



Časopis Pre Radost'

Časopis Pre Radost'



Rehabilitačné stredisko *Radost'* v Košiciach
2/2015

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

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

Mail: zpp.radost@gmail.com

Číslo účtu: 2070788453/0200

IČO: 31262848

Redakčná rada: PhDr. Miroslava Tóthová, Mgr. Beáta Lučanová, Bc. Diana Keresztveyová

Zodpovedný redaktor: Mgr. Drahoslava Kleinová

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

Obsah

Belanská dolina našimi očami	5
Malý pohľad na veľkú históriu.....	6
Nezabúdajme na Radosť	9
Obdarujme sa láskou s Orangeom.....	10
Kapustnica v Radosti 2015.....	13
Keď spolupráca funguje	16
Liečba schizofrénie umením	17
Téma čísla - EGO.....	19
Lyžica na krásne sny aj posilnenie imunity!	21
Prosociálne správanie	22
Úvaha rodičov	23
Varím, variš, varíme.....	24
Ako na to na Vianoce	25

Milí čitatelia,

máme tu zimu. Čas kedy krajinu obklopuje biela perina snehu a mráz nám svojím pohladením na tvárach zanecháva krásnu červeň. Je to aj znak, že sa blížia najkrajšie sviatky roka – Vianoce a koniec roka. Koncom roka každý bilancuje, čo ho stretlo, čo dosiahol a čo ho ešte čaká. Niektorí si dokonca dajú predsavzatia na nasledujúci rok.

Rovnako aj pre nás je koniec roka znamením, že nastal čas vydať ďalšie číslo časopisu *Pre Radosť*. Tento končiaci sa polrok bol plný rôznych spoločenských, kultúrnych a integračných aktivít.

Ešte počas letných mesiacov sme boli na integračných aktivitách v Bardejove, Žiline, Levoči. Rovnako sme navštívili Artfarm v Drienovci, kde sme sa venovali maľovaniu obrazov a iných tvorivých aktivít. Začiatkom septembra sme sa zúčastnili psychorehabilitačného pobytu v Ždiari, kde sme spoznávali krásy okolitej prírody, učili sa orientácie v priestore a navštívili sme niekoľko krásnych miest ako Beliansku jaskyňu. Koncom leta nás posilnil guláš v Čani, ktorý si spolu s nami vychutnali členovia OZ Pohľad. V polovici septembra sme boli pozvaní zariadením podporovaného bývania - Integra v Michalovciach na športový deň.

Aj tento rok sa naše združenie zúčastnilo zbierky Dni nezábudiek 2015, kde sa nám podarilo vyzbierať 1. 141,09 €, za čo Vám milé vedenie, klienti, dobrovoľníci a všetci zúčastnení touto formou **ďakujeme**. Ako každý rok, aj teraz sme zorganizovali Deň otvorených dverí v Radosti, ktorého súčasťou bola prezentácia našich priestorov, prednášky na rôzne témy a nahrávky z kultúrnych vystúpení v podaní hudobnej skupiny našich klientov a ich rodičov, ktoré si návštevníci mohli prezrieť a vypočuť.

Významnou udalosťou bola účasť našich pracovníčok na medzinárodnej konferencii sestier pracujúcich v psychiatrii. Na tému **„Starostlivosť o psychiatrického pacienta v 21 storočí.“ - s vlastným príspevkom „Sociálna rehabilitácia v praxi“**. Okrem toho sa naše združenie zúčastnilo na niekoľkých ďalších konferenciách týkajúcich sa sociálnej oblasti.

Pri príležitosti Vianoc sme sa zapojili do projektu Orange, vďaka ktorému sme prichystali klientom krásne predvianočné prekvapenie.

Koniec roka sme úspešne zakončili Vianočnou kapustnicou. Pri tejto príležitosti naši pracovníci s klientmi pripravili pre svojich rodičov zaujímavý program, ktorým ukázali svoje schopnosti a prejavili vďaku a lásku svojim blízkym.

Kolektív redakcie Vám želá príjemné čítanie.

Belanská dolina našimi očami

Dlhý vápencový hrebeň, tiahnuci sa na hlavný hrebeň Vysokých Tatier. Pozornosť upúta krása dolomitových stien so strmými trávnatými svahmi a bohatou vegetáciou. Horstvo Belianskych Tatier a jeho okolie ponúka množstvo chodníkov, na ktorých možno vidieť jedinečné prírodné bohatstvo fauny a flóry. Takto môžeme opísať malebné okolie obce Ždiar, kde sa naši klienti spolu s pracovníkmi Združenia príbuzných a priateľov Radosť – Rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnou poruchou vybrali na viacdňový psychorehabilitačný pobyt. Táto malebná dedinka leží v Ždiarskom podolí v doline Belej. Založená bola v 17. storočí.

V priebehu troch dní si klienti a pracovníci vychutnávali krásnu prírodu Belanskej doliny, jej skryté zákutia, navštívili Beliansku jaskyňu, zabávali sa pri rôznych hrách, ktoré pre klientov pripravila Magda a pracovníčky ZPP Radosť, ako aj vzdelávacích aktivitách zameraných na poznanie potreby vody a jej využitia. Po prechádzke sme si opekali klobásky. Pán vedúci so svojou manželkou nás prekvapil chutným gulášom. Večerné chvíle sme trávil na diskotéke, na ktorej sa každý vytancoval do sýta.



Je ťažké opísať pocity iných, preto prenechám slovo niekoľkým klientom, ktorí sa tohto krásneho pobytu zúčastnili a vďačne vyjadrili svoje pocity zo zážitkov niekoľkými vetami:

Navštívili sme oblasť Ždiaru. Cesta bola príjemná, ale dlhá. Nálada medzi nami a pracovníkmi bola



výborná a usmievavá. Hneď sa mi prostredie zapáčilo. Izby v penzióne boli veľmi pekné. Najviac ma potešila trampolína, mačky a ovečky. Každý večer sme mali súťaže. Darovali nám odmenu: perá, ceruzky a gumy. Prvý deň sme si robili obhliadku okolitej dediny. Je tu nádherná príroda a hory. Mraky sa dotýkali okolitých hôr. Najkrajšie spomienky mi zostali z Belianskej jaskyne, kam sme zamierili po raňajkách. Videli sme pekné vápencové sochy. Uchvátili ma najmä úzke chodníčky, cez ktoré sú vybudované malé schodíky, po ktorých sme stúpali vyššie a vyššie. Skôr narodeným a telom viac pri sebe sa išlo ťažšie, no odhodlane došli do cieľa. Nachádzalo sa tam plno miniatúrnych jazierok. Pri zostupovaní zaznelo za odmenu krásne hudobné prekvapenie. V žiadnej jaskyni na Slovensku sa táto rarita nenachádza. Úplne v závere prehliadky jaskyne nás sprievodkyňa zastavila a oboznámila, že sa nachádzame v hudobnej sále, kde hrali aj mnohí známi umelci. Spustila sa krásna Vivaldiho hudba. Mnohým prebehli zimomriavky po tele a oči sa zaleskli slzami radosti z toľkej krásy. Čo viac potrebujeme k životu?

PS: Chcela by som ísť do Ždiaru ešte aspoň na desať dní, cítila som sa tam ako v raji.

Klienti ZPP Radosť

Myslím si, že tieto krásne slová vystihujú všetko podstatné, čo sa o tom pobyte v Ždiari dá napísať.

Pevne verím, že v budúcnosti bude ešte dosť priestoru a možností, zúčastniť sa takéhoto zážitku, čo nám umožní nie len oddýchnuť si ale spoznávať nové zákutia našich krás Slovenska, čo nám pomôže splniť naše individuálne plány, ako aj rozvíjať našu osobnosť.

Mgr. Beáta Lučanová a klienti ZPP Radosť

Malý pohľad na veľkú históriu

Počas krásnych slnečných dní sme sa s veľkými očakávaniami vybrali na integračnú aktivitu do krásnych historických miest Bardejova, Žiliny a Levoče.

Zmysel takýchto aktivít ZPP Radosť vidí v prvom rade v začlenení sa klientov s duševným ochorením do spoločnosti, v osvojovaní si spoločenského správania, v náviku samostatného cestovania verejnou dopravou a orientácie v priestore (čo celkovo prispieva



k osamostatneniu klientov). V neposlednom rade s navštívením rôznych kútov Slovenska získavajú informácie o pamiatkach a histórii, ktoré vedú v priebehu svojho života využiť. Každý klient tak môže navštíviť miesta, ktoré doposiaľ nemal možnosť vidieť.

Štvrtok, 2. júla nás osobný vlak zviezol do Prešova. Z okna sme sledovali krásnu prírodu. Počkali sme na vlak, ktorý nás

odviezol niekoľko kilometrov na sever, do kúpeľného mesta Bardejov. Krátko po príchode sme sa osviežili niečím dobrým na jedenie, kúpili si lístky do Košíc a pokračovali sme prehliadkou krásneho historického centra. Už

z diaľky bolo vidieť plastiku Ruky Bardejova, ktorá vyjadruje úctu obyvateľov tohto mesta za starostlivosť o kultúrne dedičstvo. Po prechádzke mestskými hradbami od dolnej brány smerom na Radničné námestie sme si ako prvé prezreli Baziliku minor Svätého Egídia a starú Mestskú radnicu, ktorá v minulosti slúžila ako sídlo mestskej rady, ako aj centrom kultúrneho, obchodného a spoločenského života. Pri



prechádzke historickým námestím nás zaujala aj studňa, ktorá sa zachovala, ako aj niekoľko múzeí a galérií. Následne sme sa vybrali preskúmať okolie historického centra, kde boli krásne mestské hradby a bašty.



Presne o týždeň 9. júla 2015 nás očaril jednodňový výlet do Žiliny. Po príchode do mesta sme sa vybrali na námestie Andreja Hlinku. Z boku sa nad nami týčila Katedrála Najsvätejšej trojice. Bočnými uličkami sme sa premiestnili na Mariánske námestie, ktorého budovy (Radnica mesta Žilina, kostol Obrátenia sv. Pavla) upútali našu pozornosť na niekoľko nasledujúcich chvíľ. Vonkajšiu obhliadku historických budovy Folkmanovho domu a Meštianskeho domu sme

ukončili príchodom na Námestie Andreja Hlinku.

Dňa 06.08.2015 sme sa vybrali do Levoče, kde sme spoznávali významné pamiatky mesta Levoča, ako napr. Dom Majstra Pavla, Klientka hanby, Levočská radnica, Evanjelický kostol, Bazilika Panny Márie, Chrám sv. Jakuba a pod.

Integračnej aktivite v našom stredisku predchádza oboznámenie sa s daným mestom v teoretickej rovine. Pomocou spustenia prezentácie o danom mieste sa pracovníčky snažia klientov oboznámiť s pamiatkami, ktoré budú mať možnosť vidieť na živo.

Okrem integračných aktivít Radosť organizuje aj psychorehabilitačné pobyty, kde sa týmto cieľom venuje viac do hĺbky.

Mgr. Beáta Lučanová

Povedali klientom:

Bardejovský výlet bol výborný. Dozvedeli a videli sme veľa, len škoda, že sme neboli v mestskej radnici v múzeu. Nevadí, vďaka tomu chcem navštíviť Bardejov opäť aj s dcérou. Páčilo sa mi námestie, hradby, katedrála i fontána.

Zuzana Kočišová

Mesto bolo pekné, veľa pamiatok, veľmi ma prekvapilo zachovalé opevnenie starého mesta. Pekná bola aj fontána.

Fero

V Bardejove sa mi veľmi páčilo opevnenie mesta, bazilika, námestie, výstava, krásne historické mesto.

Peťo

V Bardejove bolo výborne, pochodili sme pamiatky aj obchodíky so suvenírmí. Na námestí sme si dali zraz a veľmi hladní sme sa išli nasýtiť do čínskej reštaurácii.

Do Spišskej Novej Vsi sme išli vlakom a do Levoče autobusom. Bolo tam výborne, pochodili sme pamiatky, starú radnicu, skoro celé námestie a okolie.

Laco

Páčilo sa mi mesto, pamiatky, pamätihodnosti, obed v reštaurácii.

Andrej

Veľmi sa mi páčilo v Levoči. Boli sme veľmi radi.

Vladko

Je to veľmi pekné mesto. Chutila mi zmrzlina, že sme spolu.

Rasťo

V Levoči sa mi páčila klieťka hanby, radnica aj evanjelický kostol. Cesta bola dobrá, ale bolo strašne horúco. Celkovo to urobilo dobrý dojem na mňa

Radúz

V Levoči sa mi strašne páčilo, bolo super. Videla som krásny kostol, obrazy, bola super zmrzlina a aj obed.

Mima

V Levoči bolo veľmi horúco, aj veľmi krásna radnica, klieťka hanby, kostol a námestie bolo krásne a čisté mesto, aspoň podľa mňa a celkovo Levoča je starobylé mesto, nad ním mariánska hora, na ktorej sme neboli a aj kostol svätého Jakuba je krásny. Levoča je zapísaná na zozname UNESCO od roku 2009.

Marcel

Zraz na stanici o 8:45 h. odtiaľ do Spišskej novej vsi a autobusom v Levoči. Sme boli v múzeu, na námestí na obede, v reštaurácii a okolo 14:30 h. domov.

Laco

Bolo veľmi krásne, páčilo sa mi ako si to predchádzajúci obyvatelia pekne opevnili a ako si na tom žili. Dozvedel som sa veľa o majstrovi Pavlovi z Levoče. Zaujímavé bolo to, že robil tie ušká na odevoch čo som si až neskôr všimol na nich.

Veľmi ma zaujali tie historické zbrane. Prekvapilo ma, že ten pisár a úradník mal abecedný zoznam ľudí. Škoda, že sme si nestihli pozrieť kostol .

Maťo

Levoča bola krásna a zaujímavá. Bola som zvedavá na klieťku hanby. Páčili sa mi sochy, ktoré som si odfotovala. Sledovala som aj obrazy, lebo som bola zvedavá na vtedajšiu maľbu. Všetko ma tam zaujímalo, fascinovalo. Vtedajšie písmo, knihy, truhlica, šabl'a a meče boli zaujímavé tiež. Bola tam aj maľba bielej pani, aj maľby o Ježišovi Kristovi. Bola to veľmi zaujímavá história aj historické predmety.

Miška

Nezabúdajme na Radosť

Liga za duševné zdravie už 15 rokov prostredníctvom rôznych destigmatizačných kampaní a Zbierky Dni Nezábudiek mení postoje verejnosti voči ľuďom s duševnými



poruchami. Nabáda verejnosť, aby sa nebáli hovoriť o duševnom zdraví, nebáli sa choroby, ale predovšetkým chorého a odborníkov psychiatrie. Zbierka Dni Nezábudiek je pre nás ako organizáciu „Združenie príbuzných a priateľov Radosť“ veľmi dôležitá. Poskytujeme sociálnu službu Rehabilitačné stredisko pre ľudí s duševnými poruchami na Bauerovej ulici č.1, Košice - KVP. **Aktivity, podujatia, konferencie, semináre, workshopy, výstavy a pod. sa realizujú**

a uskutočňujú vďaka spolupodielaniu Košického samosprávneho kraja na financovaní zariadenia, za čo im vrele ďakujeme.

Aj tento rok sme sa 16 - 18. 9. 2015 zbierky zúčastnili. Pomáhali nám študenti košických stredných škôl a dobrovoľníci. Tradične sa zapojili aj samotní klienti s rodinami. Spoločne sa nám podarilo vyzbierať 1. 141,09 €. Finančné prostriedky zo zbierky smerujú predovšetkým na zabezpečenie integračných aktivít, psychorehabilitačného pobytu, edukácie klientov a rodičov, pomôcok na arteterapiu a iné. Svojou činnosťou sa snažíme odstraňovať predsudky verejnosti voči ľuďom s psychickým ochorením a vzdelávať verejnosť. Preto sme zorganizovali ako súčasť sprievodnej kampane k zbierke, „Deň otvorených dverí v Radosti“.





Verejnosť, dobrovoľníci, rodinní príslušníci a klienti Denného psychiatrického stacionára Univerzitnej nemocnice L. Pasteura si mali možnosť prezrieť priestory nášho zariadenia, ktoré sú vyzdobené našimi výtvarnými dielami a výrobkami z rôznych materiálov. Prítomní si mohli pozrieť a vypočuť nahrávky z kultúrnych vystúpení pre dôchodcov a hendikepovanú mládež v podaní hudobnej skupiny našich klientov a ich rodičov. V tento deň súčasne prebiehali prednášky

na tému **Sebavedomie, Prosociálne správanie a Stigmatizácia duševne chorých**. Odborné prednášky organizujeme v našom zariadení počas roka viackrát.

Aj vďaka tomuto dňu sme mohli prezentovať to, že odlišnosť ľudí s duševným ochorením môže niekedy poukazovať na ich výnimočnosť, ktorá si zaslúži obdiv a uznanie a nie strach a odsudzovanie.

Klienti ďakujú všetkým darcom, ktorí ochotne prispeli v Zbierke Nezábudky a tak podporili aj prevenciu duševného zdravia pre širokú verejnosť.

Ďakujeme dobrovoľníkom zo škôl, menovite: Stredná priemyselná škola Odbor: Hutníctvo, Obchodná akadémia, Škola úžitkového výtvarníctva, Stredná odborná škola poľnohospodárstva a služieb na vidieku, Stredná odborná škola Szakkozepiskola, Gymnázium Jána Amosa Komenského, Konzervatórium, Katolícka stredná škola sv. Cyrila a Metóda, Súkromná stredná škola, Lekárska fakulta UPJŠ.

Obzvlášť veľká vďaka patrí spoločnosti U. S. Steel Košice, s.r.o.

Mgr. Mária Kusztvánová

Obdarujme sa láskou s Orangeom

V rámci projektovej podpory Nadácie Orange aj v tomto roku prebiehal v stredu ZPP Radosť projekt (v období 25.11.2015 až 17.12.2015), ktorý bol venovaný klientom, pracovníkom, dobrovoľníkom a študentom. Vďaka programu Darujte Vianoce bolo 200 eur venovaných pre pomoc ľuďom s duševným ochorením k ich vnútornému obohateniu. Autorkou a realizátorkou projektu je sociálna pracovníčka PhDr. Miroslava Tóthová. Myšlienka smeruje k vzájomnému obdarovaniu, vianočnému posedeniu v kruhu priateľov, prepojeniu vzťahov a vychutnaniu si celkovej radostnej energie Vianoc.



Zámer projektu bol v zakúpení materiálu na tvorbu darčiekov. Nápad zahrňoval výrobu náramkov Shamballa a vianočných gúľ z polystyrénu, ktoré si klienti vyrábali (pomocou pracovníkov) a vzájomne darovali ako vianočný darček, pri príjemnom posedení s vianočným nealkoholickým punčom a bohatým občerstvením. Do všetkých aktivít boli klienti samostatne zainteresovaní. Príprava prebiehala od konca novembra a to zdobením polystyrénových gúľ korálkami, flitrami a pletením náramkov. Vyvrcholenie projektu sa uskutočnilo dňa 17.12.2015 v priestoroch rehabilitačného strediska Radosť, ktoré už 11 rokov podporuje Košický samosprávny kraj.

Autorka projektu Mirka (vedúca sociálneho úseku) hovorí: „cieľ daru vidím v zážitku“. Úmyslom bolo klientom:

- dopriať radosť z Vianoc, precítiť si vzájomnú lásku, ktorá je súčasťou tohto krásneho sviatku,
- zažiť si ozajstný pocit z darčeka, ktorý nemá byť len prijímaný ale aj dávaný. Pretože vidieť potešenie na tvári obdarovaného im prinesie najväčšie zadosťučinenie,
- možnosťou výroby darčeka u nich docieľiť prežitie naplnenia z vlastnej tvorby a iniciatívy.



Precítením takýchto krásnych momentov si dokážu klienti vytvoriť v svojich srdiečkach pozitívnu emóciu, ktorá je základným kameňom rekonštrukcie ich osudov. Okrem možnosti zmeny pohľadu na celkový význam Vianoc im tento projekt priniesol zlepšenie ich psychického stavu, čo v konečnom dôsledku je pre nás pracovníkov najväčší úspech.

PhDr. Miroslava Tóthová

Povedali klienti:

Mirka ešte raz veľká vďaka za tento projekt, v ktorom si bola v prvej stovke a stále ťa mám vo svojom srdiečku. Aktivity sa mi páčili a najviac sa mi páčilo, že každý dostal od teba náramky. Jedlo a punč bol výborný. Mal som preveľkú radosť.

Marcel

Veľmi sa mi páčili náramky, ktoré sme dostali a vyrobili sami. Potom bola pekná aktivita – zaujímavým spôsobom sme si vyznávali lásku. Nakoniec bolo pohostenie a výborný punč. Ďakujeme

Monika

Projekt, ktorý vyhrala Mirka bol super. Gratulujem! Mali sme bohaté občerstvenie.

Dušan

Obdarovávanie bolo pekné. Jedlo bolo chutné aj punč bol dobrý. Aj hádzanie kľbka človeku, ktorého máme radi sa mi páčilo. Páčil sa mi Mirkin príhovor a aj pani Kleinovej. Páčilo sa mi povzbudenie Paľka.

Peter

Včerajší deň bol super. Pohostenie aj punč boli super. Páčili sa mi aj náramky a vianočné gule z polystyrénu a flitrov.

Ferko

Mirkin projekt –Obdarujme sa láskou s Orangeom sa uskutočnil 17.12. Na projekte sa mi najviac páčilo pohostenie a darček. Mali sme skvelú atmosféru (ako sme si hovorili čo máme radi na konkrétnej osobe). Všetko sa mi páčilo.

Radúz

Najviac sa mi páčilo pohostenie, punč, obdarovanie sa navzájom s vianočnými gulami. Bola dobrá veselá nálada.

Laco

Na projekte bolo príjemne a vrúcne. Mal som možnosť spoznať a vidieť ukážky daného projektu.

Ivan

Dňa 17.12 sa uskutočnil projekt Orange, ktorý pripravila PhDr. Mirka Tóthová. Mirka vyhrala projekt za 200 eur a pripravila s ostatnými pracovníčkami a niektorými klientmi/kami pohostenie, uvarila vianočný punč a urobila obložené taniere pre každého klienta. Všetkým to chutilo. Vďaka!

Hilda

Páčilo sa mi ako som si mohol aj oddýchnuť a páčilo sa mi ako som dostal a sám si vyrobil náramok. Dal som si ho hneď na ruku.

Vladko K.

Mirka veľmi si ťa hlboko vážim čo si pre nás urobila, mám ťa z celého srdiečka najradšej a s tým projektom si ma ohromne prekvapila a dojala, najviac sa mi páčilo pohostenie a potom aj náramok a Mirka ja a Marcelko si prajeme pod stromčekom aby si bola veselá, šťastná, zdravá, plná elánu.

Mima

Kapustnica v Radosti 2015

Pri príležitosti blížiacich sa vianočných sviatkov si v stredisku Radosť klienti, pracovníci a rodičia pripomenuli dôležitosť vzájomných vzťahov a blízkosti človeka s človekom pri malej kapustnici dňa 4.12.2015 v rámci sviatku sv. Mikuláš.



Celá akcia si vyžadovala bohatú prípravu, ktorá bola sprevádzaná zdobením vianočného stromčeka, uprataním a skrášlením priestorov strediska a varením chutnej kapustnice, spolu s našou dlhoročnou dobrovoľníčkou pani Magdou Hrivňákovou.

V krásnej atmosfére, ktorá sa niesla v duchu pokoja, lásky a smiechu boli v poobedňajších hodinách ponúknutí voňavou kapustnicou rodičia, súrodenci, príbuzní našich klientov, ktorí mali rodičovské stretnutie. Každoročnou prípravou celodenného mikulášskeho programu a podobných činností sú klienti vedení k vyšším životným hodnotám a uvedomeniu si vzácnosti rodiny, priateľstva a sociálnej pomoci. Obojstranným obdarovaním sa naši klienti učia nie len prijímať, ale aj dávať čo je základom vyrovnaných soc. vzťahov, ktoré sú podstatné pre ich sociálnu rehabilitáciu.



V našom bohatom decembrovom programe je ešte zahrnutá úspešnosť v Orange projekte – Darujte Vianoce 2015, sociálnej pracovníčky PhDr. Miroslavy Tóthovej – „Obdarujme sa láskou s Orangeom“. Vzájomne si vyrábame náramky priateľstva ako darčeky. Baví nás to.

Súčasťou projektu je podávanie vianočného punču a príprava studených mís.

Koniec mesiaca je vždy venovaný VELKEJ KAPUSTNICI spojenej s divadielkami, spevom a tancom našich klientov pre rodičov, príbuzných a odborníkov psychiatrie. Vyvrcholením roka je predaj našich výrobkov na vianočných trhoch v U. S. Steel stánku (č. 1) na Hlavnej ulici dňa 19.12.2015. Zároveň je ukázkou šikovnosti, trpezlivosti, lásky a individuálneho rozvoja našich členov.

Pocity Mišky (našej klientky) : „Na verejné vystúpenie pred rodičmi mám trochu trému aj sa teším. Hrám v dvoch scénkach. Už som zvyknutá na to, že hrám divadlo druhý rok. Snažím sa a precvičujem, aby som to čo najlepšie zvládla. Chcem, aby som z toho mala radosť nie len ja, ale aj moja mama. Najviac sa budem tešiť, keď to zvládnem dobre, baví ma nacvičovať divadlo. Pripravujem sa doma aj v stredisku a pri „režisérke Mirke“ si to vylepšujem. Musím dávať pozor na prízvuk a melódiu hlasu.“

PhDr. Miroslava Tóthová

Povedali klienti:

Malá kapustnica:

Bol pekný príhovor od Mirky Tóthovej a skvelý program od rána. Potom prišla pani Magda, ktorá nám rozprávala o tom ako sa rozdielne v rôznych krajinách a svetadieloch oslavuje Mikuláš. Neskôr sme tvorili vety, v ktorých bolo meno Mikuláš. Na záver sme jedli dlho očakávanú kapustnicu.

Veľká kapustnica:

Prišli sme o 13:19 do Penetu a pripravovali sme stoly ako každý rok aby sme mohli robiť program čo sme nacvičovali scény a koledy spravili pred rodičmi.

Dušan

Malá kapustnica:

Kapustnica bola veľmi dobrá. V ten sme mali v Radosti aj darčekovanie. Celý program dňa bol super. Mali sme aj dobré aktivity s našou dobrovoľníčkou pani Magduškou. Celý deň bol skvelý.

Veľká kapustnica:

Bolo super. Program sa mi veľmi páčil. Obával som sa, že môj tanec dopadne zle, ale zvládli sme to všetci.

Fero

Malá Kapustnica:

Kapustnicami veľmi chutila. Bolo pekné, keď pani Magda rozprávala o niektorých úplne odlišných osláv Mikuláša v iných krajinách. Páčilo sa mi ako sme si vzájomne dávali darčeky. Kapustnica, ktorú varila pani Magda mi chutila. Pekné bolo ako sme lúštili krížovky, ktoré nám pripravila.

Táňa

Malá kapustnica:

Tešila som sa na darčekovanie. Vytiahla som si veľký balík cukríkov. Pani Magda robila kapustnicu a Beátka ohrievala a dávkovala každému klientovi. Kapustnica chutila vynikajúco.

Veľká kapustnica:

Začali sme spievať najprv pesničku. Spievali sme rôzne pesničky a potom nasledovala kapustnica. Mali sme potom aj malinovku a makové koláče. Ja som hrala s Hildou scénu, ona bola hluchá babka a ja som bola redaktorka. Hrala som aj scénu s Ivanom. Na konci sme v sprievode krásnej hudby chodili s duchovne hlbokými citátmi a ukazovali ich na obláčikoch rodičom.

Michaela

Veľká kapustnica:

V piatok bola veľká kapustnica v Penete, v jedálni dôchodcov. Vonku bola veľká zima. Pred začatím sme si precvičili program. Všetci klienti pekne spievali koledy a iné piesne. Bola aj sprievodná hudba. Pekná bola aj dramatická scénka, ktorú hrali klienti. Pohybovo pekné boli tanččky.

Na konci programu sme niesli pred stoličkami kde sedeli rodičia citáty. Bol to pekný večer, bola aj tombola. Všetci sme sa dobre zabavili aj pohostenie mi chutilo.

Ballay

Malá kapustnica:

Na kapustnici bolo super, najchutnejšia kapustnica, akú som jedla. Páčili sa mi aj aktivity, skratka pani Magda nemala chybu, je to super dobrovoľníčka.

Mima

Malá kapustnica:

Dňa 4.12. sme boli na kapustnici s pani Magdou. Chutila mi, dal si som dupľu. Pred kapustnicou sme dostávali darčeky. Atmosféra sa mi páčila a program s pani Magdou tiež.

Veľká kapustnica:

Dňa 11.12. sme boli na veľkej kapustnici v Penete, chutilo mi a aj program sa mi páčil. Na záver sa mi páčili citáty.

Radúz

Malá kapustnica:

Bolo výborne, rozdávali sme si darčeky a mali sme od pani Magdy aj kapustnicu, ktorá bola výborná.

Veľká kapustnica:

Bolo výborne, urobili sme vystúpenie pre príbuzných, spev, divadlo ,básne . Po prestávke bola tombola a potom voľná zábava.

Laco

Ked' spolupráca funguje

Začiatkom októbra sme sa zúčastnili I. **Medzinárodného vedeckého sympózia odborníkov pracujúcich v psychiatrii** a XVII. Celoslovenskej konferencie sekcie sestier pracujúcich v psychiatrii s medzinárodnou účasťou, ktorá sa konala v **Košiciach** pod záštitou primátora mesta Košice, MUDr. Richarda Rašiho, PhD., MPH a riaditeľa Univerzitnej nemocnice

L. Pasteura Košice, MUDr. Milana Maďara, MPH. Témou sympózia bola „**Starostlivosť o psychiatrického pacienta v 21 storočí.**“

Na stretnutie boli pozvaní aj zástupcovia Združenia príbuzných a priateľov „Radost“, usporiadateľmi Univerzitetnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach, psychiatrickým oddelením a sekciou sestier pracujúcich v psychiatrii.

Svoje praktické skúsenosti z nášho rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami „Radost“, ktoré sme vytvorili vďaka spolupodielaniu KSK na financovaní zariadenia, sme aktívne prezentovali v príspevku na tému **Sociálna rehabilitácia v praxi**. Autorkou je riaditeľka zariadenia Mgr. Drahoslava Kleinová. Na téme spolupracovala aj mladá generácia sociálnych pracovníkov Mgr. Mária Kusztvánová a PhDr. Miroslava Tóthová. Po zaujímavej prezentácii sme uviedli videozáznam z koncertu pre dôchodcov v DSS na ulici Skladnej. Orchester tvoria klienti **Rehabilitačného strediska Radost'** v obsadení gitara, zobcová flauta, hoboj a ich rodinní príslušníci fagot a klavír. Úspech a radosť bola teda dvakrát – pre dôchodcov a aj všetkých účastníkov konferencie. V priebehu stretnutia okrem iných odzneli aj príspevky zamerané na oblasť psychiatrického ošetrovateľstva, preventívnych programov pre zlepšovanie informovanosti o duševnom zdraví, predstavenie alternatívnych programov v súvislosti so starostlivosťou o ľudí s duševnými poruchami a príklady z rozvoja komunitnej psychiatrie zo zahraničia. Okrem **slovenských odborníkov** prednášali aj hostia z ďalekej **Indie, Anglicka, Poľska, Maďarska, Čiech**.



Slovo odborníka: V zhode s bio-psycho-sociálnym modelom chápania chorobných stavov, kladie moderná psychiatria dôraz nielen na biologické, ale aj psychoterapeutické, socioterapeutické metódy v prístupe k chorým a integruje ich v novom trende rozvoja komunitnej psychiatrie. V tomto našom snažení by sme však neuspeli, ak by sme sa nemohli oprieť o našich partnerov v dlhodobej starostlivosti o ľudí s duševnou poruchou, a to rodičovské a patientske organizácie, ktoré sú

výrazným obohatením a veľkým prínosom o zlepšenie kvality života našich pacientov a ich rodín. Preto verím, že táto medzisektorová spolupráca sa bude plodne rozvíjať i naďalej (**primárka MUDr. Eva Pálová, PhD.** - psychiatrické oddelenie Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura, Košice).

Mgr. Drahoslava Kleinová a Mgr. Mária Kusztvánová

Liečba schizofrénie umením

V **Divadle Nová scéna v Bratislave** sa dňa 14. októbra 2015 uskutočnila veľmi zaujímavá a zároveň najväčšia československá výstava originálov obrazov pacientov so schizofréniou pod názvom Tvorba lieči. Výkonná riaditeľka celoslovenského občianskeho združenia ODOS (Otvorme dvere, otvorme srdcia) **MUDr. Marcela Barová** a pani generálna riaditeľka Divadla Nová Scéna **Ingrid Fašiangová** slávnostne otvorili vernisáž a predstavili projekt „Tvorba lieči“, ktorý je súčasťou kampane na podporu schizofrénie a jej liečby.

Vystavených je 40 diel od 17 autorov z rôznych kútov Slovenska aj Česka. Ponúka prehliadku najrôznejších techník - olejomaľbu na plátne, enkaustikou (maľovanie voskom a žehlenie), kresby fixou ale aj netradičnú kombináciu maľby s **asamblážou** (aplikácia rôznych dekoračných predmetov priamo na povrch obrazu).

Do tejto výstavy boli vybrané aj diela klientov Zduženia príbuzných a priateľov „Radost“ – Rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami Ing. Vladimíra B., Michaely V. a Mariky K.

Čo o svojich dielach povedali autori?:



Obraz **Šikmá veža** som maľovala podľa predlohy. Veža je trochu šikmejšia ako v reály a to preto, lebo som ju takto videla. Pri maľovaní tohto obrazu som mala dobrý pocit, ukludňujúci. Maľovanie mi totiž pomáha dostať zo seba napätie, úzkosť, nepokoj. Občas sa mi podarí vyjadriť kreslením aj svoje emócie. Tento obraz je maľovaný studenšími farbami, preto na mňa pôsobí ukludňujúco.

Obraz **Párik v objatí** vyjadruje lásku. V tomto obraze som použila teplejšie farby, ktoré k tomu aj pasujú, keďže je to spojené s láskou. Maľovaniu sa venujem



od detstva a často pre mňa predstavuje únik do iného sveta. Takisto mi rozvíja fantáziu, dodáva ďalšie nápady a rozširuje prehľad o svete. (Miška)

Namaľoval som dva obrazy a to **Krajinku so skalou** a **Zátišie s rybkami**. Už ako malé dieťa som maľoval. Prvú olejomaľbu som namaľoval ako 13 ročný. Rád maľujem. Maľujem preto, aby som mal dobré pocity z maľovania a z činnosti. Najradšej maľujem budovy. Som rád keď si niekto pozrie obrazy, ktoré som namaľoval. Nemám výtvarne vzdelanie, len na základnej škole som mal výtvarnú výchovu, kde sa nám učiteľka snažila vysvetliť, aby sme mali pozitívny vzťah k výtvarnej výchove. Maľovanie mi zlepšuje vizuálnu predstavivosť, vizuálnu pamäť a vyvoláva pozitívne pocity. Rád chodievam na výstavy do galérii našich či zahraničných autorov. Keď si pozriem ich obrazy mám radosť z ich výtvarného diela a užitočne využijem čas. Pri maľovaní mám pocit dobre vykonanej činnosti, a ak sa mi podarí pekný obraz, aj dobrý pocit z vykonanej práce. (Vlado)

Mgr. Drahoslava Kleinová a Mgr. Mária Kusztvánová

Téma čísla - EGO

Od čias Freuda sa v psychológii chápe Ego ako určitý riadiaci a zabezpečovací mechanizmus našej psychiky, ktorý sa snaží vytvoriť a udržať súlad medzi poznatkami nadobudnutými počas nášho života a vrozenými inštinktívnymi reakciami, pudmi či potrebami. (zdroj: <http://www.saj.sk/casopis/egoJelinek.htm>)

Celý náš život s plamenným zaujatím bojujeme za svoj názor, v hádkach obhajujeme svoju pravdu. Máme nutkavú potrebu vyhrávať, urážajú nás kritické poznámky, musíme si dokazovať svoje úspechy a dôležitosť, trápi nás, čo si o nás myslia ostatní. To všetko sú bežné každodenné situácie, keď nad nami vyhráva naše vlastné ego. Neprospieva to však dobrým vzťahom, pocitu vnútorného pokoja a šťastia.

Na to, aby sme dokázali spolu žiť, dostali sme súbor pravidiel, ktorých by sme sa mali pridržiavať. Pravidlá sú dôležité, ale nastavujú len hranice, ktoré by sme nemali prekročiť, ak sa nechceme dostať do chaosu. Ako to dosiahnuť? Zvládnutím nášho najväčšieho súpera, ktorým je naše vlastné ego. V múdrych knižkách je uvedený návod, ako na to. Týchto 7 krokov nám pomôže prekonať hlboko zakorenené predstavy o vlastnej dôležitosti.

Prestaňte sa urážať. Ako ste si už aj všimli, ako náhle stretneme niekoho, hneď sa zapne naše ego a začíname hodnotiť toho druhého. Pekne si povieme (nahlas, alebo len čisto pre seba) aký je. Hneď ho hodnotíme, a to bez toho, aby sme ho vôbec poznali. Povieme si čo je na ňom dobré, čo zlé, a že vlastne ani nie je sympatický, určite je aj arogantný....atď. No to všetko vychádza z nášho ega. Naučme naše ego spolupracovať.

Vzdajte sa potreby vyhrávať. Naše ego má potrebu neustále vyhrávať. To je jeden z dôvodov, prečo vstupujeme do hádky. Keď vyhrávame nad tou druhou osobou, naše ego je spokojné. Mali by sme sa porovnávať len samy so sebou. Každý potrebuje urobiť nejaký posun, ale len v porovnaní so sebou. Nikdy sa neporovnávajme s inou osobou, keďže všetci sme jedineční, je zbytočné, aby sme sa porovnávali, aby sme medzi sebou súperili. Všetci sme dobrí v niečom inom. A práve to by sme mali nájsť.

Vzdajte sa potreby mať pravdu. Ego je zdrojom mnohých konfliktov a nezhôd, pretože nás tlačí k tomu, aby sme presviedčali druhých, že nemajú pravdu. Všimli ste si, že niekedy bojujeme napriek tomu, že už dávno nám došlo, že nemáme pravdu? Chceme mať pravdu, chceme vyhrať hádku za každú cenu. Ale prečo? Je dobré si uvedomiť, že to chce iba naše ego. Vzťahy sa ukončia kvôli tomu, lebo nikto nechce pustiť a ega bojujú. Keď dovolíme, aby ten druhý mal pravdu, alebo aspoň to necháme tak, jedine vtedy sa môže spojiť s niečím vyšším, čo nám dodá pocit ozajstného šťastia.

Vzdajte sa svojej potreby byť nadradení. Naozajstná urodzenosť neznamena byť lepší ako niekto iný. Znamená byť lepší, ako sme my sami boli kedysi. Nehodnotme druhých na základe ich vzhľadu, úspechov, majetku a ďalších „parametrov“, ktoré tak rado ego používa. Nadradené nad ostatnými chce byť iba naše ego. A prečo je nebezpečné túžiť po nadradenosti? Preto, lebo ako náhle máme pocit nadradenosti, automaticky strácame pokoru. Ak však niekto nemá v sebe pokoru, pohŕda ostatnými, povyšuje seba a prevláda jeho ego.

Takýto človek nikdy nebude spokojný, lebo bude v zajatí ega. Bude neustále súperiť a žiť v strachu, aby nestratil svoju pozíciu. Dôležité je teda mať v sebe pokoru a cítiť lásku k ostatným.

Vzdajte sa potreby mať viac. Ego nie je nikdy spokojné. Nezáleží na tom, čo sme dosiahli, ego bude vždy trvať na tom, že to stále nie je dost'. Zistíte, že sa neustále snažíte a naháňate sa za niečím, čo aj tak nikdy nedosiahnete. Paradoxne, keď prestaneme potrebovať viac, do nášho života zrazu príde viac toho, po čom naozaj túžime a čo naozaj potrebujeme. To, že chcieť len veľa a veľa všetkého nie je dobre, lebo v prijímaní a dávaní by mala byť rovnováha, to už vieme všetci. Veľa ľudí si však myslí, že keď nebudem mať nič, a nebudem chcieť nič, tak som skromný. Zabúdame na to, že to je tak isto hra ega. Urobí z Vás obeť. V dávaní a prijímaní má byť rovnováha. Mali by sme dokázať dávať, ale aj prijímať.

Prestaňte sa stotožňovať so svojimi úspechmi. Nestotožňujeme seba so svojimi neúspechmi. Neúspech aj tak neexistuje. Sú to životné skúsenosti. Život je veľká škola, kde sa neustále učíme. Je zbytočné stotožniť seba s neúspechmi, ktoré prežijete, lebo tým sa automaticky dostanete do bludného kruhu, kde neustále budete ničieť seba rôznymi výčitkami.

Vzdajte sa svojho dobrého mena. Ak sa prehnane staráme o to, ako nás ostatní vnímajú, potom sme dovolili, aby nás viedli názory druhých. Nechajme svoju reputáciu na diskusiu ostatným, s nami to nemá nič spoločné. Ako náhle sa snažíme vyhovieť ostatným, začíname hrať ich hru a zabúdame na seba. Prestaneme žiť. Žijeme život podľa scenára inej osoby.

Nemôžeme predsa vyhovieť každému. Dôležité je to, aby sme žili v rovnováhe sami so sebou. Aby ste boli šťastní. Nech človek chce akokoľvek „dobro“ tomu druhému, bude na neho nútiť iba to svoje, to, čo by mal robiť práve on. Je to Váš život. Nezabudnime, že kto čo zaseje, to aj zožne!



Ak sa zbavíme nadvlády ega, čo je asi najťažšia úloha, ktorú musí každý z nás zvládnuť, náš život bude pokojnejší, naše vzťahy budú harmonickejšie a my sami budeme dlhodobo šťastnejší. A nebudeme na to potrebovať žiadne externé spúšťače. V našom živote sa začnú zrazu diať malé nenápadné zázraky a my si budeme užívať každú jeho chvíľku.

(zdroj: <http://www.itnews.sk/blogy/martin-drobny/2013-08-05/c157878-blogy-7-krokov-na-skrotenie-ega>, <http://firma.centrumharmony.sk/index.php/pozitivne-myslenie/68-ako-prekonam-svoje-ego-alebo-ako-vystupim-zo-svojej-hlavy-a-zacnem-zit-vo-svojom-srdci>)

PhDr. Miroslava Tóthová

Lyžica na krásne sny aj posilnenie imunity!

Najstaršie sladidlo na svete vymyslela sama príroda. Ľudia používajú včelí med už 9-tisíc rokov ako skvelú maškrtu, skrášľovací prostriedok aj ako liek. Včelí med je energeticky chudobnejší ako cukor. Zatiaľ čo cukor sú len prázdne kalórie, zloženie medu je jedinečné a veľmi bohaté. Základ medu tvoria jednoduché cukry glukóza a fruktóza. Nachádzajú sa v ňom rastlinné bielkoviny, medzi ktorými je až 13 druhov dôležitých aminokyselín. Vedci objavili v mede viac ako 10 antibakteriálnych látok, o ktorých sa donedávna vôbec nevedelo.

Med posilňuje imunitu a pri fyzickej i psychickej únave dodáva energiu. Má silné antiseptické účinky, uľaví od bolesti v krku i od kašľa, pomáha pri problémoch s dýchaním, hojí rany a popáleniny. Taktiež posilňuje psychiku, pôsobí ako mierne sedatívum, pomáha pri depresiách, nespavosti a pri podráždení. Okrem toho med detoxikuje



organizmus. Znižuje krvný tlak, rozširuje cievy, podporuje rast bifidobaktérií, ktoré sa nachádzajú v mliečnych výrobkoch, a tým zlepšuje trávenie. Problémy môže vyvolať pri niektorých druhoch alergie a pri silnej cukrovke.

Kvetový med je väčšinou zmiešaný z nektárov rôznych rastlín, ale môže byť aj jednodruhový, napríklad lipový, repkový, agátový. Pre vyšší obsah glukózy a fruktózy je ľahšie stráviteľný, nezaťažuje trávenie. Má svetlejšiu farbu a vyšší obsah bielkovín a peľu.

Agátový med je najjemnejší a najpomalšie kryštalizuje. Lipový je najsvetlejší, pomáha pri prechladnutí so zvýšenou teplotou, keď sa potrebujete vypotiť.

Medovicový med, ktorý nájdete pod označením lesný, je tmavý, veľmi aromatický a pikantnejší. Včely nezbierajú nektár, ale medovicu – šťavu z ihličia, ktorú produkujú vošky. Obsahuje viac minerálnych látok, najmä železa, a je ideálny na liečenie ochorení dýchacích ciest a málokrvnosti. Pre nízky obsah bielkovín je vhodnejší pri ochoreniach obličiek.

Zmiešaný med je kombináciou nektárového a medovicového medu v rôznom pomere a spája v sebe vlastnosti oboch. Má jantárovú farbu a pomalšie kryštalizuje.

Báječný tip - Šálku mlieka zohrejte, pridajte doň dve lyžice medu, pokrájaný zrelý banán a rozmixujte. Ochutťe štipkou škorice a muškátového orieška. Medový punč vypite hodinu pred spaním a budete mať krásne sny. (<http://www.pluska.sk/zena/zdravie/uzite-si-medove-chvile-castejsie-lyzica-krasne-sny-aj-posilnenie-imunity.html>)

Zdroj: časopis Báječná žena

Prosociálne správanie

Prosociálne správanie, téma týkajúca sa každého z nás. Slovné spojenie, ktoré by malo byť zahrnuté v osobnom slovníku každého človeka. Avšak, napriek tomu sa stáva, že ľudia zabúdajú čo znamená byť prosociálnym. V uponáhľanom svete ako je ten dnešný, sa všetci ženieme za niečím, často krát abstraktným, pričom nevenujeme pozornosť veciam, ktoré sú aktuálne. Akoby sme zabúdali nato, že v našom okolí sú ľudia, ktorí nás potrebujú práve v tejto chvíli, v tomto momente. Jedinci, ktorí viac či menej intenzívne volajú o pomoc, ktorej sa často nedočkajú.

Čo znamená byť prosociálnym? Čo človek musí urobiť preto, aby sa mohol nazvať prosociálnym? Azda je preto potrebné zachrániť svet? Odpoveď znie: Nie. Prosociálne správanie možno definovať veľmi jednoducho. Ide o nezištnú pomoc druhým, pričom jej charakter môže byť rôznorodý. Už len poskytnutie porozumenia človeku, ktorý to potrebuje je prejavom prosociálnosti. Podôb pomoci je veľa, avšak dôležitá je snaha, túžba pomôcť.

Existuje niekoľko faktorov ovplyvňujúcich prosociálne správanie. Základom je dokázať sa vcítiť do situácie druhého, vedieť si predstaviť, čo ten daný jedinec prežíva. Jednoducho byť empatický. Avšak to možno dosiahnuť, len ak vieme oceniť charakter druhých. Máme snahu nájsť v nich to dobré a nebojíme sa im to povedať. Ak by sme vnímali ľudí len v negatívnom svetle, k čomu by to viedlo? Chceli by sme sa vcítiť do ich situácie? Pomôcť im? Ťažko povedať, ale asi skôr nie. V situáciách ako táto majú ľudia tendenciu takýchto jedincov odmietať. Treba si uvedomiť, že každý jeden človek si zaslúži našu úctu už len preto, že je človekom.

Prosociálne správanie ide ruka v ruke s kreativitou. Nie je umením vzdať sa pri prvom zlyhaní. Umenie človeka spočíva v snahe hľadať ďalšie možnosti riešenia situácie, ďalšie možnosti ako pomôcť tomu kto to naozaj potrebuje. Medziľudské vzťahy jednoducho potrebujú pre svoje zachovanie kreatívnych jedincov. Taktiež je veľmi dôležité byť otvorený, nebáť sa povedať: „Áno, potrebujem pomoc.“ Mnohokrát sa stáva, že ľudia cítia strach alebo sa jednoducho hanbia požiadať iných o pomoc. Myslia si, že všetko dokážu zvládnuť sami. Avšak, človek je tvor sociálny. Potrebuje okolo seba ľudí tak ako oni potrebujú jeho. Je potrebné si uvedomiť, že aj pomoc predstavuje istú formu interakcie.

Položme si otázku ako možno docieľiť zvýšenie povedomia ľudí o prosociálnosti? Ako sa hovorí - rodina je základ. Už od malička sa rodičia svojim deťom snažia vštepovať aké dôležité je si pomáhať, byť si vzájomnou oporou. Vedú ich k tomu, aby to čo sa naučia v detstve, vedeli aplikovať v dospelosti. Preto je dôležité neustále ich v tomto podporovať. Byť pre nich vzorom v prosociálnosti. Pomoc druhým predstavuje tému, o ktorej je potrebné neustále hovoriť. Preto sa snažme robiť ľudí stále viac a viac prosociálnymi. Spôsobov ako to dokázať je mnoho, stačí byť aspoň trochu kreatívny.

Bc. Laura Urbanová

dobrovoľníčka ZPP Radost'

Úvaha rodičov

o spokojnosti s poskytovanými službami

v Občianskom združení príbuzných a priateľov Radosť

V tejto chvíli keď sadáme za počítač ako rodičia nášho syna R. a chceme písať a zamýšľať sa nad tým, ako sa zmenil jeho život počas pravidelnej návštevy v ZPP Radosť a čo mu to dáva, potrebujeme sa vrátiť do jeho a našej minulosti .

Po ťažkom úraze zmyslového orgánu s ťažkými trvalými následkami sa postupne, keď to syn R. nedokázal v sebe spracovať strácali sa mu jeho životné ciele, zmysel života atď. Postupne sa uzatváral do seba, najlepšie mu bolo samému doma, začal sa izolovať, strácal sa mu úsmev z tváre, radosť zo života aj keď predtým bol veselý, komunikatívny, tešil sa z maličkosti. Priznávame, že náš syn R. bol až príliš ctižiadostivý s veľkými životnými plánmi a túžil po úspechu. Chcel vo svojom živote veľa toho dokázať, študoval jazyky, výborne sa učil na ZŠ a tiež aj na strednej škole, no prišiel jeden ťažký okamih a jeho a tiež aj náš rodinný život sa zrazu úplne zmenil.

Syn R. prerušil štúdium na Vysokej škole zo zdravotných dôvodov.

My – jeho rodičia sme pracovali a on ostával sám doma a začal mať syndróm štyroch stien v domácom prostredí. Cítil samotu, nepokoj, neúčinnosť, aj keď mu veľmi pomáhala nebohá babka z matkinej strany. Trávil s ňou čas aj na vidieku, ale to nebolo ono, nič ho nenapĺňalo. Začali sme spoločne hľadať lekársku pomoc, ale aj nejaký stacionár, rehabilitačné stredisko, kde by sa synovi R. aspoň trochu uľavilo, kde by bol v spoločnosti, aby sa začal integrovať do spoločenského života. Postupne sa to začalo uňho upravovať, keď sme zistili že v Košiciach je a veľmi dobre funguje ZPP Radosť. Syn R. skúsil tam najprv sporadický a potom pravidelne chodiť. My rodičia a tiež aj syn R. sme zistili, že v ZPP Radosť pracujú veľmi milí, erudovaní pracovníci. Denne tam prichádzajú klienti s ktorými sa má o čom zhovárať a majú skoro rovnaké záujmy.

Teraz pravidelne navštevuje ZPP Radosť a čo mu prináša ? Pokoj duše, sociálne kontakty, priateľstvá, má individuálny plán z nemčiny, angličtiny, rôzne skupinové rozhovory, prácu na počítači, poznávacie výlety v meste aj v iných mestách, športové aktivity, rôzne spoločenské hry, muzikoterapiu, rôzne arteterapie, odborné prednášky, posedenia pri čaji či káve a mnohé zaujímavé veci, na ktoré syn R. už takmer zabudol. Jeho a náš rodinný život je teraz iný, spokojný a taký ako má byť.

Ďakujeme !!!

rodičia syna R.

Varím, variš, varíme

Fit "KINDER" zákusok s jahodami

Ingrediencie:

- 1 balíček kakaových bebe sušienok
- 500 g nízkoenergetického jemného tvarohu
- 2 dl mlieka
- 20 g mletej čiernej želatíny
- 1 ČL vanilkovej esencie



Postup:

1. Želatínu necháme napučať v mlieku. Tvaroh si osladíme podľa chuti, pridáme vanilkovú esenciu.
2. Bebe sušienky si rozdelíme tak, aby nám rovnomerne vyšli na 3 poschodia a podľa toho vyberieme aj formu alebo plastovú misku, ktorú vyložíme alobalom. Na spodok uložíme prvú vrstvu bebe sušienok.
3. Želatínu nahrejeme, aby sa rozpustila a primiešame do tvarohu. Na vrstvu sušienok dáme vrstvu tvarohu, ďalšie sušienky, druhú vrstvu tvarohu a poslednú vrstvu sušienok.
4. Odložíme stuhnúť do chladničky. Hotový zákusok nakrájame a podávame s čerstvými jahodami.

Perfektné cesto na PIZZU

Ingrediencie:

- 400 g
- hladká múka
- 30 g
- droždie
- 1/2 ČL
- cukor
- 1/2 ČL
- soľ
- 2 PL
- olivový olej
- 1 pohár
- vlažná voda



Postup:

1. Hladkú múku, droždie (môže byť sušené a aj čerstvé - je možné zmiešať aj bez namočenia do vody), cukor, soľ premiešame najskôr nasucho. Pridávame olej a vlažnú vodu až po premiešanie suchých surovín. Cesto je premiešané až keď sa vám pri miešaní urobí pekný bochník a nič neostane prilepené na stenách misky.

2. Necháme vykysnúť, mne to trvalo cca. 40 až 45 minút, podľa teplého miesta, ktoré vyberiete na kysnutie. Na vrch si dajte všetko ostatné podľa vašej chuti. Ja som si dala na vrch - paradajkové pyré, paradajky, šunku, syr a ananás. Prajem DOBRÚ CHUŤ !

Ako na to na Vianoce

Voňavá vianočná dekorácia

Materiál:

1 ks polystyrénový kruh s priemerom približne 15 cm

Sušené plátky pomaranča a grepu

škorica, arašidy

badián

1 ks držiak na sviečku

1 ks sviečka zo včelieho vosku

kúsok sisal, mašlička, tavná pištoľ



Postup:

Taviacou pištoľou nalepíme na polystyrénový kruh najskôr celú škoricu, potom polovičky citrónových plátkov, doplníme badiánom, klinčekmi a arašidmi. Na vrchnú plochu do stredu nalepíme 3 plátky sušeného grepu a priestor vyplníme klinčekmi, tie môžeme aj voľne nasypať. Do stredu zapichneme držiak so sviečkou. Kruh na vrchu obrúbime sisalom (ozdobnou trávou), na spodok pripevníme zlatú stužku špendlíkom.