Cemjatský prameň



ČASOPIS PRE MLÁDEŽ
Z CEMJATY
NAD 60 ROKOV



december 2012

z obsahu :

1. Novoročné prianie - p. riaditeľa **str. 3**

2. Vitajte priatelia **str. 4**

3. Navždy nás opustili **str. 5**

4. Čo nám priniesol rok 2012 **str. 6**

5. Našim mikrofónom

- O čom sme snívali v mladosti ? **str. 27**
- ako si žijeme v Dome nad Jazerom **str. 28**

6. Zdravotnícke okienko **str. 29**

7. Vianočné želania v krajinách EU **str. 30**

8. Krížovka + Ach tá láska .... dialóg **str. 31**



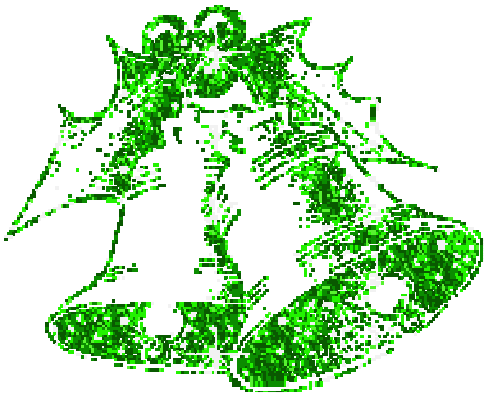
Milí obyvatelia



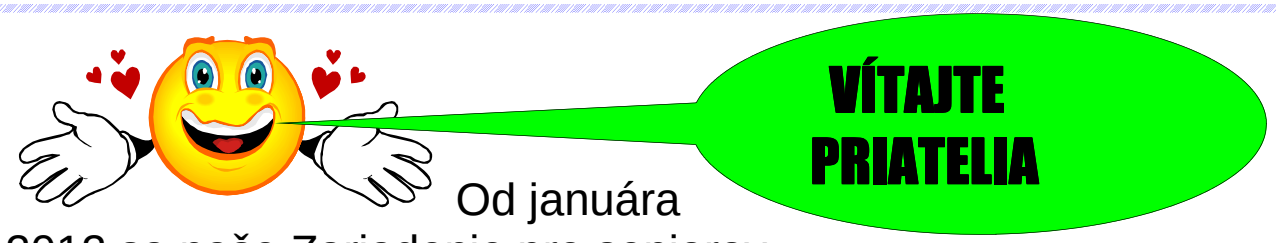
a zamestnanci,

„Môžeme mať 1000 prianí, túžob a snov, ale iba šťastie, láska a priateľstvo dáva svetlo našim dňom."

Vianoce plné štedrosti,
pohody, lásky a pokoja,
v novom roku veľa šťastia,
zdravia, osobných
a pracovných
úspechov



Vám praje
riaditeľ zariadenia



Od januára 2012 sa naše Zariadenie pre seniorov – HARMÓNIA- stalo domovom týchto obyvateľov:

Stanislav Šimko	19.01.2012
Partilová Anna	20.01.2012
Jozef Demeter	22.02.2012
Tršková Mária	27.02.2012
Olejárová Anna	15.03.2012
Kucherenko Oleksandr	20.03.2012
Gálová Anna	30.04.2012
Bobák Demeter	03.05.2012
Kováčová Alžbeta	04.05.2012
Majurská Mária	09.05.2012
Makarová Verona	14.05.2012
Repa Ján	15.05.2012
Typrovičová Anna	01.06.2012
Kardoheliová Cecília	01.06.2012
Roland Karol	23.07.2012
Bodnár Andrej	22.08.2012
Balogová Mária	05.09.2012
Bodnárová Mária	18.09.2012
Hartman Juraj	19.09.2012
Libová Matilda	24.09.2012
Jedináková Mária	09.10.2012
Jedinák Peter	09.10.2012
Ing. Kopčák Marcel	10.10.2012
Mňahončáková Anna	18.10.2012
Spišiaková Marta	08.11.2012
Varga Štefan	12.11.2012
Orlovská Helena	15.11.2012
Slaninová Marta	28.11.2012
Fedorčák Jozef	30.11.2012

Domov je miesto kde ti rozumejú

Christian Morgenstern

Bezproblémovú adaptáciu Vám prajú

Zamestnanci ZpS „HARMÓNIA“
Prešov – Cemjata



NAVŽDY NÁS OPUSTILI



Zibjuk Fedor	† 04.01.2012
Burgrová Rozália	† 12.01.2012
Čekan Adam	† 20.01.2012
Kotulič Štefan	† 05.03.2012
Komlošová Margita	† 12.03.2012
Vajda Ján	† 04.04.2012
Hudačková Margita	† 09.04.2012
Staško Ján	† 17.04.2012
Poloha Pavel	† 20.04.2012
Fecková Irena	† 02.05.2012
Skalská Rozália	† 03.05.2012
Brehová Mária	† 12.05.2012
František Stanislav	† 21.05.2012
Masariková Mária	† 25.05.2012
Grejtáková Katarína	† 08.06.2012
Suč Július	† 03.07.2012
Kovalčíková Margita	† 06.07.2012
Kubová Mária	† 17.07.2012
Krajňák Belo	† 25.07.2012
Voľanský Ján	† 29.07.2012
Terézia Hirešová	† 04.08.2012
Mária Bíla	† 08.08.2012
Makuch Ján	† 21.08.2012
Lepáková Anna	† 23.08.2012
Marková Anna	† 13.09.2012
Leitmanová Anna	† 12.09.2012
Stahovcová Žofia	† 16.09.2012
Liba Cyril	† 04.10.2012
Veľký Marcel	† 22.10.2012
Gregoš Eduard	† 19.10.2012
Dvorožňáková Elena	† 23.10.2012
Fábryová Regina	† 25.10.2012
Jarkovská Helena	† 29.11.2012
Bobák Demeter	† 29.11.2012
Kuchárová Magdaléna	† 03.12.2012

Česť vašej pamiatke

ČO NÁM PRINIESOL ROK 2012

Január:

- ***slávnostné zhromaždenie prijímateľov z príležitosti európskeho roku aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami***

- ***novoročný turnaj v bowlingu pod záštitou riaditeľky zariadenia***

Február:

- ***fašiangová zábava pre prijímateľov***



" Fašiangi, Turíce, Veľká noc ide ..." takto si pospevovali naši obyvatelia na začiatku Fašiangovej zábavy dňa 16.02.2012, ktorá sa konala v jedálni zariadenia. Zábavu nám spríjemnili obyvatelia prezlečení do masiek, ktorí si pre nás pripravili zaujímavé predstavenia. Počas zábavy bola vyhlásená súťaž o najkrajšiu masku a obyvatelia mohli dať hlas maske, ktorú považovali za najkrajšiu. Najviac hlasov získala maska – bosorky pod ktorou sa skrývala pani Stredňáková Jolana.

Spokojnosť a úsmevy na tvárach našich obyvateľov potvrdili, že to bola vydarená akcia.

- ***návšteva soľnej jaskyne v Prešove***

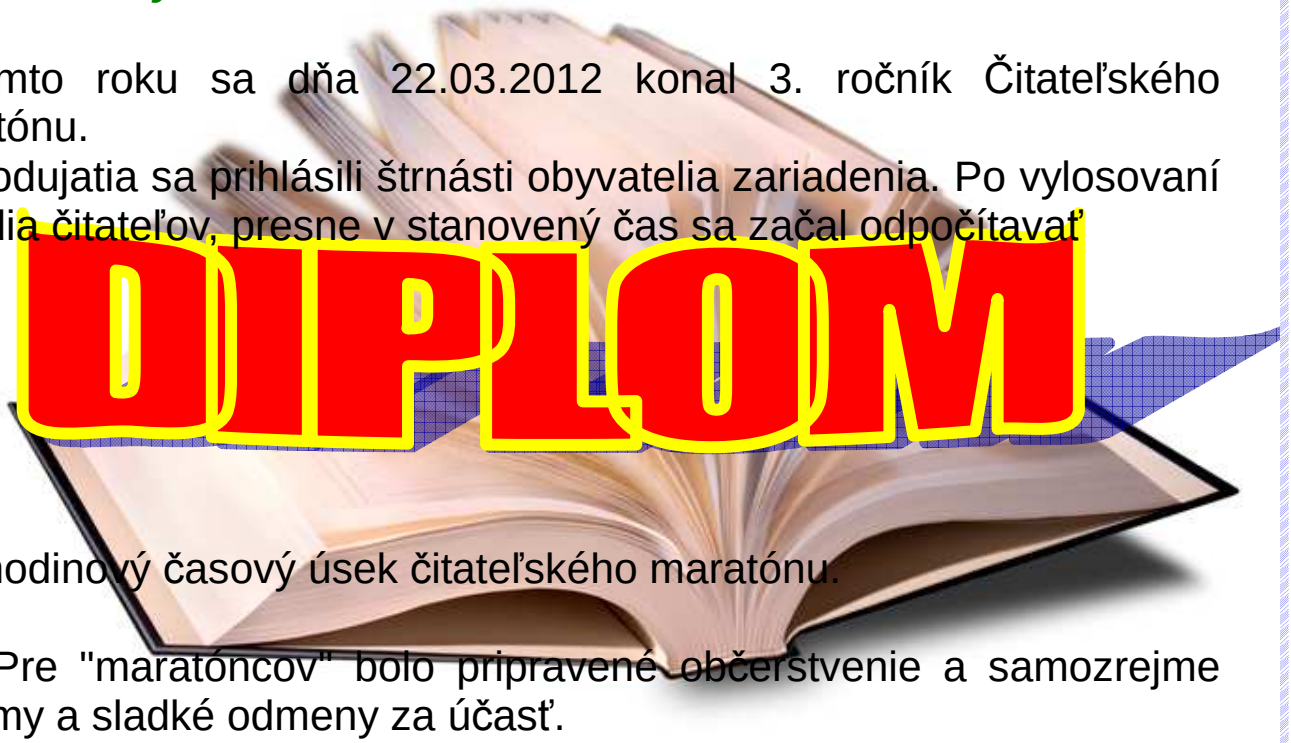
- ***burza šatstva***



Dňa 17.02.2012 sa otvorili dvere jedálne a za "super" ceny sa predávalo šatstvo, ktoré niekto už nepotrebuje, ale druhým pomôžte.

Marec:

- ***Čitateľský maratón***



V tomto roku sa dňa 22.03.2012 konal 3. ročník Čitateľského maratónu.
Do podujatia sa prihlásili štrnásti obyvatelia zariadenia. Po vylosovaní poradia čitateľov, presne v stanovený čas sa začal odpočítavať

3 – hodinový časový úsek čitateľského maratónu.

Pre "maratóncov" bolo pripravené občerstvenie a samozrejme diplomy a sladké odmeny za účasť.

Krížová cesta



Tak ako po minulé roky aj toho roku si členovia speváckeho krúžku pripravili predstavenie Živej krížovej cesty, ktoré sa konalo v areáli ZpS. K vystupujúcim sa pripojili aj ostatní obyvatelia.

Otvorenie oddelenia č. 1 - Dóm PRIMA



V pavilóne PRIMA sídlila nezisková organizácia „Pre teba“, ktorej v roku 2011 vypršala nájomná zmluva.



Po ukončení rekonštrukčných prác dňa 14.3 2012 sme pavilón slávnostne otvorili a do vynovených priestorov sa nasťahovali deviati prijímatelia sociálnej služby.

Apríl:

Od 1. apríla MsÚ v Prešove bol poverený vedením zariadenia PhDr. Jozef Dobrovič - riaditeľ ZpS Náruč Veselá 1, Prešov.

Máj:

- ***Cemjatská olympiáda***

IV. ročník Cemjatskej olympiády



Areál zariadenia dňa 31.05.2012 dýchal športovou atmosférou. Konal sa IV. ročník Cemjatskej olympiády, už po druhýkrát pod záštitou primátora mesta Prešov JUDr. Pavla Hagyariho.
Po slávnostnom nástupe súťažiacich a hostí zaznela báseň od zakladateľa olympijských hier pána Pierre do Coubertina **" Ódá na šport",** ďalej nasledovalo slávnostné vztyčovanie cemjatskej vlajky a príhovor riaditeľa
PhDr. Jozefa Dobroviča.
Cieľom podujatia bola propagácia a význam pohybových aktivít pre osoby v dôchodkovom veku, čo výstižne zdôrazňuje aj motto " **Žiadny liek nenahradí pohyb, ale pohyb nahradí veľa liekov."**
Akcie sa zúčastnilo viac ako 100 súťažichtivých seniorov.
Deň strávený na Cemjate, bol dôkazom, že nechýbalo nič.

Zdravá súťaživosť, občerstvenie, zábava vytvorili tú správnu atmosféru.

Jún:

Významnou udalosťou v mesiaci jún bol príchod nového pána riaditeľa Mgr. Slavka Poptrajanovského.

Výlet do Vrbového

Dňa 27.06.2012 navštívili obyvatelia kúpele vo Vrbovom, kde si okrem termálnej vody užívali príjemné počasie, prostredie a samozrejme nechýbala dobrá nálada.

Športový deň na Delni





26. júna jedenásti naši obyvatelia sa zúčastnili na športových hrách o putovný pohár pána primátora v areáli prírodného kúpaliska Delňa. Súťažilo sa v disciplínach : šípky, hod do koša, kop do bránky, kolky, hod granátom.

Naši športovci sa umiestnili na vynikajúcom II. mieste zo štrnástich družstiev, čo sa v histórii účasti na tejto súťaži nám ešte nikdy nepodarilo.

Milí športovci ďakujeme Vám za úspešnú reprezentáciu nášho zariadenia!

Júl:

Canisterapia





Začiatkom mesiaca júl sme v našom zariadení zaviedli do praxe novú terapiu - canisterapiu, ktorá si získala z radov našich obyvateľov veľa priaznivcov.

August:

Na Cemjate máme krajšie prostredie



ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata sa stalo ***Zónou oddychu a harmónie.*** V rámci bežnej údržby sa upravilo okolie a priestor v areáli sa viditeľne zväčšil. Sprístupnili sme altánok s prameňom, ktorý doteraz nebol súčasťou zariadenia. V otvorenom priestore plánujeme umiestniť lavičky, vytvoriť cestičky, aby sa tu naši seniori mohli bežne poprechádzať, posedieť si a vzájomne sa porozprávať.

Celkové ukončenie areálu zariadenia na zónu oddychu a relaxu pre

obyvateľov ZpS Harmónia, ale aj pre verejnosť, by sa malo ukončiť podľa bežných odhadov do dvoch rokov.



Počas otvorenia zóny oddychu bola vyhlásená súťaž o Guľaš majstra t.j. obyvatelia, ktorého oddelenia pripravia pre hostí najlepší guľáš. Porota za najlepší gúľáš považovala ten, ktorý pripravili obyvatelia Dómu Prima, kde hlavným "guľašmajtrom" bol p. Ján Repa.



Výlet na Duklu



Dňa 22.08.2012 sme spolu s našimi obyvateľmi navštívili pamätník na Dukle a vo Svidníku, samozrejme nevynechali sme ani obhliadku Skanzenu.



Pri obhliadke pamätníka nás zastavili reportéri zo Slovenskej televízie, ktorým poskytol interview náš obyvateľ pán Štefan Lelák - priamy účastník bojov v Slovenskom národnom povstaní

Vystúpenie Karla Rosenberga

V areáli Zariadenia pre seniorov v piatok 24.8.2012 v dopoludňajších hodinách sme si zaspievali so spevákom Karlom Rosenbergerom, ktorý sa venuje interpretácií českej country, folk a pop music. Spevák navštívil naše zariadenie v rámci projektu pod





názvom „Potešme inakšie výnimočných“, ktorý je zameraný okrem iných aj na obyvateľov zariadení pre seniorov.
Karol Rosenberg nabitý empatiou, energiou a dobrou náladou rozospieval a roztancoval takmer každého bez rozdielu veku, pohlavia či postihnutia.

Cemjatská vatra

Dňa 30.08.2012 sme si pripomenuli 68. výročie SNP. V areáli sa zišlo asi 60 obyvateľov zariadenia. Ktorí ste sa akcie zúčastnili, isto si spomínate na psovodov, ktorí nás trochu vystrašili svojimi ukážkami,





ako postupujú pri chytaní zločincov vycvičenými psami. Navštívili nás a so svojimi zážitkami sa podelili aj členovia klubu Pamätníci SNP.

O príjemnú zábavu sa postarala aj hudobná skupina Prebudená mladosť.

registrácia OZ STRIEBORNÉ KRÍDLA

priestoroch zariadenia pre seniorov Harmónia, Prešov - Cemjata sídli od svojej registrácie dňa 31.08.2012 OZ STRIEBORNÉ KRÍDLA, ktorého činnosť je zameraná hlavne na :

- **realizáciu vzdelávacích a kultúrno-spoločenských podujatí zameraných najmä na rozširovanie kultúrneho, spoločenského a vzdelanostného rozhľadu seniorov, prevenciu nežiaducich spoločenských javov, podporu zdravého životného štýlu, organizovanie odborných seminárov, kurzov, prednášok, publikačnú činnosť,**

- **organizáciu voľnočasových aktivít a motivácií k tvorivej činnosti – tvorivé dielne, workshopy, súťaže, výstavy, stretnutia klubového typu,**



- **podporu aktivít smerujúcich k zlepšeniu postavenia seniorov v spoločnosti, ich životnej úrovne, prístupu k verejným službám, aktívnemu občianstvu, zvyšovaniu miery tolerancie v multikultúrnom prostredí SR,**

- **realizáciu aktivít na udržiavanie aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami,**

- **organizovanie relaxačno - rehabilitačných pobytov,**

- **spoluprácu so štátnymi a neštátnymi inštitúciami v SR i v zahraničí, podporovanie a participáciu na aktivitách občianskych združení, organizácií poskytujúcich sociálne služby, nadácií a ďalších komunít obdobného zamerania.**

September:



Návšteva Mariánskej hory v Levoči

Dominantu Levoče tvorí strmý kopec s neogotickým kostolom - **Mariánska hora.** Je to jedno z najstarších a najvýznamnejších pútnických miest na Slovensku. Kaplnka na Mariánskej hore bola výrazom vďaky Spišiakov za ich záchranu na tomto mieste počas tatárskeho vpádu v rokoch 1241 - 1242. Archeológovia našli hradisko na kopci hneď za Mariánskou horou, ktorý sa nazýva aj dnes Burg - Hrad. Práve tu sa mohli obyvatelia mesta zachrániť pred Tatármi v opevnenom hradisku. Na pamiatku tejto udalosti si postavili kaplnku na kopci pod hradiskom, kde konali každoročne ďakovné procesie spolu s obyvateľmi susedných obcí. Takto vznikla prvá pútnická tradícia. O rozvoj mariánskeho kultu sa pričinili minoriti, ktorí si založili v prvej polovici 14. storočia v Levoči kláštor. V roku 1984 bol kostol povýšený na malú baziliku. Mariánsku horu v Levoči navštívia každoročne tisícky pútnikov, aby tu načerpali duchovnej sily. V roku 1995 bola jedným s cieľov návštevy Svätého Otca Jána Pavla II. na Slovensku.



Návšteva Mariánskej hory v Levoči, je a bude stále nevšedným zážitkom hlavne pre veriacich ľudí.



Naši obyvatelia navštívili toto výnimočné miesto 14.09.2012

Október:



OKTÓBER - mesiac úcty k starším



"Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo zračí sa mu v oku, podľa vrások a bielych vlasov, podľa slov, keď ponára sa v hovore s deťmi do rokov, keď aj on bol mladý. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi."

Mesiac október by mal byť pre náš všetkých pripomienkou, ako si uctiť starších ľudí v našom okolí. Starnutie je zákonitý, všeobecný jav, ktorému podliehajú všetky živé organizmy, teda aj my ľudia. Je to nezvratný a postupný proces v našom živote. Úcta k starším ľuďom by mala byť predovšetkým prirodzenou súčasťou nášho života, mala by byť spontánna a nenásilná. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú nám, mladším. Nemali by sme zabúdať na pozdrav, ktorý je prejavom priateľstva, zdvorilosti, úcty a rešpektu k druhému človeku - bez rozdielu veku. Láska a úcta k starším ľuďom je vysoko cenená, je prirodzeným zákonom, ktorý poznajú všetky národy.

Veľký týždeň v rámci mesiaca úcty k starším od 15. - 19.10.2012

Deň otvorených dverí

15.10.2012

- ***9,00 hod.***
  svätá omša
- ***10,00 hod.***
  slávnostné otvorenie spojené s kultúrnym programom
- ***10,45 hod.***
  prehliadka zariadenia
- ***12,00 hod.***
  recepcia



V rámci mesiaca Úcty k starším už tradične v zariadení „otvárame“ svoje dvere, aby sme širokej verejnosti priblížili život našich seniorov. Tento rok sme dvere otvorili dňa 15.10 2012 slávnostnou svätou omšou v kostole sv. Donáta.

Po krátkej bohoslužbe nasledoval kultúrny program, na ktorom vystúpili mažoretky Labi, mladý folklórny spevák Roland Guba a speváčka Maja Čahojová, hudobné zoskupenie ľudovej hudby pod vedením p. Františka Kačicu.



Počas programu mohli prítomní hostia sledovať prezentáciu života klientov v zariadení. Kultúrny program bol popretkávaný príhovormi riaditeľa ZpS Harmónia ***Mgr. Slavka Poptrajanovskeho a JUDr. Pavla Hagyariho*** – primátora Mesta Prešov, ktorý symbolicky otvoril „brány“ Dňa otvorených dverí.

O tom, že síce nemôžeme ponúknuť luxus, ale ochotu pomáhať a pracovať, sa mohli pozvaní hostia presvedčiť počas prehliadky jednotlivých domov, kde klienti spolu so zamestnancami zariadenia pripravili pohostenia. Tu sa mohli všetci presvedčiť, aký je reálny život klienta v zariadení.

Na záver dňa otvorených dverí bola pre pozvaných hostí pripravená recepcia, kde jedlá na nej pripravené nelahodili len oku, ale aj telu.

Ako na Alzheimera

16.10.2012

- ***9,00 hod.***

odborná prednáška „PRÁCA S ĽUĎMI, KTORÍ TRPIA ALZHEIMEROVOU CHOROBOU“



V rámci dňa otvorených dverí sme pokračovali 16.10.2012 prednáškou Mgr. Danuše Fomiczewovej, riaditeľky Domu u fontány v Přelouči v Pardubuckom kraji na tému „Starostlivosť o klienta s Alzheimerovou demenciou a demenciami iného typu“. Nakoľko prednášajúca má dlhodobé skúsenosti s prácou s klientmi s Alzheimerovou demenciou, bola jej prednáška pútavá a obohatená aj o praktické skúsenosti pri práci s klientom. Prednášku sme ponúkli nielen zamestnancom nášho zariadenia, ale aj iných zariadení. Aj keď išlo o novinku v našom zariadení, predsa sme zaznamenali záujem o vzdelávanie sa aj z iných zariadení.



Prednáška nám pomohla nahliadnuť do sveta človeka s Alzheimerovou demenciou, a umožnila nám obuť sa do jeho topánok a pochopiť mnohé veci, na ktoré sme si doteraz kládli otázku „prečo?“. Zariadenie, kde je riaditeľkou prednášajúca nadviazalo družbu so zariadením poskytujúcim starostlivosť o „Alzheimerikov“ v Holandsku, preto druhá časť jej prednášky bola zameraná na popis starostlivosti v tejto krajine.

I keď máme k holandskej starostlivosti ešte veľa krokov, tento mohol byť prvým, aby sme sa k nim približovali.

Súťaž opatrovateliek

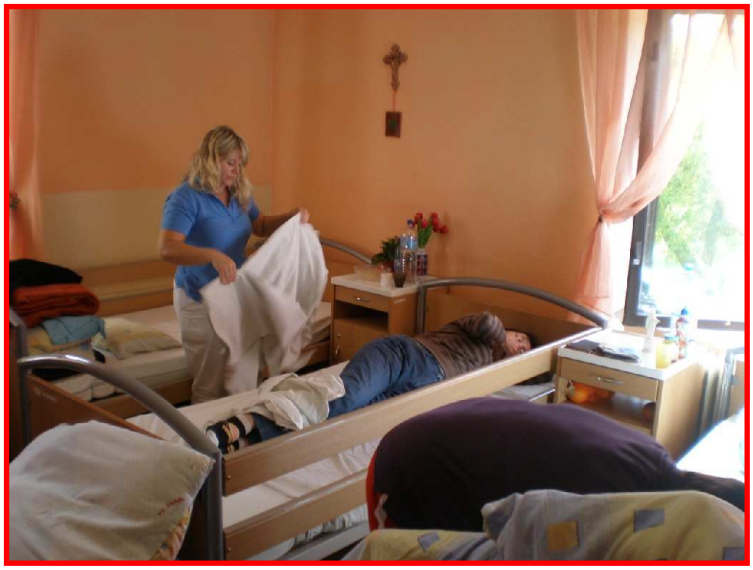
Teambuilding, alebo aj opatrovateľky sa potrebujú odreagovať

17.10.2012

- ***9,00 hod.***

„SÚŤAŽ OPATROVATELIEK“

Každý vie, že práca opatrovateľky



v zariadení je náročná nielen fyzicky, ale aj psychicky. Keď si predstavíme množstvo klientov, ktorí potrebujú pomoc od rána do večera a mnohokrát aj v noci v základných denných činnostiach, ktorí potrebujú počuť milé slovo z ich úst, nechcú vidieť „nafučanú“ opatrovateľku, ktorá na nich nemá náladu a čas.



Aby sme opatrovateľkám v zariadení ukázali aj iné stránky ich práce, pripravili sme pre nich dňa 17.10.2012 súťaž. Spočiatku sa všetky obávali akéhosi skúšania zo strany hodnotiacej komisie, veď keď si prečítali tie mená (riaditeľ, hlavná sestra, vedúci sociálneho úseku, praktická lekárka a denná sestra) ani sa im nemožno čudovať a veru nemali odvahu sa do súťaže prihlásiť. Jedna odvážna opatrovateľka sa predsa len našla a aby nesúťažila sama – veď aká by to potom bola súťaž, sme k nej vyžrebovali ďalšie súťažiace – spolu ich súťažilo sedem.

Súťaž prebiehala v teste teoretických vedomostí a praktických

zručností. V rámci praktickej časti sme ako figurantov využili našich ochotných prijímateľov, ale aj niektoré kolegyne si mali možnosť odskúšať, aké ťažké je byť v koži bezbranného klienta. Počas výmeny plachty, pomoci postihnutému z lôžka na vozík, či pri chôdzi po schodoch sme zažili množstvo vtipných okamihov, ktoré nám pomohli sa akosi odreagovať od našej ťažkej práce.
Súťažiace odišli s peknými výhrami a preto veríme, že o rok budeme môcť vytvoriť súťažné družstvá.

Cemjatská olympiáda

Vek, ani hendikep nebránia tomu, aby sme športovali

18.10.2012

- ***9,30 hod.***

„MINI CEMJATSKÁ OLYMPIÁDA“

Cemjata je známa organizovaním Cemjatskej olympiády, na ktorej sa však zúčastňuje len výber tých najlepších prijímateľov zo zariadenia. Aby sme ukázali, že na Cemjate žijú športujúci prijímatelia a nie je ich málo, zorganizovali sme 18.10.2012 pre všetkých prijímateľov so športovým duchom Miniolympiádu.
Že si neprecvičujeme len telo, ale aj dušu mali možnosť prijímatelia ukázať počas disciplíny zameranej na tréning pamäte. Históriu Prešova majú naši prijímatelia v malíčku.
Ďalšími disciplínami boli hod šípkou na terč, človeče nehnevaj sa a hod loptou na panáka.
Prijímatelia v rámci športového predpoludnia strávili príjemné chvíle a aj napriek športovaniu si oddýchli.



Cemjatská veselica

Tancuj, tancuj, vykrúcaj……..

19.10.2012

- ***10,00 hod.***

„CEMJATSKÁ VESELICA“

Tanec pozitívne vplýva na človeka a že v Harmónii sa tancuje s radosťou a harmóniou sme ukázali aj 19.10.2012, čím sme zavŕšili týždeň akcií organizovaných v rámci Dňa otvorených dverí.
O tanečnú zábavu sa nám postarala hudobná skupina Galaxia a o tanečníkov nebolo núdzu. Niektorým sa päť a pol hodinový tanečný maratón málil – ako nám povedal náš



„parketový lev“ p. Gajdoš, mimochodom má „len“ 98 rokov, ale na parkete vydrží najdlhšie.
Medzi tanečnými prestávkami sme mali možnosť sa porozprávať, naobedovať ale aj vyhrať vecné ceny z tomboly, o ktorú sa postaral p. riaditeľ Mgr. Slavko Poptrajanovski.

Do tanca nebolo len klientom mobilným, ale zapojili sa aj klienti imobilní na invalidných vozíkoch, čo dokazuje, že ak sa v Harmónii zabáva, tak naozaj každý.

Vyčerpávajúci týždeň otvorených dverí sme úspešne ukončili a môžeme sa s novou vervou pustiť do ďalších aktivít, aby sme ukázali, že na dôchodok sa je prečo tešiť.



Chráňme si našu - Zem Občianske združenie Živá zem v ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata

Občianske združenie (OZ) Živá Zem je zamerané na aktivity pre pomoc ľuďom a planéte Zem. Cieľom OZ je praktická ochrana prírody, ako aj šírenie teoretických vedomostí prostredníctvom vzdelávania v oblasti ekológie.



V rámci svojej činnosti navštívili aj naše zariadenie, kde sa v dňoch 21.-22.10.2012 realizovala výstava spojená s prednáškou pod vedením štatutára OZ Živá zem Štefana Adamčíka.



Okrem klientov ZpS sa na prednáške zúčastnili aj žiaci základných a stredných škôl, ako aj zástupcovia slovenských médii. Zúčastnení prejavili záujem najmä o informácie týkajúce sa projektu „Hľadá sa pitná voda“, ktorý bol zameraný na prešetrenie kvality vody v studniach a v prameňoch v Prešove a v blízkom okolí. Poslucháči sa mali možnosť dozvedieť, ktoré z týchto prameňov sú pitné a nezávadné. Zaujímavé bolo zistenie, že zo 14 prameňov len dva spĺňajú kritéria pitnej vody. Z toho jeden priamo tu na Cemjate a to prameň Diana.

Okrem iného informoval p. Adamčík, že v areáli ZpS Harmónia aktivisti z OZ vysadili 40 stromčekov a v budúcnosti plánujú zhotoviť kŕmidla pre vtáky. Je to výzva pre našich klientov, ktorí sa tak môžu podieľať na pomoci pri ochrane prírody a kŕmení vtáčikov.

November:



SENIORI PREŠOVČANOM

– takýto nápis môžu obyvatelia a návštevníci Prešova vidieť na stánku, ktorý je umiestnený na Floriánovej ulici.

Otcom tejto peknej myšlienky – prezentácie výrobkov z činnosti v zariadeniach sociálnej služby je pán primátor mesta, ktorý aj 6.11. o 14.oo hod tento stánok slávnostne otvoril. Záujemcovia o výrobky seniorov realizované v rámci ergoterapeutickej činnosti v ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata a ZpS Náruč , Veselá 1, si môžu tieto výrobky zakúpiť za dobrovoľnú symbolickú sumu.



Stánok je otvorený v pracovných dňoch od 11,30 – 15,00 hod

Narodeniny našej obyvateľky Gizely

V piatok 9.11. v dopoludňajších hodinách naše zariadenie navštívil pán primátor JUDr. Pavel Hagyari, ktorý prišiel zablahoželať našej obyvateľke Gizely Duždovej - najstaršej prešovčanke, veľa zdravia a šťastia ku **krásnemu výročiu 104 rokov.**



Za účasti masmédií odovzdal najstaršej Prešovčanke kyticu kvetov a vecný dar.

K blahoželaniu sa pripájajú obyvatelia a kolektív zamestnancov ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata

Výcvik rozvoja sociálno – komunikačných zručností

Zamestnanci ZpS Harmónia, Prešov – Cemjata absolvovali Výcvik rozvoja sociálno – komunikačných zručností pod vedením Mgr. Richmanovej-Fabišíkovej Ľubici, riaditeľky Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Sabinove.

Zamestnanci boli rozdelení do skupín po 18 členov a výcvik v rozsahu 16 hodín absolvovali v termínoch 15.-16.11.2012, 22.–23.11.2012 a 29.-30.11. 2012 v priestoroch ZpS Harmónia.

December:

Vianočné trhy

Šikovnosť a tvorivosť našich obyvateľov prezentujeme počas celého mesiaci na vianočných výstavných trhoch na pešej zóne v Prešove.

Touto cestou by sme sa chceli poďakovať tým obyvateľom, ktorý sa zapájajú do ergoterapeutickej činnosti a vytvárajú výrobky, ktoré prezentujú naše zariadenie.

Mikuláš

Dňa 05.12.2012 k nám zavítal Mikuláš so svojím batohom plným dobrôt. Spolu s ním prišli zabaviť našich obyvateľov aj členovia Denného centra zo Sabinovskej ulici v Prešove so svojím programom. Mikuláš usúdil, že dobrí boli všetci nie len tí, ktorí prišli na vystúpenie a rozhodol sa darčekom potešiť každého aj tých, ktorí ostali na oddelení.



Súťaž v bowlingu

V deň, kedy slávi svoje meniny Mikuláš - 6.12. sa konala súťaž v bowlingu,
v reštauračnom zariadení LINEAS na Budovateľskej ulici, ktorú organizoval



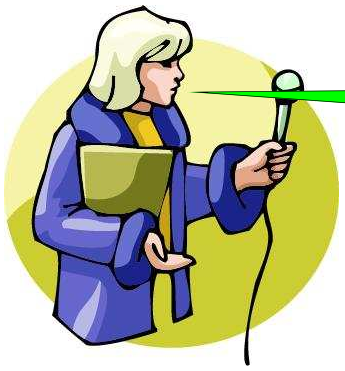


MsÚ v Prešove.
Súťaži o pohár primátora sa zúčastnilo dvanásť družstiev seniorov z denných centier, ZpS a kresťanských klubov.

Naše zariadenie reprezentovali :
p. Ján Repa, p. Valéria Šuťáková, p. Ján Kazimír, p. Miroslav Valluš a p. Stanislav Šimko.

Rok 2012 bol bohatý aj na kopec iných príjemných akcií či už kultúrnych alebo športových, organizovali sa športové dopoludnia po oddeleniach alebo v areáli, vystúpenia denných centier po oddeleniach, rôzne vedomostné kvízy, návšteva mesta pre imobilných a čiastočne mobilných obyvateľov a pod.





NAŠIM MIKROFÓNOM

O čom sme snívali v mladosti ?

Načo sú nám sny? Prečo človek sníva? Ako povedal Otakar Matušek : ***"Človek bez snov je ako strom bez koreňov."***

Často rozmýšľame o tom, aké sú naše sny, čo by sme robili, keby sme si mohli splniť všetko o čom snívame, aký život by sme chceli mať?

Keď sme boli deti snívali sme, že budeme kozmonautmi, princeznami, alebo, že jednoducho budeme žiť krásny život. Časom, ako sme rástli sa naše sny menili. Niektoré sme si preniesli do dospelosti, iné pre nás stratili význam, lebo sme jednoducho dospeli. Mnohí z nás majú sny príliš nereálne, ale sny by sa mali postupne plniť a nie len snívať. Aj keď nejaké z nich by mali v nás zostať, pretože ak nemáme o čom snívať, nemáme prečo ani žiť.

O čom snívali v mladosti, sme sa opýtali aj našich obyvateľov v Dome nad jazerom. A tu sú ich sny:

Ing. Zachar Jozef

" Sníval som, že budem strojníkom a budem riadiť lokomotívu alebo lietadlo. Sen sa mi splnil, bol som strojníkom."

Terézia Stašková

" Snívala som, že budem rehoľnou sestrou. Prekazil mi to komunizmus a tak som sa vydala a mala dve deti. Jeden syn mi zomrel a druhý sa o mňa stará dodnes."

Margita Micajová

" Keď som bola malá chodila som na pašu s kravami, napriek tomu, že som sa ich bála. Chcela som mať veľa detí, túžila som sa starať o deti. Deti sú srdcom života."

Božena Šoltysová
" Mojím snom, bolo stať sa učiteľkou, neboli podmienky a bolo nás veľa detí, tak som musela robiť a nemohla som študovať"

Terézia Eštočinová
" Od detstva som chcela byť krajčírkou, čo sa mi aj splnilo."

Helena Márová
" Keď som bola mladá, mala som veľa snov. Najviac som túžila po tom, aby som bola v živote šťastná, niečo sa mi splnilo, niečo nie."

Melánia Ňachajová
" Od detstva som snívala, že budem pracovať v obchode, a to sa mi aj splnilo."

Ako si žijeme v Dome nad jazerom ?

V Dome nad jazerom býva spolu 40 obyvateľov. Opýtali sme sa ako sa tu cítia. A tú sú ich odpovede:



Božena Šoltýsová –
" Som spokojná."
Ing. Jozef Zachar –
" Zatiaľ si zvykám na kolektív"
Ján Jokeľ –
" Dobre."
Mária Tršková –
" Celkom som spokojná."
Helena Márová –
" Výborne."
Margita Micajová –
" Zvykám si."
Terézia Stašková -
" Som tu už 15 rokov a cítim sa tu dobre."
Terézia Eštočinová -
" Radšej by som bola doma."
Mária Matisová -
" Dobre, ale cnie sa mi za rodinou."



Zdravotnícke okienko



Aj naše ruky dokážu zázraky

Teplé dlane si priložte na trapéz, tlačte a postupne prechádzajte od krku k ramenám. Mnohokrát máme problém s dodržiavaním pitného režimu, a ani si to neuvedomujeme, že aj to je príčina stresu, a tento stres sa môže prejavovať aj v krčnej chrbtici.
Keď pijeme málo tekutín, môže sa to prejaviť bolením práve tohto svalu. Preto si skúste pomôcť doporučenou masážou teplých dlaní. Nezabudnite však aj na možnú príčinu – dodržiavať pitný režim!

Detoxikácia organizmu

Detoxikácia to je v zjednodušenom ponímaní zbavenie tela nežiaducich a škodlivých látok. Zatlačte si miesto pri koreni nosa, kde vám začína obočie tak, že dlane máte na temeni hlavy a malíčkami sa dotýkate a tlačíte na určené miesto. Potom vyššie, asi v strede a do tretice na konci obočia. Práve tieto body sú spojené s vylučovacím systémom.

Preberte sa !

Zatlačte prstom miestom medzi nosom a hornou perou a masírujete do strán. Niekedy môžete pocítiť aj tlak v hlave. Táto jednoduchá minimasáž vás opäť preberie k živote.

Prejedli ste sa ?

Bod na ruke medzi palcom a ukazovákom Vám pomôže, ak ste sa prejedli. Keď zatlačíte a cítite miernu bolesť, je to znamenie, že niečo nie je v poriadku a mali by ste si dopriať oddych od ťažkých jedál. Nezáleží na tom, ktorú ruku si budete masírovať, je dobré keď si vymasírujete aj obidve ruky.

Unavené chodidlá

Palcami stláčať body, postupne krúživo vymasírovať celé chodidlo. Odporúča sa v letnom počasí chodiť bosí po tráve, alebo piesku, čo je tiež veľmi účinná masáž.

Vianočné želania v krajinách EÚ

Vianoce patria k najkrajším sviatkom roka. Nie všade sa oslavujú rovnako. Každá krajina EÚ si zachováva vlastné tradície a zvyky. Nie všade rozdáva darčeky Ježiško, nie všade sa na Štedrý večer pripravuje kapustnica a kapor a prianie: „Veselé Vianoce!“ znie v každej z nich inak. Chcete poznať ako?



Belgicko
„Vrolijk Kerstfeest!“ (po flámsky)
„Joyeux Noel!“ (po francúzsky)
Bulharsko
„Čestita koleda!“
Cyprus
„Kala Chrostouyenna!“ (po grécky)
„Noeliniz Ve Yeni Yiliniz Kutlu Olsun!“ (po turecky)
Dánsko
„Glaedelig Jul!“
Estónsko
„Roomsaid Joulu Puhi
Fínsko
„Hauskaa Joulua!“
Francúzsko
“Joyeux Noel!”
Grécko
“Kala Christouyenna!”
Holandsko
“Vrolijk Kerstfeest!”
Írsko
“Nollaig Shona Dhuit!”
Maďarsko
“Kellemes Karácsonyi Ü epeket!”
Nemecko
“Froehliche Weihnachten!”
Poľsko
“Wesolych Swiat Bozego Narodzenia!”
Slovinsko
„Vesele Bozicne!“
Španielsko
“Feliz Navidad!”

Hádanka:
Sedíte v krásnom červenom Cabriolete. Pred vami je lietadlo a za vami námorná loď. Ako prestúpite z auta na lietadlo?
Riešenie:
Zastavíte (TAJNIČKA)

	vlastný (skr.)	okrem iného	neúspech (hov.)	tajnička		osobitne	štýl
včelí produkt					symetrála		
nealkohol. nápoj					slečna (skr.) zverník		
	nástroj ženca	ťažký kov okovaná nádoba					
cirkulácia, obeh							
očividne (expr.)						chem. zn. astátu	popevok
predložka so 7. pádom			plúžil				
zn. abvolt			vojenská jednotka				

Ach tá láska...

Ona: "Ahoj."

On: "Konečne. Už som sa nemohol dočkať."

Ona: "Ja odchádzam."

On: "To snaď nie!?"

Ona: "Myslel si na mňa?"

On: "Áno, každú chvíľu."

Ona: "Bol si mi neverný?"

On: "Blázniš."

Ona: "Tak u teba ostávam..."



poznámka: čítať zhora nadol a zdola nahor!!!



P. F. 2013

Príjemné prežitie vianočných sviatkov, veľa zdravia a šťastia do Nového roku 2013 Vám praje

Cemjatský prameň