

# Vitalisoviny

ČASOPIS O ŽIVOTE (NIELEN) V CSS

ADVENT A VIANOCE 2023

Letom - svetom v roku 2023

Na slovíčko s...

Kružková činnosť

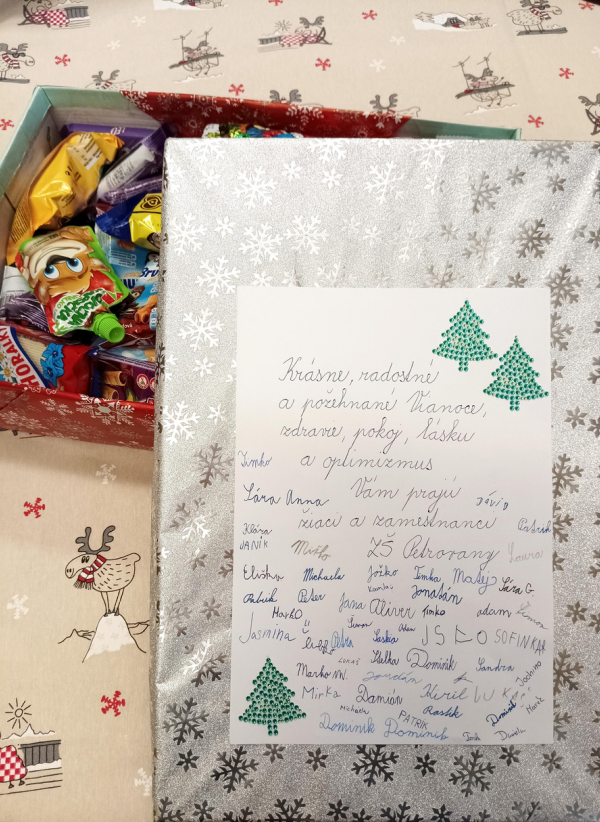
Šťastný  
nový rok  
2024

JESSICA

NOVOROČNÝ  
VINŠ

JAN 2024 / číslo 1





# KOLKO LÁSKY

sa zmestí do krabice od topánok?

## OBSAH

Novoročný vinš	3	17	Pod'akovanie za pomoc a podporu
Advent a Vianoce 2023	4	20	Získali sme ocenenie
Babky Rapotajky	5	22	Letom - svetom
Sladké blahoželanie od detí	6	24	Štrbské Pleso
Kol'ko lásky sa zmestí....	7	27	Jessica
Anjelská rozprava	9	29	Kružková činnosť
Prekvapenie pre klientov	10	33	Na slovíčko s....
Vianočná izba v CSS	13	35	Nový web
Chorus Via Musica	16	36	Receptárium



2024

## Novoročný vinš

Starý rok 2023 sa už skončil, priniesol však so sebou nový začiatok. Vezmite si z neho všetky krásne zážitky a skúsenosti, ktoré sme zažili so svojimi blízkymi a priateľmi a prenesme si ich do nasledujúcich mesiacov nového roka.

Nový rok 2024 je už za našimi dverami. Všetkým čitateľom nášho časopisu, klientom, zamestnancom nášho zariadenia, všetkým našim priateľom prajeme do nového roka všetko dobré a všetko krásne, veľa šťastia, veľa zdravia, nech sa Vám všetky plány daria. Nech Vás v novom roku stretnú len dobré veci, ktoré si prajeme všetci. Zo srdca Vám prajeme veľa pohody, šťastné náhody, žiadne nehody, významné dohody a úsmevné príhody.

Šťastný  
nový rok  
2024

Mgr. Gabriela Millá, Mgr. Mária Smereková



# Advent a Vianoce 2023 v CSS

Aj v roku 2023 k nám zavítal Mikuláš  
s anjelom.

Čert ostal doma pretože  
sme boli celý  
rok dobrí :-D.



Mikuláš  
v CSS

Za pomoc s prípravou  
mikulášskych balíčkov  
ďakujeme  
zamestnancom sociálneho,  
ekonomického  
a stravovacieho oddelenia  
CSS.



# BABKY RAPOTAJKY



DIVADLO  
SARUS

Adventný čas nám svojim  
vystúpením spríjemnilo  
divadlo Sarus a ich  
Babky RAPOTAJKY.  
Zaspievali sme si spoločne  
známe ľudové  
aj vianočné piesne...  
Nechýbala ani dobrá



nálada a úsmev na tvári nielen Rapotajok,  
ale aj našich klientov.





Krásne, radostné  
a požehnané Vianoce,  
zdravie, pokoj, lásku  
a optimizmus

Vám prajú

Lára Anna  
Klára  
JANIK  
Mirka  
Elvira  
Pavik  
Marko  
Jasmina  
Marcho M.  
Mirka  
Dominik

ZŠ Petrovany  
Laura  
Sara G.  
Adam  
Sofinka  
Dominik  
Ladka  
Jochimo  
Rastik  
Dominik

Základná škola  
v Petrovanoch  
pri Prešove  
nás potešila takýmto  
sladkým blahoželaním.



Ďakujeme

Krásne, radostné  
a požehnané Vianoce,  
zdravie, pokoj, lásku  
a optimizmus

Vám prajú

Lára Anna  
Klára  
JANIK  
Mirka  
Elvira  
Pavik  
Marko  
Jasmina  
Marcho M.  
Mirka  
Dominik

ZŠ Petrovany  
Laura  
Sara G.  
Adam  
Sofinka  
Dominik  
Ladka  
Jochimo  
Rastik  
Dominik



# KOĽKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNOK?...

# 2023

Aj v roku 2023 sme  
zistili, že je to veľa,  
NAOZAJ VEĽA  
LÁSKY....

*Ďakujeme*





Ďakujeme za krásne darčeky plné lásky, ktoré sme mohli rozdať našim klientom vďaka pomoci a podpore od občianskeho združenia Kol'ko lásky.

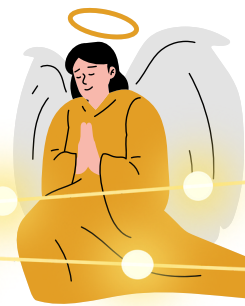
Špeciálne poďakovanie patrí pani Eve Belišovej, ktorá bola našou kontaktnou osobou a krabičky pre nás nachystala na odber.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa každý rok zapájajú do tohto projektu s cieľom pomôcť a darovať radosť iným.





# Nový rok 2024 sme privítali vystúpením Anjelskej rozpravy



Archanjel Michael prerozprával malým anjelom a našim klientom príbeh o tom, kol'ko práce mal s narodením Ježiša Krista archanjel Gabriel.



Toto anjelské vystúpenie nám pomohol zorganizovať kaplán z farnosti Kráľ'ovnej pokoja pán Mgr. Pavol Bujňák.



Ďakujeme



# Prekvapenie pre klientov

Vianočných prekvapení sme mali v roku 2023 viac ako dost' ..... a to aj vd'aka dobrým ľuďom, ktorí pripravili pre niektorých našich klientov darčeky so sladkosťami, kávou, čajom, kozmetikou a potrebami pre osobnú hygienu. Nechýbali ani vianočné ponožky či anjelič.



Zrealizovať túto myšlienku nám pomohol grécko-katolícky kňaz pán Mgr. Pavol Nižník.

*Ďakujeme*



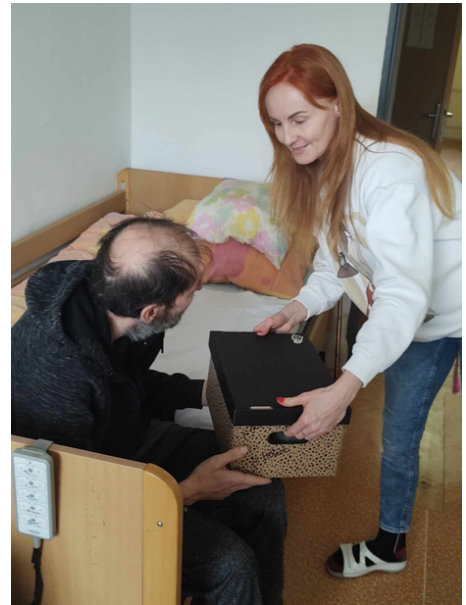




Za pomoc pri rozdávaní  
darčiekov ďakujeme našim  
inštruktorkám soc. rehab.  
a sociálnym  
pracovníčkam.









# VIANOČNÁ IZBA V CSS



Vianočnou novinkou bola u nás vianočná izba, ktorá sa nachádzala na chodbe v novej budove na 1. posch. Nájst' ste v nej mohli okrem iného aj vianočného škriatka Grincha, ktorý od neúspešného sabotovania Vianoc v CSS zaspal a z postele mu trčali iba nohy.







Na jej príprave sa podieľali zamestnanci:

- výroba krbu - Mgr. Lenka Sakáčová, Bc. Veronika Juščáková
- maľovanie a brúsenie nábytku - Mgr. Adriana Urbanová, Mgr. Zuzana Sekerová, Mgr. Gabriela Millá, Mgr. Lenka Sakáčová, Bc. Veronika Juščáková, Mgr. Lucia Steranková, Bc. Martina Straková, Mgr. Mária Smereková
- maľovanie ilustrácií - Bc. Simona Štreicher (Olaf a snehuliak), Mgr. Gabriela Millá (Betlehem, Tichá noc...)
- šitie z vianočných látok - Mgr. Lucia Sraliková, Mgr. Mária Smereková
- upratovanie, vešanie závesov - Ľudmila Palková
- nákup dekorácií - Mgr. Lenka Sakáčová, Bc. Veronika Juščáková, Mgr. Mária Smereková, Mgr. Gabriela Millá







*Ďakujeme*  
všetkým, ktorí nám  
pomohli  
vytvoriť  
VIANOČNÚ IZBU.





# Chorus Via Musica



O hudobný zážitok pre našich klientov sa postaral spevácky zbor z Prešova, ktorý získal viacero ocenení na domácej aj zahraničnej pôde.

V kinosále CSS si naši klienti vypočuli zopár piesní z ich rozsiahleho repertoáru.

Ďakujeme za krásny kultúrny zážitok.





# Za pomoc a podporu v roku 2023 ĎAKUJEME



**MÖBELIX**

Pán Šimon Radil v spolupráci so svojím pracovným tímom podporili naše zariadenie a darovali pre potreby klientov deky, vankúše, závesy, garnižu do stropu.

V roku 2023 prebehli dva workshopy pre našich klientov pod záštitou SuperZOO s ich štvornohými pomocníkmi: pes, zajac, jašterica - agama.



**super  
ZOO**





Mali sme možnosť nielen sa dozvedieť niečo o zvieratách, s ktorými nie sme v každodennom kontakte, ale aj sa ich dotknúť.



Ďakujeme aj za zabezpečenie granúl pre našu Jessicu, ktorá na týchto aktivitách nesmela chýbať.





Počas roka 2023  
sme pravidelne  
využívali  
prepravnú službu  
**Slovenského  
Červeného kríža.**



Ďakujeme za profesionálny  
prístup a tešíme sa na  
ďalšiu spoluprácu  
v roku 2024.



Zaujímavou a poučnou aktivitou bol  
pre našich klientov aj  
Workshop prvej pomoci  
pod vedením  
pána Gerlašinského zo  
Slovenského Červeného kríža.



*Ďakujeme*



# Získali sme ocenenie

Konferencia Asociácie odborných pracovníkov sociálnych služieb, ktorá sa konala dňa 7.12.2023 v Žiline, sa venovala problematike ochranárskeho alebo ľudsko - právneho prístupu v pobytových zariadeniach sociálnych služieb. Zúčastnili sme sa jej aj my.

Prednášajúcimi boli samotná prezidentka tejto asociácie a kvalifikovaná pani PhDr. Mária Koval'ová, PhD., MBA., MHA., ďalej pán Mgr. Ing. Ondrej Buzala, MHA., MBA. - riaditeľ Žilinského samosprávneho kraja a tiež kvalifikovaný a pán Ing. Branislav Jovankovič, MBA - lektor a kauč Akadémie vzdelávania a výskumu v sociálnych službách.



Jej súčasťou bolo aj odovzdávanie cien v kategórii:

Manažér kvality junior 2023,  
Manažér kvality senior 2023,  
Inovatívny poskytovateľ 2023  
a Krízový manažér 2023.







Ocenený v kategórii  
Manažér kvality junior 2023  
bol aj náš  
manažér kvality  
Mgr. Mária Smereková.



*Blahoželáme*

“Toto ocenenie si veľmi vážim a vnímam ho ako veľkú motiváciu do ďalšej mojej práce. Je pohľadom a ohodnotením mojej práce ľuďmi zvonka, ktorí sú v oblasti sociálnych služieb na slovo vzatými odborníkmi a kvalifikovanými, čo je pre mňa, ako manažéra kvality, ešte cennejšie - na cenu ma nominovali ľudia z “brandže”, od ktorých sa stále učím a sú mi profesionálnym aj ľudským vzorom.

Chcela by som poďakovať všetkým, ktorí sa rozhodli ísť v CSS cestou kvality a neboja sa zmien a inovácií v našom zariadení a majú snahu plniť úlohy s tým spojené, ktoré sú takmer vždy náročnou výzvou. Znamená to neraz prekonať samých seba a meniť veci, ktoré sa 20-30 rokov nemenili a na ktoré sme si už zvykli.

Špeciálne poďakovanie patrí pani riaditeľke Mgr. Terézii Sisákovej, vedúcej sociálneho oddelenia pani Mgr. Gabriele Millej, vedúcej ošetrovateľského oddelenia Bc. Miriame Oslovičovej, vedúcej stravovacieho oddelenia (toho času na materskej dovolenke) Mgr. Zuzane Jurčišinovej a všetkým ostatným zamestnancom, ale aj klientom, s ktorými sme našli spoločnú reč o budovaní kvality v CSS. Výsledky mojej práce totiž nikdy nie sú len mojim výsledkom, ale vždy ide o tímovú spoluprácu.”

Mgr. Mária Smereková





# Letom – svetom v roku 2023



## Rozlúčka s letom

S letom sme sa rozlúčili 26. septembra v areáli našej záhrady.

Tento deň nám spestrilo  
pekné slnečné počasie,  
no najmä

sokoliar **Filip Kollár**.

Predstavil nám svoju  
dravčiu rodinku,  
na ktorú sme sa všetci  
veľmi tešili. Tvorili ju:

Olinka – Orlica stepná,

Emka – Výr skalný,

Amálka - Plamienka driemavá a najmenší Pet'ko - Kuvik plačlivý.



Dozvedeli sme sa zaujímavé  
informácie o týchto dravcoch.  
Napríklad aj to, že sova nikdy  
nespí a hlavu dokáže otočiť o  
270 stupňov. Je to kvôli tomu, že  
má nehybné oči.

Novým poznatkom pre nás bolo  
aj to, že sfarbenie očí u  
dravca predstavuje čas, kedy

dravec loví. Najväčší úspech zožali prelety dravcov a možnosť kontaktu s  
nimi.







Počas akcie nás rozvesel'ovala moderná hudba,  
pri ktorej si niektorí PSS aj zaspievali.  
Náš hlad zasýtil výborný gul'áš, ktorý bol servírovaný priamo  
v areáli záhrady.  
So sokoliarom Filipom sme sa rozlúčili s úsmevom na tvári.  
Dúfame, že sa čoskoro stretneme a poteší nás  
opäť so svojou dravčou rodinkou.



(Autor: Bc. Martina  
Straková)





# VÝLET NA Štrbské pleso

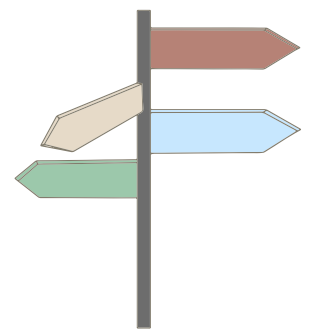
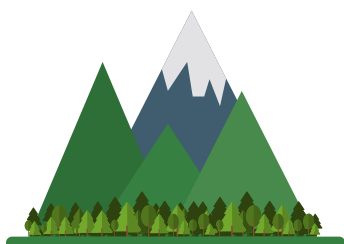


V závere leta zorganizovali naši inštruktori sociálnej rehabilitácie výlet do Vysokých Tatier. Cieľom výletu bolo navštíviť náučný chodník Štrbské Pleso.

Chodník je tematicky zameraný na históriu, faunu, flóru, ale aj na osobnosti, ktoré tu pôsobili, ďalej na športové dianie či rôzne iné zaujímavosti z regiónu.



Výber tejto lokality bol zámerný nakoľko chodník je celoročne prístupný a je aj čiastočne bezbariérový. Jeho povrch je síce zhutnený, štrkový, no pre bezpečný presun osôb na invalidnom vozíku je nutný sprievod inej osoby.





Aj keď v Prešove bolo počasie všelijaké, Tatry nás privítali slnečnými lúčmi. Už pri vystupovaní z áut sa nám spod mrakov ukázali majestátne končiare našich najväčších hôr. Pomaly sme sa presunuli k jazeru a vychutnávali sme si čerstvý vzduch. V CSS uprostred sídliska s rušnou premávkou nám často chýba možnosť zrelaxovať v prírode. Tatry nám poskytli možnosť stíšiť sa a načerpať novú energiu do ďalších dní.



Postupne sme prechádzali jednotlivé info panely. Privítala nás socha zamepána a zakladateľ a Štrbského Plesa Jozefa Szentiványiho. Dozvedeli sme sa informácie o hĺbke, rozlohe a využití jazera. Prečítali sme si zaujímavosti z histórie. Zoznámili sme sa so zvieracími obyvateľmi tatranskej prírody. Dnes už vieme, že v Tatrách možno stretnúť kamzíka vrchovského tatranského. Jeho latinský názov znie “Rupicapra rupicapra tatrica”. Známym obyvateľom regiónu je aj “Ursus arctos”, teda medved’ hnedý. A keby ste pri promenáde okolo plesa začuli škriekanie dravca, vedzte, že to môže byť “Aquila chrysaetos” čiže orol skalný.





Vďaka náučnému chodníku sme spoznali vzácne druhy liečivých rastlín TANAP-u. Zistili sme, že najvyššie položené klimatické kúpele na Slovensku sa nachádzajú práve na Štrbskom plese. Objavili sme Vilu Marínu, kde kedysi žila a tvorila slovenská spisovateľka, ale i lyžiarka a najmladšia rozhodkyňa na majstrovstvách sveta na Štrbskom plese v roku 1935, Máša Halámová. Na chodníku nájdete pamätník s jej citátom: “Na konci mojej križovatky stojí dom na brehu jazera. Skutočný. Nevysnívateľný.”



Výlet sa podarilo zorganizovať v spolupráci s prepravnou službou Slovenského Červeného kríža. Sme veľmi radi, že sme ho mohli absolvovať a tešíme sa na ďalšie zážitky, ktoré na nás čakajú v novom roku.



(Autor: Mgr. Lenka Sakáčová, inštruktor sociálnej rehabilitácie)





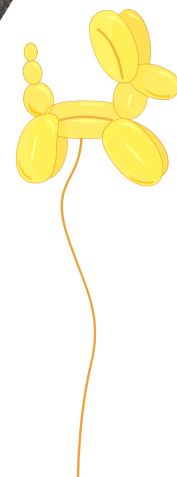
# JESSICA



Kde sa vzala, tu sa vzala, naša nová štvornohá kamarátka sa v CSS objavila. Pýtate sa kto to je? No predsa Jessica, naša milá, zlatá, verná.

Jessica zmenila život veľa ľudíom v CSS - nielen klientom, ale aj zamestnancom a rodinným príslušníkom našich klientov.

Nie je deň, aby sa pri nej niekto nepristavil a nepohladkal ju.



Jessica je plemeno zlatého retrívera. Je veľmi orientovaná na človeka, vrtká a potrebuje veľa pohybu. Rovnako ako iné plemená psov i zlatý retríver je známy svojou "vôľou poslúchať". Chce svojich ľudí potešiť a vyznačuje sa výraznou radosťou z učenia. Každodenné situácie zvláda s veľkým kl'udom a miluje, keď sa podieľa na všetkých činnostiach okolo nej.

Naši klienti sa o ňu príkladne starajú. Majú rozdelené úlohy, kto bude kŕmiť, kto bude venčiť a kúpať.







Jessica sa veľmi rada necháva škrabkať  
a rada pobehuje aj  
bez vôdzky. Nemusíme sa báť,  
že nám utečie.  
Už vie, že v  
CSS je doma.



Jessica prináša veľa úsmevu, radosti a spokojnosti, ale aj zodpovednosti.  
Veríme, že nám Jessica bude ešte dlho spríjemňovať naše dni v CSS. Nie  
nadarmo sa vraví, že PES - NAJLEPŠÍ PRIATEĽ ČLOVEKA.

U Jessicy to platí na 100%.

Je to plnohodnotný člen našej "RODINY".



(Autor: Bc. Simona Štreicher, inštruktor sociálnej rehabilitácie)



# Kružková činnosť v CSS

V roku 2023 sme v CSS rozbehli kružkovú činnosť pre klientov. Každý utorok majú klienti možnosť vybrať si z ponuky nasledovných kružkov: Kružok spoločenských hier, Šikovné ruky, Pletenie košíkov, Deň s hudbou, Športový kružok, Rozhýb sa k radosti.

V tomto čísle Vitalisovín Vám bližšie predstavíme 2 kružky:



## Rozhýb sa k radosti

Kružok je zameraný na aktivity s prvkami tanečno - pohybovej terapie.

Základom je hýbať sa a mať radosť z pohybu.



Táto terapia a aktivity sú zamerané na telo.

Za tanec v tanečno-pohybovej terapii považujeme každý fyzický prejav klienta. Môže ísť o veľké, malé pohyby, viditeľné aj oku nebadateľné, vnútorné pohyby či gestá.

Využíva sa každý prirodzený pohyb, ktorý nie je fyzicky náročný.

Ak sa Vám nechce tancovať, rozhýbať sa môžete aj pri hre s loptou na psychomotorickom padáku.





Ak máte chuť zahrať si Balónový tenis alebo ďalšie loptové hry či si precvičiť jemnú motoriku a postreh, tak potom náš krúžok je pre Vás ten pravý. Tieto aktivity pomáhajú zlepšiť činnosť mozgu, pozornosť, koncentráciu či uvoľniť napätie či zrelaxovať.



Tešíme sa na Vás v miestnosti Nezábudka na prízemí novej budovy.



(Autor: Bc. Martina Straková - inštruktor sociálnej rehabilitácie)



# Šikovné ruky



Pod týmto názvom sa od júla 2023 otvoril záujmový krúžok, ktorý sa koná pravidelne, vždy v utorky. Zo začiatku to bolo opatrné.

Postupne si však našiel svojich stálych navštevodateľ'ov. Na krúžku sa učíme šiť na šijacom stroji, háčkovat', pliesť a čoraz väčšiu obľ'ubu si našlo tzv. ručné pletenie, ktoré priť'ahuje nových záujemcov.

Snažíme sa vytvoriť nielen niečo pekné pre potešenie oka, ale aj funkčné.

PSS si vyskúšali rovné šitie na šijacom stroji .

Háčkujú: kapsičku na mobil, pletú čelenky, obliečky na vankúšiky, deky či šály alebo tzv. tunely.







Podarilo sa nám ušiť vankúše, ktoré následne PSS vyplnili.



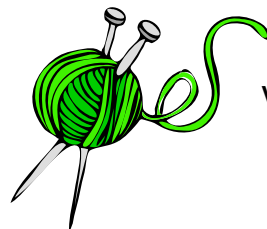
Neskôr sme ušité vankúše “obliekli” do pletených obliečok, ktoré vyrobili práve šikovné ruky našich PSS.



Najviac ich zaujalo „ručné pletenie“ so špeciálnou vlnou, ktorá má háčiky a tie sa navzájom prepletajú. Nie sú k tomu potrebné ani ihlice ani háčik. Veľmi sa tešia z výrobkov, ktoré im doslova rastú pred očami.



Niektorých to oslovilo natol'ko, že sami si zakúpili túto vlnu a



vyrobili z nej ne jeden výrobok pod vianočný stromček.

V budúcnosti sa chceme venovať aj šitiu nákupných tašiek, či tašiek na vozíky ako aj pokračovať v pletení výrobkov. Budeme veľmi radi ak sa k nám pridáte aj Vy!



(Autor: Bc. Jana Karaffová, inštruktor sociálnej rehabilitácie)





EXCLUSIVE

INTERVIEW

## Na slovičko s....

vedúcou sociálneho oddelenia v CSS

V tomto čísle Vitalisovín Vám prinášame rozhovor s Mgr. Gabrielou Millou - vedúcou sociálneho oddelenia v CSS. Otázky kládla Mgr. Lucia Sraliková - inštruktor sociálnej rehabilitácie (na zástup).

Čo bolo najväčšie dobrodružstvo Vášho života?



Táto práca :-D. Neviem či táto práca bolo najväčšie, ale bolo ešte jedno veľké pred tým, a to boli misie v Kazachstane, kde som žila vo veľkej miere medzi moslimami, prijímala ich kultúru alebo lepšie povedané, snažila som sa pochopiť ich kultúru. Nadväzovala som nové vzťahy, priateľstvá a zažívala kultúrne šoky :-D nepochopiteľné pre nás Európanov. Bolo to riadne dobrodružstvo. V dobrom na to spomínam.

Ako ste objavili svoje povolanie?

V bežnom živote. Stretávala som sa s ľuďmi, ktorí potrebovali pomôcť v rôznych situáciách, a tak sa to postupne vo mne formovalo.

Čo Vás naučila táto práca?

Naučila ma mať nový pohľad na ľudí v zmysle, že každý je originál, každý si zaslúži našu pozornosť a každý má svoju dôstojnosť. Naučila ma pozerat' na veci s nadhľadom, hoci niekedy sa ešte musím veľa v tejto veci učiť :-D, vždy ma niečo prekvapí :-D. Taktiež ma naučila, ako sa vraví "nehádz flintu do žita."



Odbočme teraz trochu od práce. Ako najradšej oddychujete? Čomu sa venujete vo voľnom čase?

Ako najradšej oddychujem? :-D To asi radšej neprezradím :-D. Ale nie, celkom rada mám prechádzky v prírode, dobrú knihu, ale aj dobrý film s peknou myšlienkou.

Ak by ste niekomu mali dať životnú radu, ako by znela?

Nikdy sa nevzdávaj! Život t'a neskúša nad tvoje sily, hoc to niekedy tak vyzerá. Nikdy nie si sám!

Z čoho ste sa naposledy radovali?

Zo snehu :-D.



Čím si Vás ľudia dokážu získať? Aké vlastnosti a hodnoty si vážite na ľuďoch?

Otvorenosť a úprimnosť. Každý sme iný, každý sme originál. Nemusíš byť úplne ako ja, len buď ku mne otvorený a úprimný a budeme priatelia.

Ak by ste mohli zmeniť jednu vec v čomkoľvek, čo by to bolo?

Ľudská chamtivosť. Myslím si, že tá narobí vo svete a vo vzťahoch riadnu šarapatu.

Aký je Váš vzťah k Vianociam? Aké zvyky sú vo Vašej rodine?



Vianoce mám rada. Je to čas rodiny, čas priateľov, vzájomného obdarovania sa, a to nemyslím len darčeky. Cez Vianoce spomíname aj na tých členov rodiny, ktorí už nie sú medzi nami. My na Vianoce máme taký krásny zvyk, že vždy dáme o jeden tanier naviac k stolu pre počestného.



Aké pranie či posolstvo by ste chceli popriať našim klientom a zamestnancom do nového roka 2024?

Prajem všetkým pevné zdravie, radosť zo života, pokoj v duši a úsmev na tvári. Nech sa nám splnia naše sny, ktoré nás posilnia a upevnia v živote :-D.

(Autor: Mgr. Lucia Sraliková, inštruktor sociálnej rehabilitácie na zástup)

## Nový web

2024

Centrum sociálnych služieb Vita vitalis  
Volgogradská 5, 080 01 Prešov

Domov CSS Vita Vitalis - Vitalisoviny - Aktuality - Zverejňovanie - Interné Dokumenty - Fotogaléria - Podnety - Kontakt

**Naše aktivity**  
Deň vyplníme tvorbou, kresbou, spevom a tancom, športom a mnohými ďalšími aktivitami...

**Jedálny lístok**  
Stravovanie u nás je zabezpečené prípravou stravy v súlade so zásadami zdravej výživy...

**Naše priestory**  
Prehľadíte si priestory nášho zariadenia na fotografiách a pohodlia vášho domova.

**Vitalisoviny**

**ANKETA**  
Ako sa Vám...  
Veľmi sa mi páči (100%)  
Celkovo to ujde (0%)  
Môhla by byť krajšia (0%)

**NOVÝ WEB:**  
[www.vitavitalis.sk](http://www.vitavitalis.sk)

od **1.1.2024** nájdete na našom novom webe všetky dôležité kontakty na naše zariadenie, fotografie zariadenia, interný časopis Vitalisoviny, aktuality a veľa ďalšieho....

*Tešíme sa na Vás*

**Aktuality**

24. november  
**Vianočné trhy**  
Vianočné trhy Vianoce v našom meste sú už za dverami... spoločné stretnutie počas tohto najkrajšieho obdobia v roku...

V novom roku nás môžete nájsť aj na našom novom webe v časti Vitalisoviny.

Sú tam zverejnené všetky čísla nášho časopisu.

[www.vitavitalis.sk](http://www.vitavitalis.sk)





## Crinkles

Čo budeme potrebovať?

- 2 vajíčka
- 60 g masla
- 100 g cukru
- 200 g hladkej múky
- 200 g horkej čokolády
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 1 lyžička kypriaceho prášku
- kryštálový a práškový cukor  
(na obal'ovanie)



Čokoládu si roztopíme vo vodnom kúpeli a necháme jemne vychladnúť. V miske zmiešame múku a kypriaci prášok. Do ďalšej misky dáme maslo, cukor, vanilkový extrakt a rozpustenú čokoládu a spolu vymiešame mixérom. Pridáme po jednom vajíčka a vmiešame. Nakoniec primiešame aj múčnu zmes a vytvarujeme cesto. Uložíme do chladničky aspoň na 3 hodiny alebo najlepšie cez noc. Rúru si predhrejeme na 180°C. Dva plechy si vystelieme papierom na pečenie. Pripravíme si dve misky alebo taniere – do jednej dáme kryštálový cukor, do druhej práškový cukor. Z cesta formujeme malé guľôčky, ktoré najprv vyvalkáme v kryštálovom cukre a potom poriadne v práškovom cukre. Uložíme na plech a dáme piecť na 8-10 minút. Necháme vychladnúť na plechu a potom si už na nich len pochutnávame.

(Autor: Bc. Veronika Juščáková - inštruktor sociálnej rehabilitácie)