Cemjatský PRAMEŇ

Rok: 2014 Číslo: 15



RK©2014

harmónia
ZARIADENIE PRE SENIOROV • PREŠOV - CEMJATA

Cemjatský PRAMEŇ 15/2014
Vydáva: ZpS Harmónia, Prešov-Cemjata
Texty: Mgr. Vladislav Varga & kolektív zamestnancov
ZpS Harmónia, Prešov-Cemjata
Obálka a grafická úprava: Mgr. Renáta Kuková ©2014
Tlač: ZpS Harmónia, Prešov-Cemjata
Fotografie: archív ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Neprešlo jazykovou úpravou.

Prešov 2014

OBSAH

ZpS Harmónia - POC IT DOMOVA 2

Úvodné slovo pána riaditeľa 3

Vitajte, priatelia! 4

Navždy nás opustili 5

Čo nám priniesol prvý polrok 2014 6

- ★ Návšteva ortodoxnej synagógy 6
- ★ Fašiangová zábava 7
- ★ ZpS Harmónia a OZ Strieborné krídla - nosné piliere medzinárodnej vedecko-odbornej konferencie 9
- ★ Sté narodeniny pána Jozefa Gajdoša 12
- ★ Na týždeň vymenili riaditeľa 14
- ★ Festival dobrej chuti 15
- ★ Dobrý trh 16
- ★ VI. Cemjatská olympiáda 17
- ★ Na návšteve v Domove dôchodcov v Ústí nad Orlicí 20
- ★ Projekt: „Babka, dedko, nájdeme sa ...?“ 22
- ★ Bylinkový háj pri Dome nad jazerom 25



ZpS Harmónia - POCIT DOMOVA

















Úvodné slovo riaditeľa zariadenia
PhDr. Slavka Poptrajanovského

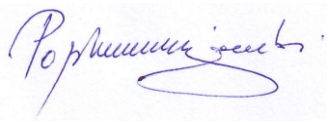
Čas je neúprosný. Ani nestíhame vnímať a dni, týždne (žiaľ, aj roky) nám utekajú. Hlavy máme plné toho, čo sme ešte nestihli urobiť a často si prajeme, aby mal deň aspoň tridsať hodín.

V tom zhone azda mnohí z nás si ani neuvedomujeme, že nastáva čas dovoleniek. Mali by sme na chvíľku vypnúť a dobiť baterky. Aj tomu najdokonalejšiemu stroju sa totiž raz môžu vybiť a nie je to inak ani s ľudským organizmom.

Chvíľku na oddych by si mal nájsť každý. Oddychovať možno rôzne. Pre niekoho relax prináša pobyt v záhrade či prechádzka v lese. Pre iného je dôležitý šport, či dobrá kniha a tí náročnejší odcestujú k moru alebo spoznávajú vzdialený svet.
Nech sa rozhodnete akokoľvek využiť dovolenkové dni, dôležité je, aby boli pre vás zdrojom obnovy síl, z ktorých budete čerpať v nasledujúcich mesiacoch.

Verte, oddych nie je strata času. Prepínanie, stres, zhon sa podpisujú pod naše zdravie. Mnohokrát ani nevieme, že už ideme na „náhradný zdroj“, a vtedy to môže skončiť nečakane.

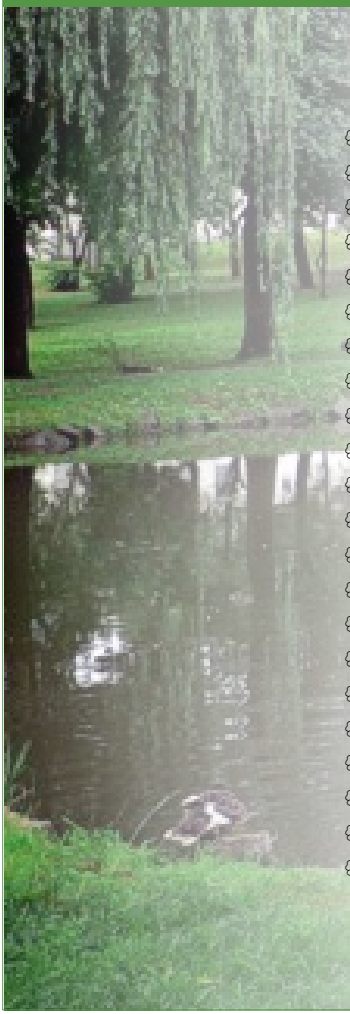
Želám všetkým obyvateľov a zamestnancom zariadenia príjemné leto, plné príjemných zážitkov a oddychu.



Vitajte, priatelia!

„Domov je miesto,
kde sme očakávaní .“

(António Valesco Gala)



Šerijmanová Irena	10.01.2014
Vrábeľová Veronika	10.01.2014
Referovič František	15.01.2014
Černáková Helena	15.01.2014
Puškáš Ján	29.01.2014
Miháliková Marta	19.02.2014
Skoková Jolana	05.03.2014
Semanová Gizela	17.03.2014
Verčimáková Mária	18.03.2014
Seman Andrej	25.03.2014
Pastírová Marcela	14.04.2014
Cehelníková Alžbeta	16.04.2014
Duháňová Marta	25.04.2014
Gašpárová Anna	29.04.2014
Gurská Helena	06.05.2014
Samseliová Margita	13.05.2014
Potočňák František	14.05.2014
Cehelníková Anna	06.06.2014
Menykó Oskar	09.06.2014
Pilarová Anna	13.06.2014
Vargová Mária	23.06.2014
Vasilová Jolana	23.06.2014

Navždy nás opustili

„Smrť je zlo - tak Bohovia dali.
Keby bola krásna, tiež by umierali...“

(Sapfó)

✞ Duždová Gizela	11.01.2014
✞ Hric Anton	15.01.2014
✞ Hricková Veronika	23.01.2014
✞ Sukovská Ernestína	17.02.2014
✞ Kozmová Gabriela	18.02.2014
✞ Sninčák Martin	08.03.2014
✞ Stinková Margita	13.03.2014
✞ Lukáčová Jozefa	20.03.2014
✞ Maková Anna	31.03.2014
✞ Kračúnová Oľga	08.04.2014
✞ Márová Helena	18.04.2014
✞ Sedláková Jolana	30.04.2014
✞ Frič František	03.05.2014
✞ Spišáková Helena	07.05.2014
✞ Cehelníková Alžbeta	19.05.2014
✞ Semanová Gizela	22.05.2014
✞ Botko Ján	25.05.2014
✞ Nehila Štefan	04.06.2014
✞ Kravec Anton	07.06.2014
✞ Šofranková Helena	11.06.2014
✞ Antoňáková Mária	23.06.2014

ČO NÁM PRINIESOL PRVÝ POLROK ROKU 2014



NÁVŠTEVA

Ortodoxnej synagógy v Prešove

Ortodoxná synagóga v Prešove bola postavená v rokoch 1897 – 1898. Na jej výstavbe sa podieľala stavebná firma Koláček a Wirth.

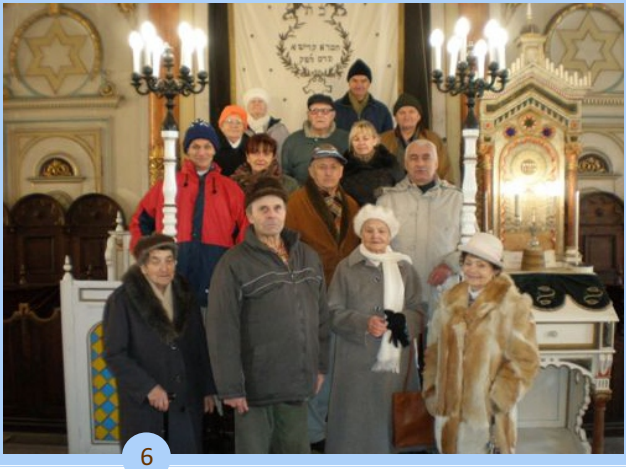
Exteriér budovy má hladké fasády, členené štíhlymi oknami. Interiér je impozantný, zdobený bohatými nástennými maľbami v orientálnom štýle. Na východnej strane sa nachádza archa, ktorá slúži na uloženie zvitkov Tóry. V strede dominuje vyvýšené miesto s bohoslužobným stolom používaným na čítanie Tóry.

V areáli židovskej náboženskej obce v Prešove si môžu návštevníci pozrieť nielen samotnú synagógu, ale aj stálu výstavu Bárkányho zbierky judaík, ktorá je umiestnená na poschodí a administratívne patrí Slovenskému národnému múzeu, oddeleniu židovskej kultúry v Bratislave.

V zbierke sa tiež nachádzajú dobové predmety z pôvodného Židovského múzea, ktoré vzniklo v Prešove v roku 1928.

Dňa 23. januára 2014 túto synagógu navštívili aj 12 klienti nášho zariadenia.

(vav)



Fašiangová zábava

Dňa 23.01.2014 túto synagógu navštívili aj 12 klienti nášho zariadenia. Výborná nálada a skvelá atmosféra zavládla 20.februára popoludní v priestoroch ZpS Harmónia. Konala sa tu totiž fašiangová zábava, ktorú pre obyvateľov tohto zariadenia pripravili jeho zamestnanci.

Po privítaní hostí p. riaditeľom a krátkom kultúrnom programe nášho folklórneho súboru nič nebránilo tomu, aby sa v sále jedálne rozprúdila veselá zábava. Už od prvých chvíľ výborne sa zabávajúcich účastníkov nebolo do tanca treba dvakrát núkať. Živá hudba z Medzilaboriec rezkými pesničkami lákala na tanečný parket a tak kto vládal, s chuťou sa pustil do tanca.
Nečinne sa prizerať však nezostali ani zamestnanci zariadenia, ktorí nejedného obyvateľa vyzvŕtali ako sa patrí. V kúte nezostal ani náš jubilant, pán Jozef Gajdoš, ktorý o mesiac v marci oslávi svojich nádherných 100 rokov.



Nechýbalo chutné občerstvenie, koláčiky, pagáčiky či pampúšiky, z dielne našich skvelých kuchárov, ktoré si všetci pochvaľovali, rovnako aj vynikajúcu náladu, ktorá sa rozhostila v celej sále.
O chvíle napätia sa uprostred tanečného veselia postarala tombola, v ktorej sa tí šťastnejší mohli potešiť niektorou z vecných cien, ktoré zabezpečil náš pán riaditeľ.

Kto zavítal na túto fašiangovú oslavu, ľutovať určite nemusel. Veselé podujatie bolo nepochybne obohatením a spríjemnením každodenného života obyvateľov „Cemjatského domova". Tie chvíle skutočnej radosti určite stáli za to.

(vav)





Zariadenie pre seniorov Harmónia a OZ Strieborné krídla - nosné piliere medzinárodnej vedecko-odbornej konferencie

KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ O ĽUDÍ, KTORÍ TRPIA ALZHEIMEROVOU CHOROBOU A DEMENCIAMI RÔZNEHO TYPU ETIOLÓGIE







Dňa 27. a 28. marca 2014 sa v priestoroch historickej budovy Parku oddychu a kultúry v Prešove uskutočnila prvá medzinárodná vedecko-odborná konferencia.

Konferenciu sme usporiadali v spolupráci s Vysokou školou zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Ústavom zdravotníctva a sociálnych vied Petra Pavla Gojdiča v Prešove, Sekciou služieb občanom pri Mestskom úrade mesta Prešov a sociálnym odborom pri Vyššom územnom celku Prešovského samosprávneho kraja.

Dôvod organizovania odbornej konferencie bol veľmi jednoduchý. Žijeme v časoch, keď nárast demencie je obrovskou hrozbou vo všetkých vyspelých štátoch s vyšším vekom dožitia obyvateľov.

Starostlivosť o týchto ľudí si vyžaduje nemalé finančné prostriedky, ale v prvom rade adekvátne sociálne a zdravotnícke zariadenia, ktoré sú vybavené vyškoleným a vzdelaným personálom na očakávanej úrovni. Tým, že oblasť sociálnych služieb sa neustále vyvíja v zmysle novovznikajúcich trendov a metód, práca s osobami, ktoré trpia

demenciou sa stáva výnimočne náročná.

Cieľom konferencie bolo podnietiť diskusiu na medzinárodnej úrovni medzi špičkovými odborníkmi zo Slovenska, Českej republiky a Holandska zaoberajúcimi sa touto problematikou, ako aj výmena odborných skúsenosti pri identifikácii potrieb pre poskytovanie kvalitnejších sociálnych služieb pre cieľovú skupinu ľudí, ktorí trpia „Alzheimerovou chorobu a demenciami rôzneho typu etiológie“.





Záštitu nad medzinárodnou vedecko-odbornou konferenciou prevzal primátor mesta Prešov JUDr. Pavel Hagyari.

Konferencii sa zúčastnili významné osobnosti vedeckého, odborného a spoločenského života zo Slovenska, ako aj zo zahraničia:

- **Ing. Andrea Turčanová,** poslankyňa prešovského krajského a mestského zastupiteľstva;
- **PhDr. Margita Poptrajanovski,** vedúca sociálneho odboru pri Vyššom územnom celku Prešovského samosprávneho kraja;
- **PhDr. Matúš Háber,** riaditeľ sekcie služieb občanom pri Mestskom úrade mesta Prešov;
- **Ing. Mgr. Viera Filipová** a
- **Mgr. Zdenka Ďuricová - Telgartská,** zástupcovia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR;
- **Ing. Jozef Chovanec,** kvestor Ústavu zdravotníctva a sociálnych vied Petra Pavla Gojdiča v Prešove;
- hostia z Českej republiky:
- **Ing. Pavel Šotola,** poslanec zastupiteľstva Pardubického kraja a





člen rady pre sociálnu oblasť;

- **Ing. Helena Zahálková,** vedúca odboru sociálnej práce Úradu Pardubického kraja;
- **PhDr. Danuše Fomiczewová,** riaditeľka Domova u Fontány z mesta Přelouč v Českej republike;
- hostia z Holandska **pani Willy a pán Ary Versluis.**

Príspevok o poskytovaní sociálnych služieb v Indii mal predniesť **Altaf S. Ralpheal,** ktorý sa z objektívnych príčin konferencie nezúčastnil.

Súčasťou konferencie bola aj organizácia slávnostného večera, na ktorom vystúpili s krásnym umeleckým programom „O histórii Cemjaty" študenti z Pedagogickej a sociálnej akadémie v Prešove, speváčka muzikálových piesní Zuzana Leššová a malý-veľký muž Peter Armstrong Ondrija.
O zábavu tanečného charakteru sa postarala skupina MooN z Medzilaboriec.

Touto cestou sa chcem úprimne poďakovať našim sponzorom, bez ktorých by sa podujatie nebolo uskutočnilo:

- OZ Strieborné Krídla,
- MSM Slovakia, s.r.o.,
- Hartman – Rico spol. s r.o.,
- Pekáreň Florida,
- PKO Prešov,
- Nutricia, s.r.o.,
- SAD, a.s., Prešov,
- Inmédia spol. s r.o.,
- OZ TOLAMIR,
- webový portál Sociálny Prešov,
- penzión Alex.

Pevne verím, že táto konferencia bude mať svoje pokračovanie aj do budúcna a prispeje k skvalitneniu práce v oblasti sociálnej starostlivosti o ľudí, ktorí trpia rôznymi zdravotnými ťažkosťami, vrátane chorôb v dôsledku staroby.

PhDr. Slavko Poptrajanovski
riaditeľ ZpS Harmónia,
Prešov – Cemjata

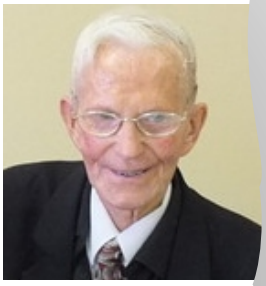








100



Najstarší Prešovčan

Jozef Gajdoš

Koľko zariadení pre seniorov na Slovensku sa môže pochváliť, že sa v ňom obyvatelia dožívajú trojciferného jubilea? V našom zariadení to boli už dvaja: pani Gizela Duždová, ktorá bola najstaršou Prešovčankou a tohtoročný oslávenec pán Jozef Gajdoš, ktorý je zase najstarším pánom v Prešove.

K vzácnemu jubileu, ktoré slávil v jedálni nášho zariadenia, mu okrem najbližšej rodiny a priateľov prišiel zaželať k jeho úctyhodnému veku 100 rokov aj primátor Pavel Hagyari. *„Želám Vám pevné zdravie, životný elán a optimizmus, nech máte stále dôvod na taký úsmev, aký máte dnes!“*, vzdaním úcty podával ruku oslávencovi primátor Pavel Hagyari, ktorý blahoželal pánovi Jozefovi s kyticou kvetov a finančným darom.



Pán Jozef Gajdoš sa narodil 30. marca 1914 v obci Svinia, kde zároveň aj vyrastal so svojimi 6 súrodencami. Spoločne s manželkou vychovali 8 detí a dnes mu radosť robí 24 vnúčat a 20

pravnúčat.



„Od malička som pracoval ťažko, no gazdovská práca má vždy tešila. Ak sa k tomu pridal spev, tanec, hneď sa žilo ľahšie,“ prezradil nám recept na dlhovekosť pán Gajdoš, ktorý žije v Zariadení pre seniorov na vlastnú žiadosť už vyše 16 rokov.

„Otec je aj napriek tomu, že mal ťažký život, stále veľmi veselý, rád si zaspieva, ale aj zatancuje,“ uviedla dcéra oslávenca, pani Helena.

To, že je pán Jozef veľmi čiperný, nám potvrdila aj sociálna pracovníčka Zariadenia pre seniorov, pani Ivana Martalusová: *„Pán Gajdoš je človek plný životného optimizmu, rád si zaspieva, niekde ho počuť aj na celú Cemjatu. Ak máme v zariadení nejakú zábavu, tak ju celú vždy pretancuje, máme ho tu veľmi radi,“* povedala s úsmevom na tvári pani Ivana. Pričom dodala, že čerstvý oslávenec je stále mobilný a samostatný, čo dokazuje aj skutočnosť, že je umiestnený na oddelení, kde nie je stála opatrovateľská služba.

Do ďalších rokov veľa zdravia želajú zamestnanci
ZpS Harmónia





VÝMENA

DOMOV DŮCHODCŮ
ÚSTÍ NAD ORLICÍ

harmónia
ZARIADENIE PRE SENIOROV • PREŠOV - CEMJATA

RIADITEĽOV

Štyria zamestnanci (tri ženy a jeden muž) Zariadenia pre seniorov Harmónia, Prešov – Cemjata a štyri ženy, zamestnankyne Domova důchodců Ústí nad Orlicí na pracovnej pozícii opatrovateľ/opatrovateľka si vymenili v dňoch 18. – 24. mája 2014 svoje pracoviská z dôvodu výmenného pracovného pobytu.

Úspešná spolupráca medzi zariadeniami trvá od minulého roku, keď sa klienti a zamestnanci z Ústí nad Orlicí zúčastnili na športových hrách v našom zariadení a o dva mesiace nás naši českí priatelia privítali v ich zariadení.

Takéto výmenné pobyty majú veľký význam pre zamestnancov jednotlivých zariadení sociálnych služieb. Účastníkov obohatia o nové zážitky pracovné skúsenosti, ktoré potom môžu zúročiť pri svojej práci v domovskej organizácii.

(vav)



(Foto: archív Domova důchodců Ústí nad Orlicí)

Festival dobrej chuti

V dňoch 29. – 31. mája sa v Prešove na Hlavnej ulici v čase od 10.00 h do 24.00 uskutočnil už III. ročník gastronomického podujatia s názvom Festival Dobrej chuti Prešov 2014, počas ktorého sa v našom meste šírili rôzne lahodné vône a chute neobyčajných a jedinečných gastronomických špecialít. Tohtoročnou témou podujatia boli „Slávnostné chute regiónov".

Festivalu sa tohto roku zúčastnilo aj naše zariadenie. Leitmotívom nášho stánku bola „Harmónia chutí starých mám ..."



Ponúkali sme:

- Bandurčeňiki a fizolovú poľivku s ľečkami
- Sciranku a džatki
- Mačanku s hubami a sodovňiki

DOBRÝ TRH 2014

„Darujme si výnimočnosť“

Pred rokom sme po prvýkrát prijali pozvanie na Dobrý trh. Rok sa s rokom zišiel a naše zariadenie sa 5. júna 2014 zúčastnilo II. ročníka podujatia, na ktorom sme aj my podporili „výnimočnosť“ ľudí s handicapom.

Záštitu nad tohtoročným Dobrým trhom 2014, ktorý sa uskutočnil v rámci Prešovského trojičného jarmoku, prevzal primátor mesta JUDr. Pavel Hagyari.

Cieľom bola prezentácia činností a prezentácia výrobkov vyrobených v rámci terapeutických činností jednotlivých organizácií, MVO a chránených dielní.

Tým, že návštevníci kupovali jednotlivé výrobky, „darovali“ možnosť ďalej rozvíjať tvorivosť ľudí aj napriek hendikepu a zároveň pomohli pri odstraňovaní sociálnej či pracovnej izolácie. Každý ručne vyrobený produkt prezentovaný na Dobrom trhu je unikát, ktorý vytvoril človek aj vďaka svojej výnimočnosti nevzdávať sa a premôcť svoje psychické či fyzické problémy.

Prezentujúce organizácie mali možnosť predstaviť svoju činnosť pomocou vopred pripravených prezentácií, aby bola informovaná čo najširšia verejnosť, ktorá sa zúčastní Dobrého trhu.

Organizovanie takýchto, prípadne podobných podujatí je veľmi dôležité. Je to cesta k vzájomnému sa zoznamovaniu medzi organizáciami a verejnosťou, čím odbúravame predsudky, ktoré bohužiaľ vo verejnosti stále pretrvávajú.

Nech je čím viac takýchto aktivít, kde organizácie sa majú možnosť prezentovať, dobročinne predávať.

(rk)





VI. CEMJATSKÁ OLYMPIÁDA

Už po šiestykrát sa v Zóne oddychu a harmónie, ktorá je súčasťou zariadenia pre seniorov Harmónia, stretli seniori z Prešova a okolia v stredu 11. júna 2014, na v poradí už VI. ročníku Cemjatskej olympiády.
Záštitu nad celým podujatím prevzal primátor mesta JUDr. Pavel Hagyari.

Olympiáda v svojej histórii získala punc medzinárodného športového podujatia, keďže už druhý rok sa na nej zúčastňujú aj klienti z Domova dôchodcov Ústí nad Orlicí.

Podporiť športovcov, účastníkov prišli aj:

- zástupca primátora mesta p.René Pucher,
- riaditeľ Sekcie služieb občanom p. Matúš Háber,
- vedúca Oddelenia sociálnych služieb p.Beáta Horváthová,
- predseda Komisie MsZ sociálnej a bytovej a súčasne poslanec MsZ pán Igor Andrejčák,
- zástupca Olympijského klubu Prešov a ďalší milí hostia.

Súťažilo sa v piatich športových disciplínach:

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



Športových súťaží sa zúčastnilo 14 družstiev, t. j. 70 aktívnych športovcov seniorov. Ocenenia získali nielen jednotlivci ale aj družstvá.
Na vynikajúcom prvom mieste sa umiestnil náš obyvateľ zariadenia Milan Ševčík, ktorý získal zlatú medailu v hode loptou



na kôš.

Výsledné poradie v kategóriách:

1. miesto: DC DRUŽDA
2. miesto: II. Mestská organizácia JDS – Nižná Šebastová
3. miesto: I. Mestská organizácia JDS – Prešov - Sekčov

Sprievodnou akciou športového podujatia bola gastronomiscká súťaž „MAJSTERGUĽÁŠ“ medzi družstvami zostavenými z klientov ZpS Harmónia Cemjata. Guľáše boli vynikajúce, aj keď každý iný. Pridávali sa rôzne „tajné" ingrediencie.

Zahanbiť sa nedali ani kuchári, ktorí pripravovali guľáš pre všetkých návštevníkov. Pochvaľovali si všetci, ktorí ochutnali. Po súťažiach, obede a vyhodnotení bola na programe tanečná zábava s hodnotnou tombolou.

Tento deň sa niesol v duchu športovania, zábavy, veselosti, spoločných rozhovorov, priateľských stretnutí v príjemnom prostredí a s milými ľuďmi.
Už teraz sa tešíme na VII. ročník Cemjatskej olympiády.

(vav)




harmónia









NA NÁVŠTEVE
v Domově důchodců v Ústí nad Orlicí

Len týždeň po Cemjatskej olympiáde na ktorej sa zúčastnili aj naši priatelia z Českej republiky sme sa my, zamestnanci nášho zariadenia spolu s obyvateľkami pani Katarínou Bobákovou a pani Máriou Vagašskou navštívili krásne mestečko v pardubickom kraji a v ňom milých ľudí v Domově důchodců Ústí nad Orlicí.



Všetci, čo sme absolvovali túto návštevu môžeme konštatovať, *„že laťka byla nastavená velmi vysoko“,* (dúfam, že mi to pán Klika – obyvateľ zariadenia v Ústí nad Orlicí prepáči, že som použil jeho slová).

Naši priatelia mali pre nás pripravený bohatý program ako aj bohato prestreté stoly. Spoločne sme navštívili nádherné arborétum v Žampachu, kde sme sa boli inšpirovať, keďže máme v pláne niečo podobné realizovať aj v našom areáli. (V rámci OZ Strieborné krídla sme podali žiadosť o poskytnutie podpory v rámci programu „Tu sa nám páči, tu chceme žiť“, grantového programu BAUMIT pre aktívnych ľudí v Centre pre filantropiu).

Navštívili sme hrad Potštejn a na druhý deň nás pani Renáta Kulichová – šefkuchárka v Domově důchodců Ústí nad Orlicí pozvala na opekané dobroty na jej záhrade.

Naša návšteva nebola len o exkurziách a bohato prestretých stoloch, ale mohli sme pozorovať aj prácu opatrovateliek, sociálnych pracovníkov,

ale aj kuchárov a kuričov.

Riaditelia a vedenie oboch zariadení naplánovali spoluprácu na nasledujúce obdobie:
V auguste prebehne u nás v ZpS Harmónia pod vedením pani šefkuchárky Renáty Kulichovej „Týždeň českej kuchyne“ a začiatkom septembra náš kuchár v Ústí nad Orlicí bude prezentovať naše jedlá v „Týždni slovenskej kuchyne“.

Z návštevy v Českej republike sme si odniesli krásne zážitky, nové priateľstvá mnoho námetov, ktoré uplatníme v našej ďalšej činnosti.

(vav)



(Foto: Vedúca Beátka na návšteve Domova dôchodcov Ústí nad Orlicí)



(Foto: Arborétum v Žampachu)



(Foto: Hrad Potštejn)

ČO SME SPOLU PREŽILI A ZAŽILI ...







Od februára tohto roku sme rozbehli s občianskym združením OZ TOLAMIR a Sociálnym Prešovom projekt, ktorý je finančne podporovaný z fondu GSK. Samotný názov je veľavravný a vystihuje cieľ celej aktivity – „Babka, dedko, nájdeme sa…?“

Cieľom tohto projektu je prispieť k skvalitneniu života seniorov zo ZpS a detí z detského domova, predchádzať zamedzeniu ich spoločenskej izolácii.

Malý návrat do sveta rozprávok sme pripravili aj v rámci spomínaného projektu. Nakúpené knihy pri príležitosti Medzinárodného dňa detí 29. mája 2014 starkí zo ZpS Harmónia, Cemjata-Prešov odovzdali deťom z Detského domova na Požiarnickej ulici v Prešove.

No nebolo to len také obyčajné stretnutie. Čítali si spolu, prezerali obrázky a tak postupne napĺňali cieľ druhej etapy Babka, dedko, poďme sa spolu hrať, tvoriť a učiť sa.

V závere stretnutia nechýbala spoločná minidiskotéka, kde sa všetci vyšantili.

Veď rozvoj predstavivosti a tvorivosti je pre zdravý duševný a osobnostný rast rovnako dôležitý ako vitamíny pre správny telesný vývoj.

Už po niekoľkýkrát nám ZpS Cemjata so svojimi klientmi poskytla svoje útočisko v oddychovej zóne Harmónia. Bolo tomu aj 20. júna 2014, kde sa uskutočnilo jedno z ďalších stretnutí v rámci projektu podporeného z fondu GSK „Babka, dedko, nájdeme sa...?“ – Spoločne sa učíme, tvoríme a hráme.



No nebolo to len také obyčajné stretnutie. Opäť sa tu stretli už dávno známi klienti zo ZpS Harmónia, Cemjata s deťmi z Detského domova na Požiarnickej ulici a k nim sme pripojili aj skupinu žiakov 2.C triedy zo ZŠ Májového námestia v Prešove.



Pripravené boli rôzne športové aktivity – hádzalo sa na cieľ, farebnými kolieskami a loptičkami, hrali sa kolky a robili rôzne kreatívno-tvorivé činnosti, kde sa vystrihovali a kreslili rybičky do akvária.

Prekvapenie prišlo, keď sa deti a klienti ZpS ocitli v čarovnej rozprávkovej krajine počas interaktívneho divadelného predstavenia. Do deja rozprávky ich uviedli dve mladé bábkoherečky Kamila Csatáryová a Veronika Franková s predstavením Pip a Čvir.



Celé predstavenie bolo interaktívne a svojou nenáročnosťou oslovilo všetky vekové skupiny.

Plne rešpektovalo neposednosť detí, zapája ich do diania a pracuje s nimi. Výnimkou neboli ani klienti zaradenia, ktorí sa do sveta rozprávok vrátili po niekoľkých rokoch.



Ani sme sa nenazdali a opäť tu máme teplé a slnečné dni, ku ktorým neodmysliteľne patria aj víkendy alebo dovolenky pri vode. Začali sa letné









prázdniny a kúpanie sa stáva hlavným programom počas dňa, pretože je príjemným ochladením počas horúcich letných dní.

Aj keď čas si zobral z prázdnin už 10 dní, náš projekt je v plnom prúde a pokračuje spoločnými aktivitami. Tentokrát sme zamierili so seniormi zo ZpS Harmónia, Cemjata a s deťmi z Detského domova na Požiarnickej ulici na bazén „Šťuka“ pri ZŠ Mirka Nešpora v Prešove.

Kúpania nie je nikdy dosť, takže aj my sme mali šantenie v bazéne predplatené hneď dvakrát. Prvé kúpanie sme absolvovali prvý prázdninový pondelok 30. júna 2014, a to druhé o týždeň neskôr, 8. júla 2014.

Šantenie a radosť z vody nemali konca kraja. Deti si spolu so seniormi užili špliechania a plávania a opäť spolu prežili ďalšie prázdninové dni.

Všetky aktivity sa uskutočnili v rámci projektu „Babka, dedko, nájdeme sa...?“, ktorý je finančne podporovaný z fondu GSK a je v koordinácii občianskeho združenia OZ TOLAMIR a Sociálneho Prešova.

Už teraz sa pripravujú ďalšie aktivity počas prázdnin, na ktoré sa „malkáči“ a „veľkáči“ tešia. Všetky stretnutia sú plné dobrej nálady, úsmevov, ale hlavne sú o objatiach týchto nájdených „malých veľkých priateľov“. Radosť detí a spokojný výraz na tvárach starkých nás len utvrdzuje, že sme sa vybrali tou „správnou cestou“.

Renáta Kuková, koordinátorka projektu



BYLINKOVÝ HÁJ
pri Dome nad jazerom

Bylinky sú rastliny, ktoré sa pestujú kvôli ich lekárskej, kulinárskej alebo spirituálnej hodnote. Najčastejšie z rastlín sa využíva zelená listnatá časť, ale používajú sa aj kvety alebo korene. Používajú sa čerstvé alebo sušené rastliny. Čerstvé majú výraznejšiu arómu a rozdiel je aj v ich chuti. Bylinky nájdeme voľne v prírode alebo pestujeme v črepníkoch, v záhrade a používame ich ako domácu lekáreň na prírodnú liečbu.
Už v dávnych dobách objavili liečivú silu byliniek. Rastliny pomáhali ľuďom bojovať s neduhmi tela po celé stáročia.

Preto sme sa v Dome nad jazerom rozhodli si vypestovať niektoré z byliniek určené na domáce upotrebenie. Nadšení tým boli nielen obyvatelia ale aj zamestnanci. Naše spoločné nadšenie sa premenilo na záhon byliniek, ktoré nám slúžia pri spoločných stretnutiach pri dobrom čaji alebo osviežujúcom nápoji.

V našom záhone byliniek nájdete levanduľu, stéviu, šalviu, mätu priepornú alebo kučeravú, medovku citrónovú a mandarinkovú, rozmarín, pamajorán, materinu dúšku a nemôžeme zabudnúť ani na pažítku alebo maggi odborne

nazývaný ligurček obyčajný.

Liečivé účinky týchto byliniek zvyčajne spočívajú aj v podpore činnosti žalúdka a čriev.



Mäta a šalvia sa využívajú na inhaláciu proti nádche, zápalom hltana a priedušiek.

Bylinky môžeme pridávať aj do aromatických lámp alebo používať na masáže.

Levanduľa je známa svojou vôňou ale tinktúra z levandule pomáha pri nadmernom vypadávaní vlasov.

Veríme, že časom pribudnú nové bylinky a postupne budeme pracovať na zveľaďovaní nášho záhona.

Naša vďaka patrí všetkým, ktorí nám pomohli pri zrealizovaní záhonu. Ďakujeme aj tým, ktorí náš záhon nepoškodzujú, ale snažia si tam nájsť svoju bylinku, ktorá by im pomohla.

Tešíme sa na Vás pri stretnutí v Dome nad jazerom pri dobrom osviežujúcom nápoji.

(Tím v Dome nad Jazerom)



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 2014

Vydané pre vlastnú potrebu

Rok vydania: 2014 - 26 strán - rozmer strán: 148x210 mm
RK©2014

RK©2014