Cemjatský prameň

POZOR!!!
Nová atrakcia na Cemjate
str.35



Veľa slnečných dní a príjemnú dovolenku želá
Cemjatský prameň

ČASOPIS PRE MLÁDEŽ Z CEMJATY NAD 60 ROKOV

č.13

leto 2013

Z OBSAHu :

1. Príhovor pána riaditeľa **str. 3**

2. Vitajte priatelia **str. 4**

3. Navždy nás opustili **str. 6**

4. Čo nám priniesol prvý polrok 2013 **str. 7**

Január **str. 7**
Február **str. 8**
Marec **str. 12**
Apríl **str. 13**
Máj **str. 15**
Jún **str. 18**

5. Našim mikrofónom

- Najkrajšie spomienky z dovolenky **str. 31**

6. Zdravotnícke okienko **str. 33**

7. Nová atrakcia na Cemjate **str. 36**

8. Nová „fazóna“ Zóny oddychu a harmónie **str. 37**





Milí obyvatelia, kolegyne a kolegovia,

Čas letí ako voda. Akoby to bolo len včera, čo sme na Cemjate v zimných mesiacoch zápasili s „haldami“ snehu ,

... a už máme za sebou polovicu roka 2013.

Začína leto - ročné obdobie, na ktoré sa asi najviac tešíme - čas dovoleniek, oddychu a leňošenia.

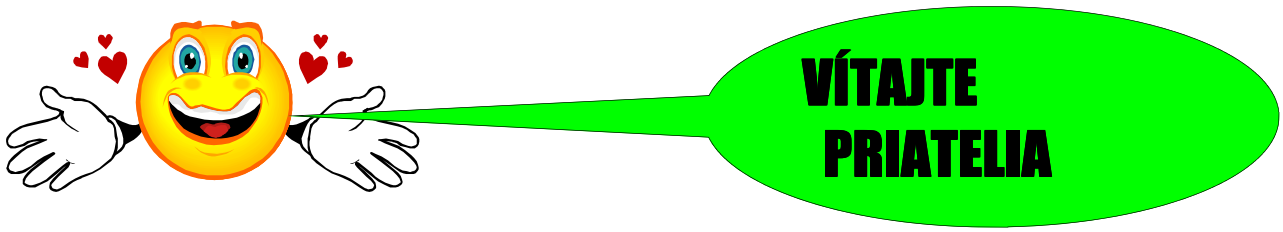
Počas leta zvykneme akosi zabúdať na celoročné stresy, napätia a nebolo ich v priebehu prvého polroka málo. Spomeniem len mesiac jún, ktorý bol veľkými akciami, ktoré naše zariadenie organizovalo alebo vo veľkej miere na nich participovalo doslova nabitý:

** Otvárali sme letnú sezónu v Zóne oddychu a harmónie,* spolupracovali sme s OZ TOLAMIR na projekte Harmónia medzi generáciami v Harmónii, ktorý bol realizovaný v areáli nášho zariadenia, *so sekciou služieb občanom MsÚ sme spoluorganizovali JUNIÁLES pre 107 seniorov z Prešova a okolia,* hneď na druhý deň priestory areálu zaplnili cca 150 účinkujúci zo zariadení DSS a CSS v rámci regionálneho kola koncertu Bez bariér - Krídla túžby. * Koncom júna to bolo organizovanie V. ročníka Cemjatskej olympiády, ktorá niesla medzinárodný charakter (cca 90 účastníkov).*

Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým zamestnancom a obyvateľom zariadenia, ktorí sa zaslúžili o úspešný priebeh týchto podujatí, a tak prispeli k šíreniu dobrého mena nášho zariadenia nielen v regióne, ale aj za hranicami Slovenska.

Práca v zariadeniach, ktoré poskytujú sociálne služby je krásna, bezpodmienečne vyžaduje. potrebná, ale veľmi náročná a vyčerpávajúca. Leto je obdobie, ktoré by mal každý využiť na oddych a načerpanie nových síl, na dobytie bateriek a načerpanie novej energie, lebo len oddýchnutý, pokojný a sústredený človek môže podávať stabilne dobré pracovné výkony, ktoré si naše zamestnanie

Príjemné leto Vám všetkým praje
riaditeľ zariadenia



Od januára 2013 sa naše Zariadenie pre seniorov –HARMÓNIA- stalo domovom týchto obyvateľov:

Šepitková Katarína	25.01.2013
Botko Ján	22.01.2013
Rusiňák Mikuláš	01.02.2013
Orgovánová Mariana	04.02.2013
Sčípová Magdaléna	06.02.2013
Krempaský Bohuslav	04.03.2013
Lacková Irena	07.03.2013
Lacko Július	07.03.2013
Doňáková Marta	13.03.2013
Varga Jozef	28.03.2013
Hric Anton	02.04.2013
Hricová Mária	10.04.2013
Kydalová Paraska	17.04.2013
Hricková Veronika	30.04.2013
Liptáková Melánia	30.04.2013
Tobiášová Mária	15.05.2013
Lukáčová Jozefína	27.05.2013

Korene šťastia sa nachádzajú tam, kde našlo domov naše srdce.

Jakob Ternay

Paločková Anna	30.05.2013
Kovalčíková Mária	03.06.2013
Ščípa Alexander	10.06.2013
Polecová Mária	08.07.2013
Verčimáková Mária	08.07.2013

Bezproblémovú adaptáciu a veľa šťastných rokov v zariadení

Vám prajú

Zamestnanci ZpS „HARMÓNIA“

Prešov – Cemjata



NAVŽDY NÁS OPUSTILI



Makarová Verona	† 04.01.2013
Seman Jozef	† 24.01.2013
Mňahončáková Anna	† 28.01.2013
Škovránová Mária	† 03.02.2013
Homová Alžbeta	† 13.02.2013
Orgovánová Mariana	† 18.02.2013
Lech Róbert	† 28.02.2013
Ondo Michal	† 03.03.2013
Vernerová Jolana	† 13.03.2013
Kopčák Marcel, Ing.	† 15.05.2013
Šebejová Magdaléna	† 18.03.2013
Bendíková Mária	† 06.04.2013
Beréšová Anna	† 10.04.2013
Bodnárová Mária	† 11.04.2013
Doňáková Marta	† 08.05.2013
Kollár Viktor	† 27.05.2013
Šimkovičová Jozefína	† 24.06.2013
Hadyová Ema	† 04.07.2013
Mésl Jiří	† 07.07.2013

Česť vašej pamiatke



Čo nám priniesol prvý polrok 2013

Január:

- ***slávnostné zhromaždenie prijímateľov z príležitosti Nového roka 2013 v jedálni zariadenia***

- ***ustanovujúca schôdza Občianskeho združenia STRIEBORNÉ KRÍDLA***

Na posledný januárový deň členovia prípravného výboru : Vladislav Varga Mgr., Šoltísová Viera a Kozmová Veronika Bc., zvolali ustanovujúcu schôdzu OZ Strieborné Krídla na ktorej boli schválené nasledujúce ustanovenia :

- **členský poplatok - 12 €/rok**
- **zloženie Správnej rady OZ :**

Predseda : Mgr. Varga Vladislav
Podpredseda : Šoltísová Viera
Hospodár : Bc. Kozmová Veronika
Zapisovateľ: Mgr. Martalusová Ivana

logo Občianského združenie STRIEBORNÉ KRÍDLA Prešov – Cemjata

- **zloženie Revíznej komisie OZ :**

Predseda : PhDr. Stajančová Valéria
Člen : Blanárová Ľudmila
Člen : Baja Milan

K 30.06.2013 v OZ STRIEBORNÉ KRÍDLA registrujeme 42 členov z toho 25 zamestnancov a 17 obyvateľov zariadenia.

Február:



- **fašiangová zábava pre obyvateľov a zamestnancov**

Aký by to bol február bez Fašiangov ?



Aké by to boli Fašiangy bez zábavy? Áno, aké by to boli Fašiangy bez fašiangovej zábavy na Cemjate? No smutné.

A smútok sa na Cemjate v Harmónii „NENOSÍ“

Už pekných pár rôčkov sociálni pracovníci pripravujú pre obyvateľov a zamestnancov zariadenia tradičnú Fašiangovú zábavu.

Vyzdobíme jedáleň, nacvičíme kultúrny program s fašiangovou tematikou,



Fašiangy Turíce

Fašiangy, Turíce, Veľká noc ide,
kto nemá kožúška zima mu bude.
Ja nemám, ja nemám, len sa tak trasiem,
dajte mi slaninky, nech sa popasiem.
Fašiangy, Fašiangy, fašiangové časy,
jedni pijú, druhí jedia za stolom klobásy.
Tuto nám nedali, túto nám dajú,
tu koňa zabili, tu rebrá majú.



poprosíme naše šikovné kuchárky, aby pripravili fašiangové dobroty, oslovíme našich kamarátov - osvedčených muzikantov Petra a Jožka, dohodneme termín, oznámime dátum fašiangovej zábavy obyvateľom zariadenia a už nám nič nebráni v deň „D" obliecť si masky a prísť do jedálne zariadenia.





Tak to bolo aj toho toku v utorok 12. februára.
O 14.oo hod. pán riaditeľ v kovbojskom klobúku „odštartoval" maratón zábavy, tanca, humoru a hodovania. Samozrejme nechýbala hodnotná tombola.
Kto prišiel, určite neľutoval !!!



Valentínsky turnaj v bowlingu pod záštitou pána riaditeľa



Bowling je šport, ktorý aj na Slovensku najmä v posledných rokoch zachvátil všetky generácie. Lákadlom je často zdanlivá jednoduchosť. Veď hodiť bowlingovú guľu, ktorá sa kotúľa po hladkej dráhe takmer sama, nemôže byť nič zložité.



Ale len na prvý pohľad. Hodiť ju správne – tak, aby presne zasiahla cieľ, to vyžaduje presnosť aj cit.

O tom sa presvedčili aj obyvatelia ZpS Harmónia 20. februára, kedy zamestnanci sociálneho úseku zorganizovali Valentínsky turnaj v bowlingu pre klientov v jednom prešovskom zariadení na Budovateľskej ulici.



Turnaj si pod svoje „krídla" zobral riaditeľ zariadenia PhDr. Slavko Poptrajanovski, ktorý víťaznému družstvu odovzdal šumivé tekuté občerstvenie.

prednáška o bezpečnosti seniorov

BEZPEČNÁ JESEŇ ŽIVOTA



• Prechádzajte sa s priateľmi alebo s rodinou, nikdy nie sám,

• držte si peňaženku blízko pri tele, nie v kabelke alebo taške, ktorú nemáte pod dohľadom,

• peniaze a doklady nenoste na jednom mieste a POZOR zásadne nie v zadnom vrecku nohavíc,

• kreditnú kartu alebo väčšie čiastky hotovosti vyberajte tesne pred použitím,

• ak cestujete autobusom, seďte blízko vodiča alebo blízko pri dverách, •ak vás niekto alebo niečo znepokojuje, verte inštinktom a odíďte, to je len zlomok z nespočetného množstva rád a príkladov ako chrániť svoje zdravie a majetok, ktoré dostali naši seniori na prednáške dňa 21.februára. od



mjr. JUDr. Kataríny Šmelkovej z Oddelenia komunikácie a prevencie Krajského riaditeľstva Policajného zboru v Prešove, ktoré realizuje toho roku projekt pre seniorov – „Bezpečná jeseň života." Besedy v jedálni zariadenia sa zúčastnilo 48 obyvateľov zariadenia,
pani majorka odovzdala na konci akcie reflexné pásiky a tlačený propagačný materiál s užitočnými radami.

Marec:

Veľkonočné trhy v DSS Volgogradská



Výstavné veľkonočné trhy sa konajú každoročne v priestoroch kinosály DSS Volgogradská v Prešove. Toho roku to bolo 20.marca.
Zariadenia poskytujúce sociálne služby z Prešovského kraja tu majú možnosť prezentovať svoju ergoterapeutickú činnosť realizovanú s obyvateľmi zariadení.



Tohto podujatia sa pravidelne zúčastňujeme aj my z Harmónie. Prezentácií výrobkov sa okrem niektorých obyvateľov zariadenia zúčastnili aj pracovníčky sociálneho úseku Bc. Martina Ringerová a Viera Šoltísová.

Krížová cesta



V našom zariadení nezabúdame ani na





spirituálne aktivity. Okrem pravidelných stretnutí pri modlení sv. ruženca a účasti na omšiach v kaplnke sv. Donáta, už štvrtý rok si členovia spevácko - dramatického krúžku pripravili predstavenie Živej krížovej cesty, ktoré sa konalo 26. marca v predpoludňajších hodinách. Toho roku to bolo po prvýkrát v priestoroch jedálne zariadenia z dôvodu nepriaznivého počasia

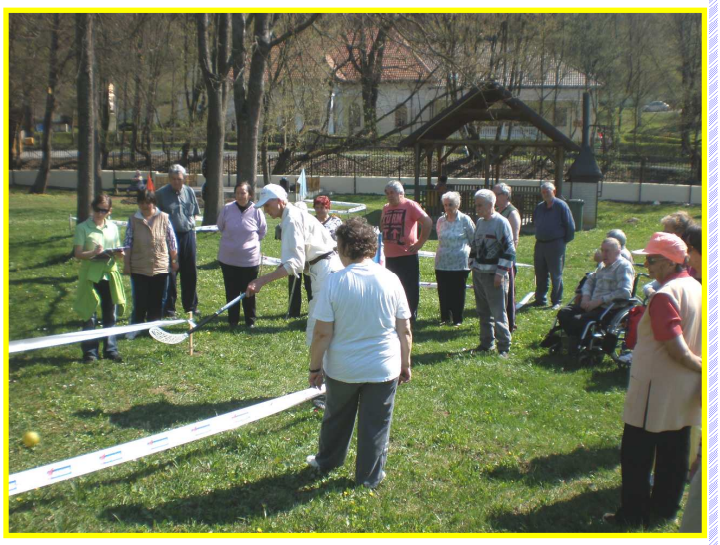
Apríl:

Jarné športové hry



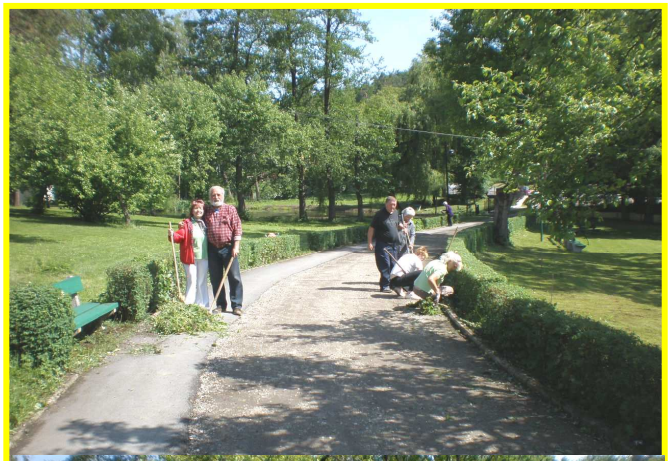
Len čo trocha vyschol areál po tohtoročnej štedrej nádielke snehu a slniečko svojimi lúčmi máličko ohrialo vzduch,

v našom zariadení sa konali športové hry. Zúčastnili sa ich mobilní aj imobilní obyvatelia, ktorí po zime mali veľa chuti zmerať si sily v športových disciplínach ako : kop do bránky, šípky, hod loptou na terč, hod granátom. V závere športového dňa sme vyhlásili víťazov jednotlivých disciplín, ale to nebolo to podstatné. Podstatné je, že naši obyvatelia majú chuť športovať, chcú sa zúčastňovať takýchto podujatí, a preto víťazi boli všetci, ktorí premohli jarnú únavu a prišli v tento krásny slnečný deň do areálu zariadenia.



jarná brigáda

Francúzky prozaik a moralista Francois de La Rochefoucauld napísal, že :„Telesná práca oslobodzuje od duševných bolestí."





Určite v tomto výroku je veľa pravdy. My na Slovensku hovoríme, že „trocha práce ešte nikomu neublížilo".

A keď ta trocha práce prispeje ku kondičke a ku krajšiemu prostrediu v ktorom žijeme a pracujeme tak prečo nie?

V apríli pán riaditeľ spojil príjemné s užitočným a vyhlásil v jeden deň jarnú brigádu v celom zariadení. Ako je vidieť na fotografiách rukávy si „vykasali" aj naši obyvatelia za čo si zaslúžia poďakovanie.

Máj:



Deň matiek

História tohto dňa siaha až späť k antike. V starovekom Grécku oslavovali ženy, ako osoby, ktoré boli darcom života, už pred našim letopočtom. V novodobom pomýšľaní sa Deň Matiek dostal do povedomia až začiatkom 20. storočia, a to vďaka Anne Marie Jarvisovej. Po smrti svojej matky začala s kampaňou, aby dosiahla vyhlásenie dňa venovaného matkám. Po uplynutí dvoch rokov sa už tento sviatok oslavoval v 45 štátoch Spojených štátoch



Amerických. Táto iniciatíva vyústila do oficiálneho vyhlásenia druhej májovej nedele za Deň matiek. Tento dátum prijali aj všetky krajiny sveta.



V Československu sa deň matiek začal oslavovať v roku 1923, a to zásluhou dcéry prezidenta Masaryka, Alice. Potom boli oslavy dňa Matiek zrušené na nejaký čas a znova obnovené až po roku od nežnej revolúcie a odvtedy sa tento sviatok oslavuje každú druhú májovú nedeľu.

Matka je pre každého človeka tým najdôležitejším človekom na svete. Deň matiek patrí medzi najemotívnejšie sviatky.
Na Slovensku a v mnohých krajinách sveta si spomíname na svoje matky osobitne v Deň matiek.



V našom zariadení sme vzdali úctu našim obyvateľkám - matkám 16.05.2013 t.j. vo štvrtok o 9:30 hod. vo veľkej jedálni.
Začiatok programu patril deťom zo Základnej školy Májového námestia v Prešove, ktoré svojím vystúpením zahriali srdcia prítomným obyvateľkám (vystúpenie pripravili Mgr. Margita Horváthová a Mgr. Jana Ďurašová - učiteľky zo ZŠ).



Deti vystriedali členovia spevácko - dramatického krúžku zo ZpS Harmónia. Predstavili sa so svojím pásmom hovoreného slova a piesní, ktorým vyčarili úsmev na perách našim klientkam a tie ich odmenili veľkým potleskom.
Nechýbalo chutné sladké občerstvenie, za ktoré patrí vďaka našim šikovným kuchárkam.

Harmónia na Dobrom trhu



Začiatkom mája k nám do zariadenia prišla pozvánka k účasti na pilotnom projekte, ktorého úlohou je eliminovať narastajúci problém nerovnosti a nedostatočnej informovanosti. Na podujatí bola možnosť prezentovať svoje ergoterapeutické výrobky širokej verejnosti v PKO Prešov.



Celú akciu slávnostne otvoril krátkym príhovorom primátor mesta Prešova JUDr. Pavel Hagyari. Všetkých vystavujúcich povzbudil a zároveň im poďakoval riaditeľ



Sekcie služieb občanom PhDr. Matúš Háber s Mgr. Beátou Horváthovou.

DOBRÝ TRH vytvoril priestor na spoznávanie, osvetu a vzdelávanie, ale aj samotný predaj. Kúpou výrobkov návštevníci nepotešili len seba, ale prispeli k udržateľnosti zariadení, ktoré pomáhajú handicapovaným ľuďom v meste Prešov. Akciu podporil MsÚ Prešov, Sekcia služieb občanom, ktorá sa aktívne zúčastnila Dobrého trhu. Tá prezentovala nielen svoje denné centrá a zariadenia pre seniorov, ale zároveň predstavila návštevníkom aj prácu sociálneho oddelenia.

Jún - mesiac guľášov

Naša spoločnosť dáva mesiacom v kalendári určité prívlastky. Napríklad : marec - mesiac knihy, apríl - mesiac lesov, máj nazývame aj mesiacom lásky, v júni oslavujeme Medzinárodný deň detí, takže je mesiacom detí, ale je aj mesiacom poľovníctva. My v Harmónii sme mu toho roku dali ešte jednu charakteristickú črtu. Bez zveličovania ho môžeme nazývať JÚN - mesiac GUĽÁŠOV. Dôkazom týchto slov sú aj nasledujúce akcie realizované v našom zariadení.

Otváranie letnej sezóny

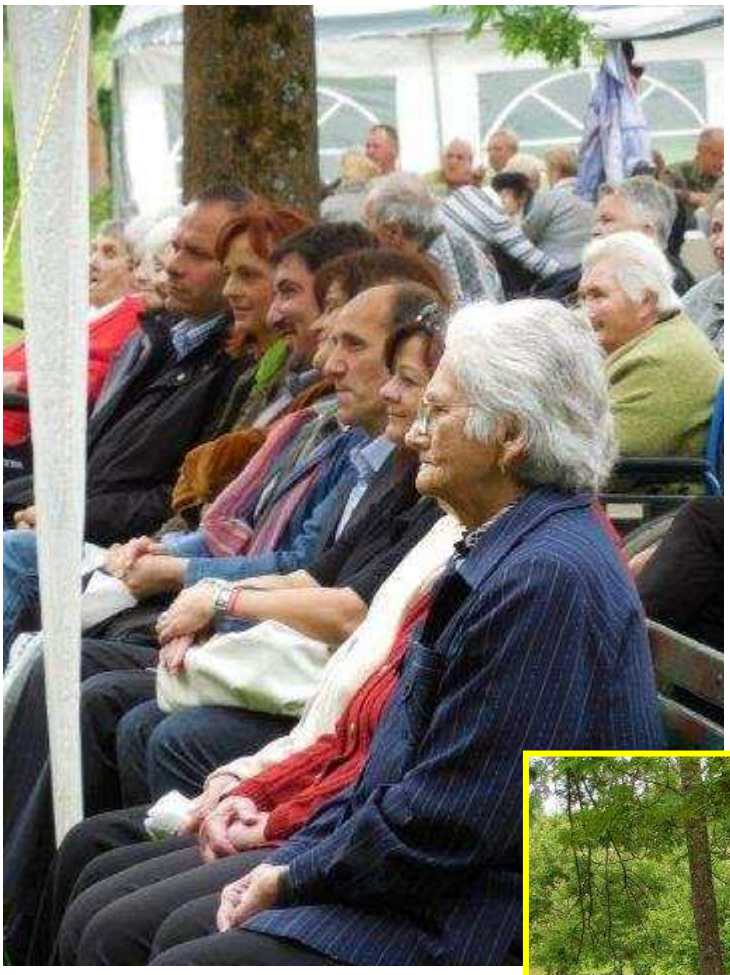


V piatok 7. 6. 2013 o 10:00 hod. v areáli zariadenia na Cemjate sme organizovali kultúrno - spoločenské podujatie otvorenie letnej sezóny v „Zóne oddychu a harmónie" spojené s II. ročníkom gastronomickej súťaže „MAJSTERGUĽÁŠ".





Pomyselným kľúčom odomkla „bránu letnej sezóny" poslankyňa prešovského mestského zastupiteľstva Ing. Marta Kollárová, PhD.



Akciu prišli podporiť poslanci MsZ v Prešove ako aj zamestnanci MsÚ Sekcie služieb občanom na čele s ich riaditeľom PhDr. Matúšom Háberom.
Nálada bola viac než výborná. O tú sa postaral detský súbor zo ZŠ Mirka Nešpora a v ústraní nezostal ani domáci súbor zo ZpS Cemjata. Súčasťou otvárania letnej sezóny bol aj II. ročník súťaže „Guľášmajster".



Prvú cenu si odnieslo za svoje kulinárske umenie družstvo pod vedením



Jána Repu zo ZpS Cemjata.
Omamná vôňa kvalitného guľášu okorenená dobrou náladou a skvelými ľuďmi sa šírila široko ďaleko.
Nech sa teda letná sezóna vydarí a nech ju sprevádzajú iba teplé a hrejivé slnečné lúče.

Výlet do Vrbového



Najvyhľadanejšou a najobľúbenejšou letnou destináciou pre našich obyvateľov zariadenia je termálne kúpalisko Vrbov.



Dňa 13.06.2013 klienti a zamestnanci nášho zariadenia navštívili spomínané kúpalisko, kde si okrem teplej vody užívali príjemné počasie, krásne



prostredie a samozrejme nechýbala dobrá nálada.



Harmónia medzi generáciami v Harmónii



V piatok 14. jún 2013. navštívilo naše zariadenie dvadsať prvákov z 1.C zo ZŠ Májového námestia v Prešove v doprovode svojej triednej učiteľky Mgr. Alžbety Grucovej a pani vychovávateľky Zdenky Galeštokovej.



Všetci boli vyzbrojení batôžkami a zvedavými otázkami, čo ich môže na tej Cemjate čakať.

Po príchode sme malých návštevníkov privítali a útočisko na zopár hodín im poskytla naša Zóna oddychu a harmónie.

Ohniská s kotlíkmi na varenie guľášu čakali na zapálenie. A deti so zatajeným dychom pozorovali, či ujo kuchár Jozef Turčík s ujom Jankom zapália oheň, aby mohli pripraviť chutný obed.



Po krátkom občerstvení sa začal napĺňať cieľ akcie – „**Spoločne sa učíme, tvoríme a hráme...**“. Deti sa pousádzali pomedzi starkých, ktorí už háčkovali, plietli košíky, či tkali a začala sa tvorivá dielňa v prírode. Netrvalo dlho a chlapci s dievčatami sa tak pohrúžili do svojej kreatívnej činnosti, že zabudli pomaly rozprávať. Ani si nevšimli, že ich nadšenie a elán si prišiel pozrieť riaditeľ Sekcie služieb občanom PhDr. Matúš Háber. Maľovali, zdobili kamienky, naučili sa servítkovú metódu, strihali, lepili a kreslili. Po dvoch hodinách snaživej práce vznikla galéria krásnych výrobkov.



Prekvapenie prišlo v podobe chutných a voňavých pečených buchiet, ktoré upiekli naše šikovné kuchárky. Doplnila sa potrebná energia a hor sa do ďalších športových aktivít – hádzalo sa na cieľ, farebnými kolieskami a loptičkami, nechýbali preteky v skákaní vo vreci, kolky a rôzne iné činnosti.

Súťaživosť, smiech a radosť detí vyburcovali sociálnych pracovníkov, či poniektorých dedkov a babky, aby sa k nim pridali. To bolo skandovania, keď sa zrazu zapojil aj pán primátor JUDr. Pavel Hagyari. Obkolesený deťmi musel absolvovať všetky športové aktivity a so záujmom si poprezeral výtvory z kreatívnej dielne. Vyšantení prváci absolvovali krátku prechádzku areálom zariadenia, pozreli si jazierko a koníky. To bolo otázok a radosti, keď





mohli byť tak blízko pri koňoch. Späť ich privolala vôňa už uvareného guľášu a obrovský hlad. S chuťou sa pustili do výborného obeda a po chvíli ostali len prázdne misky.

Všetko má svoj koniec. Aj táto akcia sa v popoludňajších hodinách skončila. Dúfame, že v deťúrencoch zostanú na Cemjatu len tie najlepšie spomienky.

Je potrebné poďakovať tímu Sociálneho Prešova hlavne Renáte KUKOVEJ a Ingrid DOLEŽALOVEJ, ktoré boli autorkami a hlavnými organizátorkami tohto podujatia.

JUNIÁLES 2013



18. júna sa v areáli ZpS Harmónia Cemjata stretli prešovskí seniori, ktorí sa od 10.00 hod.



prišli zabaviť na akciu "Juniáles". Prítomným sa prihovoril a akciu úvodným tancom otvoril primátor mesta P. Hagyari. Začiatok akcie bol obohatený kultúrnym programom, na ktorom vystúpili obyvatelia ZpS Harmónia a členovia speváckej skupiny Radosť z DC Družba.





Ak Juniáles, tak zábava v plnom prúde, kde nechýbali ani humorné súťaže, a to tanec s

balónmi, "vzájomné kŕmenie sa s habošom", iba škoda, že súťažiaci nič nevideli lebo mali zakryté oči. V popoludňajších hodinách prišla na rad súťaž "v obliekaní za múmie"...



Nechýbal ani výborný obed, káva a zákusok. Slnečný deň prispel k vynikajúcej atmosfére a posledné tóny zazneli až v neskorých popoludňajších hodinách. **Usporiadateľ Mestský úrad v Prešove, sekcia služieb občanom, oddelenie sociálnych služieb ďakuje všetkým zamestnancom Zariadenia pre seniorov Harmónia za pomoc a všetkým zúčastneným želá príjemné letné dni a teší sa na ďalšie spoločné stretnutia.**



Autor : J. Zakarovská

(prevzaté z web stránky Sociálny Prešov)

Krídla túžby v Harmónii

V záujme prezentácie tvorivosti a nadania prijímateľov sociálnych služieb sa v mesiaci jún a júl 2013 uskutočnili lokálne koncerty, na ktorých vystúpili prijímatelia zo zariadení sociálnych



služieb v PSK. Cieľom koncertov je nadviazať na tradíciu úspešného podujatia Deň bez bariér, zviditeľniť život a úspechy prijímateľov medzi verejnosťou v lokalite, kde žijú, ako aj založiť tradíciu stretávania sa a prezentácie ľudí so zdravotným postihnutím, seniorov a poskytovateľov sociálnych služieb. Interpreti najzaujímavejších vystúpení z lokálnych koncertov vystúpia na slávnostnom odovzdávaní



ocenení v DJZ v Prešove. Jedným z garantov lokálnych kôl pre územie okresov Prešov, Sabinov, Svidník, Stropkov bola aj Mgr. Agáta

Nirodová, riaditeľka CSS Clementia, Ličartovce. Dobré vzťahy medzi našim riaditeľom PhDr. Slavkom Poptrajanovským a riaditeľkou CSS Clementia vyústili do dohody, že lokálne kolo koncertov sa uskutoční



v našom areáli. A tak 19.7.2013 územie Zóny oddychu a harmónie zaplnilo cca 150 návštevníkov z rôznych DSS, CSS, ZpS či špecializovaných zariadení.

Na našom vynovenom pódiu sa naozaj bolo načo pozerať, krásne spevy striedali vydarené scénky, či tance.



Po prezentácii kultúrno záujmovej činnosti prijímateľov sociálnych služieb bolo potrebné doplniť energiu výdatným obedom. A hádajte čo sa podávalo ? No predsa guľáš !!! Tentokrát z dielne ličartovských kuchárov.

Po doplnení energie sa podujatie zakončilo nonstop trojhodinovou discopárty pod patronátom technikov z PKO Prešov.

Piaty ročník - to už je také malé jubileum a jubileum by malo byť niečím výnimočné. To sa nám aj podarilo. športovo - kultúrne podujatie pre seniorov sme povýšili na medzinárodnú úroveň.





Toho roku po prvýkrát na ňom súťažili aj klienti zo zahraničia z Českej republiky konkrétne z Domova důchodců Ústi nad Orlicí.



Areál zariadenia dňa 27.6.2013 od rána dýchal športovou atmosférou.
Po slávnostnom nástupe súťažiacich a hostí zaznela báseň od zakladateľa olympijských hier pána Pierre do Coubertina **" Óda na šport"**, ďalej nasledovalo slávnostné

vztyčovanie cemjatskej vlajky a príhovor riaditeľa zariadenia pána PhDr. Slavka Poptrajanovského.

Po športovom zápolení 13. družstiev nasledoval obed - áno pozorný čitateľ sa dovtípi - obedové menu od majstra kuchára Jožka Turčíka realizované priamo pred očami návštevníkov v areáli malo názov **Cemjatský guľáš**.



p. Sedláčková z DD Ústi nad Orlicí

Aká žeby to bola Cemjatská olympiáda keby sa neukončila tanečnou zábavou. Do tanca pod taktovkou muzikantov Petra a Jožka sa zapojili súťažiaci, personál aj náhodní okoloidúci návštevníci Cemjaty.

Za druhé miesto prvá cena



Naše zariadenie sa po niekoľkoročnej absencii zúčastnilo dňa 28. júna 11. ročníka Majstrovstiev Šarišskej župy vo varení guľášu v DSS v Demjate. Tím v zložení : Hlavný miešač Mgr. Ján Frisík, hlavný kuchár Ján Repa a hlavný koordinátor a garant guľášu Viera Šoltísová povzbudzovaní niekoľkými kibicmi a ochutnávačmi z radov zamestnancov ZpS Harmónia, získal druhé miesto za najchutnejší

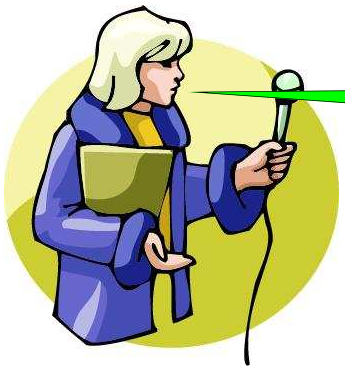
guľáš medzi 13 družstvami. Po odovzdávaní cien nastala zvláštna



situácia. Delegácia víťazného družstva zo DSS Volgogradská prišla do nášho „stanu" a chcela zrealizovať výmenný obchod (našu cenu za ich cenu) náš záhradný gril za ich horský bicykel. Po dlhom uvažovaní (asi 3 sekundy) sme s obchodom súhlasili. A tak si naše družstvo za druhé miesto donieslo domov víťaznú cenu.



Náš hlavný miešač Ján Frisík, tak nebezpečne miešal guľáš, že po uvážení sme pred neho postavili výstražný trojuholník, aby okoloidúci vedeli, že tu hrozí nebezpečenstvo úrazu.



NAŠIM MIKROFÓNOM

Najkrajšie spomienky z dovoleniek

Čas, ktorý naši obyvatelia trávili počas letných dní na dovolenkách so svojimi deťmi a rodinnými príslušníkmi je už za nimi, ale spomienky na krásne chvíle stále ostávajú. Veď každý z nás si rád zaspomína na chvíle prežité so svojou rodinou či priateľmi. Niektorí obyvatelia z Domu nad jazerom sa s nami podelili o ich najkrajšie zážitky.



Cecília Kardoheliová

Krásne spomienky mám z dovolenky v Bulharsku, kde som bola s manželom. Krásne more, pekné pláže, na to si spomínam veľmi rada. Musím spomenúť chvíle, ktoré sme strávili na Liptove v peknej dreveničke v osade Koscov .



Margita Micajová

S manželom sme precestovali Užhorod. Boli sme v Maďarsku, veľmi ma trápilo. Že im nerozumiem. Maďari boli takí neprístupní. Čo sa týkalo stravy a hygieny boli sme spokojní. Z našich slovenských miest, ktoré sme s manželom navštívili sa mi páčilo v Ružomberku a v Žiline. Teraz už iba spomínam, ostala som bez manžela. Boli sme aj v Osvienčime, na to nerada spomínam.



Božena Šoltýsová

Rada si spomínam na pobyt v Banskej Bystrici, kde sme spolu s manželom aj dcérou boli na dovolenke. V tom čase tam bol aj

festival folklórnej hudby. Boli sme aj v Brusne, v Bulharsku a v Zakopanom. Môžem povedať, že sme s manželom veľa pochodili aj veľa videli.



Helena Marová

Nespomínam si, aby som niekde na dovolenke bola, chodila som do práce a doma bolo veľa roboty.



Jolana Stredňáková

V prvom rade som bola pri Čiernom mori. V Bulharsku a v Rumunsku. Najkrajšie spomienky mám na Prievidzu, kde som chodila k strýkovi na dovolenku. Bola som aj v Lurdoch, na čo nikdy nezabudnem a vo Fatime v Portugalsku. Pred 11 rokmi som vyhrala súťaž Hviezda Orión a to 35 000 Sk, preto som si mohla dovoliť si popozerať miesta, na ktoré si teraz veľmi rada spomínam.



Melánia Ňachajová

Najradšej spomínam na chvíle, ktoré som strávila na Morave so súrodencami.



Marta Slaninová

Rada spomínam na dovolenku v Čechách spolu s manželom, kde sme navštívili Mariánske Lázne. Nezabudnem ani na dobrú partiu.



Oľga Kračúnová

Ach boli to časy, prešli sme celé Slovensko a Čechy.



Terézia Eštočinová

Na dovolenke som bola v Bulharsku. Na dovolenku som dostala poukaz z roboty. Bola som tam s dcérou. Často sme chodili aj do Čiech, kde mám sestru. Spomínam na to rada.



Božena Balogová

Po manželovej smrti na dcéra zobrala na týždeň do Bruselu, kde žije s rodinou. Navštívili sme tam krásne kúpalisko, na čo veľmi rada spomínam.



Jozef Gajdoš

Najradšej spomínam na chvíle, ktoré som prežil v Ličartovciach, kde som slúžil u jedného gazdu. S manželkou som bol na výlet v Brne na výstave, v Poľsku v Osvedčime, v Žiline a do Levoče sme chodili na odpust. Tri mesiace som bol na rakúskych hraniciach, kde som sa staral o kone.



Zdravotnícke okienko

PITNÝ REŽIM PRE SENIOROV

Voda v hlavnej úlohe

Pri starších ľuďoch treba počas veľkých horúčav venovať zvýšenú pozornosť predovšetkým pitnému režimu. Organizmus seniora obsahuje menej tekutín, už len polovicu celkovej hmotnosti jeho tela, u ženy dokonca ešte menej. Orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s odpadovými látkami tak ako u mladších ľudí. Nedostatok tekutín je pre staršieho človeka veľmi nebezpečný, preto ho k pitiu musíme nabádať. Je nevyhnutné robiť to vždy, keď je veľmi teplo i napriek jeho tvrdeniu, že nie je smädný. Jasným znakom dehydratácie sú

suché pery a ústa. Tá môže u staršieho človeka vyvolať kolaps organizmu, preto je nutné jeho príjem tekutín sledovať a ponúkať mu pitie aktívne napriek jeho protestom. Sú prípady, keď starší človek odmieta piť iba preto, že mu nevyhovuje častejšie chodenie na toaletu alebo má iné zdravotné problémy. Ďalším častým faktorom býva seniorova znížená pohyblivosť, kedy je pre neho návšteva toalety naozaj veľkou fyzickou záťažou. Dehydratácia je však natoľko závažným zdravotným problémom, že ho v nijakom prípade nemožno podceňovať. Vo vyššom veku môže človeku spôsobiť spolu so zahustením krvi embóliu, trombózu, zmätenosť a dokonca i poruchy vedomia. Keďže však starší ľudia nemajú veľkú potrebu pitia, ako prostriedok na kontrolu príjmu tekutín sa osvedčilo tzv. „ optické pitie". Znamená to, že ráno seniorovi nachystáme dopredu potrebné množstvo vody na celý deň do fľaše, a tá musí byť večer prázdna. Tak získame najlepší prehľad o tom, či v ten deň naozaj vypil dostatok tekutín.



Vhodný výber nápojov

Starší človek by nemal prijímať veľké množstvo tekutín naraz, ale v menších dávkach a častejšie. Denná dávka približne 1,5 - 2 l by sa mala rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda. Je bez chlóru a neobsahuje nijaké prímesi. Pri výbere minerálnych vôd treba venovať zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a obsah sodíka vo vode by im mohol tento stav ešte zhoršiť. Vo vyššom veku je tiež



dôležitý príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať už priamo v nápoji. Antioxidanty, ktoré obsahujú, spomaľujú proces starnutia. Mimoriadne vhodné sú nesladené ovocné šťavy alebo džúsy bez chemických prísad, ktoré je dobré ešte aj zriediť vodou. Samozrejme, že výber vhodných nápojov treba vždy prispôsobiť zdravotnému stavu človeka vyššieho veku. Do pitného režimu možno zaradiť nesladené bylinkové či ovocné čaje, ktoré je vhodné striedať.

Všetkého veľa škodí

Zvlášť opatrný treba byť pri podávaní nápojov s obsahom kofeínu. Kolové nápoje i káva by seniori mali konzumovať iba vo veľmi nízkej miere. Kolové nápoje obsahuje mnoho cukru a spolu s kávou majú aj močopudný účinok. Pre starších ľudí je celkom iste vhodnejšia káva z melty. Celkom malé množstvo alkoholu lekári odporúčajú. Pivo a víno v rozumnej miere zavodňuje ľadviny, takže sa v nich netvorí množstvo soli, ktorá by mohla spôsobiť ľadvinové kamene. Tabu je však akýkoľvek tvrdý alkohol. Nevhodnými sú aj veľmi teplé alebo naopak extrémne studené nápoje. Ľadový nápoj či dokonca zmrzlina staršiemu človeku tiež poskytne chvíľkový pocit úľavy. Má to však jednu veľkú chybu. Kým sa jeho organizmus prispôsobuje teplu, nie je schopné sa zároveň aj chrániť pred prudkým ochladením. V tejto situácii sa môže ľahko stať, že starší človek ľahko prechladne alebo dostane bolesti hrdla. Takéto osvieženie je nielen zdravotne nebezpečné, ale má iba krátkodobý efekt. Osviežujúci pocit zmizne ako ľad z rozkúrenej pece a senior je znova smädný. Pozor aj na alkohol v zmrzlinových pohároch. Pre starších ľudí s problémami krvného obehu môže znamenať veľké zdravotné ťažkosti.



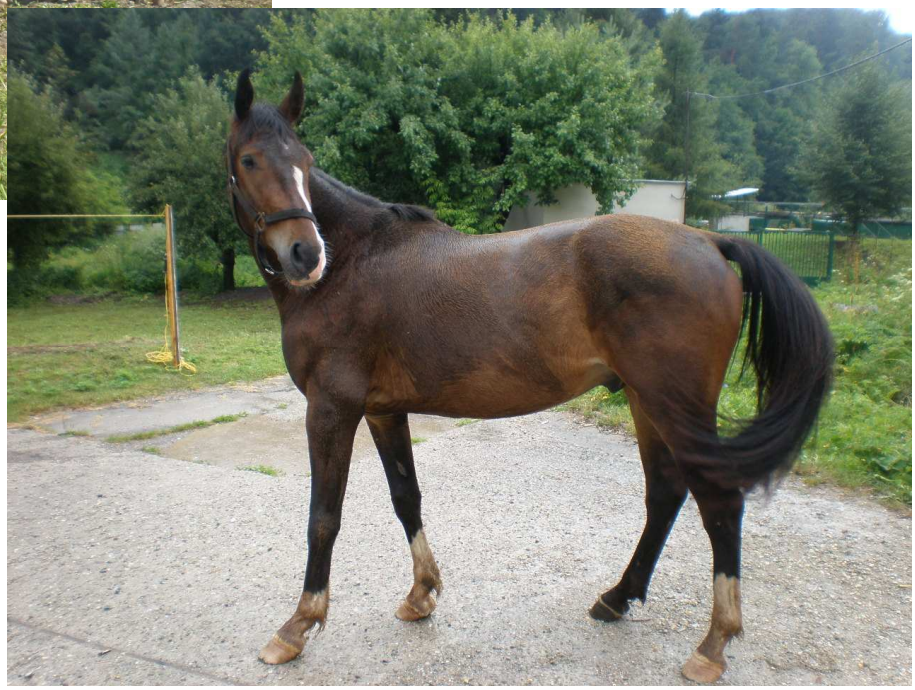
(zdroj : internet)

NOVÁ ATRAKCIA na CEMJATE

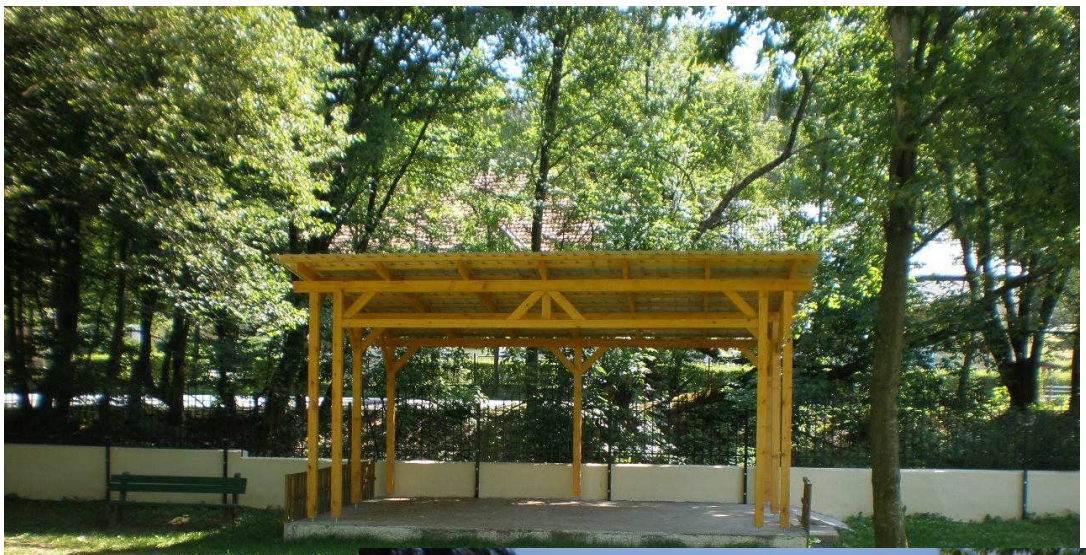


To že je náš areál výnimočne pekný vie každý Prešovčan. To, že v areáli máme malý hudobný pavilón, zo 40. rokoch 19. storočia ktorý je dodnes neodmysliteľnou súčasťou Cemjaty a pod ním vyteká prameň minerálnej vody vie tiež takmer každý Prešovčan. To, že na Cemjate v Zóne oddychu a harmónie realizujeme rôzne športové a kultúrne podujatia vie veľa Prešovčanov, ale to, že v areáli môžu návštevníci vidieť krásne pasúce sa kone, to vie len malá skupinka ľudí, ktorá v posledných dňoch navštívila naše zariadenie. O fyziologické potreby našich štvornohých priateľov ROKYHO a ALCATRASa sa stará náš „cemjatský koňár" a zároveň vedúci údržby v Harmónii pán Štefan Kažimír.





Nová fazóna Zóny oddychu a harmónie







**Dobrý deň,
volám sa ROKY a
ďakujem, že
môžem bývať
u Vás na Cemjate.**

Vydavateľ : ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata
Redakcia : Mgr. Vladislav Varga & kolektív zamestnancov sociálneho úseku
Text, grafická úprava, tlač : Mgr. Vladislav Varga