



# Časopis Pre Radosť

## Časopis Pre Radosť



Rehabilitačné stredisko *Radosť* v Košiciach  
1/2016

### **Časopis vydáva**

Združenie príbuzných a priateľov Radosť, Rastislavova 12, 040 01  
Rehabilitačné stredisko Radosť, Bauerova 1, 040 23 sídlisko KVP Košice

Internetová stránka: [www.zpp-radost.sk](http://www.zpp-radost.sk)

Telefón, fax: 055/678 27 38, 0905 588 014, 0907 461 813

Mail: [zpp.radost@gmail.com](mailto:zpp.radost@gmail.com)

Číslo účtu: 2070788453/0200

IČO: 31262848

Redakčná rada: PhDr. Miroslava Tóthová, Mgr. Beáta Lučanová.

Zodpovedný redaktor: Mgr. Drahoslava Kleinová

Príspevky nevraciamy a vyhradzuje si právo ich úpravy. Časopis prechádza internou jazykovou úpravou. Nepredajné.

## Obsah

Fašiangová zábava 2016 v Radosti.....	5
Minikarneval v Radosti .....	7
Diskusia o prevencii depresí a suicidií .....	8
Radosť v soľnej jaskyni.....	9
Rozvíjame sa Radosťou.....	11
Navštevujeme sa navzájom .....	12
Opekačka na Bankove .....	13
Margarétafest.....	13
Prečo dobrovoľníctvu ÁNO?.....	14
Téma čísla : Duševná hygiena.....	16
Keď počasie vplýva na náš organizmus .....	17
Prevencia citlivosti na počasie.....	17
Kelová roláda.....	18
Suroviny .....	18
Postup prípravy.....	18

Milí čitatelia,

dni a mesiace nám ubiehajú nesmiernou rýchlosťou. Pred nedávnom sme oslavovali Vianoce a teraz tu máme leto plné slnečných lúčov a tepla. Pre nás je to ale znamenie, že je čas vydať ďalšie číslo časopisu Pre Radosť.

Tento končiaci sa polrok bol plný rôznych spoločenských, kultúrnych a integračných aktivít. V priebehu posledných pár mesiacov sme sa zúčastnili rôznych spoločenských akcií a prednášok, ktoré vo veľkej miere obohatili náš spoločenský život a vedomostný rozhľad.

Prvé mesiace tohto roku sa niesli v znamení fašiangov. Zúčastnili sme sa na fašiangovej zábave v dome umenia, kde sa naši klienti do sýtosti vyzabávali. Ako po minulé roky, aj tohto roku sme v našom stredisku mali aj my „Minikarneval“, ktorého téma bola Zoo v Radosti.

Významnou udalosťou pre nás bola účasť na prednáške pani doktorky MUDr. Dagmar Breznoščákovej PhD., s názvom „Prevenencia depresii a suicidií“, v rámci projektu MUDr. Marcely Barovej, riaditeľky ODOS Bratislava, ktorá sa konala v priestoroch Východoslovenskej galérie v Košiciach. Ďakujeme odborníkom za dôveru, ktorú nám prejavili možnosťou spolu realizovať toto podujatie.

Uprostred tohto obdobia sme sa spoločne vybrali do Prvej soľnej jaskyne v Prešove, kde sme si vyskúšali pozitívne účinky morskej soli, ktorá nás príjemne uvoľnila a znížila prežívané napätie. Súčasťou tejto integračnej aktivity bola aj návšteva Vlastivedného múzea na Hlavnej ulici v Prešove, kde sme si prezreli rôzne artefakty a pramene našich predkov.

Počas mesiaca máj u nás študentky Katolíckej univerzity v Ružomberku, Teologickej fakulty v Košiciach realizovali svoje projekty v rámci odbornej praxe, ktorých témy boli zamerané na rozvoj sebaobslužných činností a sociálnych zručností.

Tento polrok sme mali možnosť zúčastniť sa na XII. Psychiatrickom zjazde, na ktorom okrem iného vystupovalo aj naše hudobné trio „Pre Radosť“. Naše združenie sa z tohto dôvodu zapojilo do tvorby pozvánok na konferenciu.

Koncom tohto krásneho polroka sa niesol v znamení Margarétafestu, ktorého organizátorom bolo OZ Barlička, Prešov. Klienti vystúpili s niekoľkými číslami, za ktoré dostali ako poďakovanie za účasť keksík, mydielko, . Jednou z krásnych zážitkov bola pre nás návšteva pracovníčok a klientov občianskeho združenia INTEGRA z Michaloviec, ktorí nám spríjemnili deň svojou prítomnosťou v stredisku RS Radosť.

Kolektív redakcie Vám želá príjemné čítanie.

## Fašiangová zábava 2016 v Radosti

Fašiangy predstavujú obdobie od Troch kráľov (šiesteho januára) do Popolcovej stredy. Tá v roku 2016 pripadá na desiateho februára. Názov je odvodený z nemčiny. Označoval posledné dni pred pôstom, ktoré sú vyvrcholením prechodného obdobia medzi zimným a jarným cyklom. (Zdroj: <http://www.panorama.sk>).

Pre fašiangy je typické bujaré veselie, preto pri tejto príležitosti Združenie príbuzných a priateľov „Radost“ – Rehabilitačné stredisko pre duševne chorých, zorganizovalo každoročnú tanečnú zábavu v Dome umenia (31.01.2016), ktorá má terapeutické a integračné zameranie. Terapiou hudbou a tancom sa spoločne



oobohatili pracovníci, klienti, rodičia aj sponzori. Tanec má pre klientov veľký význam pretože vychádza z ich prirodzeného pohybového prejavu, z vnútorných impulzov a je súčasťou ich sebaexpresie. Vplyv pohybovej aktivity na psychiku stavu je všeobecne známy a v zásade ho môžeme charakterizovať ako antidepresívny. Využitím tanca a pohybu sa človek môže kreatívne zapojiť do procesu podporujúceho emocionálnu, fyzickú a sociálnu integráciu. Tanec pomáha ľuďom objavovať ich samých, vplýva na dosiahnutie väčšieho sebauvedomenia a správneho bytia. Vyvoláva zmeny v duševnom živote a v správaní jedinca, dosahuje pravdivejšie sebaopoznanie, umožňuje človeku jasnejšie vnímať a orientovať sa vo vzťahoch k druhým, aj k sebe samému .

(Zdroj: [http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD\\_Sport\\_zdravie\\_2009.pdf](http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD_Sport_zdravie_2009.pdf)).

Súčasťou tanca je hudba, ktorá pomocou zvukov priaznivo ovplyvňuje psychický a fyzický stav človeka. Tóny a ich spájanie do celkov podľa istých hudobných a psychických zákonitostí sú neverbálnym komunikačným médiom (Zdroj: <http://www.paula.sk>). Pre našich klientov je to liek a radosť zároveň. Sú šťastní ak môžu pomocou akcií strediska prísť na iné myšlienky, zabaviť sa a uvoľniť.



Avšak našim hlavným úmyslom je prepojenie vzájomných vzťahov medzi ľuďmi s duševným ochorením a verejnosťou. Pretože prípravou podobných podujatí prispievame k integrácii klientov, kde sa orientujeme na kontakt týchto ľudí s okolím a ich zapojenie sa do spoločenského diania. Klienti dostávajú možnosť overiť si svoje spoločenské správanie v praxi, čo v

konečnom dôsledku naplňa dôležitú úlohu v živote človeka ako spoločenskej bytosti, správať sa v súlade s normami a tým sa začleniť do života.

Všetci sme si veľmi dobre zatancovali a zrelaxovali o čom svedčia aj spätné väzby našich klientov a niektorých rodinných príslušníkov. Občerstvenie bolo bohaté, podávalo sa na okrúhlych stoloch na znak rovnosti ako to bolo za čias rytierov. Okrem predjedla sme si pochutnávali na špecialite a nechýbal ani každým očakávaný zákusok. Medzi chodmi vždy bola niekoľko minútová prestávka na tanec v pozadí živej kapely, ktorá vyhrávala až do neskorých večerných hodín.

Tešíme sa na ďalší rok!

#### Spätná väzba rodinných príslušníkov:

Zduženie príbuzných a priateľov Radosť v Košiciach pre svojich klientov, príbuzných, priateľov, ako aj pre členov Združenia Pohľad Košice zorganizovalo účasť na Fašiangovej zábave v Dome umenia. Bola tam výborná nálada a skvelá atmosféra, tanec, pohostenie, tombola, atď. Už od prvých chvíľ výborne sa zabávajúcich účastníkov nebolo potrebné nikoho do tanca núkať. Živá hudba s krásnymi pesničkami lákala na parket a tak sa všetci pustili s chuťou do tanca. Kto bol na tejto fašiangovej zábave, určite neľutoval. Veselé, príjemné podujatie bolo obohatením a spríjemnením každodenného života. Tie chvíle skutočnej zábavy, radosti, veselosti určite stáli za to.



Za všetkých klientov ZPP Radosť, ich rodičov, príbuzných priateľov, ako aj za členov Združenia Pohľad Košice vyjadrujem úprimné poďakovanie a tešíme sa na ďalšie stretnutia.

Bc. Mária

Čurillová

---

Ďakujeme za pozvanie, výborná organizácia. Veľmi sa mi páčilo, ako sa pracovníčky venovali klientom aj na parkete aj mimo neho. Páči sa mi rodinná atmosféra na každej vašej akcii. Paľko mi ešte dnes opisoval celý priebeh čo a ako prebiehalo. Je úplne skvelé čo pre našich rodinných príslušníkov robíte. Ďakujeme.

Jana Orininová

#### Spätná väzba našich klientov:

Zábava s pohostením boli veľkolepé. Najviac ma očarila hudba, skvelých hitov. Spievalo sa aj na živo. Dobre sme si zatancovali s pracovníčkami a zabavili sa. Je super, že sme boli medzi toľkými ľuďmi, ako na veľkom plese.

PhDr. Miroslava Tóthová

Sociálna pracovníčka ZPP Radosť

## Minikarneval v Radosti

Fašiangy sú obdobím veselých zábav, súčasťou ktorých je aj karneval. Počas neho sú ľudia oblečení v rôznych maskách, ktoré si požičali v dnes už všade dostupných požičovniach, alebo ich vytvorili doma z toho, čo majú. V minulosti sa ľudia obliekali do masiek aby sa ochránili pred zlými silami, zabezpečili úrodný rok a plodnosť hospodárskych zvierat. Robili to vo fašiangových sprievodoch. Hlavným motívom boli zvieratá.

Na Slovensku bola najvyužívanejšia maska býk alebo vôl, ktorého robia dvaja, pričom jeden stojí vpredu a druhý vzadu, aby bol býk vyšší. Na hlave mal vyplazený jazyk a obrovské rohy. Symbolizoval zdravie, vitalitu a plodnosť. Ako sa však hovorí: iný kraj - iný mrav. Preto aj v rôznych oblastiach našej krajiny vyzeral karneval, alebo fašiangový sprievod a obrady s ním spojené inak (zdroj: [www.zena.sme.sk](http://www.zena.sme.sk)).



Aj v našom stredisku sa dňa 5.2.2016 uskutočnil mini karneval. Témou tohto roku bola „Zoo v Radosti“. Už týždeň pred tým si klienti spolu s pracovníčkami vyrobili vlastné masky na tvár, ktoré doladili vhodnými doplnkami. Masky si klienti vyberali podľa toho, aké oblečenie mali doma a ktoré zvieratká majú najradšej. Tak sa stalo, že sa u nás v RS Radosť stretli zvieratá z každého kúta sveta.

Už od rána sme sa všetci pripravovali na túto udalosť. Chlapci pomáhali pripravovať stoly, dievčatá občerstvenie, ktoré priniesli niektorí klienti. Prispelo aj naše združenie. Na začiatok sme maškarný ples zahájili spoločnou fotkou v ateliéri. Nasledovali hudobné súťaže, odmenené miskou chipsov podľa vlastného výberu. Pokračovali sme tanečnou zábavou až do obedu, počas ktorej sme sa všetci osviežili nápojmi a občerstvili rôznymi pochutinami. Keďže náš Paľko oslavoval krásne okrúhle narodeniny, všetci sme mu spoločne zaspievali „Živió“.

V závere sme masky vyhodnotili. Prvé až piate miesto boli lety na rôzne kontinenty našej Zeme, pod ktorými sa ukrývali sladké, ale zdravé ovocné pochúťky.

Ceny venovali sponzori leteckých spoločností, zabezpečujúce jednotlivé lety. Okrem toho každý účastník dostal sladkú odmenu, ovocný perník. Výhercom, ako aj všetkým ostatným účastníkom nášho bálu gratulujeme.



Tento bál bol plný zábavy, tancovania a hier, pri ktorých sa každý z nás uvoľnil. Niektorí klienti sa dokonca otvorili natoľko, že nám ukázali odlišný pohľad na nás všetkých a na naše vnútro.

Mgr. Beáta Lučanová

Sociálna pracovníčka ZPP Radosť

### **Spätná väzba našich klientov:**

Karneval sa nám páčil. Hrali pekné pesničky a všetci sme tancovali. Zabávali sme sa s maskami a mali sme dobrú náladu. Zúčastnili sa všetci klienti. Pracovníčky nám spravili pekný program a súťaže. Veľmi sme sa tešili. Atmosféra bola super.

## **Diskusia o prevencii depresii a suicidií**

Dnešná doba je veľmi uponáhľaná. Spoločnosť má veľký vplyv na hodnoty a životy populácie. Núti väčšinu ľudí zaoberať sa len každodennými starosťami ako je strecha nad hlavou, zamestnanie a pod. Človek už nemá toľko času venovať sa záujmom, ktoré ho bavia (ak vôbec vie čo ho naplňa) a zamýšľať sa nad zmyslom svojej existencie. Pomaly už nestíha precitovať chvíle s milovanými, krásu života, prírody a lásku k Bohu. Kolobeh dňa ho úplne zahltí. Všetko už je o rutine.



Je vôbec prekvapivé, že depresia a samovraždy štatisticky stále narastajú? Aké majú hodnoty dnešní mladí ľudia, okrem zamerania sa na vlastníctvo? Prečo starší ľudia ak prestanú byť pracovne činní trpia frustráciami z nezmyselného života?

Ľudia sa totiž prestali zapodievať skutočným zmyslom života, ktorého tajomstvo nie je v mať ale byť. Celý život sa človek náhli len za hmotou. Zmysel života je vo vyšších

duchovných hodnotách, v práci na svojom rozvoji, v pomoci druhým a v pocite užitočnosti.

Už psychológovia a filozofovia sa zaoberali touto témou. Napríklad významnou osobnosťou zameranou na zmysel života je V. E. Frankl, ktorý je autorom logoterapie (poradenstvo orientované na tematiku zmyslu života) a existenciálnej analýzy (fenomenologicko-osobná psychoterapia s cieľom pomôcť človeku k voľnému a slobodnému



prežívaniu). Sám prežil v koncentračných táborech, čo bolo silnou motiváciou jeho najhlbších myšlienok.

Preto na základe akútnej a vždy aktuálnej témy celoslovenské občianske združenie pre duševné zdravie - Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS) zrealizovalo v Košiciach diskusiu s pani psychiatričkou a psychoterapeutkou MUDr. Dagmar Breznoščákovou, PhD., na ktorej sa okrem škôl a verejnosti zúčastnilo organizačnou pomocou aj naše združenie príbuzných a priateľov Radosť.



Témou prednášky bola prevencia depresie a samovraždy. Celú akciu zahájilo dychové trio Radosť – klienti rehabilitačného strediska. Súčasťou diskusie bol rozhovor pre rádio Regina s našou pani riaditeľkou Mgr. Drahoslavou Kleinovou a pani MUDr. Dagmarou Breznoščákovou, PhD.

Celé poobedie (vo východoslovenskej galérii, v historickej sále v Košiciach - dňa 1. marca), bolo venované odborným informáciám, ktoré zaujali nie len širokú verejnosť, ale boli poučné aj pre našich klientov. Veríme, že podobné akcie sa v našom meste ešte uskutočnia.

### **Spätná väzba našich klientov :**

Prednáška bola dobre vysvetlená a pripravená. Chválime prednášajúcu doktorku, ktorá nás obohatila o nové vedomosti. Vzali sme si z toho veľké ponaučenie.

PhDr. Miroslava Tóthová

Sociálna pracovníčka ZPP Radosť

## **Radosť v soľnej jaskyni**

Hovorí sa, že soľ je nad zlato. Mnohým z nás soľ veľmi pomohla, či už pri nádche alebo pri iných ochoreniach. Tento vzácny produkt však napomáha nie len k zlepšeniu zdravotného stavu, ale pozitívne vplýva aj na duševný stav človeka. Na Slovensku existujú miestnosti vyložené soľnými kvadrantmi. Nazývame ich soľné jaskyne. Mnohí si chodia do



solnej jaskyne oddýchnuť, zrelaxovať sa a nabrať nové sily.

Vzhľadom na to, že aj my sme si potrebovali trochu posilniť telo a dušu, rozhodli sme sa, že v piatok 15.4.2016 navštívime prvú prešovskú solnú jaskyňu. Okolo nás sa týčili kvapľami a kryštálmi soli. Príjemné osvetlenie stropu špeciálnymi farebnými svetielkami a žblnkajúca voda zabezpečujúca inhaláciu a zvlhčovanie ovzdušia bolo súčasťou interiéru tejto oázy zdravia a pokoja. Počas štyridsiatich piatich minút pobytu v jaskyni nás sprevádzala tichá hudba, ktorá využíva všetky princípy muzikoterapie.

Spojením psychorelaxácie a oddychu s haloterapiou (využitie liečivých účinkov vdychovania aerosolových mikročastí prírodnej soli ako minerálu) nám zlepšuje narušenú psychickú rovnováhu súvisiacu s každodenným stresom. Výsledkom je zlepšenie ako nášho psychického tak aj fyzického stavu a to hlavne pri neurózach, vyčerpanosti, strese, rôznych druhov alergií, problémov z dýchaním, či problémom so štítnou žľazou. To bolo aj cieľom našej návštevy solnej jaskyne v Prešove. (Zdroj: <http://www.zdravie.sk/clanok/27154/ucinky-pobytu-v-solnej-jaskyni>)



V centra mesta sme sa kochali krásnymi stavbami ako konkaterdála sv. Mikuláša, evanjelické kolégium a dom Rákoczyho, v ktorom je dnes Prešovské vlastivedné múzeum. Poprezerali sme si staré zbrane, mince a rôzne dobové predmety z čias mladosti našich starých rodičov. Pri putovaní múzeom sme sa zastavili

v expozícii s názvom Dejiny Prešova, ktorý je venovaný hudobnému skladateľovi a pedagógovi Mikulášovi Moyzesovi. Tu sme si všetci spolu, za sprievodu historického klavíra znejúceho pod rukami pána Kleina zaspievali hymnu nášho združenia „Pre Radost“. Veselý a plný nálady sme sa vybrali do poslednej časti expozície, kde sa vo vonkajších priestoroch múzeu nachádzala stará hasičská technika a jediný zachovalý kus protipožiarneho zavlažovania Prešova vyrobený z dreva.

Plný spomienok a dobrej nálady sme sa vrátili do našich rodných Košíc. (Zdroj: <http://www.solnajaskynapresov.sk/>)

Mgr. Beáta Lučanová

Sociálna pracovníčka ZPP Radost'

### **Spätná väzba našich klientov:**

V Prešove bolo výborne. Počasie nám vyšlo. V solnej jaskyni sme sa cítili vynikajúco. Boli sme tam 45 minút. Bol tam dobrý vzduch a dobrá relaxačná hudba. Z jaskyni vyšla naša skupina na obed. Prešli sme sa mestom a navštívili sme múzeum. Každý z nás videl históriu Prešova a to, ako žili naši predkovia. Boli tam rôzne zbrane, peniaze, mince, mapa mesta. Za

sprievodu pána Kleina tam aj zaspievali našu hymnu Pre Radosť. Pri odchode sme dostali na pamiatku pohľadnice. Celý výlet bol super.

## Rozvíjame sa Radosťou

Vedieť sa postarať o seba, svoju domácnosť, zaujímať sa o spoločenský život, cestovanie a vybavovanie rôznych potrebných dokumentov sú schopnosti, ktorými človek disponuje, či už vo väčšej alebo v menšej miere. Súčasťou práce Rehabilitačného strediska „Radosť“ je aj rozvoj a upevňovanie týchto schopností.

Na pomoc nám s takýmito aktivitami prišli študentky Katolíckej univerzity v Ružomberku, Teologickej fakulty v Košiciach. V rámci odbornej praxi v dňoch 11.5. - 18.5.2016 vytvorili dva projekty, z ktorých prvý bol zameraný na cestovanie mestskou hromadnou dopravou a druhý na varenie vybraných jedál.

Ako prvý bol realizovaný projekt zameraný na cestovanie a pravidlá cestnej premávky. Niekoľko dní pred samotnou realizáciou sa klienti učili dopravné značky, ako aj pravidlá cestnej premávky ako pre autá, tak pre chodcov. V deň praktickej realizácie dostali klienti presne určenú trasu, ktorou spoločne so študentkami a pracovníčkou ZPP Radosť prešli. Pri sledovaní jednotlivé zastávky a určité body, podľa ktorých by sa v prípade potreby mohli orientovať. Učili sa ako prechádzať cez cestu, cez križovatky a kde na zastávke môžu zistiť najbližší čas príchodu potrebného autobusového spojenia.



a presným inštrukciami.

Po tejto zaujímavej aktivite nasledovalo niekoľko veľmi chutných dní. Ich obsahom bola príprava dvoch jednoduchých jedál, rezancov s tvarohom a s makom. Je to jedlo, ktoré si vie možno každý, kto chce a má chuť postarať sa o seba, pripraviť. Dnes už dostať rôzne druhy cestovín, (rezance rôznej veľkosti, skrúcanky, mušle, špagety, kocôčky), ktoré sú vhodné ako hlavné jedlo. Návod na prípravu nájdeme na sáčku. S čím si cestoviny pripravíme? Výborné sú s makom, tvarohom, dusenou sladkou kapustou, zemiakmi (zmes cibuľa, olej, popučené zemiaky, červená paprika), so strúhaným syrom, mozzarellou. Naši klienti sa učili správnej hygiene pri varení, postup prípravy jedál a následne aj podávanie jedál. Predtým však dostali recept s potrebnými surovinami

Obe tieto aktivity boli pre našich klientov prínosom, vzhľadom na to, že mnohí z nich majú problém s cestovaním, nevedia sa orientovať v priestore a poniektorí nevedia uvariť ani základné jedlá. Preto sme boli veľmi radi, že sa nám naskytla možnosť aj takouto formou zlepšiť schopnosti a zručnosti niektorým z našich klientov. Vďaka patrí študentkám Teologickej fakulty a pracovníčkam ZPP Radosť, ktoré s veľkou trpezlivosťou realizovali tieto projekty a dohliadali na správe vykonávanie jednotlivých činností. Chceme aby sa v podobnom duchu uberali aj naše integračné aktivity, ktoré pre ľudí s duševnými poruchami pripravujeme.

Mgr. Beáta Lučanová  
sociálna pracovníčka ZPP Radosť

## Navštevujeme sa navzájom

Po tom, ako sme sa minulý rok zúčastnili športového dňa, organizovaného OZ Integra z Michaloviec, bolo našou príjemnou úlohou pozvať týchto skvelých ľudí k nám do nášho strediska RS Radosť.

Pozvanie prijali klienti a pracovníčky tohto zariadenia počas pekného slnečného, aj keď trochu veterného júnového dňa. Po zvitání sa, pani riaditeľka previedla našich vzácných hostí po stredisku. Počas krátkeho oddychu sme predstavili naše aktivity, výrobkov, kresby a hudobné, či dramatické činnosti, ktorých prierez sme si vopred pripravili. Ako pamiatku nám aj pracovníčky Integry priniesli niekoľko výrobkov (konkrétne zelených tašiek z plátna pomaľovaných ornamentmi a vtipnými obrázkami, ako pamiatku na ich návštevu u nás.



Vzhľadom na to, že veľa z klientov sa medzi sebou poznajú, vytvorili sa malé skupiny a klienti sa medzi sebou zhovárali, hrali pingpong a spoločenské hry. Krátko po obede sa naši návštevníci chystali na cestu domov. Rozlúčili sme sa s nimi so slovami, že tak ako oni nám priniesli slnko do našej Radosťi tak dúfame, že aj my sme im vyčarili úsmev na tvárach.

Mgr. Beáta Lučanová  
Sociálna pracovníčka ZPP Radosť

### **Spätná väzba našich klientov :**

Návšteva z Integry ma dojala k slzám. Veľmi som z toho bola prekvapená. Potešilo ma, že sme si dobre zatancovali, zahrali sme si ping-pong. a pochutili si na občerstvení. Návštevu zaujal názov našej kaviarne: Kaviareň u génirov. Klienti sa u nás cítili dobre.

klienti ZPP Radosť

## **Opekačka na Bankove**

V mesiaci jún sme si chceli spríjemniť dlhšie chvíle, keďže už slnko vykukovalo, rozhodli sme sa s patientskou organizáciou POHLAD, naším strediskom Radosť a Stacionárom na Triede SNP1, že pôjdeme na opekačku. Išli sme z Lokomotívy autobusom číslo 14, kde bol zraz účastníkov.



Klienti mali dobrú náladu, všetci sa tešili. Keď sme prišli na Horný Bankov, chlapi hľadali drevá na oheň. Opekačka bola super, každý si pripravil aspoň jednu špekačku. Bola s nami aj pani Čurillová, Rasťova mama, ktorá mala zásoby pre väčšinu z nás. Nálada bola veselá a príjemná. Urobili sme si aj fotky a stretli známych zo stacionára vo Fakultnej nemocnici na Triede SNP.

Dobre sme si oddýchli a porozprávali sa.

Pekná príroda a jedlo, ktoré chutilo myslím si každému, dodalo tomuto dňu krásne čaro. Bolo by dobré, keby sa takéto výlety, či už opekačky, alebo kultúrne podujatia konali častejšie.

Ďakujeme pani Kleinovej a sociálnym pracovníčkam za pekne strávený deň.

Zuzka

## **Margarétafest**

Festivály sú podujatia, kde sa ľudia chodia zabávať a stretávať, vypočuť si rôzne hudobné skupiny, spevákov, speváčky, či pozrieť rôzne tanečné vystúpenia. Dňa 23.6.2016 viedli aj naše kroky na jeden takýto festival s názvom „Margarétafest“, ktorý už šiesty rok organizuje OZ Barlička Prešov.

Aj my sme sa do tohto podujatia zapojili nie len svojou účasťou, ale aj programom, ktorý bol prierezom nášho hudobného, tanečného a hereckého nadania. Hoci slniečko páľilo

my sme s veľkou chuťou a radosťou počúvali vystúpenia iných organizácií a tešili sa na to naše.



Na tento festival sme sa pripravovali tri týždne vopred. Okrem nácviku tanca, spevu a hrania si takouto aktivitou precvičujeme vystupovanie na verejnosti, pamäť, asertivitu, empatiu a komunikačné zručnosti a schopnosti. Hudba a všetko, čo je s ňou spojené nám zároveň dodáva dobrú energiu, radosť a úsmev na tvárach.

Dojmy a pocity z jednotlivých účinkujúcich, ako aj toho nášho nám najlepšie opíšu tí, ktorí sa tohto krásneho podujatia zúčastnili:

*„Margarétafest sa mi páčil. Boli tam skvelé vystúpenia a výborná atmosféra. Zaujala ma rozprávka o labuti a o zajačikovi. Najviac ma uchvátilo vystúpenie O repe a Labutie jazero. Páčili sa mi tanečné choreografie. Najviac ma prekvapilo, že sme dostali perá, voňavé mydlá a keksy. Naše vystúpenie sa skvelo podarilo. Tancovali sme Happy tanec a tiež sme spievali. Celý festival hodnotím veľmi dobre“.*



K reakciám klientov a ich pocitom netreba viac napísať. Na záver možno iba jedna myšlienka: „Nie je dôležité, koľko rúk, nôh, palcov máme, či sme malí alebo veľkí, dôležité je to, čo je v nás a čo dokážeme dať iným“.

Mgr. Beáta Lučanová

Sociálna pracovníčka ZPP Radosť

## Prečo dobrovoľníctvu ÁNO?

Ochota robiť niečo navyše, túžba byť prosociálnym – pomôcť niekomu kto to potrebuje, vidina sebarozvoja, chuť robiť niečo bez nároku na odmenu. Toto všetko pre mňa vystihuje pojem dobrovoľníctvo, ktoré v mojom živote nepredstavuje len sezónnu záležitosť. Človek by ani neveril aký je to pocit, robiť niečo preto, že chce a nie preto, že musí. Je to pocit iný a pritom výnimočný. Áno, to sú presne tie slová, ktoré to vystihujú.

Ako sa človek dostane k dobrovoľníctvu? Čo je pre jeho vykonávanie potrebné? Sú nevyhnutné azda nejaké predispozície? Ako sa hovorí: „kde je vôľa, tam je cesta.“ Myslím si, že táto veta je v tomto prípade maximálne výstižná. Mňa k dobrovoľníctvu priviedla

predovšetkým túžba naučiť sa niečo nové, získať skúseností, v dnešnom svete nevyhnutnú prax. Ako pre študentku psychológie bolo pre mňa veľmi dôležité získať prepojenie medzi štúdiom naučenou teóriou a realitou. Realitou, ktorá by sa jedného dňa mala stať podstatnou súčasťou môjho života, predovšetkým toho profesionálneho. Počas štúdia je mnohokrát ťažké pretaviť naučené poznatky do reálnych situácií, prípadov. A práve preto je dôležité v jeho priebehu hľadať možnosti, praktické skúsenosti, ktoré sú nenahraditeľné a nedoceneniteľné. Takúto možnosť pre nás - budúcich psychológov predstavuje dobrovoľníctvo v rôznych zariadeniach poskytujúcich psychologické alebo sociálne služby. Mne sa takejto príležitosti dostalo vďaka Združeniu príbuzných a priateľov Radosť.

Hoci som do tohto zariadenia prišla s obavami a nulovou praxou v tejto oblasti, stačil naozaj krátky čas nato, aby sa môj strach zmenil na radosť z vykonávanej činnosti. Už je to vyše roka, odkedy som sa stala súčasťou tohto združenia a musím jednoznačne povedať, že to bolo maximálne produktívne obdobie. Ten rok mi dal naozaj veľa. Radosť mi toho dala veľa. Už len moja prvá skúsenosť, ktorú som v tomto stredisku získala bola jedinečná. Dostala som šancu prvýkrát sa stretnúť s ľuďmi, s ktorými by som rada raz v budúcnosti pracovala. Konečne sa mi naskytna príležitosť vidieť to, o čom som sa dovtedy len učila, čítala v knihách. Boli to neopísateľné pocity. Avšak nezostalo to len pri pozorovaní. Dostala som možnosť byť produktívnou. Realizovať sa v práci s klientmi strediska, či už prostredníctvom realizovaných komunit, či aktivít. Už po niekoľkých dňoch nastal pre mňa ako študenta psychológie čarovný moment. Klienti združenia začali vyhľadávať moju pomoc. Boli ochotní so mnou hovoriť o svojich životoch, podeliť sa so svojimi problémami, zaujímal ich môj názor. Samozrejme som cítila veľkú zodpovednosť voči nim a so svojimi slovami som sa snažila zaobchádzať naozaj citlivo. Ale bolo to neopísateľné. Tá dôvera, ktorá mi bola prejavovaná po tak krátkom čase bola neuveriteľná.

Avšak pri týchto skúsenostiach to neskončilo. V Radosti som mala možnosť ocitnúť sa v situáciách pre mňa dosiaľ nepoznaných. Dostalo sa mi šance prednášať v rámci Dňa otvorených dverí o mnou zvolenej téme. Samozrejme nejaké skúsenosti s prezentovaním som mala už zo školy, ale je to úplne niečo iné ak má človek predstúpiť pred širokú verejnosť a vystupovať v tej chvíli ako odborník. Hoci som v danom momente a v súčasnosti ešte stále len na ceste za svojím vlastným odborným vzdelaním. Avšak bolo to naozaj skvelé. Pretože tak aktívne a za poznaním sa ženúce publikum som ešte nemala. Taktiež som mala možnosť zanechať malé posolstvo o mojej prednáške a mojom pôsobení v Radosti prostredníctvom médií, keďže sa mi dostalo príležitosti reprezentovať naše stredisko v rozhovore s redaktorkami rádií Regina a Lumen. Situácie, v ktorých sa človek neocitne každý deň, čo poviete? Okrem iného som sa mohla realizovať aj písaným slovom o mnou obľúbenej téme, „Prosociálnom správaní“ a to prostredníctvom Časopisu pre Radosť. Vďaka tomu som mohla opätovne prevetrať moju záľubu v písaní.

Rok v Radosti mi dal toho naozaj veľa. Mnohému ma naučil, obohatil ma v rôznych smeroch. Rozšíril moje obzory. Doplnil moje poznanie. Dal mi šancu stretnúť sa s naozaj výnimočnými, špeciálnymi ľuďmi. Vďaka Radosti som sa naučila, aké je to pracovať s Radosťou. Utvrdila som sa vtom, že smer, ktorý som si vo svojom živote vybrala je ten správny a, že to čomu sa chcem raz venovať, ma bude skutočne naplňovať. A to všetko ma len

presvedča o tom, že má zmysel robiť niečo len tak, bez nároku na odmenu. Že má zmysel byť dobrovoľníkom. O čo všetko by som sa bola ukrátila, ak by som sa bola rozhodla inak, že? ....

Bc. Laura Urbanová

dobrovoľníčka

## Téma čísla : Duševná hygiena

Je súbor poznatkov a pravidiel, ktorými sa musíme riadiť, aby sme udržali a posilňovali svoje duševné zdravie a duševnú kondíciu. Predmetom duševnej hygieny sú problémy ľudí a ich úspešné a efektívne riešenie. Aké sú najčastejšie duševné problémy ľudí? Stres, depresia, únava, prepracovanosť a zlé sociálne prostredie. Nevyrovnané osobné vzťahy, časové napätie a zlá životospráva. Konfliktné medziľudské vzťahy a pod. Duševná hygiena je oblasť, na ktorej sa podieľajú a spolupracujú odborníci z viacerých odborov. Lekári, psychológovia, ale i odborníci z oblasti sociálnych a poradenských služieb. Jej ťažisko je v hygiene myslenia, zvládania stresu a dobrom manažmente času. V budovaní spoločenských a pracovných vzťahov. V správnej životospráve a zdravom životnom štýle. Je to veľmi široká oblasť, ktorá zasahuje do mnohých sfér života jednotlivca. Duševná hygiena sa vonkoncom netýka len ľudí s poruchou duševného zdravia, alebo ľudí, trpiacimi duševnými problémami.



Jedná sa v podstate o prevenciu. Návod na to, aby poruchy a problémy nevznikali, alebo vznikali čo najmenej. Je to dlhodobý a cieľavedomý proces. Nemal by nikdy prestať a to v žiadnom veku. Je rovnako dôležitá v mladosti i v produktívnom veku, o starobe nehovoriac. Menia sa podmienky, menia sa príčiny, ale podstata je rovnaká.

Duševná hygiena dáva človeku pocit istoty a zdravého sebavedomia. Dodáva pozitívnu energiu a motiváciu k riešeniu problémov. Dáva pocit spokojnosti a vyrovnanosti, zlepšuje výkonnosť a postavenie v práci, rodine i v spoločnosti. Nespokojný a nevyrovnaný človek býva problém pre okolie, pre rodinu i sám pre seba. Je zdrojom konfliktov a problémov. Nezvláda dobre svoje úlohy. Nedokáže užívať život, nedokáže vidieť jeho pekné a pozitívne stránky. Prežíva zlý, ťaživý a nekvalitný život. Začína skoro trpieť i rôznymi telesnými ťažkosťami. Úloha duševnej hygieny pri prevencii a vzniku telesných ochorení je



jasná a dokázaná. Učí nás ako žiť dlhšie a zdravšie, lebo rovnako dôležitá ako dĺžka života je i kvalita nášho života.

Zdroj: [www.stromzdravia.sk](http://www.stromzdravia.sk)

## Ked' počasie vplýva na náš organizmus

Problém citlivosti na počasie je starý takmer ako samo ľudstvo. Prvé svedectvá o ňom môžeme nájsť už v písomnostiach Babylonu z tretieho tisícročia pred našim letopočtom či v knihe Jób Starého zákona. Vplyvom počasia na výskyt ochorení sa zaoberal aj grécky lekár Hippokrates. V stredoveku rozvíjali medicínsko-meteorologické poznatky mníši v kláštoroch. Na Slovensku sa prvé medicínsko-meteorologické predpovede objavili v médiách až koncom roku 1989.



Životné pomery, najmä mestského človeka, predovšetkým vo vyspelých krajinách sú dnes od tých pôvodných veľmi vzdialené. Schúlostenie, malá otužilosť, znížená imunita, nedostatok pohybu – to všetko prináša rad sprievodných negatív. Nedostatočne zaťažené adaptačné mechanizmy tela sa s postupujúcim vekom stávajú nepružnými.

Je napríklad známe, že fön, suchý teplý horský vietor, má veľmi negatívny vplyv na psychiku. Našťastie, na Slovensku sa mierne dozvuky alpského fönu vyskytujú len zriedkavo na Záhorí. Hneď po jari je najnáročnejším ročným obdobím pre zdravie človeka jeseň. Ubúdanie denného svetla a slnečného svitu má nepriaznivý vplyv najmä na psychické rozpoloženie, častejšie sa vyskytujú depresie, únava, menšia výkonnosť. V tomto období sa často vyskytuje aj inverzia (zvýšenie teploty vo väčších výškach oproti teplote v menších), čo je živná pôda pre mikroorganizmy a infekcie. Problémy môžu mať ľudia s chorobami dýchacích ciest, ale ozývajú sa aj reumatické ochorenia.

### Prevenia citlivosti na počasie

- Jedzte stravu bohatú na bielkoviny, čerstvé potraviny s vysokým obsahom vitamínu C a horčička, vynechajte jedlá s vysokým obsahom tuku, sacharidy prijímajte vo forme cereálií.
- Nezabúdajte na vitamíny, minerály a antioxidanty nielen v strave, ale v tomto období aj v doplnkoch výživy (nie však náhrada stravy).
- Dôležitý je primeraný denný rytmus, ktorý znamená pravidelné striedanie práce a oddychu.
- Jednou z najdôležitejších vecí je akákoľvek forma otužovania (sauna, kryokomora - s povolením lekára, prechádzky bez ohľadu na počasie...) a telesný pohyb.

## Kelová roláda



### Suroviny

1000 g	kel
100 g	maslo čerstvé
1 PL	rasca celá
300 ml	smotana kyslá pochúťková Rajo
3 ks	vajcia
2 PL	múka hladká
50 g	syr ementál strúhaný
200 g	šunka schwarzwaldská (proschuto)
podľa chuti	soľ

### Postup prípravy

Z kelu oddelíme vrchné listy, vykrojíme hlúb a tvrdé časti, pokrájame listy kelu na prúžky, umyjeme pod tečúcou vodou a necháme ho na cedníku dobre odkvapkať z vody. V hrnci rozpustíme maslo, pridáme prúžky kelu, máličko podlejeme trochou horúcej vody. Na rozohriatom masle podusíme do mäkka a necháme úplne vychladnúť.

Do misy dáme vajcia, kyslú smotanu, syr, múku - syr pekne spojí podusený kel, nesolíme, lebo ementál je slaný dosť. Dobre všetko spolu premiešame a zálievka je hotová.

Plech (30x22 cm) vystleme papierom na pečenie tak, aby presahoval vonkajšie okraje, do ktorého rovnomerne rozotrieme vychladnutý kel. Na kel nalejeme smotanovo - syrovo - vaječnú zálievku a vložíme piecť do rúry vyhriatej na 180 stupňov na 20 minút.

Pečený kel vyberieme z plechu a spolu s papierom položíme na dosku. Ešte na horúci kel rozložíme plátky schwarzwaldskej šunk (proschuto).

Od dolného dlhšieho okraja smerom nahor celé na tesno zrolujeme tak, aby sa dovnútra rolády papier nedostal. Keď trocha roláda vychladne preložíme ju na podnos a odstránime opatrne papier z povrchu rolády.

Ešte za tepla časť pokrájame na plátky asi 0,5 cm široké, a podávame s novými zemiakmi na petržlene s maslom ako hlavné jedlo na obed. Keď roláda vychladne úplne,

vložíme ju stuhnúť do chladničky a večer podávame pre návštevu na listoch ľadového šalátu s paradajkami a s čerstvým domácim pečivom.

(Zdroj: [www.varecha.pravda.sk](http://www.varecha.pravda.sk))