



Košický hlásnik

prvý polrok 2021

TR
SK TRNAVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Milé kolegyně, kolegovia, klienti,

máme za sebou ďalší polrok. Predchádzajúce mesiace, ako aj celý uplynulý rok mali významného spoločného menovateľa, pandémie koronavírusu, ktorá zasiahla nielen do našich osobných, ale aj pracovných životov. Toto obdobie bolo pre nás všetkých veľkou výzvou. Neustále si musíme zvykať na nové opatrenia, ktorých zmyslom je v čo najväčšej miere zabezpečiť minimalizáciu rizík súvisiacich s pandemiou. Denne sme čelili a čelíme náporu, ako pri šíriacej nákaze zabezpečiť dostatok personálu a poskytovať sociálnu službu pre tú najzraniteľnejšiu skupinu - seniorov. Aj napriek všetkým nástrahám sa nám podarilo dokončiť niekoľko významných projektov. Vymenili nebezpečné elektrické vedenie v kaštieli, renovovali sa izby, vytvárali sa nové funkčné miestnosti pre terapie a pobyt klientov, skrášlili sme areál, kde sme upravili altánok, urobili sme miesto na opekačky a vytvorili záhradku.

To všetko sme napriek hektickému obdobiu zvládli najmä vďaka usilovnej práci, trpezlivosti a častokrát heroických výkonov nás a našich kolegov, keď sme riskovali a stále riskujeme to najcennejšie, životy a zdravie naše a aj našich najbližších...

Veríme, že ani tento rok nás náročné obdobie a koronavírus nezastavia a budeme môcť pokračovať v našom úsilí naďalej poskytovať kvalitné služby tým, čo to potrebujú.

Plánujeme rekonštrukciu kuchyne, opravu betónovej cesty v areály, a rekonštrukciu dolných izieb, kde sú popraskané steny.

Nikto z nás nevie, čo nám najbližšie týždne či mesiace prinesú. Situácia sa mení zo dňa na deň a nikto nemá krištáľovú guľu, aby videl budúcnosť. Ale veríme, že spoločnými silami dovedieme našu vec do bezpečného prístavu. Preto nám dovoľte popriať Vám najmä pevné zdravie, veľa trpezlivosti a čo najviac pohodových chvíľ.

Kolektív

Inštruktorov sociálnej rehabilitácie.

Zo života nášho domova...

Valentínske posedenie

V našom zariadení sa 12.2.2021 konalo posedenie, ktoré aj bavilo a aj edukovalo. Bavilo preto, že to bolo posedenie pri príležitosti sviatku Sv. Valentína a edukovalo preto, že sme si porozprávali aj o histórii tohto sviatku. Tí čo vedeli si zopakovali a tí čo nevedeli sa naučili, že Svätý Valentín bol kňaz, lekár a neskorší svätec. Pôsobil v cisárskom Ríme. Skutky, vďaka ktorým si naňho všetci zamilovaní na začiatku februára spomínajú, sa spájajú s vládou cisára Claudia, ktorý zakázal svojim vojakom uzatvárať manželstvá. Práve kňaz Valentín tento zákaz ignoroval a tajne sobášil zaľúbené páry. Jeho konanie sa donieslo cisárovi, ktorý dal rebelujúceho kňaza uväzniť a 14. februára 269 kat mečom ukončil jeho život.

Ale mi sme sa chceli viac baviť a aj sme sa bavili, ako sa vzdelávať. Niektorí si pripravili svoje príspevky, čo to porozprávali aj o svojich prvých láskach, pospomínali si, lebo tie prvé boli tie najkrajšie a najsladšie... Pri tejto príležitosti sa predstavili noví obyvatelia nášho domova, stručne popísali odkiaľ sú, čo robili a tak nám dovolili nahliadnuť do ich životov. Na stoloch sme mali napečené sladké jahodové zákusky a slané drobnosti k nahryznutiu. Tieto sladkosti boli pripravené z láskou na túto príležitosť a to pri terapeutickej činnosti v našej kuchynke, takže žiadne kupované veci, ale pekne domáce napečené. No a potom sa už len tancovalo a bavilo sa. Ešte dobre, že história zaznamenala činy Sv. Valentína a pamäť ľudstva ich uchovala v tradíciách a v sviatkoch.



...pri tanci...



...je to áno alebo nie?...

Ples masiek v Košútoch

Dňa 19.2.2021 sa už tradične v DSS Košúty konal ples masiek , spojený so súťažou o najkrajšiu masku. Táto dlho očakávaná udalosť sa konala v jedálni, a už dlho pred termínom podujatia sa obyvatelia nášho domova na toto pripravovali. Vyrábali sa masky, oblečenie a škrabošky a v neposlednom rade sa aj piekli koláče.

Ples bol zahájený prehliadkou masiek, predstavovali sa rytieri, princezné, piráti, tigria žena, ale dnes sme mali aj aktuálnu masku a to pracovníka v ochrannej kombinéze a so štítom na ochranu proti COVID-19. Dá sa povedať, že táto maska ešte minulí rok nemala uplatnenie, ale dnes ide s duchom doby..

Po prehliadke masiek sa mala porota ťažkú úlohu vybrať tri najkrajšie masky, lebo bolo z čoho vybrať. Kým porota pracovala, tak nám naše šikovné speváčky zaspievali pesničky z nacvičeného repertoáru.

Porota vybrala tri najkrajšie masky, ktoré boli odmenené sladkou výhrou... Nasledovala zábava vo voľnom štýle, tancovalo sa a bavilo.

Dobre bolo, nakoniec tak ako vždy



Medzinárodný deň žien

Dňa 8.3.2021 sa konalo posedenie pri príležitosti MDŽ. V rámci programu nám zaspievala Olinka Lanczová, Erika Szláviková, Michal Tallósi a spevokol v zložení Bohuš Klus, Gyongy Vargová, Monika Katonová, Mária Gúnyová a Ildikó Patocsová. Chlapské osadenstvo naším ženám poprialo veľa šťastia, zdravia a životnej pohody.

Takisto každá obyvateľka, ako aj zamestnankyňa nášho zariadenia dostala ako ocenenie aj jeden karafiát, ktoré v mene všetkých našich mužov odovzdali riaditeľ zariadenia Mgr. Zoltán Beke, Ján Deák, Lukáš Gráf, Michal Tallóši a Štefan Bíro.

Tancovalo sa, zabávalo a pochutnávali sme si na koláčoch, ktoré sme si sami za týmto účelom napiekli.

Dúfame, že sa nám aspoň takto podarilo vyjadrenie vďaka všetkým ženám....

ĎAKUJEME



Legenda oslavuje....

V každej komunite, spoločnosti, skupine je ktosi, kto je niečím výnimočným a potom sú medzi nami aj ľudia, ktorí sú jedineční a to tým, že nikto iní, iba oni sú nositeľmi vlastností, ktoré nemá nikto iný.

Aj medzi nami sa nachádza takáto výnimočná osoba a to náš obyvateľ a priateľ **MICHAL TALLÓSI**.

Pýtate sa čím je tento človek jedinečný? Odpoveď znie, On je tu najdlhšie, je tu najdlhšie zo všetkých obyvateľov tohto Domova sociálnych služieb, je to pamätník. On prežil v tomto domove toho najviac a v tomto ho už asi nikto neprekoná. Z tohto dôvodu pramení tá vyššie uvedená jedinečnosť.

A ak teda Michal Tallósi sa dožil okrúhleho jubilea a na jeho chrbát pribudlo 6 krížikov, tak je len pochopiteľné, že aj jeho oslavu 60 - ky sme poňali troška výnimočne a upiekli sme mu narodeninovú tortu, pripravili darček a v kruhu jeho priateľov, ktorých si sám pozval sme to oslávili...



Výlet na Kaskády

Dňa 21.4.2021 vykuklo po dlhej dobe ráno slniečko a zalialo našu DSS-ku záplavou teplých a zlatých lúčov. A keďže po dlhej dobe sa aj pandemická situácia trochu umúdrila, tak padlo rozhodnutie na krátky výlet do prírody.

A tak sme sa rýchlo vychystali, naložili sme do auta palice na Severskú chôdzu, tekutiny, niečo pod zub a nakoniec sme naložili aj my a vyrazili sme - smer Kaskády.

Tam Vám bolo parádne, modrá obloha sa odrážala na zrkadlovo hladkej hladine priehradnej nádrže Kráľ'ova, farbila ju do modra a modrá ostro kontrastovala s lístkami pučiacej prírody. No proste bol to boj medzi smaragdovou a tyrkysovou farbou, víťaza nepoznáme, bolo to nerozhodné. Ticho bolo prerušované, iba občasným škrekotom čajky a pleskotom rýb, ktoré sa vyhadzovali nad vodnú hladinu.

Plúca a svalstvo sme si roztiahli severskou chôdzou po asfaltovej korune hrádzi, palice sa nám len tak kmitali v rukách. Ani rozprávať sa nebol čas, šport je šport...., išli sme na doraz 😊.

Ale potom sme si poklebetili, posadali sme si na vyplavené kmene stromov na brehu, boli vyhriate od slniečka a sami sme chytali bronz.

Dali sme si malú desiatu, napili sme sa a kochali sa krásou prírody. Dokonalá pohoda, relax a psychohygiena.

Toto si určite ešte zopákneme.



Deň zeme

Dnešného dňa /22.4./ má svoj sviatok veľmi významný oslávenec a to naša stará dobrá matička Zem. Už veky nám dáva priestor a zdroje na to, aby sme mohli tu mohli žiť, plniť si svoje sny a predsavzatia. A pritom si neuvedomujeme, že jej zdroje nie sú nevyčerpatel'né a zvykli sme si iba brať a nič nevracať späť.

V súčasnej dobe už ale nastal čas, aby sme sa my ľudia troška spamätali a zamysleli sa nad sebou a naším správaním sa k tejto planéte. Musíme, iná nie je, ak si túto zničíme, zničíme aj našu existenciu.

A práve preto sme sa aj mi rozhodli troška prispieť a do našej skalky sme zasadili rastlinky, ktoré skrášlia naše prostredie a svojou biologickou činnosťou znížia ekologickú záťaž, ktorá je na našu planétu kladená.

Veľmi dúfame, že aj týmto malým skutkom sme si našu zem uctili, pomohli jej a že náš čin bude inšpiráciou aj pre iných.

Naša planéta sa nám pod'akuje.



Ked' ste si ma upiekli, tak si ma aj zjedzte

Dňa 28.4.2021 sa v našom zariadení uskutočnila prvá tohtoročná opekačka. Aj keď zo začiatku to vyzeralo, že počasie nám veľmi nebude priat', tak nakoniec sa všetko veľmi dobre vyskladalo, mraky sa rozostúpili a vykuklo slniečko. Jeho lúče sa odrážali v bublinách bublifuku, ktoré medzi nami poletovali a vytvárali atmosféru VIP párty.

Rádio nám do dobrej nálady vyhrávalo, špekačky a slanina prskali nad ohňom. Každý kto chcel si opiekol pre seba a takisto sme opekali aj pre tých, čo si opieť sami nevedeli. Kto mal a kto to nie, bolo ľahké zistiť. Kto už mal, tak tomu sa ústa masťou ligotali. Príloha bola opečená cibuľka alebo horčica. Kto si čo a ako upiekol, to si aj zjedol. Niektorí hladnejší mali aj dupľu.

Najedení, rozpohybovaní na čerstvom vzduchu a nasmradení dymom sme pred obedom skončili, aby sme si prichystali miesto na palacinky, čo nás čakajú na obed.



Stavanie mája

Tak ako každý rok, aj tento sme dodržali májovú tradíciu a postavili sme si máj. Ale to nie je len tak, to treba najprv vybrať ten správny strom, aby bol pekne rovný, vysoký a mal rozložitú korunu. Troška sme ho upravili, aby bol súmerný a potom sme ho ozdobovali stužkami. Chlapi si zobrali na starosť činnosti, kde využili svoje fyzické vlohy a kreativita pri ozdobovaní májového stromu sa ukázala v činnosti žien, ktoré sa radi tejto úlohy zhostili.

Počas ozdobovania stromu sme si rozprávali príbehy, ktoré sa so stavaním mája spájajú, obyvatelia si zaspomínali na svoju mladosť, kedy oni sami stavali máje na dedinách. Aj my sa tu v zariadení snažíme túto ľudovú tradíciu udržiavať, aby aj naši potomkovia mali načo nadviazať.



Jarná oslava - Majáles

Dňa 28.5.2021 sa v našom zariadení uskutočnila jarná slávnosť - Majáles, ktorá bola plánovaná ako oslava pohybu, športu a zdravého ducha.

Ale tento rok je počasie naozaj nevyspytateľné, slniečko síce svietilo, ale bolo zubaté a fúkal studený vietor. Preto prišlo k zmene plánu a použili sme záložný plán „B“.

Akcia sa tým pádom zmenila z oslavy pohybu, športu a zdravého ducha na oslavu myslenia, logiky a filozofie. Boli sme v interiéri, kde sme si dali kvíz, ktorý prehĺbil naše šrobovnice v mozgových závitoch. A keďže sme upustili od športu, tak sme si dovolili aj malý prehrešok a to, že sme si ku káve dali obložené chlebíčky a veterník.

Vlastne teraz s odstupom času sme vlastne aj radi, že fúkalo, aspoň sme nešportovali, ale deň sme si spríjemnili niečím sladkým.

Aj takto sa dá Jar osláviť.... ☺.



Ked' ste si ma upiekli, tak si ma aj zjedzte.... repete

Dňa 1.6.2021 na deň detí, sme sa rozhodli urobiť si opekačku a to napriek tomu, že sme všetci dospelí.

Spravili sme na ohne a za chvíľu sa už grilovali párky a slaninka na rošte. Vôňa lákala viac, ako slovné pozvanie.

No bolo toho toľko, že poniektorí mali problém na obede sa vysporiadať s mäsom a knedľou. Slnko svietilo, ješ' chutilo, dobre nám bolo.



Výlet do EKO - Relax Parku

Húrááááá, dnes už konečne vyšlo slnko tak, že sme sa mohli kúpať v teple jeho slnečných lúčov a preto padol návrh, ktorý sa operatívne zrealizoval a to návšteva Eco - Relax parku pri rieke Čierna Voda. Nabalili sme si deky, vodu na pitie, kuchárky pripravili niečo dobré pod zub a šli sme.

Keďže sme tam neboli prvý a ako dúfame, ani posledný krát, tak po príchode sme vedeli, kam budú smerovať naše prvé kroky. Nie, nie, nebol to bufet, ako by si mohli niektorí myslieť, ale miestna miesta ZOO, kde sme obdivovali a krmili drobné spevavce, papagáje, pávy a pštrosy, ale ušlo sa aj jeleňom, kozičkám a dokonca sme tam objavili aj klokany s malými klokančiatkami.

Po prehliadke ZOO, sme si posadali, niektorí do tieňa, niektorí na slniečko, opaľovali, dali sme si desiatu, ktorú sme si priniesli a potom sme si v bufete kúpili nanuky. Niektorí hladnejší, si dali aj cigánsku pečienku, veď tam veru aj doširoka vyvážala, takisto aj pečené ryby a nakoniec, takto pod holým nebom najlepšie chutí.

Neboli sme tam sami, boli tam rodiny s malými deťmi, asi to boli dozvuky MDD, veď nakoniec je dnes 2.6.2021. Čo dodať, krásne prostredie, krásne počasie, krásni ľudia a tak aj zákonite dnešný deň bol krásny.

Ale tak, ako každá rozprávka má svoj koniec, aj keď v tomto prípade nezazvonil zvonec, tak celkom prozaicky nás tlačil čas a museli sme výlet ukončiť, aby sme sa vrátili včas na obed.



Jahodománia

Dňa 9.6.2021 sme boli na výlete, kde sa príjemné spojilo s užitočným. Boli sme totiž na jahodovom poli v obci Mostová, kde bol samozber jahôd. Tieto sladké červené dobroty sa skveli medzi zelenými lístkami a my sme usilovne, ako mravce sa v nich preberali a plnili košíky, ako aj bruchá.

Začali sme o 9.00 hod., trvalo nám to asi 1,5 hodiny, kým sme nazbierali toľko, ako sme potrebovali. Už sme mali plné košíky a bedničky a aj bruchá, zvládli by sme aj viac, ale už bolo riadne cítiť silu slnka, ktoré sa z modrej oblohy na nás usmievalo, možno až príliš.

Ešte v ten deň sme časť jahôd v DSS rozdali ostatným klientom v rámci olovrantu, zbytok sme dali do mrazničky a budú použité v rámci pečenia v priebehu roku. Už len treba dúfať, aby nám koláče neprihoreli.





Pohodový deň

Viete, ako stráviť „pohodový deň“..., že neviete? Tak Vám poradíme, že ako na to. Prídete k nám, do DSS Košúty, pozerajte sa a budete vedieť, že ako na to. Lebo mi sme to zistili a dnes sme ho si ho vlastným pričinením spohodovali.

Ono to vlastne začalo už včera, lebo sme si veci museli naplánovať, materiálne zabezpečiť, piekli sme, aj také, aj také, čiže slané aj sladké.

A keďže všetko by malo mať nejaký názov a organizáciu, tak sme dnešný deň zaštitili názvom „Športový deň“.

Začali sme nešportovo a to spevom, sólovým a aj spevokolom. Potom sme si dali dve športové disciplíny, pri ktorých sme sa ale dobre bavili. Stavali sme komín z toaletných papierov a spravili sme si aj slalomovú trať, ktorú sme prechádzali tak, že sme na hlave niesli toaletný papier. Nasledovali občerstvovacie boxy, čiže desiata, v rámci ktorej sa podávali aj

vychladené jahodové koláče a slané syrové praclíky. A potom to už išlo ako po masle, kop loptou do brány, hod basketbalkou do koša, hádzanie krúžkom na tyče. Okolo nás lietali bubliny s bublifuku, ani sme nevedeli, že ako nám rýchlo prebehlo dopoludnie. Museli sme už skončiť, lebo slnečné lúče sa do nás už riadne opreli a v tom teple sa už nedalo pokračovať. Ale ako sa vraví, v najlepšom treba skončiť a pripraviť sa na obed.



Malé psíčky, veľká radosť

Medzi najmenších a najmladších „obyvateľov“ nášho zariadenia v súčasnej dobe patria šteniatka, ktoré asi pred mesiacom priviedla na svet ich mama Eby. Celkovo sa jej podarilo priviesť na svet veľa radosti v podobe štyroch dievčatiek a dvoch chlapčiekov.

Tieto malé chvostnaté guľičky sme dnes /16.6.2021/ spárovali s našimi babkami a to len bolo radosti, mojkania a láskania.

Ich mama to všetko starostlivo sledovala, ale keď videla, že jej detičkám sa nič zlé nedeje, práve naopak, aj oni sa mali ako v siedmom nebi, tak sa upokojila.

Aj keď to nebola plnohodnotná Canis terapia, tak naši malí „caniskovia“ dali veľmi veľa radosti a naopak dostali veľmi veľa lásky na oplátku. Čo dodať, dokonalí vzťah.



Zahájenie chatovej sezóny

Dňa 16.6.2021 sme sa po dlhej dobe konečne dočkali. V horách sa skončila sezóna uzávera chodníkov, ktorá sa teda nás vôbec netýkala, ale my sme u nás ukončili sezónu uzáveru chaty a teda toto sa nás veľmi týka.

Už predminulé roky sme navštevovali chatu našej pani hlavnej, ktorá je učupená v údolí hrebeňov Malých Karpát v lokalite obci Trstín. A tak dnes sme sa vybrali na našu tohtoročne prvú - panenskú jazdu. Po ceste sme sa zastavili v obchode, kde sme nakúpili klobásky na gril. Slnko riadne pripekalo, ale nás to nevadilo, nakoľko nás čakal deň, ktorí strávime schovaní v tieni velikánov, ktoré sa sťa stráž týčia vôkol chaty. A veru tak aj bolo, a preto sme si mohli dovoliť prechádzku po lesnej ceste k starej horárni, ktorá je v súčasnej dobe rekonštruovaná.



A po prechádzke to začalo, sekera sa mihala vzduchom a drevá sa klátili na drobné íverčeky, ktoré sme potrebovali na podpaľ. Miško požičal svoj zapalovač a z drobného plamienka za chvíľu plápolala vatra, ako sa patrí. Spravila sa pahreba a na rošte sa za chvíľu škvarila a voňala slaninka. To bol iba prvý chod, nasledovali klobásky, veľa klobás... až toľko, že sa všetky nezjedli a už upečené sme priniesli aj do zariadenia, kde sme ich rozdali kamarátom.

Mastné ústa, plné bruchá a pokoj v duši, čo viac si človek môže priať, ak sa pozerá na blankytnú oblohu lemovanú zelenými listami. Tomu odborníci

vravia, že psychohygiena, ale mi sme sa úplne uspokojili pojmom POHODA....
Tak sme sa cítili, tak sme to vnímali, boli sme v pohode, na pohodovej chate.
Sezóna sa teda začala a mi ju určite využijeme.



Plán našich aktivít na II. polrok

Júl:

Návšteva termálneho kúpaliska /viackrát do mesiaca/
Výlet na hrad Korlátko a Veterného parku Cerová
Športový deň v DSS Košúty
Výlet do Jelky - prehliadka vodného mlyna
Rímsko-katolícka omša
Oslava jubilantov
Vedomostná súťaž Vševedko

August:

Výlet na zámok Červený kameň
Návšteva termálneho kúpaliska /viackrát do mesiaca/
Lečo párty v DSS Košúty
Rímsko-katolícka omša
Oslava jubilantov
Vedomostná súťaž Vševedko

September:

Seredský desaťboj v DSS Sered'
Výlet do Kopčian spojený s prehliadkou sakrálnej stavby s čias Veľkej Moravy Kostola sv. Margity
Súťaž vo varení leča v DSS Lehnice
Výlet do Bojníc
Rímsko-katolícka omša
Oslava jubilantov
Vedomostná súťaž Vševedko

Október:

Výlet spojený s prehliadkou VD Gabčíkovo
Výlet do Kollárova - prehliadka vodného mlyna a príľahlého areálu - výlet do Komárna - prehliadka mesta s námestím Európy
Športový deň v DSS Košúty
Veľká jesenná brigáda v areáli DSS Košúty
Rímsko-katolícka omša
Oslava jubilantov
Vedomostná súťaž Vševedko

November:

Návšteva cintorína - Pamiatka zosnulých
Katarínska zábava v DSS Košúty
Katarínska zábava v DSS Lehnice
Rímsko-katolícka omša
Oslava jubilantov
Vedomostná súťaž Vševedko

December:

Mikuláš v DSS Košúty
Vianočná výzdoba zariadenia
Vianočný program s deťmi MŠ v Košútoch
Vianočné trhy VUC Trnava
Návšteva Vianočných trhov v GA
Slávnostný obed vo zvolenej reštaurácii
Rímsko-katolícka omša
Oslava jubilantov
Vedomostná súťaž Vševedko

Z našich pravidelných aktivít vyberáme

Sociálna rehabilitácia

V súlade s platnou legislatívou, ako aj trendom, ktorý je nastavený v našom zariadení, uplatňujeme časovo ohraničené, plánované a koordinované procesy s jasnými cieľmi a prostriedkami, ktoré sledujú, aby klienti za odbornej podpory zamestnancov, získali čo najvyššie funkčné schopnosti, zručnosti, samostatnosť a účasť v bežnom živote. Táto odborná činnosť sa nazýva Sociálna rehabilitácia. Víziou a hlavným cieľom konkrétnej podpory je zabezpečiť dostatočnú kvalitu života našich klientov. V našom zariadení ide v praxi hlavne o nácvik prác v domácnosti, nácvik priestorovej orientácie a samostatného pohybu, sociálnu komunikáciu, cvičenie - pričom najčastejšie ide zdravotné prechádzky, športové aktivity, nakupovanie a patria sem aj drobné práce v zariadení - vynášanie prádla, hrabanie lístia, zametanie a podobne. Základným predpokladom pre proces rehabilitácie je, že zdravie danej osoby sa zmenilo či zhoršilo na základe choroby, úrazu alebo nepriaznivej životnej situácie. Z tohto dôvodu musíme uplatňovať a aj uplatňujeme princíp individuálneho prístupu a zohľadňujeme individuálnosť /jedinečnosť/ každej osoby a jej daný stav.

Ako sa tu u nás „zavarilo“...

V našom zariadení vykonávame odborné činnosti, ktorými sa snažíme v čo najväčšej miere podporiť a udržať samostatnosť, nezávislosť a sebestačnosť našich klientov, rozvíjať a posilňovať ich návyky pri sebaobsluhe, pri úkonoch starostlivosti o domácnosť, pričom rešpektujeme jedinečnosť a individualitu každej osoby a zdroje, ktoré poskytuje naše zariadenie.

Ako jednu s metód, ktorá sa nám veľmi osvedčila, je aj využívanie potenciálu našej kuchynky. Tu pod vedením a dohľadom Inštruktoriek

sociálnej rehabilitácie sa s klientov vytvoril kolektív, ktorí varí, pečie a vykonáva práce súvisiace so starostlivosťou o domácnosť. Táto činnosť sa vykonáva na týždennej báze /min. 1 x týždenne/. V kocke by sa dalo povedať, že ide o plánovanie a samotný výkon činnosti - aktivity. Spolu s klientmi sa naplánuje, že čo sa bude robiť a aké suroviny bude potrebné zadovážiť. Následne sa suroviny zabezpečia - využíva sa forma nákupu v potravinách za účasti klientov, resp. sa zabezpečuje so zdrojov kuchyne.

Dá sa povedať, že samotná činnosť je už automatizovaná, nakoľko každý, už vie čo má robiť - obnovili sa alebo aj získali návyky - zručnosti. Niektorí čistia, niektorí krája, mieša, a niektorí zase na záver umývajú nádoby a upracujú kuchynku.

A čo sa týka výsledného spektra produktov, tak sa už robili palacinky, bábovky, langoše, rôzne koláče, zeleninové polievky, placky, Francúzke zemiaky, chlieb vo vajci a rôzne iné pochutiny. Koláče a zákusky sa veľa krát využijú pri rôznych posedeniach a oslavách, ktoré tu organizujeme.

Sme veľmi radi, že sa táto činnosť v našom zariadení uchytila, prináša výsledky a je vidieť, že aj klientom, ktorí sa do nej zapájajú, sa páči, zdvihla ich sebavedomie a sú hrdí na seba, že niečo dokázali.



Došiel k nám Korona vírus

Práve sme čakali na lepší život, tešili sme sa, že dostaneme slobodu aj mi. Zavreli nás, že je tu Korona vírus. Mysleli sme si, že nás o týždeň otvorí.

Aj v televízii dávali ochorených, ja som si myslela, že som už tiež chorá. Mala som taký nejasný pocit. Boli sme dlho zavretí. Návštevy nemohli chodiť, alebo iba sem tam. V tých časoch som bola taká smutná, keď tu bol Korona vírus. Mali sme za to strach. Teraz už troška ustúpil, teraz je už lepšie. Personál sa na úrovni staral o nás. Boli sme spokojný.

Korona vírus

Korona už odchádza,
malé deti predchádza.
Myslíme si, že sa už nevráti,
nádej našu nezvráti.

Nám už bránu otvárajú,
my už často vychádzame.
To už je nám lepšie,
zo srdca sa tešíme.

Gyöngy Vargová

Tristošest'desiatpäť dní

Ľudská myseľ je unikátne zariadenie, i v oblasti našich citov. Prednedávnom som čítala jeden príbeh. Vdovec rozprával, že jeho dlhé manželstvo vonkoncom nebolo šťastné a spokojné. Mnohokrát už vážne uvažoval, podať na súd návrh na rozvod, lebo jeho žena bola azda horšia, než legendárna Xantipa. Roky však šli ďalej a jedného dňa jeho manželka zomrela a stálo niečo neuveriteľné, aj pre neho samotného. Ten starec plakal nad svojou mŕtvou ženou a zrazu chcel všetko vrátiť...

Nuž, ja neviem, ale podľa mňa, láska je vzácna esencia všetkého, čo prežívame s ňou, či s ním 365 dní do roka, nielen na Valentína. A v každom období života je láska iná a v každom vzťahu je láska iná, no rovnako krásna.

Eva Kaiserová

Na Svätého Valentína

Valentín bol lásky svätec. Láska to je veľký pojem a nádej. Ale raz - dva sa dá láskou aj popáliť.

Láska je veľký pojem. Pre mňa láska je aj vlast'. Maďarsko je mi ako mama, Slovensko je ako rodina. Hovorí sa, že láska hory prenáša. Z lásky dá sa aj ochorieť. Jednoducho láska pichá a páli. Voľakto je doživotne zaľúbený. Málo ľuďom to vyjde. Láska je všemocná.

Gyöngy Vargová

Prečo som sa neoženil

Jedna z mojich prvých lások bola na základnej. Bola to tretiačka a ja som bol prvák. V živote som ju ani neoslovil. Bola ozaj 100% platónická. A takých bolo viac. Ozajstné frajerky som mal len dve. S jednou som chodil dva dni a s druhou dva týždne. Nebolo to nič vážne. A ostatné lásky boli viac - menej prvotriedne trapasy. V autobuse som stretával dievča, také vyššie a dosť sa mi páčila. Dlho som rozmýšľal, čo vymyslím. Po dlhých týždňoch myslenia som si povedal, že prídem za ňou a poviem jej vetu „Slečna, mal by som nádej stretnúť sa s Vami zajtra?“ Ona mi na to neodpovedala ani slovo a bola ticho ako duch. Ja som bol z toho taký vykoľajený, že na najbližšej zastávke urýchlene vystúpil. S ďalším dievčaťom som sa zoznámil na náboženskom spevokole. Ale ako zistila, že mám o ňu záujem, sa úplne zmenila. Začala ma ignorovať, prestala mi odpovedať na pozdravy. Ako by si myslela „Vieš, kto som ja? Ty, úbohý červík? Kde si v sebe zobral tú drzosť a oslovil ma? Ja som to najbáječnejšie dievča na svete a ty si kto? Zamysli sa nad sebou a podľa toho sa správaj“. Samozrejme, že do mňa vošli všetky jedy a vykašlal som sa na ňu. Ale ešte dlhé roky som nad ňou rozmýšľal, ako o svojej žene. Ostatné lásky skončili buď katastroficky, alebo bol prítomný niekto tretí, kto pachtil po tej istej dievčine ako ja. A z týchto a mnohých ďalších tisíc dôvodov som sa neoženil. Niekde som sa dozvedel, že žena ľahšie znáša samotu ako muž. Žeby staré dievky boli šťastnejšie ako starí mládenci? Ťažko povedať. Jedna pani raz povedala, že len žena dokáže zútlučiť domácnosť, muž nie. Som rád, že ako skončila historka a nepohádali sme sa. Janis Joplin, rocková speváčka, sa vyjadrila, že hudba znamená pre ňu viac, ako sex. Dost som rozmýšľal nad jej názorom. Ale mňa párkrát priviedla hudba do extázy. Prestal som vnímať okolie a počúval som pesničky, svet som začal vnímať, až keď skladba skončila. Býval som trochu smutný, že mám slabý hudobný sluch a nemám možnosť získať väčšie hudobné úlety, ktoré hudba poskytuje. Najväčšia láska je tá Božia. V kostole sa človek uspokojuje, hľadá útechu v trápení a dostáva radosť zo života.

Bohuš Klus

Blogáreň Evičky Kaiserovej

Len tak na úvod roka.

Vždy sa nájde čosi, ako dôvod žiť. Pamätajte si, že práve dnešok môže byť najlepší deň vášho života. Ak máte zlú náladu, popremýšľajte o tom, že ak tento svet opustíte, už žiadnu náladu mať nebudete.

Nuž, hej, povieť si: tá baba zas mudruje. Ale nie. Život ma už, žiaľ, neraz prikvačil ku zemi, až som v duši kňučala, ako malé psíča, keď mu šliapnete na labku. A tak viem, že keby som napísala svoju autobiografiu, tak by bol z toho bestseller pravej veľkosti, ale 75% z obsahu knihy by mi čitatelia neverili, že som to práve takto zažila... Áno. Vysvetľovanie ľuďom vaše pohnútky, je síce dobré, no podľa mňa márne. Totiž, vaše skúsenosti, pocity, dojmy, bolesti, smútky, žiale, strachy, traumy, radosti, antipatie, či sympatie sa nedajú naočkovat', či preniesť na druhého človeka, ako dajaké sérum proti chrípke. Pretože, tento jedinečný mišung je iba váš. Budem trošinku parafrázovať moju starú mamu, keď jej zomrel syn, krásny, mladý na tuberkulózu, tak po dlhom oplakávaní svojho milovaného syna len sucho skonštatovala, že tu nepomôže žiadny plač, ani žiadne zúfalstvo, že každý človek zomiera sám pre seba. Takže zdieľať naše životné peripetie, je skôr v rovine informácie, než čokoľvek iného! Ja, osobne som sa o tomto už veľakrát presvedčila na vlastnej koži. A to ani tak nesúvisí s mojim handicapom, či s rečovou bariérou. Proste, svet okolo nás nie je ani dobrý ani zlý. Takže je väčšinou jedno, kto ste.

I ten najdlhší ľudský život, trvá ani nie mikrosekundu v porovnaní s dlhou existencie tejto našej planéty vo vesmíre. Ja mám už väčšinou môjho života za sebou. Keď niekedy počúvam tie žabomyšie sváry ľudí okolo seba. Tak si často spomeniem na povzdych môjho nebohého otca: Ach, vy neviete, že skutočné problémy sa začínajú inde? A dost' často si takto v duchu povzdychnem, lebo si fakt myslím, že tie SKUTOČNÉ problémy treba začať hľadať inde.

Eva Kaiserová

Rady do života, ktoré ti pomôžu pochopiť seba a aj svoje okolie.

Nevenuj čas tomu, z čoho nemáš úžitok

Môžu to byť ľudia, činnosť alebo často spomínané sociálne siete. Vypustiť niektoré veci a ľudí z našich životov býva ťažké, no je to len o zvyku. **Možno si to neuvedomuješ, no napríklad bezcieľne scrollovanie sociálnych sietí ti mnohokrát nič neprináša.** Vieš ho nahradiť čítaním knížiek, článkov a podobne. Z tých však budeš mať väčší úžitok.

Netreba sa trápiť kvôli veciam, ktoré nevieš ovplyvniť

Mnoho ľudí sa zvykne trápiť vecami, ktoré nevedia zmeniť a nedajú sa zmeniť. Nevieš si potom tak dobre užívať veci, ktoré by si mal prežívať naplno. Napríklad, **trápiť sa nad nejakým svojím rozhodnutím, ktoré si urobil v minulosti, je zbytočné.** V tom momente si to chcel urobiť, tak prečo to teraz ľutovať. Navyše, všetky takéto veci nás formujú a dávajú nám lekcie do života.

Mysli aj na oddych

Odvšadiaľ sa na nás sypú články o produktivite, o tom, ako by sme mali vstávať o piatej ráno a netvoriť žiaden odpad. Takéto články môžu byť inšpiratívne, no netreba to všetko brať úplne vážne a snažiť sa byť za každú cenu dokonalý. **Naháňame sa za skvelými výsledkami, nechceme byť leniví, no niekedy treba aj to.** Netreba mať zo seba zlý pocit, ak jeden víkend celý preležíš v posteli pri filmoch a nič si neurobil. Občas treba mať aj také dni. Ak nebudú, telo si ich samé vypýta a potom uvidíš, že ochorieš v tú najnevhodnejšiu chvíľu. **Nezabúdaj, že v živote treba mať balans.**

Neporovnávaj sa s ostatnými

Sociálne siete nám vytvárajú akúsi bublinu, kde sú zobrazení len dokonalí ľudia, ktorí akoby nemali žiadne problémy. Vždy sú pekne oblečení, nalíčení, sú fit a neustále niečo robia. Nik však na sociálnych sieťach nezobrazuje hádky s partnerom, to, ako jedia o desiatej čokoládu alebo ako plačú, lebo sa jednoducho niečo pokazilo... **nadobúdame tak pocit, že všetci okolo nás sú dokonalí, len my nie.** Čokoľvek, čo robíš, či je to zdravé jedenie, čítanie alebo športovanie, by si mal robiť pre seba a nie pre tvojich followerov.

Zastav negatívne myšlienky

Ak je nedeľa poobede a **ty myslíš na to, ako musíš ísť zajtra do práce, nijak si tým nepomáhaš.** Kazíš si svoju nedeľu premýšľaním nad niečím, čo nevieš ovplyvniť. Pondelok príde tak či tak.

Zbytočne sa stresuješ. Rovnako to je zbytočné pri akejkol'vek situácii. Ak máš nepríjemný pocit, že ideš v pondelok do práce, tak ju zmeň, urob pre to niečo, ale tieto myšlienky ti nijak nepomôžu zmeniť situáciu.

Šťastie musíš nájsť v sebe a nie v partnerovi

Možno to znie ako drísty z nejakej motivačnej knihy, no časom na to prídeš aj sám. Človek musí byť najskôr vyrovnaný sám so sebou a mať sa rád. Mnoho ľudí sa vrhne do vzťahu s tým, že sú nešťastní a hľadajú šťastie práve v tom partnerovi.

Toto však nikdy poriadne nefunguje. **Najprv by si mal byť šťastný sám so sebou, inak budeš toho človeka ťahať so sebou na dno.** Nehľadajte si v partneroch svoju záchranu.

Na voľný čas

Horoskop na druhú polovicu roku 2021

Milé Raky,



vznikajúca **konštelácia síce na vás vyvodzuje tlak**, ale ten by vás mal konečne prebudiť k aktívnej činnosti. Dlhé roky ste sa **snažili dostať dopredu**, ale zatiaľ nie príliš úspešne. Mali by ste teraz prijať boj, pretože máte dobré predpoklady pre to, **aby ste boli víťazmi**. Získanie lepšieho postavenia a peniaze za to predsa stoja.

Milé Levy,



dosiahli ste určitého postavenia a nerysuje sa v blízkom čase zatiaľ žiadna možnosť, že by ste sa mohli významne posunúť ďalej. Radšej teda nič nové nepodnikajte a o ničom významnom nerozhodujte. V najlepšom prípade by ste sa dostali z blata do kaluže. **Sústred'te sa preto na váš osobný život**, predovšetkým **na rodinu** v širšom slova zmysle a **na vaše zdravie**.

Berte toto obdobie ako určitú skúšku, ktorá vám ukáže, kde ste pevní a kde potrebujete niečo posilniť. Až na pevných základoch môžete pokračovať ďalej. Niečo budete musieť vo vašom živote korigovať, aby ste sa mohli slobodne rozbehnúť a loviť. Ste predsa levy a ničoho sa nebojíte. A čím viac sa korist' bráni, tým je úspech cennejší, tým väčšiu radosť z nej máte. Potom môžete v pokoji užívať všetky radosti života.

Milé Panny,



máte životnú šancu a úspech na dosah, ale nesmiete na nič čakať a budete musieť ešte 2 alebo 3 roky veľmi tvrdo a vytrvalo pracovať. Prostriedky, ktoré sme v minulých rokoch nazhromaždili, stačia na rozumnú investíciu. A v vašom snažení nachádzate občas inde podporu, aj keď skôr verbálne než materiálne. Takže **na veľkú pomoc sa nespoliehajte**. Je celkom jedno, na čo sa predovšetkým zameriate, možno veľký úspech čaká za každým rohom. **Nevedie k nemu ale rovná cesta**, ale často veľmi úzka cesta s ostrými zákrutami a aj často aj s obchádzkami. S trochou šťastia ju ale zvládnete. Najväčšou **chybou by bolo**, keby ste sa pri prvých úspechoch hrdo nafúkli a začali všetko preháňať.

Milé Váhy,



nebude to jednoduché obdobie bez akýchkoľvek treníc. Preto si musíte veľmi rýchlo odhodit' nejaké závažie, ktoré vlečiete a ešte máte na svojich nohách, a hlavne **odstrániť polená** z cesty. Až potom si ako prvé budete môcť vytvoriť potrebné predpoklady pre ďalší rozvoj. Predovšetkým musíte najskôr presvedčiť sami seba, že ste schopní prevziať nejakú zodpovednosť, a že to bude pre vás prínosom. Niečo nové ste sa dozvedeli a sami **máte dost' výborných nápadov**, ktoré by stáli za to realizovať. Tiež váš osobný život sa potrebuje trochu zmeniť a v neposlednom rade čakajú vás aj nové, zaujímavé známosti. Takže s chuťou do toho! **Využite voľný čas** k dôležitým rozhovorom, ktoré by vám mali spresniť vaše ciele a aj ukázať cestu k ich dosiahnutiu.

Milí Škorpióni,



nemožno povedať, že je to práve čas, po ktorom ste túžili a ktorý by pred vami otváral netušené možnosti. Budete síce v určitom útlme, ale nič by ste nemali vzdávať. Zanedlho, po nie príliš dlhej dobe sa začnú veci obracať vo váš prospech, a to vo všetkých oblastiach. Ale nebude to rýchly raketový nástup.

Síce vám nikto nič zadarmo nedá, ale vďaka i za to, že vám nebude škodiť, keď sa napríklad v zamestnaní budete uchádzať o vedúcu pozíciu.

Samozrejme, že akákoľvek **cesta dopredu je spojená s najrôznejšími problémami**, ale ako škorpióny ste schopní prežiť aj atómový výbuch. Pri všetkých rozhodovaniach by ste sa mali spoľahnúť na **váš vyvinutý inštinkt a nemali by ste si nič nechať nahovoriť**. A nesnažte sa brániť novinkám, aj keď vám aspoň zo začiatku budú proti srsti, na niečo si budete musieť aj tak zvykať.

Milí Strelci,



už ste sa o sebe niečo dozvedeli ? Podarilo sa Vám získať potrebné kontakty, **môžete prijať veľké výzvy**, ktoré pred vami stoja. Máte sebou skutočne netušené možnosti a bola by škoda ich nevyužiť. **Budete ale musieť v osobnom živote niečo podstatné zmeniť**. Zdá sa, že sa kryštalizuje aj nejaký problém s vernosťou. **Obzory pred vami sa rozjasnia** a máte dostatok síl na to, aby ste niekam došli. Raz treba začať, nič neodkladať a asi by ste mali začať so zamestnaním, tam je situácia najjasnejšia.

Milí Kozorožci,



možno **vstúpíte do nového životného cyklu**, a to sa nezaobíde bez počiatočných ťažkostí. V prvom rade si musíte vo všetkých veciach urobiť poriadok a zbaviť sa toho, čo nepotrebuje. Až potom budete mať dostatok energie na to, aby ste sa znovu poriadne rozbehli dopredu. **Nemali by sme strácať čas planými rečami, ale mali by sme hneď konať** a postupne všetku silou **zatĺkať jeden klinec za druhým**. A uvidíte, že pôvodné ťažkosti začnú veľmi rýchlo miznúť.

Zasmejme sa...

Ide princ po lese a stretne žabu.

-Princ, daj mi pusu.

-Fuj, to nikdy!

Žaba sa nevzdáva:

-Princ, daj mi pusu a niečo dostaneš!

Princ jej dá pusu a pýta sa:

-Tak čo dostanem?

-Herpééés!

Osemsmerovka:

Na podnikovom večierku pripíja riaditeľ: Na všetky ženy, ktoré som mal pod sebou, a ktoré ...tajnička má 12 písmen.

E	A	S	T	M	A	T	I	K	A
A	A	Š	B	Ň	R	R	T	C	A
R	E	T	S	E	E	E	I	T	K
E	B	A	S	S	R	N	E	C	U
I	K	T	U	O	R	K	Z	D	Á
M	S	K	Ž	E	N	Y	A	K	N
O	E	O	T	A	T	D	R	M	Á
S	K	A	L	F	O	Y	E	R	K
A	J	B	M	E	S	A	L	R	U
Č	Ť	Y	V	A	B	O	O	É	P
A	I	C	P	R	O	S	B	A	N

ABSORPCIA, ASTMATIK, BELOSI, BERKA, BLANKETA, BOLERAZ, ČASOMIERA, ESTER, ETYLÉN, FOYER, JATERNICA, KASŇA, KRYSA, NÁKUP, NÁUKA, OBAVY, PREDNOSTA, ROŽOK, SRNEC, TATKO, TRENKY, TREST

Povedali....

„Ak môžeš, pomôž druhým. Ak to nemôžeš urobiť, aspoň im neškod'..“

Dalajláma

„Všetko, čo robíme, je iba kvapka v mori, ale keby sme to nerobili, tá kvapka by tam chýbala.“

Matka Tereza

Tvoj život je ako prázdny pohár a je len na tebe, čím si ho naplníš, pretože nakoniec si to rovnako vypiješ sám.

Anonym

Pesimista vidí problém v každej príležitosti, optimista vidí príležitosť v každom probléme.

Winston Churchill

Spoločenská rubrika

Posilnili naše rady

Szláviková Erika

Horváth Štefan

Fojtíková Eva

Bartošová Anna

Kormán Ján

Ing. Richard Stegmann

Hollósyová Magdaléna

Krajčík Ondrej

Barabasová Valéria

Polačeková Terézia

Nagyová Anna

Ryba Václav

Hanáková Martina

Bočkayová Zita

Sulányiová Alžbeta

Kubík Tibor

Mészárosová Eva



Rozlúčili sme sa ...

Verbová Irena

Ing. Stegmann Richard

Knížatová Anna

Krajčík Ondrej

Seboková Terézia

Polačeková Terézia

Vydané
DSS pre dospelých, Košúty
Košúty, jún 2021