pán riaditeľ PhDr. Slavko Poptrajanovski. Nezabudli sme ani na potrebu doplnenia energie v podobe krásne obložených mís, šalátov či vynikajúceho guľášu z dielne našich šikovných kuchárov.







Vôňa Adventu



Najrušnejším obdobím v roku je asi to predvianočné. Prípravy na Vianoce sú v plnom prúde, po domoch už rozvoniava škorica, klinčeky či vanilka.



Gazdiné už v advente začínajú s prípravou sladkých dobrôt, ktoré nemôžu chýbať na stole počas sviatkov. A nie je to inak ani v Dome nad jazerom. Vždy sa tu niečo deje. Začínali sme sušením ovocia a tlčením orechov, ktoré patria medzi obľúbené činnosti v našom dome v tomto období. Hoci to obdobie nazývame najrušnejším, každý z nás sa teší z atmosféry Vianoc a dokážu sa tešiť aj tí, ktorí ich už vo svojom živote prežili oveľa viac. A jednu z týchto radostí prežívali naši obyvatelia pri príprave medovníkov. Hoci zdravie im už neslúži ako za mlada, nezapreli sa a s radosťou predávali svoje skúsenosti pri príprave medovníkov mladým dievčatám z komunitného centra ***Človek v tísni, Olinke, Evke, Nikol a Miške,*** ktoré svojim milým prístupom si získali srdcia našich seniorov.



Touto cestou sa chceme poďakovať dievčatám, koordinátorke Lenke a Inge Doležalovej za krásne, voňavé a príjemné predpoludnie, ktoré sme spolu strávili a tešíme sa na ďalšie stretnutia.

Vianočný Turnaj Seniorov v Bowlingu

Už po deviaty krát sa seniorské družstvá z denných centier, zariadení pre seniorov či klubov z Prešova zúčastnili vianočného turnaja o putovný pohár primátorky v BOWLINGU. Zariadenie pre seniorov Harmónia, sa tohto turnaja zúčastňuje už osem rokov nepretržite. Turnaj úvodným hodom otvorila primátorka Prešova Ing. Andrea Turčanová. Povzbudiť súťažiacich prišli osobne PhDr. Rudolf Dupkala, PhD. , predseda Komisie MsZ mesta Prešov sociálnej a bytovej, PhDr. Mária Humeníková, vedúca odboru sociálnych služieb, PhDr. Jana Zakarovská, poverená riadením oddelenia starostlivosti o zdravotne postihnutých a seniorov, p. Ľudmila Kurhajcová, odborná referentka oddelenia.



Na bowlingových dráhach sa stretlo štrnásť zmiešaných seniorských družstiev. O výborné šieste miesto v poradí - čo je mimochodom najvyššia priečka, ktorú sme počas všetkých ročníkov bowlingového turnaja dosiahli sa zaslúžilo družstvo v zložení :

- p. Vagaská Mária,
- p. Repa Ján,
- p. Ďurica Andrej
- p. Valluš Miroslav

Ďakujeme Vám za reprezentáciu zariadenia.





VIANOČNÝ KONCERT s poďakovaním

„Už sviatky lásky pokoja zavítajú zas skoro k nám, pod stromčekom si ľudia postoja, otvoria srdcia dokorán.“



Vianoce sú predo dvermi a pre nás je potešením urobiť šťastných ostatných a to najmä našich seniorov. Jedno obyčajné adventné dopoludnie sa zmenilo na krásny predvianočný zážitok, vďaka tónom od známych skladateľov v podaní hudobného zoskupenia „Kvarteta mladých umelcov“ zo Sabinova, ktorí vystúpili v Zariadení pre seniorov Harmónia, Prešov – Cemjata so svojim vianočným koncertom.

Pozvanie na Vianočný koncert prijali hostia z MsÚ Prešov, Mgr. Danka Petrufová – andragogička a rodinní príslušníci našich obyvateľov. Súčasťou vianočného koncertu bola aj výstava ručných prác našich obyvateľov, najmä výrobkov p. Milana B., ktorých výroba sa **uskutočnila vďaka podpore Nadácie SPP. S finančnou podporou od Nadácie SPP sa podarilo zabezpečiť technické vybavenie do dielne a tak podporiť záujem obyvateľov realizovať sa prostredníctvom výroby propagačných výrobkov. Za to Nadácii SPP patrí jedno veľké ĎAKUJEME.**

Propagácia výrobkov bude prebiehať aj na ***Prešovských vianočných trhoch dňa 16.12.2015.*** V tomto predvianočnom období sa spoločne s našimi obyvateľmi stretneme aj na ***vianočnej kapustnici,*** na ktorú sa už teraz všetci tešíme.

NAŠIM MIKROFÓNOM

Vianoce na ktoré nikdy nezabudnem ...

V čase vojny, tesne pred Vianocami som spala u babky v Prešove. Ako som tak ležala, hovorím babke „ Idú lietadlá“ – ani som to poriadne nedopovedala, už sme počuli sirénu, a keď sme pozreli von- bombardovalo sa. Utekali sme sa skryť do pivnice.
(p. Mária)

Môj manžel cestoval kvôli práci veľa po svete a často nebol doma. No obdobie Vianoc bolo vždy výnimočné tým, že sme boli spolu.
(p. Anna)

Vianoce som oslavovala spolu s malými vnučkami. Načerpávali sme si kapustnicu, a kým sme si stihli načerpať všetci, jedna z vnučiek vyjedla všetku klobásu a ešte pýtala ďalšiu.
(p. Anna)

Svoju prvú bábiku som dostala od rodičov práve na Vianoce. Pamätám si, že bábika mohla otvárať ústa a ja som sa o ňu rada starala a chcela som ju kŕmiť.
(p. Gabriela)

Mala som rada Vianoce, keď sme mohli byť celá rodina spolu a najdôležitejšie bolo, aby boli prítomní obaja moji rodičia. Bez nich to už nebolo tak pekné.
(p. Anna)

Na Vianoce sme doma v izbe mali zviazanú kopu sena. Mala som veľmi rada, keď sme po štedrovečernom jedle všetko upratali, kopu sena rozviazali, rozložili, prestreli sme na ňu pokrovec a ležali sme na nej.
(p. Irena)

Keď som mala asi 10 rokov, prišli k nám do domu jasličkári. Veľmi sa mi páčilo, keď nám spievali a pri spievaní búchali palicou do zeme.
(p. Margita)

Bola som žiačkou na základnej škole a pamätám si na Vianoce svoju jedinú polnočnú omšu v živote. Zobrala ma na ňu sestra. Bolo to v kostole sv. Mikuláša, veľmi vtedy mrzlo a sneh mi vŕzgal pod nohami.
(p. Katarína)

Dodnes si pamätám, ako mi Ježiško priniesol na Vianoce krásny kabát a tiež čižmy. Bolo to oblečenie, ktoré som nosila len na výnimočné príležitosti. Mohla som mať vtedy asi 10 rokov.
(p. Mária)

Tesne po Vianociach prišiel za mojim otcom vojak na bielom koni. Bol to Rus a pýtal sa na Nemcov. Niektorí Nemci z dediny odišli, no nejakí tam ešte boli. Rus sa bál a otec mu poradil utekať po potoku. Utekal smerom pod Čergov a neskôr bolo počuť v lese streľbu. No koňa ani Rusa tam nenašli.
(p. Helena)

Pamätám si, ako som raz na Vianoce, asi 6-ročná, dostala peknú drevenú kolísku na hranie.
(p. Jolana)

Na Božie narodenie som bol na vojne v Martine. Ohlásili nám niekoľkokrát falošný poplach, a na tretie hlásenie nás už poslali aj do lesa- Martinské Hole. Museli sme ísť lesom a brodili sme sa v snehu po pás.
(p. Bartolomej)

Počas vojny na Vianoce u nás prebývali dvaja vojaci z Rakúska. Spoločne s nimi sme mali štedrovečerné jedlo. Spomínam si, ako vojaci plakali, lebo im bolo smutno za vlastnou rodinou.
(**p. Mária)**

Doma nás bolo veľa detí. Boli sme ôsmi súrodenci a keďže sme v izbe na zemi nemali dostatok miesta museli sme na Vianoce stromček vešať zo stropu.
(p. Anna)

Vo vianočnom období niekedy bývalo viac snehu. Zobrali sme mechy, napchali ich slamou a chodili sme sa spúšťať na kopec v dedine. Niekedy sme boli až do tmy.
(p. Jozef)


Veselé Vianoce
a šťastný nový rok
praje
Cemjatský
prameň