

VITALISOVINY

ČASOPIS CSS VITA VITALIS PREŠOV



KAŽDÝ Z NÁS MÔŽE NIEČO ZMENIŤ



ČÍSLO 3



leto 2022





OBSAH



05 MEDZINÁRODNÝ DEŇ
ŠPORTU



06 NIEČO SA CHYSTÁ...

08 BOŽIE SLOVO ŽIJE

11 UROB SI SÁM

12 NÁVŠTEVA GTF

14 UCHOVAJME SI OTVORENÉ
SRDCE

16 DANIEL HEVIER -
VO VITALISE

19 JAHODOVÝ DŽEM

20 NA UNIVERZITNEJ
VČELNICI

23 DEŇ ZEME



VYDAVATEĽ
CSS VITA VITALIS
VOLGOGRADSKÁ 5, 080 01 PREŠOV

24 KUFOR PLNÝ SPOMIENOK...A PLÁNOV

26 FOTOREPORTÁŽ -BIBLICKÉ
ZÁHRADY MUSZYNA

27 ČO ROBÍME, KEĎ ROBIME...

28 A DOSŤ !!!

30 VLASTNÁ TVORBA PSS



33 MÚDRÔ...

34 KAM V MESTE




36 OPEKAČKA -PRE NÁS HRAČKA

38 ZO ŽIVOTA ZARIADENIA

Fotky - titulná strana :
Peter Kubičko (pod vedením ISR Bc. Juščáková) , M. Hrivniaková

KONTAKT
EMAIL: VITALISOVINY@CSSVOLGPO.SK
TEL: +421 51 771 0145 KL.54



„Pravda víťazí
nad všetkým“
Super omnia
vincit veritas

ÚVODNÉ SLOVO

Po dlhej dobe pandémie a nekonečných obmedzení nám letný čas priniesol aj potešenie z ich uvoľnení a možnosti konečne začať bežný život. Taký, na aký sme boli zvyknutí predtým. Rozbehli sa spoločenské aktivity, návštevy, výlety, stretnutia...

Radosť nám však zatienilo mohutné mračno veľmi vážnej situácie u našich najbližších susedov na Ukrajine. Rovnako ako mnoho iných inštitúcií či jednotlivcov sa aj naše zariadenie zapojilo do pomoci vojnovým utečencom vo viacerých oblastiach - aj o tom bude dnešné číslo Vitalisovin.

Čaká Vás však aj pestrá ponuka zo života nášho zariadenia. Priblížime Vám zmeny, ktoré sa dejú a plánujú, dočítate sa o práci niektorých našich zamestnancov... a mnoho ďalšieho.

Nevynechali sme už skoro klasické rubriky, ale mám aj novinky.

Sme právom hrdí na on-line interview s významným slovenským spisovateľom - Danielom Hevierom. Vniesol medzi klientov očarujúcu atmosféru a úsmev, ktorí často chýba mnohým z nás.

Redakčný tím sa teší aj z občasných prispievateľov a aj v ich mene Vás prosím a povzbudzujem k vzájomnej spolupráci.

Nech sú Vitalisoviny naším spoločným dielom, nech sa tešíte, tak ako my keď ho tvoríme. Prajem Vám, aby sa najnovšie číslo Vitalisovin čítalo rovnako dobre, ako sa nám tvorilo.

Redakčný tím

- Bc. Horváthová Monika
- Hrivniaková Magdaléna
- Bc. Oslovičová Miriama
- Mgr. Sakáčová Lenka
- Mgr. Smereková Mária

Za redakčný tím
Magdaléna Hrivniaková

Drahí čitatelia,
ubehol už nejaký čas, od kedy som v tomto zariadení. Potreba skvalitniť služby a vzťahy u nás je dlhodobá a ani mojim príchodom nebola ešte úplne naplnená.

Nevedela som, čo ma čaká, ale napriek tomu som vykročila odhodlane v ústrety novému pracovnému prostrediu, vedeniu, kolektívu a prijímateľom. Mala som veľa otázok a teraz s odstupom času ich je ešte viac. Ako správne naplniť potreby prijímateľov a poskytovať kvalitné služby? Aj z tohto dôvodu sa vytvorili dve pozície manažérok ošetrovateľsko- opatrovateľského procesu.

Na môj deň D sa bolo potrebné pripraviť. Prvý dojem predsa pretrváva. Ťažko sa prekonávajú dezinformácie, ktoré sa objavili skôr než ja. Je náročné byť nováčikom a súčasne nastúpiť do rozbehnutého vlaku, ktorý nezastavuje.

Osobne si myslím, že prijatie nového zamestnanca by malo byť akýmsi „sviatkom“ či ďalším svetielkom nádeje na posun vpred. Nový zamestnanec prináša nové nápady, nový pohľad na problémy a hlavne nové riešenia. Každý z nás je špecifická bytosť. Každý má vlastné predstavy o tom, čo je správne a dobré. Sami však nezmôžeme veľa, musíme sa spojiť a byť tím.

Ten,
kto nič nerobí,
nič nepokazí.

Prvý deň v novom zamestnaní nie je len o odovzdaní zoznamu povinností a požiadanie o prihlásenie sa do PC. Povzbudenie nového zamestnanca správnym spôsobom môže mať dlhodobý efekt. Dať pocítiť novému zamestnancovi, že nás zaujíma aj ako človek a že jeho osoba je vítaná v celom zariadení a vie sa o nej, je nielen motivujúce, ale aj žiadúce.

Aj touto cestou chcem srdečne privítať novú kolegyňu **Mgr. Henrietu Szabovú**, ktorá zastáva pozíciu manažérky ošetrovateľsko-opatrovateľského procesu.

Milá kolegyňa:,, Prajem Ti veľa pracovných úspechov, úsmev na tvári a ľahké zvládanie niekedy náročných situácií.“ Príde hnev aj plač..... to nič, sme len ľudia.

Môžem sa mýliť, ale dôležité je si to priznať, vstať a ísť ďalej a nebáť sa zmeny.

Raz mi povedal človek, ktorého si vážim:,, Ten, kto nič nerobí, nič nepokazí.“

Tak ešte raz - vitaj v kolektíve CSS Vita Vitalis.

Bc. Miriama Oslovičová
manažérka ošetrovateľsko-opatrovateľského procesu



Medzinárodný deň športu za rozvoj a mier



" Život je ako jazda na bicykli.

Na udržanie rovnováhy sa potrebujete neustále hýbať." Albert Einstein



6. apríl



Tento deň symbolizuje pozitívnu úlohu, ktorú šport a fyzická aktivita zohráva v živote ľudí na celom svete. Preto sa aj PSS -ambulnatná forma radi zapojili do pripravených aktivít. ISR Bc. Ivanecká, p. Tomková v spolupráci s fyzioterapeutmi (Bc. Semančíková-Kmecová ,p.Kubíková, p.Sladkovský, p. Vasočák), pripravili na tento deň zaujímavý program, ktorý sa realizoval na ihrisku zariadenia.

V kruhu sa vykonávali dychové cvičenia s využitím paličiek a lôpt. Tie sa následne využili na hádzanie do prenosného basketbalového koša. Nieкто to zvládol sám, niekomu bola potrebná väčšia či menšia pomoc, ale o to viac zábavy bolo a nakoniec každý PSS do koša loptou trafil.

Psychomotorický padák je vynikajúcou pohybovou a didaktickou pomôckou, vhodnou na rozvoj obratnosti pri pohybe, precvičovanie zmyslov či orientáciu v priestore. A hlavne, je to zdroj zábavy a veselosti.

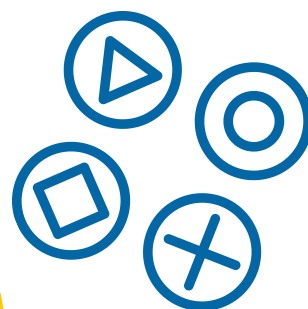


Udržať na roztvorenom padáku šantivú loptu nie je vôbec jednoduché, ale spoločnými silami sa to zvládlo. Na športovom dni zavládla skvelá atmosféra, smiech a radosť.

Všetci zúčastnení sa stali víťazmi, ktorých na konci neminula sladká odmena.



Niečo sa chystá...



Herná miestnosť

V najbližšom čase vznikne v našom zariadení nová spoločenská miestnosť/herná miestnosť pre prijímateľov a využívaná bude hlavne na aktivity v rámci programu sociálnej rehabilitácie. Podarilo sa nám zakúpiť veľký televízor, hernú konzolu PS4 a množstvo hier.

Na chuť si prídu:

- speváci a tanečníci vďaka karaoke show,
- nadšenci rýchlej jazdy na autách,
- športovci – cyklistika,
- farmári – simulátor farmy,
- postavičky z rozprávok od Walta Disneyho potešia priaznivcov rozprávok v hrách - Doba ľadová, Asterix a Obelix, Aladin, Leví kráľ a pod.





Kancelária prvého kontaktu

Na našej vrátnici vznikne v blízkej budúcnosti kancelária prvého kontaktu.

Toto miesto bude slúžiť na osobnú komunikáciu:

- so záujemcami či žiadateľmi o sociálnu službu,
- rodinnými príslušníkmi našich prijímateľov,
- inštitúciami verejnej a neverejnej sféry,
- na komunikáciu pri prijímaní nového prijímateľa a pod.

Priestor bude vybavený novým nábytkom a chýbať nebude ani internet a tlačiareň. Pôjde o funkčný a účelovo zariadený priestor, poskytujúci dostatok súkromia na formálnu aj neformálnu komunikáciu.

Cygnus

Učíme sa pracovať s Cygnusom - informačným systémom, ktorý je veľkým pomocníkom pre našich zamestnancov.

Postupne sú doň vkladané dáta, informácie a aktuálne údaje o zamestnancoch, prijímateľoch a jednotlivých oddeleniach.

Umožní zamestnancom pracovať efektívnejšie, šetrí ich čas, naše údaje sú v ňom bezpečne chránené a kedykoľvek prístupné oprávneným používateľom.

V súčasnosti prebieha aktualizácia anamnéz klientov, ktoré sú súčasťou Individuálnych plánov a prihlasovanie stravy cez Cygnus.

Podakovanie patrí všetkým tým, ktorí sa podieľajú v praktickej rovine na jeho využívaní v praxi.



Snoezelen

Pracuje sa aj na obnove a účelnom využívaní multisenzorickej miestnosti Snoezelen, ktorá bude ponúkať neuromotorickú stimuláciu a vytvorenie príjemných zmyslových zážitkov.



BOŽIE SLOVO ŽIJE

“
**Kto vie, že je
milovaný,
miluje, a ten,
koho milujú,
dosiahne
všetko...**
G. Bosco

”

Zriaďovateľ a vedenie zariadenia dlhodobo zabezpečuje a podporuje napĺňanie duchovných potrieb PSS, rôznymi formami napr. pravidelné bohoslužby, sv. omše, ružencové modlitby, osobná účasť PSS na stretnutí s pápežom Františkom v Prešove, služba pri lôžku a iné

Božieho slova však nikdy nie je dost' a preto sa autorka projektu (p.

Hrivniaková-inštruktorka sociálnej rehabilitácie) zamerala na vytvorenie priestoru pre rôznorodé aktivity so zohľadnením na špecifickosť individuálnych potrieb PSS.

A tak sa v zariadení rozbehol projekt – pod názvom „Božie slovo žije“.

Pod názvom „**BOŽIE SLOVO ŽIJE**“ prebieha v našom zariadení nový projekt – dlhodobý cyklus duchovných aktivít zameraných nielen na podporu a napĺňanie duchovných potrieb veriacich PSS, ale projekt má smelú ambíciu osloviť svojimi rôznorodými aktivitami každého, kto pocíti túžbu spoznať bližšie nádhernú Božiu lásku.



V rámci tohto projektu prebehli, alebo prebiehajú pre PSS tieto aktivity

„Maľované biblické príbehy“
(Vizualizácia evanjelia technikou Sketchboard napr. 10 rán egyptských, Daniel, Jonáš, Zacheus ...).



Návšteva gréckokatolíckej metropolitnej katedrály - Chrámu sv. Jana Krstiteľa v Prešove.

Návšteva a požehnanie biskupa Východného dištriktu Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania (ECAV) Mgr. Petra Mihoča v našom zariadení.

Prechádzky vo farskej záhrade spojené s čítaním Božieho slova a rozjímaním a modlitbami a návšteva Ružencovej záhrady vo Vyšnej Šebastovej.



Modlitebné stretnutia k synodálnym témam pápeža Františka k Synode 2021-2023..

Návšteva pútnických miest – napr. Spišská Kapitula.
Koncert kresťanskej skupiny Cirkvi Bratskej Prešov.

Čítanie biblie pri lôžku PSS, čítané biblické príbehy na komunitných stretnutiach.

„Slávme Boha spevom“ (spev biblických piesni a vianočných kolied s gitarou).



Plánujeme

„Zvieratá slúžia Bohu“ (workshop o zvieratách v Biblii).

Noc kostolov (vizualizácia).

Duchovná potrava - biblické veršičky (žalm v rolke).

Workshop „Ženy v Biblii“ (Shannon Bream – „Ženy v Biblii. 16 jedinečných žien a ich odkaz pre súčasnosť“).

Workshop „Platidlá spomínané v Biblii“ (Peter Ščecina - kniha).

Návšteva pútnických miest (Lútna, Levoča...)

Výsadba okrasných kvetín podľa knihy "Biblické rastliny"

Odkryvanie sveta Biblie (Starý a Nový zákon).

Sakrálné pamiatky.

**Je toho viac...
ale, nechajte sa prekvapiť
...niečo sa chystá.**

UROB SI SÁM

Domáci osviežovač vzduchu

Hlavným cieľom domácich osviežovačov je vyhnúť sa zbytočným chemikáliám a obalom. Ich výhodou je zlomková cena oproti bežne dostupným osviežovačom z obchodu. Výber vône je na vás, a ak sa rozhodnete pre tuhý osviežovač, jeho tvar je vo vašich rukách.



Čo budeme potrebovať? Stačí pár surovín – voda (destilovaná alebo prevarená), jedlá sóda, esenciálny olej.

Osviežovač vzduchu v poháriku

Suroviny:

- 1 sklenený pohár (s vrchnákom alebo bez)
- 100 g jedlej sódy
- 8-10 kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja

Postup:

Do pohára nasypeme sódu, pridáme olej a premiešame. Ak máme pohár s vrchnákom, pohár uzavrieme a vrchnák na viacerých miestach prepichnete ihlou, aby mohla vôňa prirodzene unikáť. Položíme na ľubovoľné miesto v domácnosti.

Tuhý osviežovač vzduchu

Suroviny

- 2 šálky jedlej sódy
- 1-2 šálky destilovanej alebo prevarenej vody
- 10 kvapiek esenciálneho oleja



Postup:

4 kvapky esenciálneho oleja pridáme do 1/2 šálky vody. Túto premiešanú zmes pridáme do jedlej sódy a opäť dobre premiešame. Pokračujeme pridávaním vody, až kým nám nevznikne tuhá pasta. Tú tvarujeme do guľiek alebo rozdelíme do silikónovej či muffinovej formy (alebo hocijakej inej). Necháme odležať 1-2 dni. Následne položíme na vhodné miesto a užívame si krásnu vôňu.

Zdroj: carujeme.cz, primanapady.cz



Návšteva Gréckokatolíckej teologickej fakulty Prešovskej Univerzity.



Inštruktorka sociálnej rehabilitácie nášho zariadenia p. Hrivniaková je zároveň externou študentkou Prešovskej Univerzity. Využila možnosť osloviť jedného zo svojich pedagógov - prodekana pre rozvoj a vonkajšie vzťahy a vedúceho katedry aplikovanej edukológie **doc.ThDr.Petra Tirpáka PhD.**

Dohodli spolu návštevu PSS Gréckokatolíckej teologickej fakulty.

Docent Tirpák pripravil pre našich prijímateľov sociálnych služieb bohatý program, za ktorý mu patrí veľká vďaka.

Návšteva začala v Univerzitnej knižnici GTF- čítaním žalmov a rozjímaním nad Božím slovom- Bibliou. Zapojili sa aj prijímatelia sociálnych služieb.

Napriek množstvu schodov sa podarilo na poschodie dostať aj PSS na vozíčku, vďaka ochotným bohoslovcom a program pokračoval v Kaplnke GTF. Tu sa zúčastnení pripojili k bohoslovcom a zapojili do modlitby za mier na Ukrajinu.

Docent Tirpák zaujal odborným výkladom o ikonostase, o odeve kňazov o tradíciách aj o blahoslavenom Pavlovi Petrovi Gojdičovi.

O pohnutej, ale zaujímavej, histórii fakulty a Gréckokatolíckej cirkvi prišiel do kaplnky porozprávať aj Mons. prof. ThDr. Peter Šturák, PhD.

Perličkou na návšteve fakulty bolo on-line stretnutie s emeritným arcibiskupom Mons. Jánom Babjakom SJ, ktorý si našiel čas a venoval ho práve našim klientom. Jeho slová boli pohladením duše a jeho požehnanie vzácnym darom.

Hostiteľ previedol návštevu chodbami GTF, kde zaujali mnohé ocenenia a fotografie zo života fakulty.

Bolo to jedno z tých milých a vzácných stretnutí, ktoré zanechajú v človeku hlboký dojem. Uvedomí si ochotu, ústretovosť, múdrosť a najmä láskavosť a dobro ľudí z kresťanského prostredia, ktoré z nich vyžaruje v každej chvíli...



Uchovajme si otvorené srdce tým, ktorí to potrebujú

Ani nášmu zariadeniu nie sú ľahostajné osudy ľudí, ktorí museli kvôli vojne v ich krajine opustiť svoje domovy.

Myšlienka, že človek odíde z domu len s tým čo dokáže vziať so sebou, je pre mnohých z nás úplne nepredstaviteľná.

S pochopením vážnosti situácie na Ukrajine sa zamestnanci, ale aj prijímatelia sociálnych služieb v našom zariadení zmobilizovali veľmi rýchlo a ukázali, že majú srdce na správnom mieste.

Aj oni chceli prispieť svojou čiastkou. Urobili to formou financií, ktoré v ich mene odovzdala PSS p. Eliašová priamo do rúk p. Jána Jakobova zo spoločnosti Saleziánov v Drienici. Tí sa starajú o deti, ktoré prišli na Slovensko z detského domova z Ukrajiny.



**Podarilo sa vyzbierať spolu
433,85 €.**

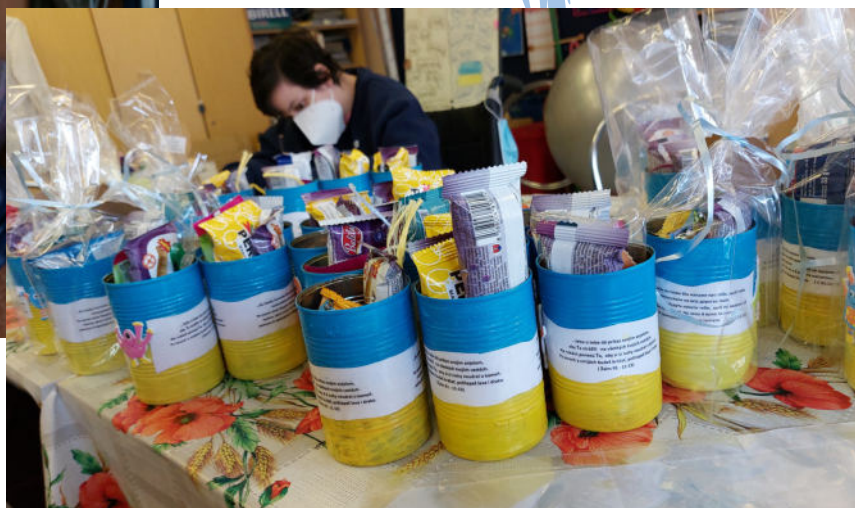
Okrem finančnej podpory utečencom, prispelo naše zariadenie aj priamou materiálnou pomocou a poskytnutím dočasného ubytovania priamo v našom zariadení



Prijímatelia sociálnych služieb (SB – 2. odd) na skupinových aktivitách vymaľovali plechovky v farbách ukrajinskej zástavy (žltá - ako pšeničné pole, modrá - ako nebo nad ním), ozdobili biblickým veršikom v slovenskom aj ukrajinskom jazyku.



PSS p. Kafanová vyrobila aj žlto-modré prívesky na kľúče.



Vďaka dobrovoľným darcom z celého zariadenia ich naplnili po vrch sladkosťami. Na záver to zabalili do ozdobného celofánu s mašľou a pribalili aj kus „svojho srdca“. Láska s ktorou balíčky vznikali, z nich prekypovala na všetky strany. Týmto spôsobom bolo pripravených 80 kusov sladkých prekvapení.

Balíčky ukrajinským utečencom priamo na hranici v Ubli odovzdávala za naše zariadenia Inštruktorka sociálnej rehabilitácie p.Hrivniaková, kde bola slúžiť počas víkendov ako dobrovoľník v rámci aktivít Gréckokatolíckej charity Prešov.

„...lebo o tebe dá príkaz svojim anjelom, aby Ťa strážili na všetkých tvojich cestách. Na rukách ponosú Ťa, aby si si nohy neudrel o kameň. Po levoch a zmijach budeš kráčať, pošliapeš leva i draka.“ (Žalm 91 : 11-13)

„...бо Своїм Анголам Він накаже про тебе, щоб тебе пильнували на всіх дорогах твоїх. На руках вони будуть носити тебе, щоб не вдарив об камінь своєї ноги! На лева й вужа ти наступиш, левчука й крокодила ти будеш топтати.“ (С 91:11-13)

S nádejou v lepšiu budúcnosť si uchovajme otvorené srdce voči tým, ktorí to potrebujú.

Interview s významnou osobnosťou

Dobrá vec sa podarila...

Pozvanie na interviu prijal - **Daniel Hevier**.

Tento významný slovenský spisovateľ má za sebou obdivuhodnú, vyše štyridsaťročnú spisovateľskú kariéru s vyše sto knižkami pre deti aj dospelých, pred sebou viacero rozpisovaných diel a množstvo plánov do budúcnosti a iste aj nabitý kalendár. Napriek tomu neváhal a súhlasil so stretnutím s našimi prijímateľmi sociálnej služby.

Daniel Hevier



Vzhľadom k aktuálnym epidemiologickým opatreniam a nevyspytateľnej covidovej situácii bolo dohodnuté on-line stretnutie, ktoré moderovala naša manažérka kvality Mgr. Smereková a ktorá zabezpečila aj prepis stretnutia.

Bolo to veľmi príjemné stretnutie a Vitalisoviny majú tú česť preniesť trocha atmosféry aj svojim čitateľom

CSS: Pán Hevier, povolanie spisovateľ nie je na prvý pohľad rozpoznateľné a len veľmi ťažko by sme na ulici spoznávali spisovateľa. Ako sa vnímate Vy ako spisovateľ? A čo tajné by ste mohol na seba prezradiť, čo o Vás vie len málokto?

DH: Na mne to nevidno, že som spisovateľ. Kuchár má biely plášť, na ňom je vidieť, že je kuchár, policajt má obušok a uniformu... ale spisovateľ to je taký obyčajný človek ako vy a ja Vám teraz ukážem ako žije taký spisovateľ.

Ja okrem toho, že som teraz starý pán, mám 66 rokov, tak voľakedy som bol taký chalan, ktorý chodil do školy, ako aj Vy ste chodili bol som takýto zurvalec, udieral som do boxerského vreca, ktoré sme si urobili zo starej deky, takže som bol aj športovec a dnes športujem už iba pri televízore.

Teraz som začal chodiť peši, to je taký môj šport a keď chodím peši, tak ja všeličo pozorujem. Spisovateľ teda nesedí len doma a nepíše len knihy, ale počúva aj príbehy, ktoré ľudia zažívajú a aj Vy máte za sebou veľa veľa príbehov. Keby každý zážitok a každá spomienka, každý príbeh, ktorý ste zažili, sa premenil na motýlika, tak by celé Vaše zariadenie bolo plné motýľov.

Zdroj: • prepis z on-line stretnutia so spisovateľom

• <https://www.zachej.sk/produkt/33436/ekniha-tak-taketo-basne-pre-deti-pise-hevier/>

CSS: V bežnom živote je pre nás teraz veľmi ťažké stretnúť niekoho z oblasti kultúry a umenia, o to vzácnejšie pre nás dnešné stretnutie s Vami. Radi by sme Vám položili zopár obyčajne neobyčajných otázok. Čo Vám vie zlepšiť náladu?

DH: Teraz pred Vami som pozeral prenos z nášho parlamentu, to mi teda zhoršilo náladu, aj som sa trochu zasmial, lebo niektoré vystúpenia boli humorné, ale zlepšilo mi náladu, že za chvíľu Vás súdruhovia vypnem a uvidím mojich kamarátov a kamarátky z Prešova. Veľmi som sa na Vás tešil a mám Vás naozaj rád. To je to, čo mi zlepšuje náladu každý deň, že niekde sú dobrí a krásni ľudia a ja mám možnosť sa s nimi zoznámiť

CSS: Ďakujeme...Kde to teda začalo, že budete spisovateľ? Že budete písať pre deti?

DH: Všetko to začalo v tom detstve. Chodil do 4-tej triedy a vtedy som si vydal takýto časopis volal sa Písmenko. Dnes je to už také šalátové vydanie lebo to má už vyše 50 rokov. Vtedy ešte neboli žiadne tlačiarne, ani xeroxy, ani počítače, všetko som si to na písacom stroji napísal sám a tak nejako som od toho športu prešiel ku čítaniu kníh. Začal som ich napodobňovať a písať a tak som sa stal vlastne spisovateľom a súčasne aj maliarom, hudobníkom či umelcom.



CSS: Odznelo tu, že veľa čítate. Ako by sa dali mladí ľudia motivovať k čítaniu? Dnes sa už klasické knihy čítajú pomenej ako kedysi a je to škoda. Prečo by sme podľa Vás mali čítať?

DH: Keď čítame... predstavte si Prešov...je zima, vonku prší, je tma, už je večer, ulice sú prázdne, už chodí iba zopár áut, všetko je také tiché, pusté, studené a mŕtve, a to je náš mozog, keď nečíta.

Keď zoberiete knihu a čo i len jeden riadok si začnete čítať, tak mozog sa Vám rozsvieti, ako keby na ten Prešov zrazu zasvietilo slniečko, rozkvitli kvety, vybehli ľudia z domov, psíkovia, deti, všade počuť krik, smiech, okolo nás je sviežosť a farby - to je náš mozog keď číta, lebo keď čítame, máme v mozgu také dráhy či spoje, ktoré sú oveľa väčšie ako internet. Ono sa nám tam v tej hlave začne spájať a budeme sa vedieť pekne vyjadrovať ako napr. Veronika.

Budeme vedieť obhájiť svoj názor a budeme sa celkovo v prejave cítiť istejší a budeme aj múdrejší a vnútorne bohatší.

CSS: Ďakujeme krásne za odpoveď. Na tvárach okolo mňa vidím samú spokojnosť a úsmev a o slovo sa hlási Veronika.

Veronika (PSS) : Ja som mala veľa Vašich kníh, veľa Vašich básničiek má inšpirovalo a hovorila som ich v škole. Recitovala som ich na recitačných súťažiach.

CSS: Obráťme list - zrak mi padol na nápis Radostná škola. Je to niečo Vaše, ale sa to tam ocitlo viac -menej náhodne?

DH: Je to moja škola, ja mám takú školu, ktorá nemá budovu, nesedia v nej laviciach, ale sú po celom Slovensku a aj v zahraničí, ale najmä chodia do nej učitelia. Najprv treba totiž učiteľov naučiť, ako majú učiť deti. Ja mám niekoľko zásad v tejto mojej škole, napr. žiadne domáce úlohy a skúšanie. Ja si hovorím, že nie som učiteľ v tejto škole, ale "učižiak", to znamená, že stále som žiak lebo sa učím aj teraz od Vás, aj od iných ľudí, teda sa učím a potom aj sám učím iných.

CSS: Veľmi krásne ďakujeme, že v tom Vašom nabitom kalendári sa našiel priestor aj pre nás. Musíme povedať, že ste prvá naša lastovička, ktorá k nám priletela touto on-line cestou a že ešte dlho bude tento náš rozhovor pre nás inšpiráciou napr. aj pri práci na našom vlastnom časopise Vitalisoviny.

Veronika (PSS) : Ako už Majka povedala, veľmi si to vážime, sme naozaj veľmi radi, že sme sa s Vami mohli stretnúť.

DH: Aj ja som veľmi rád, že som Vás mohol spoznať a od teraz už sme kamaráti, už budem vedieť, že v Prešove ste aj Vy a budem na Vás myslieť.

CSS: Ďakujeme pekne a na úplný záver poprosím pár slov aj od autorky tejto myšlienky p. Hrivniakovej a jej nápadu stretnúť sa s Vami takto.

Magdaléna (ISR): Pán Hevier, zo srdca Vám ďakujem a som naozaj vďačná, že sa to podarilo a že sme sa mohli stretnúť. Možno príde čas, stretneme sa aj na živo, každopádne bolo to pre nás veľmi milé stretnutie. Ste vzácny človek a nájsť si na nás čas v tak nabitom programe, aký zrejme Vy máte, je naozaj veľká vec. Ďakujeme a prajeme všetko dobré.

A ja ďakujem a majte sa pekne, dovidenia.

Daniel Hevier

Jahodový džem

1. krok

Jahody si umyte, odstráňte stopky a zasypte cukrom. Nechajte chvíľku odležať a potom rozmixujte tyčovým mixérom. Ak chcete mať v džeme nejaké kúsky, pár jahôd si dajte nabok a nakrájajte ich na menšie kúsky.



Ingrediencie :

- 500 g jahôd
- 200 g cukru
- pol lyžičky kyseliny citrónovej

2. krok

Rozmixované jahody dajte do hrnca so širším dnom a pomaly privedte k varu. Na miernom plameni za občasného miešania varte do požadovanej konzistencie a zbierajte penu, ktorá sa na povrchu bude vytvárať.

3. krok

Ideálnu konzistenciu najlepšie overíte tak, že si na čistý tanier dáte trochu jahôd a po vychladnutí vám z taniera nesteká, ale je pekne rôsolovitý a "drží".

4. krok

Keď ste s konzistenciou spokojný, pridajte nadrobno nakrájané jahody a podľa chuti kyselinu citrónovú (ja dávam na toto množstvo tak pol kávovej lyžičky) a povarte ešte cca 5 min.

5. krok

Ešte horúcu zmes plňte do pohárov a zaviečkujte.

zdroj :

<https://tchiboblog.sk/jahodovy-dzem/>



NA UNIVERZITNEJ VČELNICI



Prešovská Univerzita poskytuje azyl nielen študentom, ale pod svoje krídla pojala aj obdivuhodné stvorenia s veľavravným pomenovaním :

Apis mellifera- Včela medonosná.

Prijímatelia sociálnych služieb, ktorí nabrali odvahu, prijali pozvanie, a zúčastnili sa vychádzky na Univerzitnú včelnicu UNIPO Prešov odniesli si nielen pekný zážitok, nové poznatky, ale aj sladkú odmenu v podobe ochutnávky panenského medu priamo z plastu.

Do niektorých tajov včelárstva našim PSS umožnil nahliadnúť včelmajster UNIPO pán **Stanislav Kowalski**, ktorý síce je profesiou súdny prekladateľ talianskeho a poľského jazyka, ale včelám sa venuje viac ako dvadsať rokov.

Rodák zo Zborova pri Bardejove založil v Prešove Komunitnú včeliu záhradu a predmet Včelárstvo vyučuje priamo na Prešovskej Univerzite. Toho času je na univerzitnej včelnicu 10 včelstiev a predpokladá sa, že v každom môže byť do 50 tisíc včiel. Návšteva skoro polmiliónovej včelej komunity vzbudzuje teda rešpekt.



Pán včelár ukázal PSS aj rôzne vývojové štádia včiel od vajíčka, cez larvu až po dospelú včelu, rozprávalo sa o rozmnožovaní včiel, zisťoval sa stav zásob...

Klienti si vyskúšali vlastnoručne, ako sa označuje včelia matka, osvojili si pojmy ako medník, dymák, pestovanie medonosných rastlín, tichá výmena včelej matky, zodpovedné včelárstvo a pod.



V rámci simulovanej hodiny včelár ukázal, ako sa vyberajú rámiky plné včiel, ako rozoznať včeliu matku od ostatných včiel, ako trúda od včely. Robila sa prehliadka včelstiev, zisťovalo sa či včelstvá nie sú v rojovej nálade.





Prijímatelia sociálnych služieb kládli včelárovi rôzne otázky, ktoré ich zaujímali. Vyberáme aspoň niektoré.

- Je o včelárenie záujem?

Včelár: Áno, o včelárenie je veľký záujem.

Mám rôznych študentov z rôznych krajín, z rôznych odborov aj rôzneho vekového zloženia, čo potvrdzuje aj Vaša pani inštruktorka Hrivniaková, ktorá je tiež mojou študentkou. Je mnoho študentov, ktorí využili túto možnosť Prešovskej Univerzity, majú veľkú chuť učiť sa včeláriť a tu získajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti.



- Čo najviac ohrozuje včely na Slovensku?

Včelár : Ja vnímam, že včely ohrozujú najmä nezodpovedné včelári , ľudská chamtivosť, ale najmä necitlivý prístup k biodiverzite.

Monokultúry(pestovanie jedného druhu plodín na veľkom území - napr. repka) včelám dávajú dostatok potravy, len na veľmi krátky čas. Po odkvitnutí mnoho včiel hladuje. Zodpovednosť spoločnosti by mala byť nepretržitá - treba dbať na zabezpečenie dostatku včelej pastvy. Prispôbiť pestovanie rastlín v krajine tak, aby včely mali dost potravy. Vysádzať rôznorodými kvetmi medze, aleje, remízky, lúky...

Na záver

Včelárenie je obdivuhodná záľuba. Je to ideálna kombinácia fyzickej práce a duševného odreagovania sa. Včely si získajú celú pozornosť človeka a aj tak mu pomôžu vypnúť od ostatných starostí.



Včely sú Boží dar pre človeka



22. apríl
(a nielen tento dátum)
je Deň Zeme



Motto roku 2022 znie: „Investujme do našej planéty!“

Pýtate sa, ako sa to dá? Jednoducho! Medzinárodná platforma Earth Day odporúča zaviesť do každodenného života „len“ pár zmien ako napríklad:

- obmedziť používanie plastov
- šetriť vodou
- nakupovať lokálne potraviny
- recyklovať/triediť odpad

Tento rok PSS „oslávili“ Deň Zeme netradičným spôsobom.



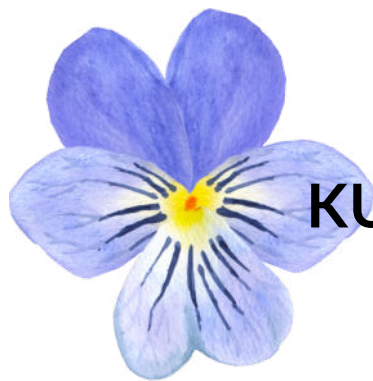
Práve na recykláciu a triedenie odpadov bola zameraná exkurzia, ktorú zorganizovali ISR z 3. odd - Bc. Juščáková a Mgr. Sakáčová. Spolu s PSS z rôznych oddelení navštívili **Zberný dvor v Prešove** a pozreli sa na triedenie a spracovanie odpadov v praxi.

Exkurziou nás s ochotou sprevádzal vedúci strediska triedeného zberu odpadov pán Ing. Senaj, ktorý nám poskytol množstvo užitočných informácií a štatistík týkajúcich sa zberu a spracovania odpadov v meste Prešov.

Vďaka nemu sme mali možnosť nahliadnúť nielen do rôznych zákutí zberného dvora, ale aj do triediacej haly, kde sme mali možnosť na vlastné oči vidieť (a počuť), ako také triedenie a spracovanie prebieha.

Aktivita prijímateľov veľmi zaujala, keďže problematika ochrany životného prostredia im nie je ľahostajná. Pánovi Senajovi kládli rôzne otázky, aby sa dozvedeli čo najviac. Ocenili jeho ústretový prístup a na záver mu poďakovali.





KUFOR PLNÝ SPOMIENOK ...A PLÁNOV

Pani ANNA FIALOVÁ



Znova otvárame kufor ,ktorý je tentokrát nielen plný spomienok, ale aj smelých plánov do budúcnosti .

Dnes nám do neho dovoľia nahliadnuť pani **Anna Fialová** -prijímateľka sociálnych služieb zo Starej budovy z oddelenia č.2, ktorú dôverne oslovujeme aj pani Hanka.

Pani Hanka sa narodila vo Vranove nad Topľou. Keďže vek dámy sa neprehrádza povedzme, že čoskoro oslávi okrúhle narodeniny.Vo veku 14 rokov sa pani Hanka presťahovala z paneláku do domu a krásne 15-ste výročie už oslávila v Čemernom pri Vranove v lone krásnej prírody.Nestáhovala sa sama. Presťahovali sa aj rodičia a bratia Viliam a Ondrej. Obidvaja toho času žijú na Západnom Slovensku.

Rodičia dodnes bývajú v rodinnom dome v Čemernom a všetci sa vzájomne navštevujú, ako sa to len dá. Pani Hanka si aj tak najviac z rodiny rozumie so svojimi bratmi. Teší sa keď si spolu telefonujú, alebo sa stretnú.

Základné vzdelanie už získala v Humennom -na Podskalke v Špeciálnej škole pre telesne postihnutú mládež.

Do CSS VITA VITALIS nastúpila pani Hanka 3.7.1990 a absolvovala tu aj praktickú školu.

V dobrom si spomína nielen na svojich pedagógov napr. pani Darakovú, pani Kobulskú a pani Škvarkovú, ale spomína aj na spolužiakov z nášho zariadenia s ktorými spolu „drelí lavice“ .



Pani Hanka mala vždy rada najmä záhradníctvo, varenie a ručné práce. Vzťah k týmto aktivitám jej zostal podnes. Pribudli však aj iné záujmy napr. vyšívanie, duchovné zameranie, čítanie, turistika – zážitkovou formou.Veľmi ju potešili nové aktivity , ktoré sa v poslednom období začínajú realizovať v zariadení a na ktorých sa pani Hanka pravidelne zúčastňuje.





Obľúbené filmy:

- O sv. Otcovi Jánovi Pavlovi II,
- Svätá Rita
- Páter Pius
- Film sv. František



Moje motto :
„Všetko robte tak,
ako najlepšie viete,
ostatné prenechajte
Bohu.“
(Matka Tereza)

Ďakujem Bohu :

- za zdravie, aké mám
- za to čo môžem robiť rukami
- za dobrých ľudí okolo seba
- za to ,že môžem potešiť iných



Mám rada :

- stretnutia s ľuďmi, návštevy priamo na izbe,
- aktivity sociálnej rehabilitácie - ktoré sa dejú mimo oddelenia(som rada ak môžem zmeniť prostredie),
- návštevu divadla – muzikály
- filmy s kresťanskou tematikou
- maltézskech rytierov – venujú sa ľuďom so zdravotným znevýhodnením.



Môj sen :

- Vyštudovať ako opatrovatelka, alebo inštruktorka sociálnej rehabilitácie – taká práca by sa mi páčila, lebo je to pomoc druhým
- Darček pod stromček - zdravie (fyzické aj duševné)

Obľúbené knihy :

- Knihy s náboženskou tematikou
- Životopisy svätcov
- Slepáčia polievka na dušu pre zamilovaných

Nemám rada :

- keď ľudia kričia po slabších
- keď sa povyšujú
- keď posudzujú iných
- obmedzenia kvôli Covidu



Pani Hanka Fialová nám dovolila aspoň na chvíľu vstúpiť do jej súkromia, nazrieť do jej duše, dobrého srdiečka a spoznať jej sny a túžby. Nie je to jednoduché a nie každý má odvahu, ale hlavne chuť to urobiť.

Patrí jej naše poďakovanie, pochvala a pranie nech sa jej všetky sny vyplnia, nech stretáva už len samých dobrých ľudí v svojom živote, nech je naďalej taká rozumná, pokorná srdcom a citlivá k potrebám iných.

A aj keď prídu ťažšie chvíle nech ich v zdraví prečká , nech jej Pán Boh dá požehnaný čas a nech sa jej každý deň dobre chodí po Jeho cestách.



Výlet PSS
Biblické zahrady
Muszyna
Poľsko



Čo robíme, keď robíme ?

Predstavujeme časť oddelenia vnútornej prevádzky – pracovisko „Práčovňa“.

V tomto kolektíve pracujú naše kolegyně – Jaroslava, Katarína a Viera.

Náplňou ich práce je denno-denné pranie, žehlenie, skladanie čiže celková starostlivosť o prádlo prijímateľov sociálnych služieb a zamestnancov zariadenia, za dodržiavania hygienických a protiepidemiologických opatrení.

Za túto ich prácu im patrí veľké poďakovanie.

Čistenie kľúčiek – kľučky je potrebné pretrieť handričkou s dezinfekčným prostriedkom a denne ju meniť.

Zubná kefka – meňte ju minimálne raz za 3 mesiace, ak ste boli chorí, nahradte ju novou.

Doska na krájanie – vyčleňte si dosku na mäso a ďalšiu dosku na ostatné potraviny. Po použití umyte dosku antibakteriálnym prípravkom.

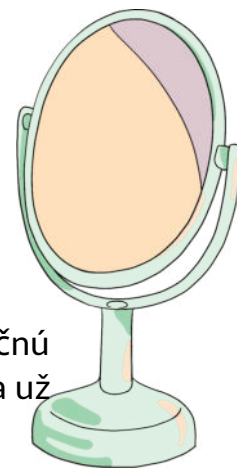
Dievčatá, nám prezradili zopár dobrých rád pre domácnosť bez baktérií

Telefóny a elektronika – niekoľkokrát za deň klávesnicu a myš pretrite antibakteriálnymi obrúskami.



A DOSŤ !!!

STAFFING, BOSSING



STAFFING je šikana (forma psychického násilia) na pracovisku zo strany podriadených.

Často sa vo firmách stáva, že kolega je povýšený a ostatní mu začnú závidieť. Majú pocit“ prečo nie ja? O čo som ja horší? Nastúpil až po mne a už je na manažérskej stoličke.

Na pracovisku prepukne nevraživosť, závisť a nenávisť , ktorú „ohrdnutí“ kolegovia šíria po celej firme a znevažujú pracovné a ľudské kvality čerstvo povýšeného kolegu. Alebo nastúpi nový riaditeľ a je omnoho mladší ako zamestnanci, ktorí majú pocit, že takýto mladý šéf, ani nemôže nič vedieť.

Pôvodcovia staffingu tzv. „vampíri“ sa snažia postupne obeť utýrať.

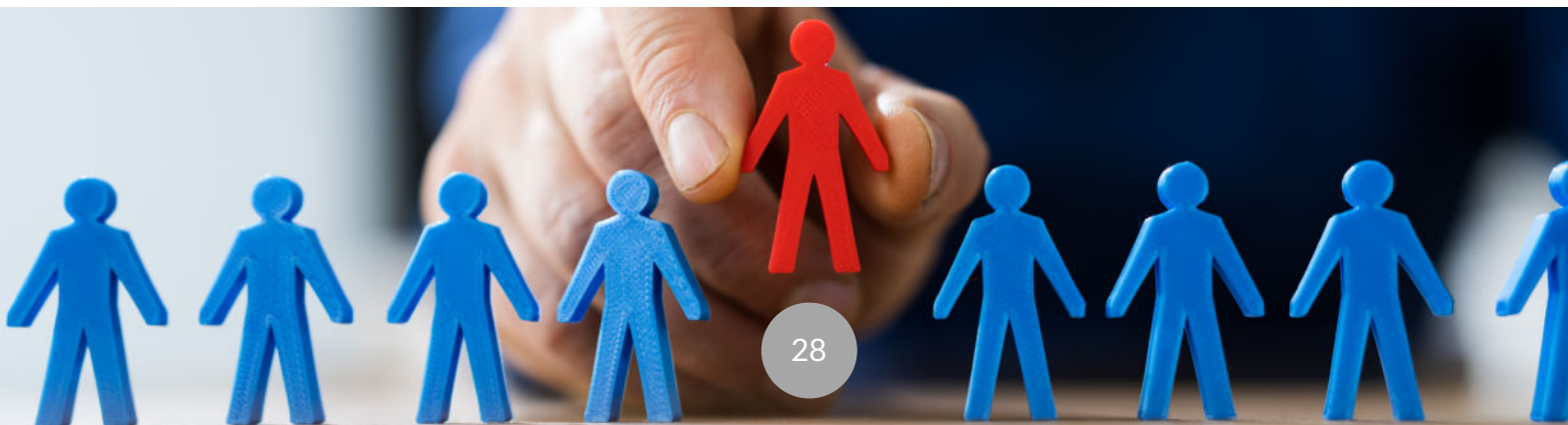
Nevedia, alebo si nechcú pripustiť nezákonnosť svojho konania a môžu využívať celú škálu nekalých praktík napr. :

- denno – denne prehnane kritizujú každý krok , rozhodnutie či príkaz svojho nadriadeného,
- rozširujú o ňom , že je mentálne nespôsobilý vykonávať takúto funkciu,
- píšu na neho sťažnosti, anonymy, podávajú trestné oznámenia,
- bludne svoje konanie vyhlasujú za ochranu práv iných zamestnancov,
- obeť sa snažia zahltiť svojimi výlevmi, vyhrážkami, konšpiráciami,
- obeť je postupne preťažovaná, môže vznikáť chybovosť a klesať výkonnosť- čo zase „vampíri“ využijú ako dôkaz ,že mali pravdu. Argument, že to je výsledok ich šikany "vampiri "nikdy samozrejme nepriznajú.

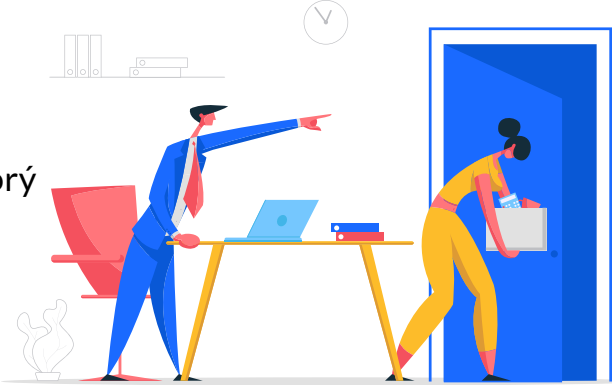
Čo robiť?

Najlepšie, ak k staffingu vôbec nedôjde. Kľúčom je kultúra organizácie. Tam, kde zamestnanci pociťujú veľký tlak, je im preukazovaná malá úcta a problémy sa neriešia, môže sa akejkolvek šikane daríť a veru sa aj darí.

Inými slovami, kto ako manažér dbá na férovosť a stará sa o kultúru otvorenosti, významne eliminuje na svojom útvare pravdepodobnosť takeého javu, akým je staffing. Ak však staffing naplno prepukol, najlepšie je sa obrátiť na odborníkov , ktorí sa presne vedia v tejto situácii zorientovať, pomenovať problém a navrhnúť riešenia.



Bossing - predstavuje druh šikany na pracovisku, ktorý praktizuje nadriadený voči svojmu podriadenému.



Niektoré neklamné znaky bossingu :

- zamestnanec je neustále prehnane kontrolovaný a "úkolovaný" v práci, ale aj mimo pracovnú dobu, o víkendoch či dovolenkách,
- je donucovaný nadriadeným robiť mu menšie "službičky"(napr. napísanie príhovoru na akciu, malé nákupy napr.cigariet...), ktoré z postupnej občasnej pomoci šéfovi prerastú na pravidelné bezohľadné využívanie podriadeného a jej prípadné odmietnutie nadriadený trestá svojou nepriazňou,
- ak zamestnanec aj spraví v práci niečo výnimočné ("boss" pociťuje bodnutie zahanbenia , zakorenené v jeho neschopnosti a v obave ,že ho podriadený môže preskočiť) .Úspech je prejdený povrchno, nie je mu venovaná žiadna pozornosť, je zľahčovaný až zosmiešňovaný -naopak ostatní sú prehnane chválení za bežné pracovné úlohy.
- aj malé chyby zamestnanca sú prehnane rozmazávané, opakovane riešené, neustále pripomínané,
- zamestnanec je vynechávaný zo spoločných akcií mimo prácu, "ako keby náhodou" neinformovaný o relevantných informáciách,
- často sa mu neschvaľuje požadovaná dovolenka, naopak "boss" rád určuje , kedy kto pôjde na dovolenku s pocitom pána Vesmíru a príľahlých galaxii
- takýto šéf má "švábovitú " imunitu voči kalamitám, ktoré vytvára a ktoré znechutia a zlikvidujú skutočne talentovaných a kreatívnych ľudí.

Tento jav sa vyskytuje najviac zo strany nadriadených , ktorí nie sú schopní vytvoriť systém práce a obávajú sa straty kontroly nad pracovníkom. Až sa "trasú" pri predstave, že nejaký zamestnanec robí niečo o čom oni nevedia. Neuvedomujú si, že tento spôsob „ riadenia“ ľudí svedčí najmä o tom, že to robiť nevedia. Každopádne sa v tom prípade jedná o **bossing** - šikanu na pracovisku.

Čo robiť?

Zamestnanec by sa mal jasne vymedziť voči takému správaniu a slušne, ale jednoznačne na to „ mobéra „ upozorniť.

Nie je to jednoduché, šéf -mobér dokonca vytvorí dojem, že podriadený sa ma byť rád, že šéfovi môže " poslužiť". Pri opakovanom probléme, je potrebné kontaktovať aj vyššieho nadriadeného.Uvedomte si , že tento slaboch môže nad Vami vládnuť len do tej miery, do akej mu to dovoľíte.

Zdroje:

- Kaurčková M.:MK Trainig. Zdravá organizácia. „ Šikanovaní šéfovia – staffing“ 2013
- Hoover J.:Ako pracovať pre idiota. Arkus, 2010 ISBN 978-80-8103-038-3

VLASTNÁ TVORBA PSS VYŠÍVANIE

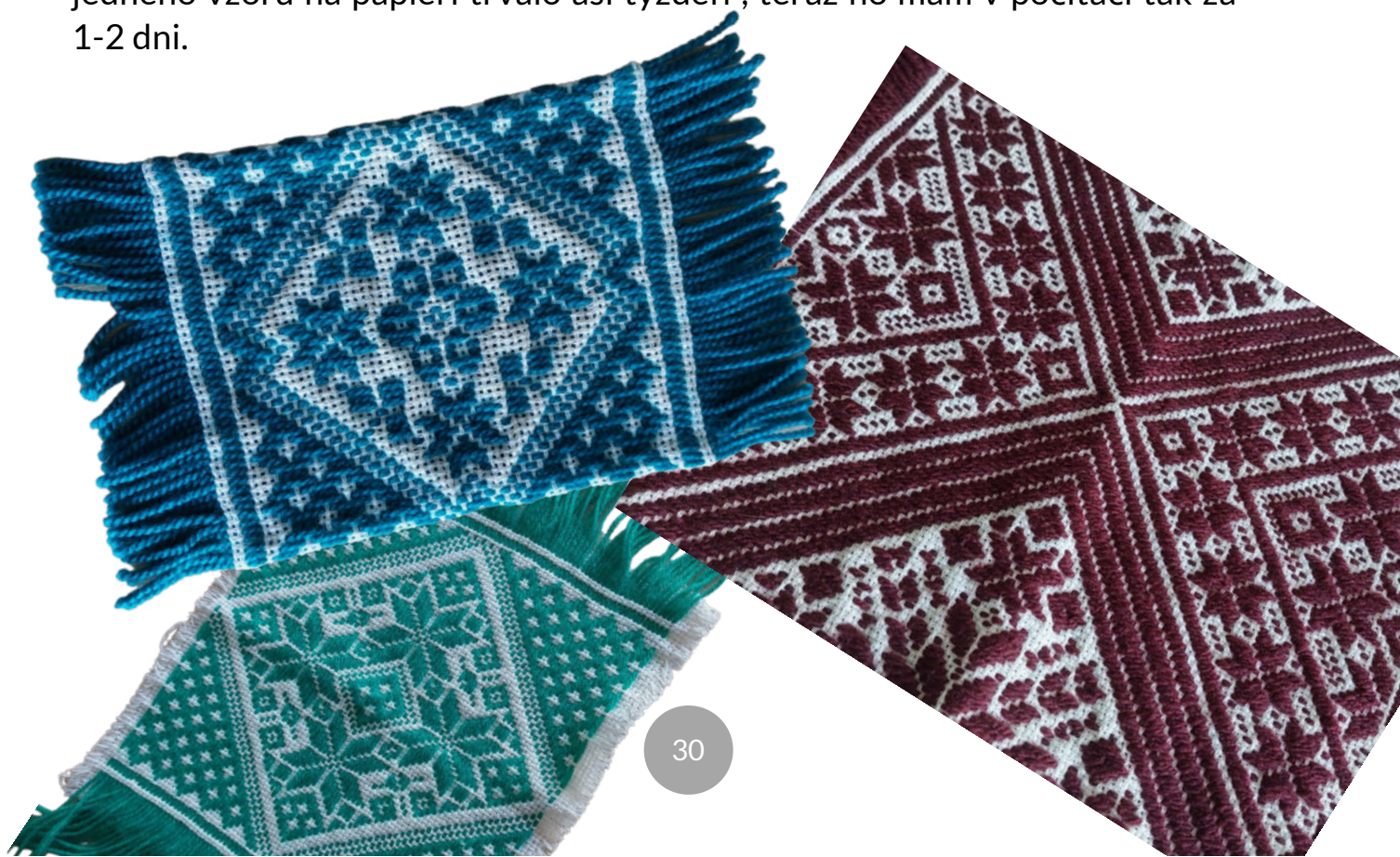
Vyšívanie je pre neho akýmsi farebným relaxom.
Nevyšíva každý deň , no keď to na neho príde-
nevie sa zastaviť.

Možno mnohí ani nevedia, akého šikovného chlapíka medzi sebou máme
.... prijímateľ sociálnych služieb pán **PAVOL LABO**

*Vitalisoviny: Pán Labo, Vaše výšivky sú fascinujúce, plné krásnych
jedinečných vzorov, motívov a farieb - radosť pozeráť.*

*Kedy ste sa začali venovať tomuto koníčku ?Prezradte prosím naším čitateľom
trocha so svojej minulosti.*

PSS Labo: S vyšívaním som začal ešte na strednej škole v roku 1982 v Bratislave. Na internáte ma oslovila vychovávateľka. Urobil som pre ňu vzor a tak nejako ma to pochytilo. Návrhy som robil na papier- veľkosť A4 (ako veľký zošit). V tom čase neboli rozšírené osobné počítače, všetko som robil ručne, musel som si dopredu dobre rozmyslieť čo a ako. Začiatok vzoru je vždy v strede a potom sa to tak „nabaľuje“. Veľa som aj gumoval. Vytvorenie jedného vzoru na papieri trvalo asi týždeň , teraz ho mám v počítači tak za 1-2 dni.



Vitalisoviny: Aké vzory najradšej vyšívate? Zostali ste verný tím s ktorými ste začínali, alebo sa to zmenilo? Čo je také typické pre Vašu Tvorbu? Čo je pre Vás inšpiráciou?

PSS Labo : V minulosti som robil krížikové vzory, ale trvalo to veľmi dlho, zaberalo mi to veľmi veľa voľného času, tak som prešiel na tento pretáhaný vzor. Používam vlnu, ktorú si sám aj kupujem a najradšej robím tzv. švédske vzory. Nie sú to konkrétne obrázky vecí alebo zvierat, aj keď príroda ma pri vytváraní vzorov inšpiruje. Najradšej mám však imaginárne vzory. Na všetko však používam vlastnú hlavu- nič nestáhnem z internetu.

Vitalisoviny: Je to zrejme veľmi individuálne, ale koľko Vám zhruba trvá práca na jednom diele napr. obrus 1 x 1 m ? Pracujete sám, alebo máte aj spolupracovníkov?

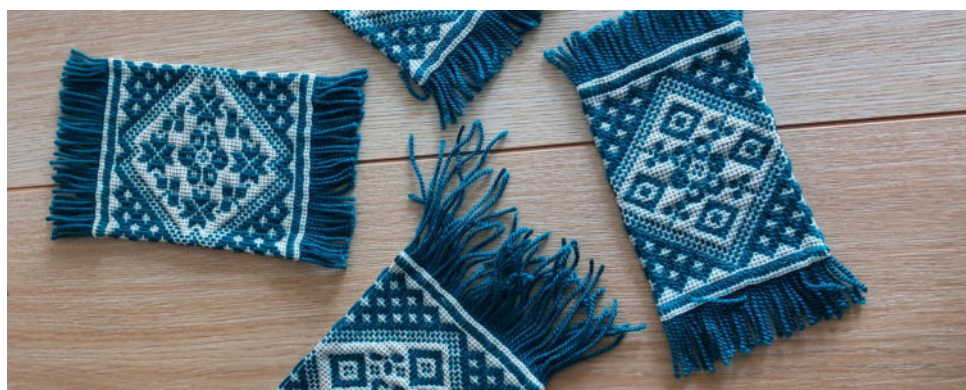
PSS Labo: Všetko záleží od zložitosti vzoru ktorý si vyberiem, alebo na ktorom sa so zákazníkom dohodnem. Vyšitie obrusu 1 x 1 m trvá tak cca 1 týždeň ,ak som v kuse doma. Ak chodím do zamestnania, tak oveľa dlhšie. Spolupracovníkov nemám , museli sme sa rozlúčiť kvôli veľkej chybovosti a povrchnosti v spracovaní. V tomto smere som pedant a netolerujem žiadnu chybičku. Detaily vždy rozhodujú.

Vitalisoviny: Vďaka svojej šikovnosti vytvárate jedinečné diela, ktoré sú hodné výstav doma a dovoľím si tvrdiť, že aj v zahraničí. Vystavovali ste ich už ?

PSS Labo : Áno v minulosti sa moje výšivky ocitli na výstavách v Nemecku, Taliansku a Maďarsku. Vystavovala ich organizácia podobná našmu ULUVU-u.

Vitalisoviny: Dá sa vôbec spočítať koľko výšiviek ste doteraz urobili? Máte nejaké pamätné?

PSS Labo: To naozaj neviem, koľko ich bolo, ale veľmi veľa. Pamätné sú pre mňa napr. štyri deky, ktoré som vyšíval (rozmer jednej 2,5 x 1,5 m)

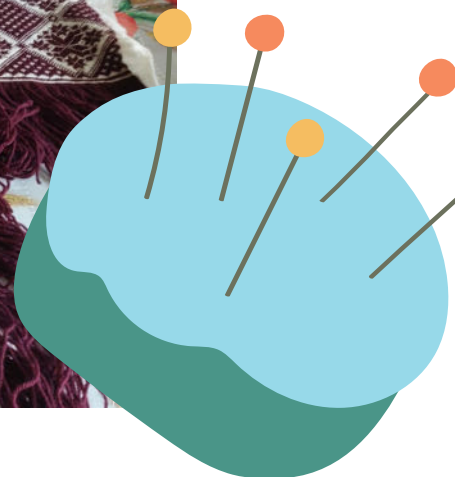
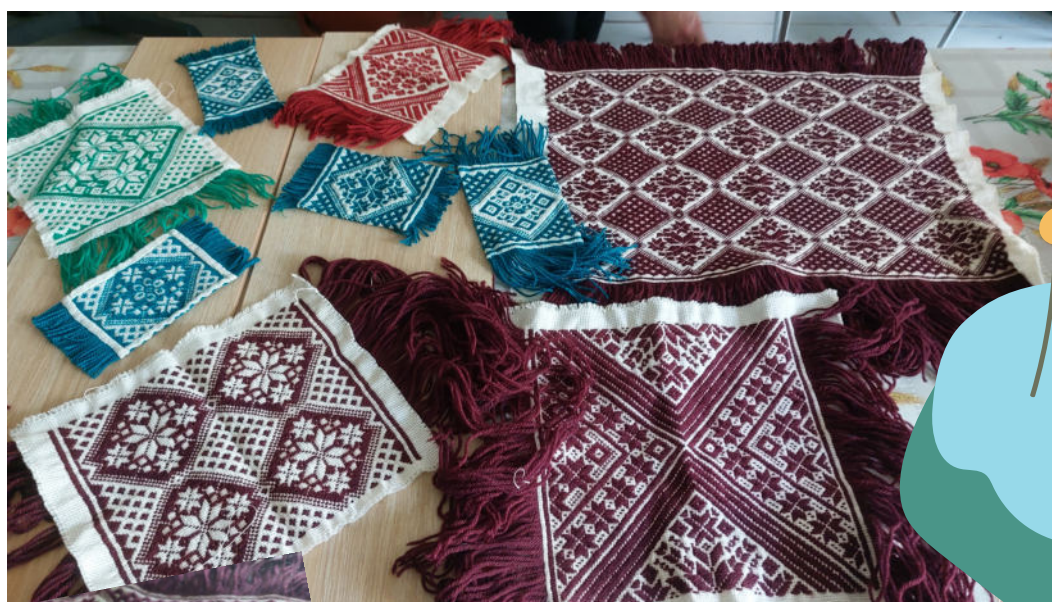


Vitalisoviny: Čo budúcnosť, pán Labo ? Aké máte plány , sny , túžby , predstavy...? Sú v nich zahrnuté aj aktivity v rámci nášho zariadenia?

PSS Labo : Chystám sa zdokonaľiť v technike dvojfarebného vyšívania. Viem si predstaviť aj realizáciu výstavky v našom zariadení-výšiviek mám na to dosť. Podmienkou je však dobré zabezpečenie, lebo v minulosti sa mi takto už výšivky stratili.

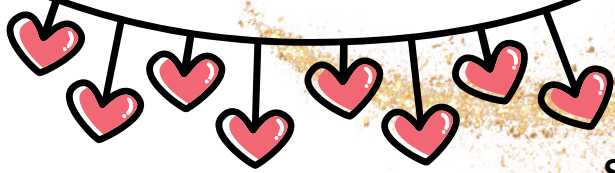
Som ochotný odovzdávať svoje skúsenosti, zručnosti a schopnosti aj ďalej a ak by bol záujem napr. zo strany nejakej školy, alebo združenia – vedeli by sme sa dohodnúť na spolupráci.

Vyšívanie je relax, oddych ale aj náročný koníček – na čas aj peniaze. Každopádne v prípade záujmu som otvorený a ústretový každej dobrej myšlienke a spolupráci.



Veľká vďaka za rozhovor a poskytnuté materiály.

V článku boli nafotené výšivky PSS p. Laba, ktorý má na vzory vlastnícke právo.



Múdrô ...

Slová herca Anthonyho Hopkinsa sú šokujúce, ale stále pravdivé:

Opustite ľudí, ktorí nie sú pripravení vás milovať...



Prestaňte ...

- dávať svoju lásku tým, ktorí nie sú pripravení vás milovať,
- viesť náročné rozhovory s ľuďmi, ktorí sa nechcú zmeniť,
- stretávať sa s ľuďmi, ktorým je vaša prítomnosť ľahostajná.



Nie ste..

- povinní kohokoľvek presvedčať, aby sa zlepšil.
- povinný existovať pre všetkých iných ľudí a venovať im svoj život, kúsok po kúsok ...



Nestrácajte čas s ľuďmi, ktorí za to nestoja, zmena vám poskytne lásku, rešpekt, šťastie a ochranu - to je to, čo si zaslúžite.

Náš inštinkt je robiť všetko, čo môžeme, aby sme získali uznanie ľudí okolo seba, ale je to tiež impulz, ktorý nám kradne čas, energiu, duševné i fyzické zdravie.

Ak ste vylúčení, urazení, zabudnutí alebo ignorovaní tými, ktorým venujete svoj čas, nerobíte si láskavosť tým, že im ponúknete svoju energiu a život.

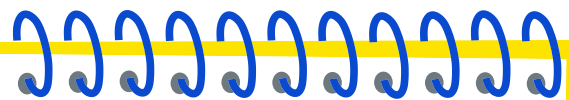
Čím viac dovoľíte ostatným, aby vás využívali ako vankúš, možnosť náhradného plánu alebo terapeuta pre svoje emočné liečenie, tým dlhšie zostanete mimo komunitu, po ktorej naozaj túžite.

Keď si to uvedomíte, začnete chápať, prečo vás toľko znepokojuje, keď trávite čas s ľuďmi, ktorí vám nevyhovujú, a na miestach alebo situáciách, kde ani nechcete byť.

Začnete si uvedomovať, že najdôležitejšia vec, ktorú môžete urobiť pre seba a pre všetkých okolo seba, je chrániť svoju energiu silnejšie, než čokoľvek iné.

Zdroj:

<https://www.linkedin.com/pulse/%C3%BA%C5%BEa-sne-nap%C3%ADsan%C3%A9-anthony-hopkins-alexandra-petr%C3%A1%C5%A1ov%C3%A1-acpc>



Možno..

- že keď prestanete komunikovať, nebudú vás hľadať.
- keď sa prestanete snažiť, vzťah skončí.
- že keď prestanete posilať textové správy, váš telefón bude celé týždne tichý.

To neznamená, že ste zničili vzťah, znamená to, že jediné, to čo ho držalo, bola len Vaša energia, ktorú ste vynaložili, aby ste ho udržali.

Nie je to láska, ale príťaž. Len dávate šancu tomu, kto si ju nezaslúži ...

KAM v MESTE

SLOVENSKÉ NÁRODNÉ MUZEUM

MÚZEUM RUSINSKEJ KULTÚRY V PREŠOVE (SNM – MRK)

Sídlo : Masarykova 20, 080 01 Prešov

Prístup do objektu pre osoby ZŤP

Bezbariérový prístup do budovy SNM – MRK v Prešove je zabezpečený po chodníku k hlavnému vchodu do múzea z ulice Masarykovej. V rámci budovy je bezbariérovosť zabezpečená iba na prízemí výstavných priestorov. Občania s obmedzenou schopnosťou pohybu (mimo elektrických vozíkov) a iným postihnutím však môžu požiadať lektorskú službu/zamestnancov múzea o pomoc a asistenciu pre vstup na 1. poschodie výstavných priestorov.

PSS z nášho zariadenia už toto múzeum navštívili a mali možnosť zhladnúť tieto expozície a výstavy:

- **Lemkovia** - Výstava venovaná 75. výročiu Akcie Visla - najväčšej povojnovej tragédii Lemkov v Poľsku
- **Upevni, Bože** - z dejín pravoslávnej cirkvi na Slovensku do roku 1948
- **Rusíni** v zbierke obrazov Petra Mikulu
- **Drevené kostolíky Ladislava Cidyly** - miniatúry drevených sakrálnych stavieb zo severovýchodu Slovenska
- **Expozícia Valalská chyža...tak žili Rusíni.**





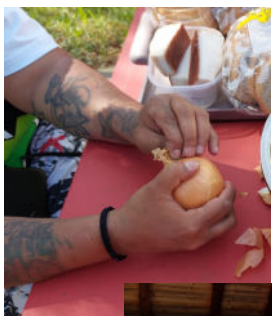
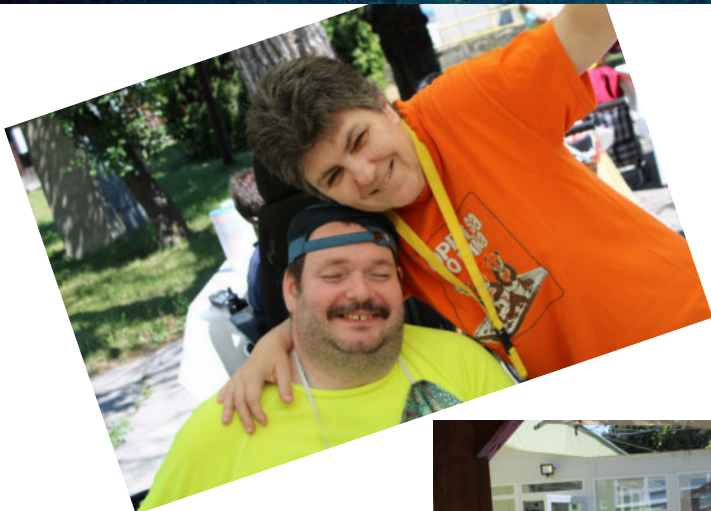
Zdroj:

<https://www.snm.sk/muzea-snm/muzeum-rusinskej-kultury>



OPEKAČKA -pre nás hračka

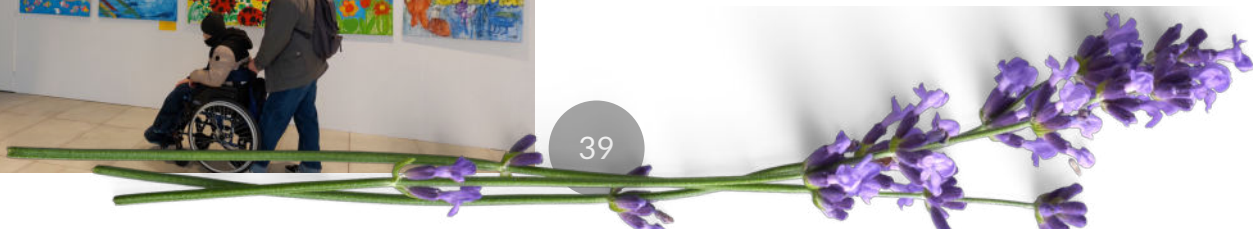
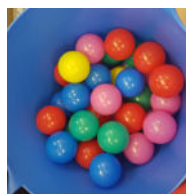






ZO ŽIVOTA ZARIADENIA





PRIJÍMATEĽ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB...

- je najdôležitejšou osobou v našom zariadení - je jedno, či príde osobne, zatelefonuje alebo nám napíše
- je slobodný vo výbere zariadenia, rovnako, ako aj my vo výbere svojho pracoviska
- nás neruší ani neobťažuje v práci - nerobíme mu láskavosť tým, že mu poskytujeme službu. Naopak – je zmyslom a účelom nášho konania v práci
- si nás všíma viac, než si to uvedomujeme – budíme mu vzorom a o profesionalite, svedčme svojou prácou a životom
- je niekto s kým nemusíme bojovať -rovnako ako on s nami
- je človek, ktorý sa obracia na nás s dôverou, prichádza k nám so svojím prianím, otázkou, starosťou, chorobou, prosbou a nádejou...nesklamme ho

CSS VITA VITALIS