

# Vitalisoviny

ČASOPIS O ŽIVOTE (NIELEN) V CENTRE

Zero waste

Kufor spomienok

Letom - svetom: Fintice

Vyrobte si plstené mydlo



**ZAČÍNAME!!!**

DIELNIČKA  
OVEČKA

ČO ROBÍME KEĎ  
ROBÍME?

PRÍHOVOR  
PANI  
RIADITEĽKY

Aug 2021 / Ročník 1. / Číslo 1

# Súťaž o najkrajšie logo časopisu

Vážení čitatelia,

náš časopis má už svoje meno a svoj obsah, ktorý však radi obohatíme aj vašimi nápadmi, radami, či vašou tvorbou. Na vašom názore záleží.

Vaše nápady, tipy a názory nám môžete zasielať na emailovú adresu

[vitalisoviny@cssvolgpo.sk](mailto:vitalisoviny@cssvolgpo.sk)

Ak takúto možnosť nemáte, stačí ak oslovíte niekoho z redakčnej rady a osobne sa s vami radi stretne a prejednáme váš podnet.

Už v tomto prvom čísle vyhlasujeme súťaž o logo časopisu VITALISOVINY.

Nápadom sa medze nekladú. Popust'te uzdu svojej fantázie a ukážte čo dokážete.

Ak nemáte technické možnosti zaslania loga- nevadí. Ozvite sa nám a spolu to dáme do elektronickej podoby. Dôležitý pre nás je váš nápad.

Vít'azné logo bude zdobiť ďalšie čísla časopisu a autor bude aj odmenený malou pozornosťou.

**Autor  
vít'azného  
návrhu  
dostane sladkú  
tekutú odmenu**

REDAKČNÁ RADA:

Bc. Martina Ďuricová

Bc. Monika Horváthová

Magdaléna Hrivniaková

Bc. Veronika Juščáková

Mgr. Mária Smereková

# VITAJTE...

„Nemusíme byť úžasní, aby sme začali.  
Ale musíme začať, aby sme raz mohli byť úžasní.“

Vážení čitatelia,

predkladáme vám novinku nášho zariadenia - prvé číslo nového časopisu - občasníka s poetickým názvom „Vitalisoviny“.

Hneď v úvode chceme vysloviť pranie, aby naše odhodlanie, chuť, elán a naša ambícia, zachovávať jeho vydávanie aj v ďalších rokoch, zostala nezmenená.

Už dlhšiu dobu všetci prežívame zvláštnu a náročnú dobu, ktorá ovplyvňuje náš osobný aj profesionálny život.

Ale život si vždy cestu nájde a aj napriek pandémie okolo nás, ide ďalej.

Dúfame, že vás poteší informácia, že časopis bude vychádzať nielen v tlačenej forme, ale „doba koronová“ nás priviedla k myšlienke realizácie aj v elektronickej forme, zverejnením na našej internetovej stránke.

Do roku 2021 sme všetci vo Vita Vitalise zažili veľa vzácných chvíľ, vážnych, smutných, ale aj veľa „dobrodružstiev“, ktoré si spolu v niekoľkých úryvkoch pripomenieme.

Prinášame tiež zmes spomienok, rád, nápadov, výber vlastnej aj odbornej tvorby.

Dočítate sa tiež, že vždy, v každej situácii, nech sa na prvý pohľad zdá akokoľvek nepríjemná, priam neriešiteľná, sa dá nájsť riešenie. A že zdieľaná bolesť je polovičná, ale zdieľaná radosť je dvojnásobná...

Príklady dobrej praxe uplatnenia ľudí, ktorí dokážu pomáhať iným, vám to dokážu. Veríme, že pre vás budú užitočné aj ďalšie témy, ktoré v časopise nájdete.

Časopis má ambíciu byť vašim sprievodcom, pomocníkom, radcom, zabávačom či príjemným spoločníkom. Chce však dať priestor aj na vaše vyjadrenia, vaše životné príbehy, vašu tvorbu. Tešíme sa na vzájomnú spoluprácu. Veríme, že aj na základe vašich podnetov a príspevkov sa nám bude dariť zlepšovať úroveň nášho spoločného časopisu. Sme váš redakčný-press tím. Partia ľudí, ktorí si sadli odborne, ľudsky a priateľsky. Radi a pravidelne sa stretávame a tvoríme a tvoríme a tvoríme. A čo je na tom najlepšie, táto práca nás baví. Výsledky našej tvorby máte možnosť teraz vidieť, čítať a vnímať. V mene všetkých, autorov článkov, fotografov, kolegov a kolegýň, ktorí sa na príprave tohto čísla spolu podieľali, vám želim príjemné, inšpiratívne a motivujúce čítanie.

Za redakčný tím časopisu Vitalisoviny  
Magdaléna Hrivniaková

# 50

# 6



# 10



# 14



# 24

## OBSAH

Príhovor pani riaditeľky	5	20	Zero waste
50. výročie zariadenia	6	22	Stopy v piesku
Boli sme pri tom	10	23	Vlastná tvorba pána Rapáča
Čo robíme, keď robíme	12	24	Letom - svetom
Kufor plný spomienok	14	27	Vyrob si sám
Zdravotné okienko	16	31	Levandul'a
Receptár	18	33	Lúšteniny
A dost'!	19	34	To nevymyslíš, to je život

# Príhovor pani riaditeľky

Milí čitatelia a tvorcovia tohto nášho časopisu...

Cesta, po ktorej sa vydal redakčný tím občasníka Vitalisoviny, nie je ľahká, ale je jednou z krásnych možností, ako poukázať na to, že život v zariadení sociálnych služieb nemusí byť len čierno-biely. Práve naopak môže mať veľa farieb a je len na nás, akú farbu si zvolíme za sebe vlastnú.

Milí kolegovia a tvorcovia Vitalisovín, máte v sebe vzácny dar meniť emócie na niečo hmotné a nemusia to byť len pozitívne emócie. Nie ste síce maliarmi, ktorí dokážu vytvoriť na maliarskom plátne z trávy zelené pláne osvetlené jasným slnkom, no patríte k tým ľuďom, ktorí cez seba pozerajú na ostatných a vdychujete týmto zeleným pláňam život – nie je to pre Vás len prázdne miesto zaliate lúčmi slnka, sú to reálne životy a osudy ľudí, ktoré Vám nie sú ľahostajné.

Vyjadrujem vďaku aj našim prijímateľom sociálnych služieb a zamestnancom, ktorí našli v sebe motiváciu a chuť spolupodieľať sa na tejto myšlienke v praxi a odvážne sa vrhli do niečoho nového a doposiaľ pre nás všetkých nepoznaného.

Naše zariadenie CSS Vita vitalis oslavuje 50-tku a týmto mediálnym krokom vpred, ste nám dali krásny dar, ktorý v sebe nesie silný náboj spolupráce a pozitívnej energie a v neposlednom rade aj viery nielen v dobro, ale aj v zmenu, ktorej sa neraz obávame a odmietame ju. Dokázali ste vystúpiť zo svojho tieňa a meníte nielen vaše životy a myslenie, ale aj životy a myslenie ľudí okolo vás, za to vám patrí veľká vďaka a uznanie.

Na začiatku tejto cesty bola odvážna, ba až bláznivá myšlienka, ktorá spojila redakčný tím Vitalisovín.

Mám dnes tú česť vysloviť môj veľký obdiv a úprimné ĎAKUJEM všetkým tým, ktorí sa podieľali na tvorbe nášho zatiaľ občasníka – Vitalisoviny.

Prajem Vám, aby toto prvé vydanie vstúpilo nielen do histórie nášho zariadenia, ale aby vstúpilo aj do mysle a srdca všetkých nás, ktorí tvoríme CSS Vita vitalis a aby ešte dlho žiarilo na pomyselnom „časopiseckom“ nebi ako jasná hviezda, ktorej žiara je žiarou všetkých tých, ktorí budú v budúcnosti stáť pri zrode každého jedného čísla.

Mgr. Terézia Sisáková



Pred päťdesiatimi piatimi rokmi, presne dňa 14.10.1966 bol položený základný kameň nášho zariadenia, ktoré sa vtedy volalo „ÚSTAV PRE TELESNE CHYBNÝCH DOSPELÝCH“. Názov síce nedôstojný, ale myšlienka hodná nasledovania. Päťročná snaha stavbárov a ostatných zúčastnených vyvrcholila slávnostným otvorením zariadenia dňa 28.1.1971 s kapacitou 140 klientov.

Na chod zariadenia dohliadal vtedajší Okresný národný výbor v Prešove v súčinnosti s Východoslovenským Krajským národným výborom Košice.

V priestoroch zariadenia bola v roku 1978 otvorená aj výrobná prevádzka f. INTEGRA Banská Bystrica, ktorá dokázala zabezpečiť prácu pre cca 80 obyvateľov.

Rok 1979 bol plný silných zážitkov a zmien

- pristavovala sa ďalšia časť budovy
- pristavila sa časť tzv. novej vrátnice a návštevej miestnosti
- zásah živelnou pohromou - zaplavenie suterénnych priestorov
- dochádza aj k zmene názvu zariadenia na „ÚSTAV PRE TELESNE POSTIHNUTÝCH.“

Klienti zariadenia sa živo zaujímali o život v zariadení, boli veľmi aktívni a v rokoch 1981 -1982 začal svoju prácu „VÝBOR OBYVATEĽSTVA“. Nezaháľali ani športovo založení klienti a ustanovujúca schôdza telovýchovnej jednoty ELÁN na seba nenechala dlho čakať.

Ukázalo sa to ako dobrý ťah – členovia dosahovali popredné umiestnenia aj v celoštátnych a medzinárodných súťažiach.

Počas celej svojej existencie bolo zariadenie bez klientov len raz. V roku 1988 zariadenie postihla znova živelná pohroma a bol na 3 mesiace úplne zatvorený.

Radosť priniesol rok 1993. Kapacita zariadenia a zlepšenie podmienok pre klientov prinieslo otvorenie tzv. „Novej budovy“, ktorej pomenovanie zostalo dodnes.

7.4.1994 bola v zariadení vysvätená kaplnka sv. Kamila, ktorá slúži dodnes na naplňovanie duchovných potrieb nielen klientov, zamestnancov, ale aj ich príbuzných, či priateľov zariadenia.

Zriadovateľ zariadenia nezabudol ani na telesne a duševne postihnutých detských klientov a od roku 1995 sa začalo s prevádzkou detského stacionára s kapacitou 20 miest v týždennej aj dennej forme.

1.7.1978 došlo k ďalšiemu premenovaniu zariadenia – tentokrát na “DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB”.

Na základe Zákona č. 416/2001 Z.z. o prechode niektorých pôsobností z orgánov štátnej správy na obce a VÚC prešla zriadovateľská pôsobnosť 1.7.2002 na Prešovský samosprávny kraj.

Od 1.2.2016 zariadenie prijalo svoje terajšie meno „ CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB VITA VITALIS“ a začala sa jeho novodobá história.



## PREHĽAD VÝZNAMNÝCH ZMIEN A UDALOSTÍ V NAŠOM ZARIADENÍ:

14. 10. 1966	Položenie základného kameňa výstavby ústavu
28. 01. 1971	Slávnostné otvorenie Ústavu pre telesne chybných dospelých (kapacita 140)
01. 08. 1978	Otvorenie výrobnjej prevádzky INTEGRA B.Bystrica v priestoroch zariadenia, ktorá zabezpečila pracovnú činnosť pre 80 obyvateľ'ov
01. 01. 1979	Zmena názvu na Ústav pre telesne postihnutých
29. 01. 1979	Živelná pohroma – zaplavenie suterénnych priestorov
01. 04. 1979	Výstavba objektu novej vrátnice a návštevnjej miestnosti
31. 01. 1981	Založenie výboru obyvateľ'ov ÚTP
22. 05. 1982	Ustanovujúca schôdza telovýchovnej organizácie Elán
28. 05. 1988	Živelná pohroma – vzniknuté škody nepovol'ovali prevádzku – ústav bol 3 mesiace zatvorený
01. 02. 1990	Prest'ahovanie samostatných obyvateľ'ov do bezbariérovej bytovky v Prešove
28. 04. 1991	Začiatok premávky autobusu „V“ pre telesne postihnutých občanov
30. 11. 1993	Slávnostné otvorenie dostavby tzv. novej budovy
07. 04. 1994	Vysviacka ústavnej kaplnky sv. Kamila
1995	Začiatok prevádzky detského stacionára
01. 07. 1998	Premenovanie zariadenia na Domov sociálnych služieb



01. 07. 2002	DSS prechádza do zriaďovateľskej pôsobnosti Prešovského samosprávneho kraja
2002	Začiatok procesu transformácie DSS
2008	Zápis do Registra poskytovateľov sociálnych služieb PSK
2011	Realizácia projektu „Termostatizácia a termoregulácia“
2011-2013	Realizácia projektu „Rekonštrukciou a modernizáciou DSS zvyšujeme kvalitu poskytovaných služieb“
2014	Zriadenie multisenzorickej relaxačnej miestnosti pomocou metódy Snoezelen
01. 02. 2016	Premenovanie zariadenia na „ CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB VITA VITALIS“ Zriadenie špecializovaného zariadenia pre diagnózy Alzheimerova a Parkinsonova choroba a demencie rôzneho typu etiológie
2019	Vybudovanie oddychovej zóny a pietneho miesta
2021	Zmena riaditeľky CSS Vita Vitalis. Od 1.1.2021 je riaditeľkou Mgr. Sisáková Terézia

Viac tu: <https://www.cssvolgpo.sk/historia/>

BOLI SME PRI TOM..

# DIELNIČKA OVEČKA



Ráno 13.7.2021, do zariadenia prichádza mladá pani, Mgr. Júlia Madziková s autom naloženým rôznymi predmetmi. Drevená ovečka, kolovrátok, vedierka, výrobky z vlny... Prišla Dielnička Ovečka.

V altánku pripravujeme prezentáciu, zdobíme. Pred deviatou sa začínajú schádzať prijímatelia. Čo presne sa bude diať? Na stoloch sú vyložené krásne veci - výrobky z vlny (krásne doplnky, klobúky, mydielka, šály, rukavice a iné).



O deviatej to začína. Prezentovanie spracovania a rôzneho využitia vlny. Dozvedáme sa o tom, akým procesom vlna prechádza od strihania až po výsledný produkt, skúšame ako sa dojí ovečka, perieme vlnu, češeme, pradieme, vyrábame si plstené mydielka. V dobrej spoločnosti čas plynie oveľa rýchlejšie.



Krásna pomôcka „cesta“ vlny



Pani Sedláková patrila k tým odvážnym, ktorí si vyskúšali dojenie drevenej ovečky.

Ďakujeme pani Madzikovej, že nám krásne spríjemnila dopoludnie a zasvätila nás do tajov svojej Dielničky ovečky. Už teraz sa tešíme na krásne výrobky, ktoré si z vlny vytvoríme.

Ak ste si mydlo nestihli vyrobiť počas prezentácie, tak v našej rubrike Vyrob si sám nájdete postup, ako si vyrobiť plstené mydielko (strana 27).

# Čo robíme, keď robíme

## ÚSEK VNÚTORNEJ PREVÁDZKY - ÚDRŽBA

V tejto rubrike by sme vám chceli predstaviť zákulisie jednotlivých úsekov nášho zariadenia, dnes to bude úsek vnútornej prevádzky - našich údržbárov. Sú to Dušan, Pavol a Milan.



DUŠAN

Odpracované: 14 rokov

Oblíbená kapela: Olympic

Oblíbená herečka:

Zdenka Studenková



PAVOL

Odpracované: 3 roky

Oblíbená kapela:

Kollárovci

Oblíbený herec:

Michal Dočolomanský



MILAN

Odpracované: 1 rok

Oblíbená kapela:

Kandráčovci

Oblíbený herec:

Bruce Lee

## Harmonogram dňa a náplň práce:

Ako prvé sa pije káva. :)  
Ideme po knihu porúch  
„Bojové rozdelenie“ s  
vedúcou, ktorá nám zadelí  
prácu podľa dôležitosti.  
A tak... pracujeme celý deň.

Náplňou našej práce sú opravy porúch (st'ahovanie nábytku, oprava nábytku, defektov, fúkanie kolies, maľovanie izieb), vodoinštalatérske práce, elektroinštalačné práce, stolárske práce, úprava vonkajšieho prostredia - kosenie trávy, zametanie chodníkov, čistenie areálu, orezávanie konárov, kríkov, prakticky záhradkárská práca. V zime je to odhadzovanie snehu, posypávanie chodníkov sol'ou.

## A čo nám na seba prezradili?

### ČO JE PRVÁ VEC, KTORÚ RÁNO UROBÍTE, KEĎ PRÍDETE DO DIELNE?

Pavol: Pozdravím sa. Prezlečiem sa.

Dušan: Ráno, keď prídem, urobím kávu a vychutnám si ju.

Milan: Pozdravím chlapov: „Dobré ráno, Majstrové!”

### TEŠÍTE SA NA DOVOLENKU?

Pavol: Kto by sa netešil na dovolenku.

Dušan: Teším sa na dovolenku.

Milan: Mal som už, tešil som sa.

### AKÝ JE VÁŠ NESPLNENÝ SEN?

Pavol: Chvalabohu, všetko mi vyšlo, čo som si prial.

Dušan: Moje sny sa mi splnili.

Milan: Mám všetko. Deti, vnúčatá, kone. Čo som chcel, tak mám. Som spokojný.



### NIE JE VÁM TU DOLE SMUTNO?

Pavol: Nie, však máme tu partiu, sme tu traja.

Dušan: Nie je smutno.

Milan: Nie, hraje nám rádio.

### NEBOJÍTE SA TU?

Pavol: Nie

Dušan: Nie, ani náhodou.

Milan: Nie, vôbec.

### NECHÝBA VÁM V KOLEKTÍVE NEŽNEJŠIE POHLAVIE?

Pavol: Mali sme tu kolegynku jednu. Chýba. Ja som mal v bývalej práci kolegyne.

Dušan: Nie, naša vedúca je žena.

Milan: Ani nie. Málo tu máme žien (v zariadení)?

### MÁTE NEJAKÝ NÁVOD NA ŠŤASTNÝ ŽIVOT?

Pavol: Pochopenie, porozumenie, láska. S každým sa snažím vychádzať.

Dušan: Nie, nemám, nie je taký.

Milan: Návod? Kto jak si zariadi, tak ho má.

### ČO UROBÍTE AKO POSLEDNE, KEĎ ODCHÁDZATE?

Pavol: Zamknem šatňu a idem domov.

Dušan: Osprchujem sa a idem domov.

Milan: Umyjem sa, prezlečiem, pozdravím.

### MÁM MÄKKE GUMY NA AUTE. MÔŽEM SI PRÍŠŤ DAŤ NAFÚKAŤ? :P

Pavol: Tu asi t'ažko. Ale dalo by sa.

Dušan: Áno, nafúkame.

Milan: Áno, nieje problém. Kedykoľvek.



# Kufor plný spomienok:

## Lýdia Eliášová

Narodila som sa v Prešove, ale život som prežila v Raslaviciach, v rodinnom dome rodičov Júlii a Jánovi. Moje krásne detstvo som trávila so štyrmi staršími súrodencami v mojej rodnej dedine.

Materskú a základnú školu som absolvovala v Raslaviciach, na spolužiakov a učiteľov dodnes s láskou spomínam. Prázdniny som trávila u starej mamy v Podhoranoch, rada som chodila do pionierskych táborov.

Strednú zdravotnícku školu som vyštudovala v Prešove, tieto štyri roky sa mi vryli do srdca nielen po teoretickej, ale aj praktickej stránke. Praktická príprava sa realizovala na rôznych nemocničných oddeleniach.

Napriek tomu, že moja práca bola väčšinou s dospelými pacientmi, rozhodla som sa pre prácu s deťmi. Práca na detskom oddelení bola dosť náročná, ale úsmev detí bol nenahraditeľný. Po piatich pracovných rokoch som prestúpila na detskú ambulanciu, táto práca spočívala v komunikácii nielen s deťmi, ale aj s rodičmi.

V 33-rokoch nastal zlom v mojom zdravotnom stave. V noci som si ľahla, ráno som nemohla vstať. Odvtedy som poznala už len lekárov a nemocničné lôžko. Bolo to veľmi ťažké, ale sestričky a lekári mi prirástli k srdcu, boli veľmi milí a ochotní a preto na nich dodnes s láskou spomínam. S niektorými si ešte aj dnes telefonujem. Cesta z lôžka na invalidný vozík bola ťažká, bola som hospitalizovaná v Národnom centre v Kováčovej a v Národnom centre reumatických chorôb v Piešťanoch.

Osemnásť rokov strávených na invalidnom vozíku som bývala v rodinnom dome s mamou v Raslaviciach. Odtiaľ moje kroky smerovali do CSS Vita Vitalis.

V tomto zariadení som jedenásť rokov. Toto zariadenie som si vybrala preto, lebo som v tomto meste študovala a je tu veľa možností na trávenie voľného času. Mesto je bezbarierové, rada chodím do divadla a do kostolov.

Mám samostatnú izbu, ktorú som si sama zariadila podľa svojho vkusu a potrieb. Práca s nami, vozičkármi je náročná po fyzickej a psychickej stránke, preto sa chcem poďakovať personálu za ich prácu a trpezlivosť so mnou.

„Práca s nami, vozičkármi je náročná po fyzickej a psychickej stránke, preto sa chcem poďakovať personálu za ich prácu a trpezlivosť so mnou.“

Lýdia Eliášová

# Mentálne postihnutie



je stav zastaveného, oneskoreného, alebo neúplného vývinu intelektu, ktorý charakterizuje podpriemerná inteligencia. Mentálne postihnutie nie je definitívny stav, je menný.

Príčinou mentálneho postihnutia - sú poúrazové stavy, zápal mozgu, zápal mozgových blán, genetické a metabolické poruchy. Mentálne postihnutie môže vzniknúť pri poškodení dieťaťa počas pôrodu, chorobami a úrazmi, ktoré dieťa prekonalo v detstve.

Delenie mentálneho postihnutia

- ľahké mentálne postihnutie
- stredné mentálne postihnutie
- ťažké mentálne postihnutie
- hlboké mentálne postihnutie





Ľahké mentálne postihnutie - znamená najmenšiu mieru poškodenia komplexného vývinu. Jedinci majú problémy s učením, myslením, vnímaním, pozornosťou, pamäťou, abstrakciou, dedukciou, úsudkom a logickým myslením. Ich reč je chudobnejšia, správanie je problematické.

Pri adekvátnom vedení majú predpoklady plne sa zaradiť do spoločnosti.

Stredné mentálne postihnutie - znamená už závažnejší dopad na život jedinca, pretože sú vývinovo obmedzené všetky zložky komplexnej osobnosti. Motorický a senzorický vývin zaostáva, je prítomná porucha koordinácie pohybov celého ľudského tela, ide o pohyby svalových skupín rúk a nôh. Taktiež je narušená jemná motorika, je to aktivita drobných svalov prstov a rúk. Títo jedinci majú problémy pri kreslení či písaní, pri artikulovanej reči, pri pohybovej aktivite svalov tváre, pri pohyboch ústnej dutiny. Myslenie je jednoduché, reč je vo forme slov či krátkych viet. Sú schopný vykonávať jednoduché manuálne pracovné činnosti. Je u nich potrebný celoživotný dohľad.



Ťažké mentálne postihnutie - znamená veľmi výrazné narušenie všetkých zložiek osobnosti. Vývin je narušený, mnohí jedinci sa nenaučia stáť, chodiť, používať toaletu, samostatne jesť a byť sebaobslužní. Komunikujú zvukmi alebo slabikami. V správaní ide skôr o napodobňovanie.

Hlboké mentálne postihnutie - znamená fatálne poškodenie, mnohí sú imobilní, nedokážu ani sedieť, pohybujú sa plazením, lozením. Apatický jedinec celé hodiny leží, či sedí, naopak eretický jedinec celé hodiny vykonáva stereotypné pohyby, napr. kýva hlavou či celým telom. Komunikujú pudovými škrekmi, zvukmi. Sú odkázané na nepretržitú starostlivosť.

# Domáci nakladaný cesnak

zdroj: Kaufland

Ingrediencie

(1 pohár)

200 g cesnaku

2 dl olivového alebo slnečnicového oleja

2 sušené chilli papričky

1 bobkový list

1 klinček

3 kúsky celého čierneho korenia

rozmarín

tymián

šalvia

estragón

POSTUP

Najprv olúpeme cesnak. Do malých zaváraninových pohárov vložíme celé čierne korenie, bobkový list, klinček a chilli papričky. Podľa chuti môžeme doplniť ďalšie bylinky – rozmarín, tymián, šalviu či estragón. Pohár dôkladne naplníme cesnakom. Potom všetko zalejeme olejom až takmer po okraj. Pohár dôsledne uzavrieme vekom. Na dobu jedného mesiaca ho dáme odležať do chladničky. Hotový cesnak potom stále skladujeme na tmavom a chladnom mieste.

# A DOSŤ!

## *Rezort práce hovorí STOP násiliu na ženách*

Násilie na ženách je stále jeden z najzávažnejších problémov, ktorý je dôsledkom pretrvávajúcich nerovností, rodových stereotypov a predsudkov voči ženám a dievčatám v našej spoločnosti a bráni dosiahnutiu rovnosti žien a mužov.

MPSVR SR sa aktívne zaoberá nielen problematikou násilia páchaného na det'och, ale aj na ženách. A práve ženám, ktoré zažívajú násilie, je venovaný dnešný 25. november. „Každá tretia žena alebo dievča vo svojom živote zažije nejakú formu násilia, najčastejšie dokonca od svojho vlastného partnera,“ zdôrazňuje riaditeľka odboru rovnosti žien a mužov a rovnosti príležitostí MPSVR SR Zuzana Brixová.

Ako vyplýva z aktuálnych štatistík Národnej linky pre ženy zažívajúce násilie, v porovnaní s rovnakým obdobím v roku 2019 (do 31. októbra) stúpol počet nových volajúcich žien o 76. Táto bezplatná non-stop linka 0800 212 212, ktorej odborným garantom a iniciátorom je MPSVR SR, je mnohokrát prvým kontaktom týranej ženy, ktorá hľadá pomoc.

„Žena, ktorá sa odhodlá zavolať, sa môže spoľahnúť, že sa ocitne v dôvernom a bezpečnom priestore, kde sa môže zveriť so svojim traumatizujúcim problémom a kde nájde aj konkrétne poradenstvo.“

Pripravované a plánované aktivity MPSVR SR na zlepšenie boja s domácim násilím sú v súlade s Programovým vyhlásením vlády, v ktorom sa vláda SR zaviazala zasadzovať za „systémové opatrenia na prevenciu a elimináciu násilia páchaného na det'och, ženách a ďalších zraniteľných skupinách a poskytnutie dostupnej právnej ochrany, opatrení sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately det'om, ktoré sa stali obeťami násilia, ako aj sociálnych služieb pre ženy zažívajúce násilie a obeť domáceho násilia.“

Skrátená verzia originálu zverejneného na stránkach MPSVR SR: (dátum aktualizácie 26.11.2020)

Vedenie CSS Vita Vitalisu sa hlási k snahe vytvoriť bezpečné prostredie nielen pre zamestnancov a prijímateľov sociálnych služieb, ale aj pre návštevy, dobrovoľníkov o ostatných priaznivcov Vita Vitalisu.

Jeden z najlepších spôsobov, ako odstrániť násilie na pracovisku, je realizovať tzv. politiku nulovej tolerancie pre ohrozovanie a šikanovanie v práci.

Vďaka spolupráci a hľadaniu rovnováhy medzi zamestnancom a zamestnávateľom, môže byť na pracovisku príjemné prostredie, kde sa každý cíti v bezpečí.

# Zero waste

2,3 milióna ton. To je množstvo komunálneho odpadu, ktoré Slovensko vyprodukovalo v roku 2019. Predstavuje to 421 kg odpadu na obyvateľ'ov za rok. Bohužiaľ, číslo každý rok narastá. Až 52% komunálneho odpadu končí na skládke a spôsobuje znečistenie pôdy, povrchových i podzemných vôd a vzduchu. A to sú zhodou okolností tri základné zložky, ktoré potrebujeme k životu.

Zerowasteslovakia.sk



Zero waste v preklade znamená „Nulový odpad“. Myšlienkou nulového odpadu, je zabránenie vzniku odpadu. Pretože, ak odpad nevznikne, netreba ho recyklovať, ani skladovať na skládke, či spaľovať. Ide o redukciu odpadu.

## Zero waste v preklade znamená „Nulový odpad“

Recyklácia je proces, pri ktorom sa znovu využijú vytriedené odpady.

Recyklovanie je prvým dobrým spôsobom ako začať so zero waste. Recyklácia odkloní odpad zo skládky, šetrí zdroje na výrobu nových vecí a materiálov. No nie všetko sa dá zrecyklovať a koniec koncov, nezrecyklované materiály nakoniec skončia na skládke odpadu.

## Fylozofia Zero waste

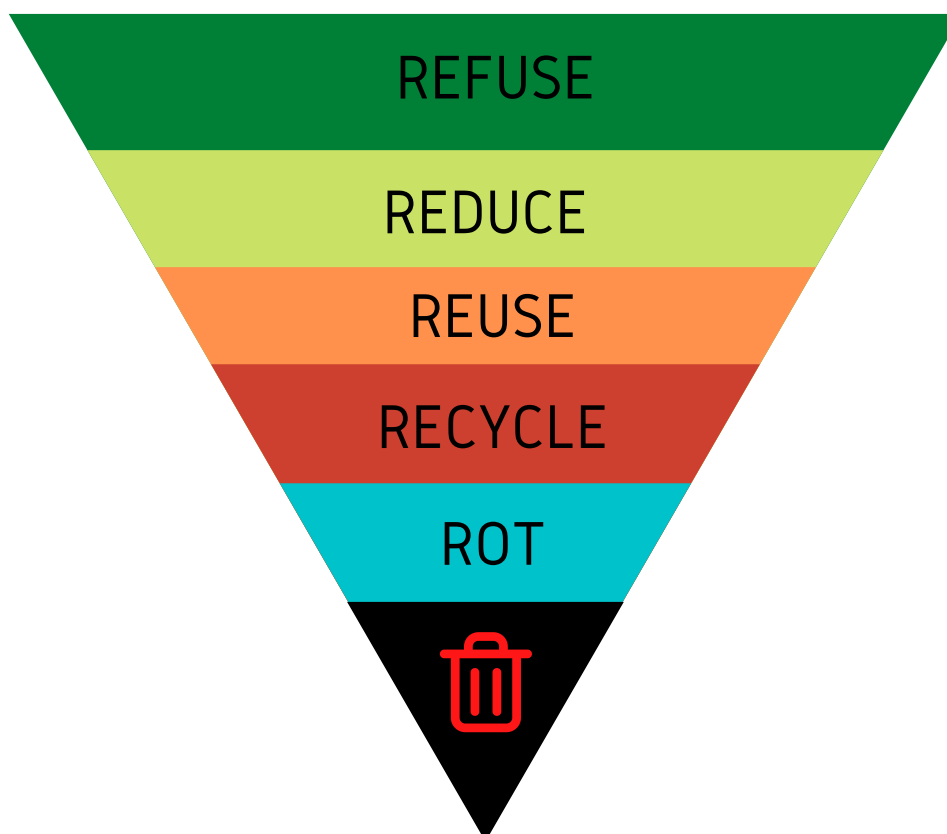
Refuse - anglicky odmietnuť - ODMIETNI to, čo nepotrebuješ

Reduce - anglicky redukovať - ZREDUKUJ čo skutočne potrebuješ

Reuse - anglicky použiť - opäť použi a oprav

Recycle - anglicky recyklovať - čo nemôžeš odmietnuť, tak zrecykluj

Rot - anglicky rozkladať - zvyšok skompostuj



Zero waste sa môže zdať ako niečo nereálne. No nie je tomu tak. (Avšak reálne to je.)  
Dôležité je začať malými krokmi a hlavne začať od seba.

Po väčšinu histórie musel človek bojovať s prírodou, aby prežil.  
V tomto storočí si začína uvedomovať, že aby prežil, musí  
prírodu chrániť.  
Jacques-Yves Cousteau

# STOPY V PIESKU

Jednej noci sa mi prisnil sen. So svojím Pánom som po pobreží kráčala. Na temnom nebi sa premietali obrazy z môjho života. Životný príbeh sprevádzalo dvojce stôp v piesku, jedny šľapaje moje, tie druhé patrili môjmu Pánovi. Keď sa mi zjavil posledný obraz, pozrela som za seba na tie vyšliapané stopy. A aké bolo moje prekvapenie! Vidím, že nejdenn raz sa v piesku črtajú len jedny stupaje. A bývalo to práve v tých najt'ažších a najsmutnejších obdobiach môjho života. Dlho mi to nedávalo pokoj, až som sa v rozpakoch k Pánovi obrátila: „Pane, keď som sa rozhodla nasledovať Ťa, sl'úbil si, že celou cestou pôjdeš so mnou a budeš sa mi prihovárať. Ale videla som, že v tých najbolestnejších chvíľach môjho života sa v piesku črtali len jedny šľapaje. Vskutku nechápem, ako si ma mohol nechat' samotnú, keď som Ťa najväčšmi potrebovala.“ On zašepkal: “Diet'a moje drahé, mám t'a rád a nikdy t'a samotnú nenechám, nikdy, ani keď dol'ahne t'archa života, a osud t'a bude skúšať. Tie jedny stopy, ktoré si videla, zostali práve z chvíľ, keď som t'a niesol na rukách.“

Autor: Margaret F. Powersová



# *Vlastná tvorba pána Rapáča (85r.)*

Slobodní

Dnes sme všetci slobodní,  
slobodienku máme,  
vol'ne si ju budujeme  
vziat' si ju nedáme.

Z továrenských komínov sa ustavične dymí,  
pracujú tam robotníci s plánmi úspešnými,  
aj my deti pracujeme duševnou prácou,  
naše vzorné vysvedčenie  
to bude nám plácou.

Zložil Juraj Rapáč vo veku 14 rokov



# Letom svetom

# FINTICE

Fintice- obec bližšie než si myslíme a dostupnejšia než by sa zdalo.

Rozprestiera sa na severovýchode od mesta Prešov vo vzdialenosti necelých 10 km.

Do centra obce sa dá jednoducho dostať mestskou hromadnou dopravou za cca 20 minút. Priame spojenie z centra mesta Prešov zo zastávky „Trojica“ do Fintíc zabezpečuje Dopravný podnik mesta Prešov alebo SAD Prešov.

Obec má zaujímavú históriu, s ktorou sa boli zoznámiť aj naši prijímatelia sociálnych služieb na výlete 8.7.2021. Obec Fintice bola osadou kráľovských strážcov hraníc, ktorých sídlom bol dnešný kaštieľ. Majitelia - Dessewffyovci boli uhorskí šľachtici pôvodom zo Slavónska a na panstve vo Finticiach žili takmer dvesto rokov.



Nie každá obec sa môže popýšiť vlastným múzeom či dokonca galériou.

Galéria a múzeum ľudového umenia vo Finticiach sídli od roku 2014 v historickej budove bývalej barokovej sýpky, ktorá je súčasťou národnej kultúrnej pamiatky.

Dejiny obce si tu návštevník môže pozrieť vo viacerých expozíciách, ktoré sú spracované aj z pohľadu významného národopisného zberateľa Jozefa Kolarčíka Fintického. Bol to jeden z prvých moderátorov košického rozhlasu a písal aj rozprávky v šarištine. Zozbieral viac ako 5000 zápisov piesní.



Bol zanietým obhajcom myšlienky, že Fintice navštívil aj famózný hudobný skladateľ Ludwig van Beethoven.

Aj keď to nie sú úplne overené správy, podľa miestnej legendy to vraj tak bolo. Panstvo bolo aj hudobne veľmi nadané, boli propagátormi hudobného umenia a vybudovali tu aj „Fintickú zbierku hudobní“. Časť z nej sa nachádza v archíve Matice slovenskej.

Renesančný kaštieľ bol postavený v prvej polovici 17. storočia. Zaujímavosťou je aj jeho prepojenie s miestnym kostolom - premostením miestneho potoka tak, aby panstvo „suchou nôžkou“ prešlo do kostola a späť.



Fintická usadlosť, bolo to veľké panstvo - s vlastnou koniarňou, sýpkou a vlastnou ľadovňou pri potoku, kde cez zimu nahromadili množstvo ľadu.

Po vojne sa však priestory zmenili na sklad zemiakov a na poschodí bol sklad drobného tovaru.

Podľa riaditeľa múzea Mgr. Gabriela Trussu, ktorý robí často aj sprievodcu v múzeu vraj v minulosti Miestny národný výbor dal erbovú sálu zatrieť vápnom a po čase chcel niekto pozrieť čo je pod ním a začal omietku rýpať nasucho špachtľou.

Ale s kaštieľom sú spojené aj iné kuriozity. Napríklad päťdesiatštyri kusov vzácného porcelánu sa našlo pri rekonštrukcii v záchodovej šachte kaštieľa.

Keď v roku 1923 zomreli poslední traja slobodní bratia a jedna slobodná sestra, kaštieľ zdedili Sennyeyovci a začala sa písať história tohto panstva. Grófká Maria von Hann, toho času žijúca v kanadskom Toronte si na Fintice ešte dobre pamätá a je s riaditeľom múzea v živom kontakte. Pimpa, ako grófkú volali sa za detstva kamarátila s deťmi z Fintíc a často s nimi aj jedla a dodnes si vraj pamätá na „bandurky“. Práve Pimpa presne opísala vzácne kusy porcelánu, ktoré sa v nevábnnej šachte našli – žltá šálka vzácného meissenského porcelánu, z ktorej vždy ráno pila horúcu čokoládu je dodnes v múzeu. Pestro sfarbený porcelánový bažant z 19.storočia, ktorý roky stál na jedálenskom stole panstva.

Keď kaštieľ v roku 1842 vyhorel, panstvo odišlo do Maďarska a už sa do neho nikdy nevrátilo.



Fintice sa spájajú aj s novšou históriou. Gabriel Trusa so zanietením opísal ako sa vo Finticiach točila film „Pásla kone na betone“ a návštevníci si môžu pozrieť aj otlčky rúk autorky filmu a jednej z hlavných postáv - Milky Zimkovej. Je tu vystavený aj jej dederonový plášť a originál bábika, ktorá bola vo filme použitá.

Návšteva múzea vo Finticiach stojí jednoznačne za to. Treba si na ňu vyčleniť min. 4 hodiny a rátať s veľmi silným kultúrnym zážitkom.

Kto neverí – nech tam beží.

# Vyrob si sám

## Plstenie je hra

Plst' je textilný materiál, ktorý sa vyrába kondenzáciou a lisovaním vlákien dokopy.

Plstenie sa považuje za najstaršiu textilnú techniku existujúcu ešte pred pradením a tkaním. Pôvod plstenia sa dá hľadať v dávnej histórii nomádskych chovateľov zvierat.

Plstenie sa využívalo hlavne pri výrobe obuvi, kobercov, prikrývok, vankúšov ale najmä pri výrobe odevu z jedného kusa - bez zošívania.

Ovčia vlna sa dá plstiť suchou, alebo mokrou technikou.

V procese mokrého plstenia sa horúca voda s troškou nastrúhaného mydla nanáša na vrstvy vlákien vlny, rozložených do požadovaného tvaru. Opakované miešanie, trenie a stláčanie spôsobuje to, že sa vlákna spoja a „stkajú“ sa do jedného kusa látky

Možno si položíte otázku, na čo je dobré plstené mydlo?

Dnes je na výber toľko tekutých mydiel v rôznych cenových reláciách. Tak čo s mydlom, ktoré je plstené ovčou vlnou?



Dôvodov je hneď niekoľko:

V ovčej vlně sa neusádzajú žiadne choroboplodné zárodky.

Plst' má peelingový efekt ( jemný brúsny ).

Umývaním rúk plstným mydlom dochádza k ich jemnej masáži a prekrveniu pokožky rúk.

Plstným mydlom sa dajú veľmi rýchle umyť aj značne znečistené ruky.

V sprche Vám tak rýchlo nevykĺzne z rúk a príjemne prekrvíte pokožku celého tela.

Nerozpadáva sa a využijete ho do poslednej mydlovej vložky.

Mydlo sa dá využiť ako „voňka“ do bielizne.

Vlastnoručne uplstené mydlo vyzerá veľmi efektne - a nezabudnuteľne, v prípade potreby máte raz-dva vyrobený darček.

# Výroba mydla KROK ZA KROKOM

## Materiál:

mydlo na zaplstenie - môžete použiť akékoľvek mydlo

kúsok mydla alebo tekutého mydla na vytvorenie peny

miska na vodu,

teplá voda

ovčia vlna česaná 10 - 15 g (rôzne odtiene podľa výberu, vhodné sú kontrastné farby napr. na bielom podklade, tmavšie farby)

kúsok riedkej silonovej látky - najlepšie záclony, alebo silonky

bublínková fólia na prikrytie stola, alebo tácka, aby voda nevytekala

## POSTUP

1.KROK: Pripravte si pracovnú plochu - rozprestrite bublínkovú fóliu alebo veľkú tácku, aby ste si nezmáčali stôl. Na dosah si pripravte aj ostatné pomôcky na tvorbu podľa návodu.



2.KROK: Základnú farbu rozdeľte na jeden menší a väčší kus. Zabal'te mydlo do vlny tak, aby bolo celé pokryté vlnou.



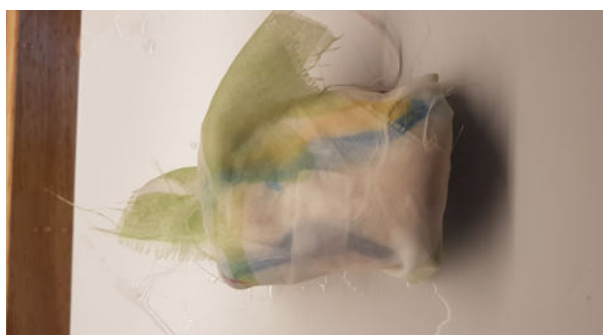
3.KROK: Základnú farbu ozdobte pramienkami iných farieb. Ak je ukladanie hotové, môžete pridať aj efektné vlákna, ktoré urobia na vlně zvláštne efekty.



4.KROK Mydlo vložte do silonovej pančušky alebo zabaľte do kúska záclony tak, aby tesne priliehala k mydlu a namočte v teplej vode.



4.KROK: Snažte sa vlnu prilepiť k mydlu aby ho pevne obopla.



5.KROK: Ak je vlna akoby prilepená k mydlu, môžete začať plstiť. Otáčať mydlo v ruke z každej strany, až kým vlna k mydlu úplne nepril'ne a neprilepí sa. Občas dajte dolu pančušku a skontrolujte priebeh plstenia.



6.KROK: Ak vlna drží pevne na mydle, upláchnite ho pod studenou tečúcou vodou a usušte v uteráku.



7.KROK: Nechajte vyschnúť voľne položené na uteráku. Po uschnutí sa farby jemne zmenia a vystúpia efektné vlákna.



A je to !!!

Jednoduché, ale ak by ste predsa len potrebovali poradiť, alebo pomôcť pri výrobe plsteného mydla, s dôverou sa obráťte na vašich inštruktorov sociálnej rehabilitácie Veroniku Juščáková a Magdalénu Hrivniakovú, ktoré s vami veľmi rady poradia.

Foto návod vznikol ako aktivita Kreativnej dielne Merendina, kde si môžete podobné mydlo vlastnoručne vyrobiť aj vy. Ste vítaní!

Domydlovania, priatelia.

# LEVANDUĽA

Pôvabne voňajúca rastlina s intenzívnou vôňou, úzkymi lístkami a fialovo - modrými malými kvietkami, nie je nič iné než LEVANDUĽA. Oblíbená liečivá rastlinka, ktorá má pôvod v horských oblastiach Európy v okolí Stredozemného mora. Má veľmi intenzívnu a špecifickú vôňu, ktorá pritahuje najmä včely - je to medonosná rastlina.

Prvá písomná zmienka pochádza až z rímskej ríše v roku 77 nášho letopočtu, kde sa levanduľa predstavovala, ako rastlina odpudzujúca hmyz a liečiaca uštipnutia hmyzom.

Levanduľa nie je taká zázračná rastlina len tak pre nič za nič - má všestranné využitie a účinky.

## VYUŽITIE:

Výroba parfumov

Ochucovanie jedál

Antibakteriálne a antiseptické účinky

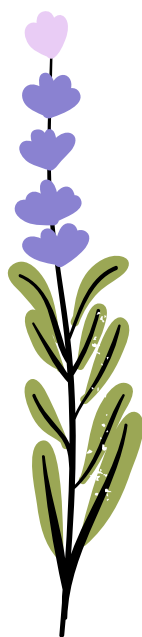
Pôsobí proti plesňovým infekciám pokožky a vypadávaniu vlasov

Má upokojujúce účinky

Hojenie rán

Ingrediencia do mydiel a kúpeľov

Regeneruje bunky pokožky



## ÚČINNE LÁTKY LEVANDULE PÔSOBIA NAPRÍKLAD PRI TÝCHTO OCHORENIACH:


- Nespavosť , stres, depresia
- Demencia
- Migréna
- Zápcha
- Nevoľnosť a zvracanie
- Zápaly
- Vysoký krvný tlak
- Ekzém
- Bľchy

## Pestovanie levandule

Levanduľa je odolná trvalka, a je pestovateľsky nenáročná. Môžeme ju pestovať v kvetináči na balkóne, parapetnej doske okna, alebo v záhradke či vyvýšenom záhone.

Rastlina dobre znáša aj sucho, ale potrebuje slnečné stanovište a dobre priepustnú pôdu

Najdôležitejšími faktormi pre úspešné pestovanie levandule sú slnečné stanovište a dobre priepustná pôda. Táto rastlina dobre odoláva suchu a na to, aby prosperovala nepotrebuje extra výživnú pôdu

The background of the page is a light purple color, decorated with white line-art illustrations of lavender sprigs and flowers. The sprigs are scattered across the page, some at the top, some on the sides, and some at the bottom. The text is centered in the upper half of the page.

# *Pletová maska*

## *Levandula + med*

### *(famózne spojenie)*

Levandula má aj zázračnú schopnosť je upokojiť podráždenú pokožku. Práve z tohto dôvodu je vhodná aj pre podráždenú alebo citlivú pleť. Med zabezpečí výživu pleti a jej zvláčnenie.

Návod je úplne jednoduchý:

V malej misičke alebo šálke na kávu zmiešajte 2 polievkové lyžice medu a 4-5 kvapiek kvalitného levandulového esenciálneho oleja (možno kúpiť v lekárni, alebo drogérii či kvetinárstve). Zmes starostlivo vymiešajte a naneste na pleť. Masku nechajte pôsobiť cca 15 -20 minút, kludne pri tom relaxujte. Po umytí masky sa Vám Vaša pleť iste poďakuje.



# Tajnička

Názov, ktorý už poznáte: .....

1.													
					2.								
3.													
4.													
					5.								
6.													
7.													
					8.								
9.													
10.													
11.													
					12.								

1. Doplňte našu adresu: CSS VITA VITALIS, Volgogradská 5 ..... 080 01
2. Miestnosť s najvyšším stropom v zariadení
3. Lekársky odbor, ktorý sa zaoberá diagnostikou, liečbou a prevenciou porúch pohybového aparátu
4. Pracovný nástroj kuchára
5. Výborné miesto pre posedenie a aktivity na záhrade nášho zariadenia
6. Krstné meno našej pani riaditeľky
7. Koľké výročie otvorenia slávi naše zariadenie v tomto roku?
8. Relaxačno-oddychová miestnosť na 4. poschodí
9. Kto sa nám stará o čisté, vypraté oblečenie?
10. Oddelenie ambulantnej formy starostlivosti sa v minulosti volalo: „Detský ....“
11. Priestor v našom zariadení zasvätený sv. Kamilovi je .....
12. Listnaté stromy, ktoré rastú na kopci za zariadením, ich sušené kvety sú vhodné na čaj

## To nevymyslíš, to je život

V čase najprísnejších opatrení sme sa snažili nachádzať riešenia, rady a nápady, ktoré by uľahčili všetkým život v čase, keď boli v zariadení zakázané vychádzky či keď sme boli uzavretí v karanténe. Jeden z nápadov, ako predísť sociálnej izolácii bola aktivita „PRIATEĽ NA TELEFÓNE“. Oslovili sme predstaviteľov CB Prešov a ECAV (Evanjelickú cirkev augsburského vyznania) Prešov s myšlienkou priateľstva na telefóne a odozva na seba nenechala dlho čakať. Duchovná telefonická podpora sa veľmi pekne rozbehla a dnes Vám chceme priblížiť aspoň jeden z týchto príbehov, ktorý mal aj zvláštne pokračovanie, ktoré naozaj poskladal život sám.

Pani Hanke Fialovej ťažkú dobu spríjemňovala dobrovoľníčka Monika z CB Prešov. Pani Hanka bola veľmi povzbudená a nadšená z tejto formy komunikácie. Tešila sa na každé ďalšie takéto „virtuálne“ stretnutie so svojou novou priateľkou na telefóne. A do smutného obdobia izolácie od okolitého sveta zasvietil lúč nádeje. Existujú ľudia, ktorým na iných záležitostiach a neváhajú obetovať svoj čas a energiu iným. Krásnym príkladom takejto podpory je aktívna účasť p. Moniky v tomto príbehu. Iste nie je jednoduché len tak začať a viesť rozhovor s úplne cudzou neznámou. Napriek tomu sa to zjavne podarilo a toto priateľstvo, ktoré vzišlo v ťažkých covidových obmedzeniach neskončilo po ich uvoľnení.



Z prostredia CB Prešov prijala pozvanie hudobná skupina „RADOSŤ“ a 28.7.2021 sa uskutočnila prezentácia ich hudobného duchovného programu, hovoreného duchovného slova a rôznych svedectiev. Na predstavení sa zúčastnilo mnoho prijímateľov sociálnych služieb a medzi nimi aj pani Hanka Fialová. A tu sa úplne náhodou, neplánovane, neriadene a neočakávane tieto „priateľky na telefón“ stretli. Pani Monika prišla do zariadenia ako súčasť vystúpenia skupiny Radosť a pani Hanka na toto predstavenie prišla ako divák.

A podľa hlasu a šatky pani Moniku spoznala. Nabrala odvahu a oslovila tú neznámu pani, ktorá rozprávala nejednoduché svedectvo zo svojho života....a došlo k vzájomnému veľmi milému stretnutiu Moniky a Hanky. Už to reálne, nie len telefonické. Príliš veľa náhod? Možno, ale každopádne bolo to milé, dojemné stretnutie a príklad „dobrej praxe“ ako sa dá pomôcť ak človek chce a ako sa dá vydržať - ak človek chce. Človek dokáže a vydrží mnoho a s Božou podporou najviac.



1. Otočte dlaň ku kamere a skrčte palec



2. Skrčte ostatné prsty, čím schováte palec

**Signál  
domáceho  
násilia**

**Pomocou tohto  
signálu môžete  
požiadať o pomoc pri  
videohovore  
alebo pri kontakte  
s inou osobou.**



**NÁRODNÁ LINKA PRE ŽENY  
ZAŽÍVAJÚCE NÁSILIE**

**[linkaprezeny@ivpr.gov.sk](mailto:linkaprezeny@ivpr.gov.sk)**

**0800 212 212**

Už viem...že priateľstvo nie je možné nikde kúpiť  
Už viem...že priateľstvo nie je možné nikde kúpiť, priatelia  
môžu do našich srdc len nečakane vstúpiť...  
Už viem...že priateľstvo je veľmi vzácne, nenahradí  
prázdne, duše lacné...  
Už viem...že aj keď je priateľ  
d'aleko a všetko sa zdá divné, v mojom srdci zostáva a  
vždy je pri mne...  
Už viem...že naša púť životom nemôže byť veselá, bez  
ozajstného priateľa...  
Už viem...že priatelia sú ako hviezdy, ktoré úsvit kujú,  
nevidíš ich a predsa vieš, že existujú...  
Už viem...že práve vtedy, keď sa náš svet celý rúca,  
priateľ drží našu ruku a dotýka sa pritom srdca...  
(Neznáma autorka)