Cemjatský PRAMEŇ

RK©2015

Rok: 2015 Číslo: 17



harmónia
ZARIADENIE PRE SENIOROV • PREŠOV - CEMJATA

Cemjatský PRAMEŇ 17/2015
Vydáva: ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Texty: Mgr. Vladislav Varga & kolektív zamestnancov
ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Obálka a grafická úprava: Mgr. Renáta Kuková ©2015
Tlač: ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Fotografie: archív ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Neprešlo jazykovou úpravou.

Prešov, júl 2015

Vážený čitateľ,

leto je ročné obdobie, na ktoré sa asi najviac tešíme. Obdobie, ktoré túžobne očakávame. Leto je obdobie oddychu a dovoleniek. Pre deti obdobie prázdnin a leňošenia. Leto láka ľudí k vode a do prírody. Počas leta zvykneme akosi zabúdať na celoročné stresy a napätia. Zameriavame sa viac na dovolenkové plány. Hľadáme vhodné oddychové destinácie. Snažíme sa zabudnúť na osobné a pracovné problémy. Dni sú dlhé a noci krátke.

Čas ako stvorený na romantické večery a dlhé rozhovory pri zapadajúcom slnku a zvuku morských vĺn. Leto je obdobie, ktoré by mal každý využiť na oddych a načerpanie nových síl. Na dobytie bateriek a načerpanie novej energie. Leto a oddych otvárajú priestor novým nápadom a inšpiráciám. Pokoj, voľný čas a relaxácia sú vhodnou pôdou pre tvorivé myšlienky a nápady. Leto je obdobím, kedy máme viac času na komunikáciu s blízkymi a priateľmi.

Využívajme túto príležitosť, ktorú dáva letné obdobie. Využívajme pokojný letný čas, lebo pokoj, pohoda a vnútorná spokojnosť spojená so slnkom sú tou najlepšou stravou a najlepšími liekmi proti stresu, ktorého v každom povolaní je nadbytok.

Príjemné leto praje

Cemjatský prameň

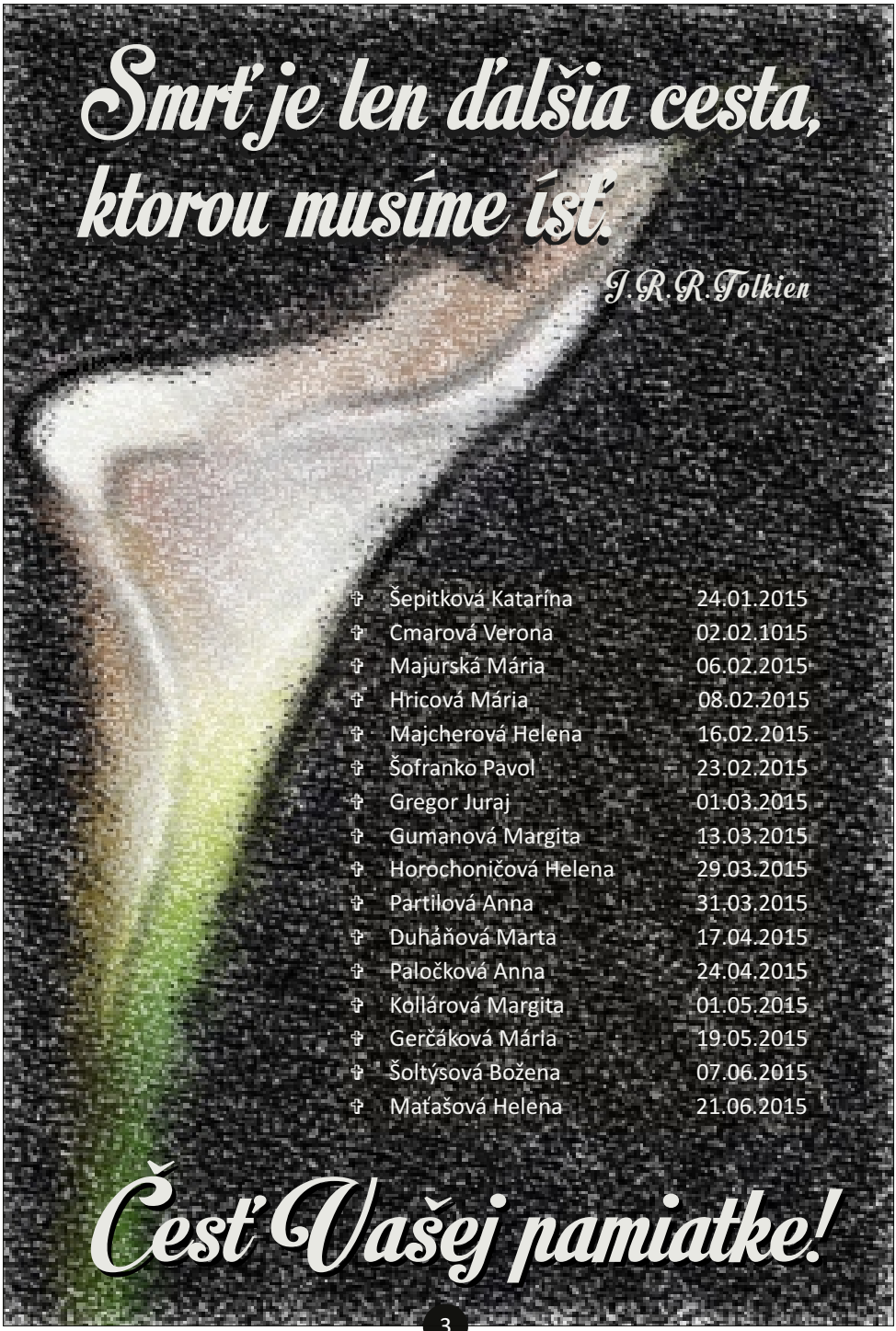


Vitajte, priatelia!

Šoltýs Jozef	14.01.2015
Šoltésová Anna	22.01.2015
Ing. Prokopovičová Eva	02.02.2015
Hasarová Mária	09.02.2015
Cmarová Alžbeta	12.02.2015
Gumanová Margita	23.02.2015
Ješko Miroslav	27.02.2015
Mudra Zdeněk	02.03.2015
Mudrová Anna	02.03.2015
Horochoničová Helena	02.03.2015
Maťašová Helena	07.04.2015
Sciranková Mária	23.04.2015
Gavrecká Anna	04.05.2015
Hanuščálková Anna	15.05.2015
Doležiová Anna	22.05.2015
Doničová Anna	26.05.2015
Radačovský František	08.06.2015
Pavlíková Magdaléna	15.06.2015





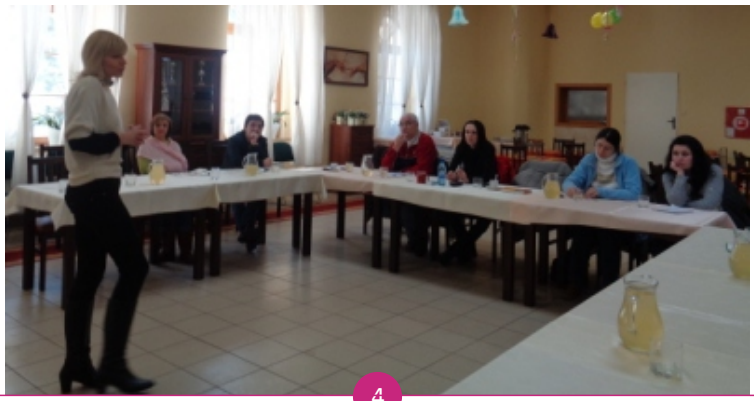

Smrť je len ďalšia cesta,
ktorou musíme ísť.
J.R.R.Tolkien
† Šepitková Katarína 24.01.2015
† Cmarová Verona 02.02.1015
† Majurská Mária 06.02.2015
† Hricová Mária 08.02.2015
† Majcherová Helena 16.02.2015
† Šofranko Pavol 23.02.2015
† Gregor Juraj 01.03.2015
† Gumanová Margita 13.03.2015
† Horochoničová Helena 29.03.2015
† Partilová Anna 31.03.2015
† Duháňová Marta 17.04.2015
† Paločková Anna 24.04.2015
† Kollárová Margita 01.05.2015
† Gerčáková Mária 19.05.2015
† Šoltýsová Božena 07.06.2015
† Maťašová Helena 21.06.2015
Česť Vašej pamiatke!

VZDELÁVANIE ZAMESTNACOV

V období od druhej polovice januára až do októbra 2015 prebieha vzdelávací cyklus pre zamestnancov Zariadenia pre seniorov Harmónia, Prešov - Cemjata. Ústrednou témou vzdelávacieho programu je **„Aktivizácia seniorov v zariadení sociálnych služieb a nefarmakologická terapia demencie.“** Odborné vzdelávacie aktivity prebiehali pod vedením lektoriek Mgr. Danky Petrufovej a Mgr. Kataríny Kiseľákovej.

Počas vzdelávacích stretnutí boli odprezentované zaujímavé poznatky o starobe, poznávacích funkciách, najčastejších psychických ochoreniach v starobe s dôrazom na demenciu Alzheimerovho typu, ako aj vyzdvihnutý význam aktivizácie. Prednášky boli doplnené prezentáciami v PowerPoint-e a výborne prepojené do praktických a názorných cvičení. Špecifikom tohto vzdelávania je aj časť určená výhradne pre manažment.

Nakoľko úroveň poskytovania sociálnych služieb značne závisí od kvalifikovaného personálu, preto vnímame absolvovanie rôznych vzdelávacích aktivít ako jeden z významných prvkov podpory kvality. Veríme, že získané poznatky obohatia všetkých účastníkov a stanú sa tou cennosťou, ktorá poslúži pre ich osobný aj profesionálny rast.



Dom Thália v novom šate

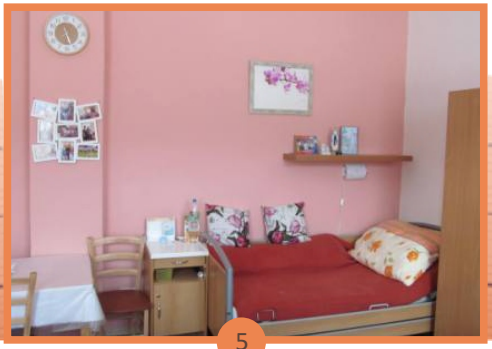
Aj v roku 2015 pokračujú v našom zariadení rekonštrukčné práce. Nová fasáda na domoch Viktória a Diana, nová strecha na domoch Diana a Prima, nové oplotenie areálu – tieto práce boli realizované v minulom roku. V tomto roku sú naplánované rekonštrukčné práce na izbách klientov v Dome Thália.

Práce sa realizovali a realizujú za plnej prevádzky z čoho vyplýva, že klienti z domu Thália skúsili aj trocha nepohodlia. Je potešujúce, že zo strany prijímateľov a ani ich rodinných príslušníkov neboli do tohto času zaznamenané žiadne pripomienky na túto skutočnosť, skôr naopak, komu z klientov to dovoľoval zdravotný stav, ten pri prácach pomáhal.
Klienti Thálie sa tešia z vynovených priestorov, snažia sa spolu s personálom vyzdobiť svoje izby.

Veľké poďakovanie patrí našim šikovným údržbárom, ktorí tieto práce realizovali na profesionálnej úrovni.







DOBROVOĽNÍCI
z Červeného kríža na Cemjate

„Akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna! Každý človek je v núdzi odkázaný na pomoc iných ľudí. Je niekoľko najčastejších situácií, ktoré vyžadujú poskytnutie prvej pomoci. My by sme Vám chceli ukázať ako postupovať, ak sa v takejto situácii ocitnete!“

Toto boli prvé slová dobrovoľníkov z Územného spolku Červeného kríža Prešov, ktorí v piatok popoludní 30. januára 2015 navštívili Zariadenie pre seniorov Harmónia – Cemjata.

Šikovní mladí dobrovoľníci Anička, Rišo, Zuzka, Annamária, Vladko, Jakub veľmi zaujímavo a zrozumiteľne vysvetlili poskytovanie prvej pomoci a názorne predviedli poskytovanie prvej pomoci v rôznych situáciách Poskytovanie prvej pomoci si mohli vyskúšať, aj naši obyvatelia. Mysleli sme si, že nenájdeme odvážlivcov, ale opak bol pravdou. A bolo ich viacero.

V závere stretnutia dobrovoľníci odpovedali na množstvo zaujímavých otázok. Celé stretnutie sa nieslo vo veľmi príjemnej priateľskej atmosfére.







DOTAZNÍK
SPOKOJNOSTI PRIJÍMATEĽA SOCIÁLNEJ SLUŽBY

Zariadenie pre seniorov Harmónia, Prešov – Cemjata, má vypracované primerané formy aktívneho zisťovania spätnej väzby od prijímateľov sociálnej služby a to okrem iného aj formou anonymného dotazníka.

V poradí už druhýkrát (prvýkrát to bolo v roku 2013) boli prijímateľom rozdané anonymné dotazníky. Oslovení prijímatelia odpovedali na otázky týkajúce sa kvality bývania, kvality stravovania, kvality poskytovania odborných činností a vzájomných vzťahov v zariadení medzi personálom, prijímateľmi atď..

Cieľom bolo zistiť, ako prijímatelia vnímajú poskytovanie sociálnej služby v zariadení, poprípade, čo by chceli zmeniť, resp. zlepšiť. Prijímateľov sme oslovili osobne s prosbou o vyplnenie dotazníka a následne ich oboznámili s inštruktážou, ako ho vyplniť.

Dotazník obsahoval otvorené ako aj zatvorené otázky. Respondenti si mohli vybrať jednu, alebo viacero možností. Pri možnosti iné sme nechali priestor, kde mohli respondenti dopísať aj ďalšiu možnú odpoveď.

Kapacita zariadenia je 150 prijímateľov. Vyplnený dotazník nám vrátilo 92 prijímateľov. Z toho 40 mužov a 52 žien.

Stručné vyhodnotenie Dotazníka číslo 2

1. časť:

Hodnotenie kvality bývania

Je potešujúci nárast % spokojnosti obyvateľov oproti roku 2013 so zariadením izieb, s prostredím zariadenia, ako aj s estetizáciou exteriéru zariadenia. Taktiež nárast spokojnosti až o 10 % respondentov, sme zaznamenali pri otázke o pocite súkromia obyvateľov.

2. časť:

Hodnotenie kvality stravovania.

Z odpovedí respondentov na otázky druhej časti dotazníka môžeme konštatovať, že so stravou, pestrosťou, veľkosťou porcií, kultúrou stravovania sú obyvatelia nášho zariadenia z väčšiny spokojní.

Pri spomenutých atribútoch sme zaznamenali mierny nárast spokojnosti respondentov s porovnaním s rokom 2013. Pri hodnotení pestrosti a chuti stravy sme zistili jeden z najväčších nárastov kladných odpovedí oproti roku 2013 a zároveň najväčší prepad záporných odpovedí.

Tieto odpovede nás veľmi tešia a odzrkadľujú kvalitatívny posun v práci personálu kuchyne oproti minulosti. Potešujúcou skutočnosťou sú odpovede respondentov na otázku, „či sú spokojní s prístupom a správaním personálu vydávajúceho stravu“. Až 97,8 % opýtaných sú spokojní s personálom a ani jeden respondent neuviedol zápornú odpoveď (dvaja neuviedli žiadnu odpoveď). Tu okrem personálu kuchyne je potrebné vyjadriť uznanie aj personálu v jednotlivých Domoch, kde sa podáva strava v jedálničkách pre imobilných prijímateľov.

3. časť:

Hodnotenie kvality poskytovania odborných činností

Tretia časť dotazníka bola zameraná na hodnotenie poskytovania odborných činností, kde sme sa zamerali na spokojnosť prijímateľov s opatrovateľskou, ošetrovateľskou, sociálnou starostlivosťou v zariadení, respondenti mali možnosť vyjadriť sa ku komunikácii a vnímavosti personálu k potrebám prijímateľov a taktiež k voľnočasovým aktivitám, ktoré sa realizujú v zariadení.

Pri analýze odpovedí na tretiu časť dotazníka sme zaznamenali najvýraznejšie kvalitatívne posuny pri všetkých odpovediach na otázky dotazníka oproti roku 2013 a to v priemere až o 20 %.

Potešujúca je aj skutočnosť pri odpovediach na otázku „Na koho sa najčastejšie obraciate pri riešení svojich problémov?“. V roku 2013 jasne dominoval zdravotný personál s 53 %, na druhom mieste boli sociálni pracovníci s 20 % a napríklad na zodpovedného pracovníka sa obracalo len 5 % opýtaných. V roku 2014 sa dôvera v kompetentnosť riešenia problémov približne rovnomerne rozdelila medzi odborný personál. Zdravotný personál 27 %, sociálny pracovník 33,7 % a zodpovedný pracovník získal 30,4 % hlasov. Je dôležité, že dôveru prijímatelia dominantne nesústreďujú len na členov jednej odbornej profesie v zariadení, ale cítia kompetencie a odbornosť aj pri iných profesiách. Je zaujímavé, že na rodinu, by sa so svojimi problémami obrátil len jeden respondent.

4. časť:

Subjektívny názor – vzťahy v zariadení

Výstupom odpovedí na otázky zo štvrtej časti dotazníka je zlepšenie celkovej atmosféry v ZpS Harmónia, čo sa odzrkadľuje (a je potešujúce, že to takto vnímajú aj obyvatelia zariadenia) na zlepšených interpersonálnych vzťahoch v rámci celého zariadenia.

Kladne hodnotíme, že počet vyplnených dotazníkov sa oproti roku 2013 zvýšil, z čoho dedukujeme, že záujem o problematiku zariadenia má u obyvateľov zvyšujúcu sa tendenciu. Uvedomujeme si aj fakt, že zrejme nikdy nedosiahneme 100 % účasť respondentov, na čo ma primárny vplyv psychosomatický faktor našich obyvateľov. Úlohou nás zamestnancov je v čo najväčšej miere sa k tejto méte priblížiť, čo bude mať za následok väčšie množstvo názorov a pripomienok, ktoré môžeme využiť pri zvyšovaní kvality poskytovaných služieb.

Vyššie uvedené výstupy z Dotazníka číslo 2 nasvedčujú, že kvalita poskytovaných služieb v našom zariadení má stúpajúcu tendenciu. Vyššie percentá za rok 2014 nasvedčujú, že prijímatelia sociálnej služby túto skutočnosť jasne pociťujú.

V našom zariadení pracuje erudovaný personál s veľkou dávkou empatie, je vnímavý k potrebám obyvateľov z čoho vyplýva, že v zariadení sa poskytuje prijímateľom starostlivosť na vysokej úrovni.

Jedným z hlavných dôvodov týchto potešujúcich čísel vidíme v novej štruktúre prerozdelenia pracovných pozícii personálu, ktorá vyústila k vytvoreniu nových tímov v jednotlivých Domoch. Ďalšou nezanedbateľnou skutočnosťou je častejšia

frekvencia vzdelávacích aktivít pre zamestnancov, realizovaných v zariadení aj mimo neho.

Samozrejme nie pri všetkých odpovediach respondentov môžeme vyjadriť spokojnosť, ale konštatovanie, že kvalita poskytovaných služieb v našom zariadení je kvalitatívne na vyššej úrovni ako v minulosti je nespochybniteľná.



ŽIVÁ KRÍŽOVÁ CESTA

23. marca 2015 v pôstny piatok sa jedáleň v našom zariadení na chvíľu zmenila na Golgotu, kde sme si priblížili posledné hodiny života a utrpenia Ježiša Krista v živej krížovej ceste v podaní obyvateľov a zamestnancov zariadenia.

Inak ľudia prežívajú, keď sú v kostole, alebo si o tom prečítajú a inak to vnímajú keď to vidia naživo.

Prostredníctvom tejto novej formy evanjelizácie sme chceli pomôcť k hlbšiemu duchovnému zážitku najväčšieho kresťanského sviatku – Veľkej noci.





Fašiangová zábava

Výborná atmosféra, krásne vyobliekaní obyvatelia Zariadenia pre seniorov Harmónia a skvelá živá hudba sú len stručným popisom zábavy, presnejšie fašiangovej zábavy, ktorú pre všetkých prítomných dňa 17. februára 2015 zorganizoval p. riaditeľ PhDr. Slavko Poptrajanovski spolu so zamestnancami.



Už od prvých chvíľ bol tanečný parket plne obsadený. Málokto ostal sedieť na mieste, pretože zazneli piesne, ktoré každého povzbudzovali k tancu. Samozrejme nechýbalo ani občerstvenie v podobe bohato prestretých stolov a množstva pripravených chutných jedál.



Zábavu na malú chvíľu príjemne prerušila tombola. Záujem o výhru v nej bol neúrekom veľký. Mnohí šťastlivci sa mohli radovať z cien, ktoré venovali sponzori. Za krásny priebeh, prípravu a vytvorenú atmosféru patrí srdečné poďakovanie všetkým, ktorí sa na celej akcii spolupodieľali.



Fašiangová zábava bola príjemným spestrením každodenného života obyvateľov žijúcich v Zariadení pre seniorov Harmónia a zároveň zavŕšením radovánok pred vstupom do pôstneho predveľkonočného obdobia.

SOCIÁLNE SLUŽBY V SÚČASNOSTI A BUDÚCNOSTI, U NÁS A V EURÓPE

V dňoch 23. a 24. apríla 2015 v priestoroch historickej budovy Parku kultúry aoddychu v Prešove sa uskutočnil II. ročník medzinárodnej vedeckej konferencie pod názvom: „SOCIÁLNE SLUŽBY V SÚČASNOSTI A BUDÚCNOSTI U NÁS A V EURÓPE".

Konferenciu sme usporiadali v spolupráci s Vysokou školou zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Ústavom zdravotníctva a sociálnych vied bl. Petra Pavla Gojdiča v Prešove, Odborom sociálnych služieb pri Mestskom úrade mesta Prešov, Odborom sociálnym pri Vyššom územnom celku Prešovského samosprávneho kraja a partnermi OZ Strieborné krídla, SOCIÁLNY PREŠOV, o.z a OZ TOLAMIR.

Záštitu nad medzinárodnou vedeckou konferenciou prevzala primátorka mesta Prešov Ing. Andrea Turčanová.

Účastníci konferencie si mohli vypočuť 36 príspevkov od odborníkov na sociálnu a zdravotnícku problematiku z Veľkej Británie, Holandska, Poľska, Českej republiky a Slovenska.





Sme veľmi radi, že konferenciu poctili svojou prítomnosťou:

- **MUDr. Peter Chudík**, predseda Prešovského samosprávneho kraja,
- **Mgr. Peter Szabo**, riaditeľ Odboru sociálnych služieb a sekcie sociálnej a rodinnej politiky pri Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR,
- **Ing. Andrea Turčanová**, primátorka mesta Prešov,
- **prof. MUDr. Vladimír Krčméry DrSc. Dr h.c. mult.**, zakladateľ Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave,
- **Mgr. Ing. Viera Filipová** a **Mgr. Denisa Strapončeková** z Odboru sociálnych služieb pri pri Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR,
- **Ing. Štefan Kužma**, viceprimátor mesta Prešov,
- **PhDr. Rudolf Dupkala, PhD.**, poslanec mestského zastupiteľstva mesta Prešov a predseda komisie sociálnej a bytovej,
- **PhDr. Margita Poptrajanovski**, vedúca Odboru sociálneho pri Úrade PSK,
- **MUDr. Július Zbyňovský, MPH**, vedúci Odboru zdravotníctva pri Úrade PSK,
- **Ing. Tatiana Pavľučuková**, vedúca Oddelenia riadenia zariadení sociálnych služieb pri Úrade PSK,
- **Mgr. Terézia Bilasová**, poverená riadením Odboru sociálnych služieb pri MsÚ v Prešove,
- **PhDr. Jana Zakarovská**, poverená riadením Oddelenia starostlivosti o zdravotne postihnutých a seniorov pri MsÚ v Prešove,
- **doc. Ing. Štefan Bugri, PhD.**, riaditeľ Ústavu zdravotníctva a sociálnych vied bl. P. P. Gojdiča,
- **Ing. Jozef Chovanec, PhD.**, kvestor Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave.

Súčasťou konferencie bol aj slávnostný večer, na ktorom v kultúrnom programe vystúpil spevácky zbor Harmónia pri ZpS Cemjata a speváčka Katka Koščová.

Konferenciu podporili:

Spoločnosť HARTMANN - Rico, spol. s.r.o. - generálny sponzor; MSM Slovakia, s.r.o.; Tena SCA Hygiene Products Slovakia, spol. s r.o.; Anna Lešková - Florida pekáreň Prešov; Inmedia spol. s r.o.; Hagleitner Hygiene Slovensko, s.r.o.; PKO – Prešov; Penzión ALEX, Prešov; Theracare – Bratislava; Lekáreň u Čierneho orla, Prešov; Agroplus - LG, s.r.o., Prešov; Pavol Pagurko, Prešov.





WORLD Challenge Day 2015

Motto dňa 27. mája 2015 v Zariadení pre seniorov Harmónia, Prešov – Cemjata sa nieslo v duchu rýmovačky:

„Na Cemjate hold športu vzdáme,
do aktivít sa zapájame.
Mesto Prešov v láske máme,
Challenge Day si vychutnáme.“

Aj napriek nepriaznivému počasiu sa obyvatelia Harmónie spolu s personálom zapojili do Medzinárodného vyzývacieho dňa – World Challenge Day 2015, aby podporili nielen mesto Prešov, ale zároveň si spoločne prostredníctvom fyzickej aktivity aj zacvičili.

Atmosféra bola neopísateľná, všetci sme sa bavili a dokonca aj personál, ktorý bol v tento deň na odbornej vzdelávacej aktivite, sa spolu s vedením ZpS Harmónia a lektorkou aktívne zapojili do tohto projektu.

Všetkým, ktorí svojou aktívnou účasťou podporili túto myšlienku srdečne
ĎAKUJEME.



OLYMPIÁDA

CEMJATA 2015

Už po siedmykrát sa zišli športuchtiví seniori na športovo – kultúrnom podujatí CEMJATSKÁ OLYMPIÁDA v Zóne oddychu a harmónie v areáli Zariadenia pre seniorov na Cemjate. Záštitu nad olympiádou prevzala primátorka mesta Prešov Ing. Andrea Turčanová. Akcia sa konala v piatok, 5. júna 2015 za krásneho slnečného dňa.





Súťažilo sa v piatich disciplínach:

- streľba zo vzduchovky na cieľ,
- kop do bránky,
- hod do basketbalového koša,
- hod granátom na cieľ,
- hod šípkou na terč.

Cemjatská olympiáda si za svoju sedemročnú históriu získala veľkú popularitu v radoch prešovských seniorov ako aj medzi obyvateľmi zariadení sociálnych služieb. Tohto roku sme privítali až 14 družstiev.

Bolo nám cťou privítať na našej pôde zástupcov MsÚ v Prešove pani Mgr. Teréziu Bilasovú, poverenú riadením Odboru sociálnych služieb, pána JUDr. René Puchera, poslanca MsZ, riaditeľov zariadení sociálnych služieb ako aj našich priateľov z Poľska – obyvateľov – športovcov z Domu Pomocy Społecznej w Górnie s doprovodom.

Sprievodnou akciou podujatia bola gastronomická súťaž pod názvom MAJSTERGUĽÁŠ, ktorej sa zúčastnili štyri štvorčlenné družstvá obyvateľov Zariadenia pre seniorov Harmónia.

Po skončení športových súťaží, odovzdaní medailí a cien pre víťazov nasledovala tanečná zábava s bohatou tombolou.





Výsledky (jednotlivci):

Streľba zo vzduchovky na cieľ

I. miesto : **Čižmár Ján** - II. Jednota dôchodcov MO – Nižná Šebastová
II. miesto : **Mančev Krasimír** - II. Jednota dôchodcov MO – Nižná Šebastová
III. miesto : **Repa Ján** - ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata

Hod šípkou na terč

I. miesto : **Beran Aneta** - Dom Pomocy Społecznej w Górnie, Poľsko
II. miesto : **Mančev Krasimír** - II. Jednota dôchodcov MO – Nižná Šebastová
III. miesto : **Pavelka Jaroslav** - CSS Ametyst, Továrne

Hod do basketbalového koša

I. miesto : **Pavelka Jaroslav** - CSS Ametyst, Továrne
II. miesto : **Broda Valentín** - DC Sabinovská
III. miesto : **Potočková Natália** - AkSen, o.z.

Hod granátom na cieľ:

I. miesto : **Repa Ján** - ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
II. miesto : **Barna Vladimír** - II. Jednota dôchodcov MO – Nižná Šebastová
III. miesto : **Motyl Piotr** - Dom Pomocy Społecznej w Górnie, Poľsko

Kop do bránky

I. miesto : **Spišák Pavol** - DC Jiráskova
II. miesto : **Repa Ján** - ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
III. miesto : **Sagan Emil** - CSS Ametyst, Továrne

Výsledky (družstvá):

I. II. Jednota dôchodcov MO – Nižná Šebastová
II. ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
III. CSS Ametyst, Továrne






La Cucina Italiana

Nie je deň ako deň, veď napokon každý jeden je tak výnimočný a vo svojej podstate krásny. V Zariadení pre seniorov Harmónia sú dni plné radosti, emócií a elánu, ktoré je cítiť aj vďaka skvelému pánovi riaditeľovi, kolektívu zamestnancov a taktiež vďaka úžasným obyvateľom Harmónie.

A práve emócie, temperament a skvostné historické pamiatky sú už nezabudnuteľnou súčasťou krajiny, ktorú sme si dňa 28. mája 2015 na pôde ZpS Harmónia prezentovali v rámci cyklu Medzinárodného dňa kuchyne na Cemjate.

Tento krát to bolo Taliansko, známe svojou kuchyňou - najmä cestovinami, pizzou, kvalitnou zmrzlinou, kávou ale aj štýlom, históriou, módou, futbalom, autami ako Ferrari, Lamborghini a pod. Deň talianskej kuchyne sa niesol v znamení družnosti a pohody. Všade bolo cítiť vône, ktoré sa spájajú s pravou talianskou kuchyňou.

Svojou návštevou nás poctila aj časť prípravného výboru Komory sociálnych pracovníkov. Personál spolu s niektorými obyvateľmi Harmónie si zladili oblečenie vo farbách talianskej vlajky. Vyzerali nádherne, a rovnako tak nádherne tímovo pripravili prezentácie, fotografie, hudbu a jedlo všetko v štýle italiano.

Za všetkých prítomných Vám srdečne ďakujeme.





SENIOR Petanque

Spišská Nová Ves 2015

Pétanque alebo petang je francúzska spoločenská hra pre dve 1-3 členné družstvá, ktoré sa snažia umiestniť gule čo najbližšie k cieľu, ktorý tvorí drevená guľička, tzv. prasiatko.

Princíp hry je veľmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutie techniky a taktiky vyžaduje pravidelný tréning. Výraznou prednosťou tohto športu je to, že ho môže hrať prakticky každý (ženy s mužmi, seniori s deťmi, aj telesne postihnutí sa môžu zúčastňovať všetkých turnajov) a prakticky kdekoľvek (terén ihriska je ľubovoľný).

Dňa 10. júna 2015 sme sa prvýkrát zapojili do športového podujatia organizovaného Domovom dôchodcov Spišská Nová Ves. Turnaj bol o to zaujímavejší, že sa na ňom zúčastnilo 7 statočne pripravených družstiev odhodlaných vyhrať.

Miesta pre víťazov sme síce tento krát neobsadili, no tešila nás skutočnosť, že aj keď sme nevyhrali, v jednom zápase sme ako jediní porazili napokon víťazné družstvo.

Celková atmosféra, prijatie a starostlivosť o účastníkov bola na vynikajúcej úrovni, za čo patrí naše úprimné poďakovanie usporiadateľovi.

Za celý tím Zariadenia pre seniorov Harmónia srdečne blahoželáme víťazom.

Už teraz sa tešíme na ďalší turnaj.







HIPOTERAPIA na CEMJATE

Koně – koňare - Prešovčania – nerýmuje sa to, ale je to pravda. Aj v ZpS Harmónia Cemjata sa dali na cestu poznávania a symbiózu medzi koníkom a človekom.

Zamerali sme sa na formu animoterapie a jej špeciálnu zložku hipoterapiu, ktorej náplňou je využiť liečebné pôsobenie koňa na človeka. Medzi základné zložky hipoterapie patrí aj hyporehabilitácia zameraná na zlepšenie fyzického stavu, psychiku človeka a jeho sociálnu oblasť. Nemalou mierou aj na športové jazdenie hendikepovaných ľudí.



Tieto formy hipoterapie sme začali realizovať na našom koníkovi „Leovi“ v ZpS Harmónia Cemjata pod dohľadom pána Štefana Kažimíra dňa 11.6.2015.

Na prvej poznávacej lekcii sa stretli obyvatelia aj zamestnanci zariadenia. Všetci sme sa zhodli, že je to zdravé, páči sa nám to a budeme sa stretávať, ak nám to dovolí počasie, každý štvrtok dopoludnia.



„Leovi“ prajeme dobrý krok, a nám potešenie z hipoterapie po stránke zdravotnej, psychickej a sociálnej.



„Najkrajší pohľad na svet, je pohľad z chrbta koňa“

Maďarská kuchyňa



a Prvé neformálne stretnutie mimovládnych organizácií

Obyvatelia Cemjaty a hostia Prvého neformálneho stretnutia mimovládnych organizácií si pochutnávali na jedlách maďarskej kuchyne.

Obyvatelia nášho zariadenia mali možnosť opäť si pochutnať na jedlách z medzinárodnej kuchyne a tento raz to boli jedla z maďarskej kuchyne. Našich južných susedov poznáme ako dobrých gurmánov a ich jedla sú najčastejšie zo zeleniny, kde pri varení používajú červenú mletú papriku, ktorú vyvážajú do celého sveta. Ďalšou obľúbenou potravinou je cibuľa, cesnak, kapusta, tekvica a fazuľa. Tieto produkty využívajú maďarský kuchári pri varení svojich typických jedál, ktoré pozostávajú aj z mäsa a to najmä z hovädziny, kačaciny, husaciny a sladkovodných rýb. Ani u nás v zariadení to nebolo inak a pri varení si kuchári dali záležať na výbere potravín charakterizujúcich Maďarsko.





Na obede sme si pochutnávali na rybacej polievke Halászlé, hovädzom guľáši na spôsob diviny s knedlíkom. Poobede ku kávičke si naši obyvatelia dali maďarský jablkový koláč a na večeru bol Budapeštiansky langoš. Tieto dobroty nám pripravil profesionálny šéfkuchár p. Jaroslav Ertl začo mu patrí veľká vďaka.

Tento deň nebol iba o jedle, ale aj o stretnutí mimovládnych organizácií, ktoré predstavili svoju činnosť a pôsobenie. Navzájom sa spoznávali, naberali nové informácie a kontakty a naše zariadenie malo česť byť pri zrode tak skvelého projektu.









Splnený sen

Tejto zásady sa držíme v dome Thália v ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata. Plniť je ich potrebné najmä po stránke praktickej. Tím domu Thália to napĺňa v reálnej podobe. Stalo sa tak 2. júla 2015, keď sme splnili sen – túžbu pána Janka.

Jeho túžbou bolo navštíviť hroby svojich rodičov, súrodencov a blízkych v zaplavenej časti Domaša vo Veľkej Domaši. Bol to krásny, ale ťažký deň pre pána Janka. Krásnym počasím, no ťažkým po stránke psychickej. Spomienky, zážitky sa mu vrátili do pamäti a začalo pracovať srdiečko. Našťastie sme mali v tíme zdravotníčku, ktorá mu podala pomocnú ruku.

Splnili sme aj naše poslanie „svoj osobný plán" a dali ho do skutočnej podoby. Tohto zájazdu sa zúčastnili aj klienti z nášho domu, ktorí si spolu uctili na cintorínoch v Gildovciach a vo Veľkej Domaši rodinných príslušníkov nášho pána Janka.
Ako tím sme zistili, že zámer, túžba a plán sa nám podarilo splniť nielen k spokojnosti pána Janka, ale aj nášho kolektívu z domu Thália.

Niekedy stačí málo a túžby, plány možno splniť k spokojnosti prijímateľa aj celého kolektívu.

A stačilo len tak málo ...





TROJROČNÝ RODIČ

OZ STRIEBORNÉ KRÍDLA bolo založené v roku 2012. Toho roku oslávia členovia OZ tri roky od jeho vzniku a už sa stalo od 8.júla 2015 oficiálnym **„adoptívnym rodičom“**. Ako je to možné ?

Členovia OZ reagovali na výzvu zapojiť sa do projektu **– *„ADOPTUJ SI KVETINÁČ“,*** ktorého organizátorom je SOCIÁLNY PREŠOV, o.z. a iniciátorkou Katka Koščová. Filozofiou projektu je ***“adopcia“*** mestských kvetináčov, ktoré sú zanedbané, vysadiť v nich kvety, starať sa o ne a tak si spoločne skrášliť verejný priestor, v ktorom sa denne pohybujeme, v ktorom žijeme a pracujeme.

Po vyplnení formulára a zaslaní prihlášky o adopciu, sme obratom od organizátora projektu obdržali - Rodný list, v ktorom je napísané, že OZ Strieborné krídla je adoptívnym rodičom kvetináča - Centrum 06, registračné číslo 034-541-20150708-CEN06.





9. júla 2015 sa členovia OZ Strieborné krídla s nakúpenými kvetmi a zahradníckym substrátom od firmy SADEX: p. Vierka Šoltísová, p.Zuzka Bodokiová, p. Ivanka Martalusová, p. Mária Vagaská a Vlado Varga vybrali na miesto, kde stojí ich "adoptívne dieťa - kvetináč". Po zhodnotení situácie a dohode o umiestnení nakúpených kvetov sa menovaní pustili do práce za účasti prekvapených prechádzajúcich občanov.


ADOPTUJ SI KVETINÁČ

Rodný list

OZ Strieborné krídla

je „adoptívnym rodičom" kvetináča:

Centrum 06

Registračné číslo: 034-541-20150708-CEN06

Rodný list bol vydaný v rámci projektu „Adoptuj si kvetináč v Prešove"
Organizátor projektu: SOCIÁLNY PREŠOV, o.z.
Iniciátorka projektu: Katka Koščová
Projekt podporujú: Mesto Prešov a Záhradníctvo SADEX s.r.o.

SOCIÁLNY PREŠOV
občianske združenie
Sibírska 18, 060 01 Prešov
IČO: 42 283 659

Mgr. Renáta Kaková
koordinátorka projektu

V Prešove, dňa 8. júla 2015

Netrvalo to ani celú hodinku a kvetináč zrazu dostal inú tvár - bol krajší, pestrejší. Uznanie našej práce zaznelo aj z úst pani predavačky, ktorá má svoj stánok neďaleko už ***NÁŠHO KVETINÁČA.***

Sľubujeme, že sa o naše "dieťa" budeme vzorne starať, aby prinášal radosť nielen nám - adoptívnym rodičom, ale aj všetkým Prešovčanom.







Mgr. Zuzana Lesňáková vyštudovala psychológiu na FF PU v Prešove. Od júna tohto roku je súčasťou tímu zamestnancov v Zariadení pre seniorov Harmónia, Prešov – Cemjata.

1. Prečo ste sa rozhodli študovať psychológiu? Čím je pre Vás práca psychológa zaujímavá?

Na túto otázku je asi najčastejšia odpoveď: „Lebo som chcel pomáhať ľuďom." Samozrejme, je tomu tak aj v mojom prípade, no motivácia bola aj iná. Zaujímalo ma myslenie ľudí, ich správanie, konanie a čo môže tieto procesy v mozgu človeka ovplyvniť a zmeniť. Veľmi zaujímavé je pre mňa na tejto práci to, že psychológ môže ľuďom pomáhať slovom. Pretože slovo, ako terapeutický nástroj psychológa, dokáže mozog spracovať identicky ako podané lieky.

2. Aké vlastnosti si na ľuďoch najviac vážite?

Najviac si na ľuďoch vážim priamosť, úprimnosť, zodpovednosť, zmysel pre humor a schopnosť zasmiať sa na sebe samom.

3. Ako rada trávite svoj voľný čas?

Svoj voľný čas venujem rada športu. Najčastejšie chodím behať a leziem na skalách. Rovnako rada si prečítam odbornú literatúru z oblasti psychológie/psychiatrie a neurológie. To všetko zároveň využívam ako psychohygienu.

4. Máte obľúbený citát?

Páči sa mi výrok F. Bacona: „Priateľstvo násobí radosť a delí žiaľ.“ Každý z nás by mal mať v živote aspoň jedného takého priateľa, s ktorým by sa mohol podeliť o svoje radosti, ale aj starosti.

5. Aký je váš vzťah k starším ľuďom, ako ich vnímate?

Myslím si, že môj vzťah k nim je pozitívny, rada s nimi pracujem a komunikujem. Každý z nich je pre mňa svojim spôsobom jedinečný a niečím výnimočný. A čo je najdôležitejšie, aj napriek pokročilému veku, sú to ľudia, ktorí majú svoje potreby a priania rovnako ako my všetci. A tie by sme nemali prehliadať.

6. Stručne nám opíšte Vaše životné ambície.

Chcela by som sa určite posunúť ďalej vo vzdelávaní a svojej odbornosti, aby mala moja práca pre ľudí čo najväčší prínos. Vzhľadom na to, že ma zaujíma aj neurológia, je mojou veľkou ambíciou stať sa neuropsychologičkou.

7. Odkaz pre obyvateľov ZpS Harmónia:

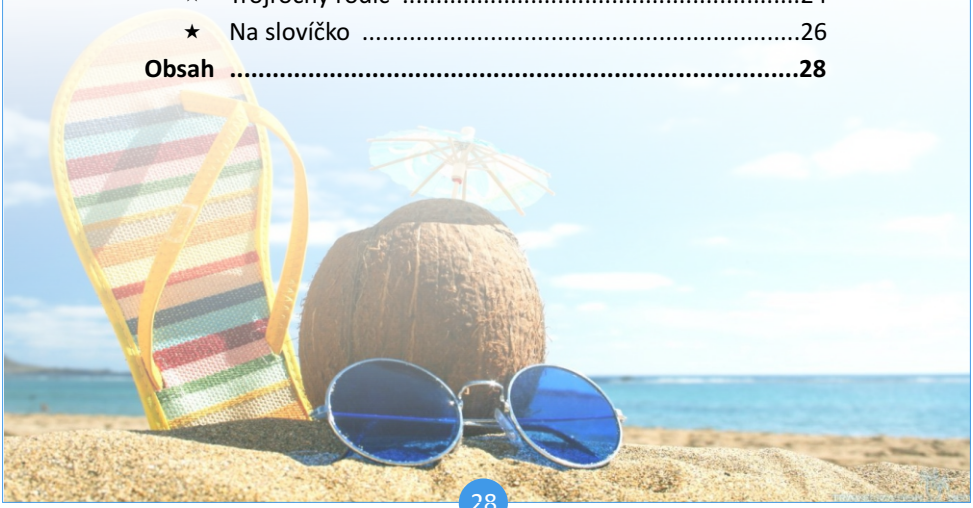
Prajem vám, aby sa v živote každého z vás aj popri všetkých starostiach a problémoch, ktoré máte, našiel každý deň dôvod na úsmev.



OBSAH

Úvodné slovo **1**
Vitajte, priatelia! **2**
Navždy nás opustili **3**
Čo nám priniesol prvý polrok 2015
- ★ Vzdelávanie zamestnancov 4
- ★ Dom Thália v novom šate 5
- ★ Dobrovoľníci z ČK na Cemjate 6
- ★ Dotazník spokojnosti 7
- ★ Živá Krížová cesta 10
- ★ Fašiangová zábava 11
- ★ II. medzinárodná vedecká konferencia 12
- ★ World Challenge Day 2015 14
- ★ Cemjatská olympiáda 2015 15
- ★ La Cucina Italiana 18
- ★ Senior petanque 19
- ★ Hipoterapia na Cemjate 20
- ★ Maďarská kuchyňa 21
- ★ Splnený sen 23
- ★ Trojročný rodič 24
- ★ Na slovíčko 26

Obsah **28**



Zariadenie pre seniorov HARMÓNIA
Cemjata 4
080 01 Prešov
tel.: 051/7711900, 7711909; 0917 728 732
e-mail: zariadenieharmonia@zpscemjata.sk
web: www.zpscemjata.sk

Tlač: ZpS Harmónia, Prešov-Cemjata

Prešov, júl 2015

Vydané pre vlastnú potrebu

Rok vydania: 2015 - 28 strán - rozmer strán: 148 x 210 mm
RK©2015

Príjemné leto
Vám praje

Cemjatský prameň

