



# Časopis Pre Radosť



Rehabilitačné stredisko *Radosť* v Košiciach  
2/2016

**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: Mgr. Beáta Lučanová, Mgr. Katarína Mičková.

Zodpovedný redaktor: Mgr. Drahoslava Kleinová

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

## Obsah

Botanická záhrada v Košiciach .....	5
Športový deň –Facilitas .....	6
Ako nám Ždiar učaroval, ale aj pomohol .....	7
Z beznádeje vznikla Radosť – konferencia „Milosrdenstvo v praxi“ .....	8
Zbierka Nezábudka 2016 v Združení príbuzných a priateľov „Radosť“ .....	9
Takto vnímajú zbierku Nezábudka tí, ktorých sa to najviac týka .....	10
Výstava umelcov TRIO a výstava OKRÍDLENÍ PÚTNICI .....	11
Vianočný večierok a kapustnica 2016.....	12
Hudobný zážitok na prelome rokov .....	13
Ľudové tradície v novodobom umení.....	13
Impresie s harfou a nečakané pozvanie .....	14
Sladký Valentín v OZ Radosť .....	15
Ak chceš chodiť po vode, musíš vystúpiť z lode .....	16
Téma čísla: Vnímanie duše .....	18
Zelerový šalát .....	20



Milí čitatelia,

Dovoľte mi pozdraviť Vás v tomto jubilejnom roku – 20. výročia založenia našej organizácie. V roku 1997 sme ešte nevedeli, ako sa budú uberať naše kroky, mali sme iba túžbu stretávať sa a podeliť so starosťami ľudí podobných problémov.

Najprv sme boli štyria – moja rodina. Neskôr Vlado Ballay, Peter Ondruš, mamičky i ďalší príbuzní a priatelia. Stretli sme sa v Metropole a porozprávali o tom, čo chýba ľuďom s duševnými problémami. Po schválení zakladajúcej listiny, nás 14. novembra 1997 zaregistrovali na Ministerstve vnútra Slovenskej republiky. A boli sme na svete. „Narodila“ sa Radosť. Naše logo to vyjadruje symbolicky. Keď máš smutnú tvár a chceš byť šťastný, príď medzi nás, nájdeš priateľov a dostaneš veľa lásky.

... láska je trpezlivá, láska je dobrotivá, nezávidí, nevystatuje a nepovyšuje sa, nie je neslušná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nezmysľá zle, neraduje sa z neprávosti, ale teší sa s pravdou; všetko znáša, všetkému verí, všetko pretrpí...(1Kor, 13 kpt. – Hymna Lásky).  
Láska nikdy neprestane.

Vaša Dada Kleinová

## Botanická záhrada v Košiciach



Dňa 12.08.2016 sme navštívili z rehabilitačného strediska Radosť Botanickú záhradu v Košiciach, kde sme videli rôzne stromy, rastliny i kríky, kaktusy, smrek, jedľu, rozmarín, mäta, levanduľu a tymian. Vypočuli sme si prednášku o stromoch v podaní Martina, ktorého poznáme z výmenníka KVP. Dozvedeli sme sa tam veľa zaujímavých informácií, o ktoré by sme sa spolu s vami chceli podeliť.

- *Trúbkovec* dostal pomenovanie podľa toho, že vyzerá ako trúbka.
- *Jedľa španielska* je ihličnan, má mäkké ihličie, je mrazuvzdorný a často sa používa ako vianočný stromček.
- *Smrekovec mamutí* dostal druhotné pomenovanie práve z toho dôvodu, že dorastá do gigantických rozmerov. Je veľmi odolný voči prírodným živlom. Jeho kôra je neobyčajne pevná. Jej tvrdosť zodpovedá boxerskému mechu, a preto sa chlapci z nášho združenia rozhodli do nej „zaboxovať“.
- Možno málokto vie, ale *Ginko* je ihličnatý strom, ktorý sa v Číne a Japonsku považuje za posvätný. Odolal aj radiácii atómovej bomby a používa sa hlavne ako liečivo. Je dvojdomý, ale viac sa sadia samčie stromy.
- *Kaktusy* môžu vyrastať aj na skalách, preto nepotrebujú veľa pôdy. Napríklad, z kaktusu *Agáve* sa vyrába Tequila a kvitne len raz za život.
- *Trachykarp konopný* je palma z Číny. Používa sa ako náhrada za naše konope.
- Okrem vymenovaných rastlín sme mali možnosť vidieť a cítiť vôňu mäty. Jej výnimočnosť spočívala v tom, že nevoňala tradične. Mala arómu rôznych exotických esencií, ktoré pripomínali jahodu, wasabi, škoricu či čokoládu.
- Veľmi obohacujúcou sa pre nás stala informácia, že *Stévia* sa dá použiť ako náhrada za cukor.



- *Levandula*, ktorá často kvitne na lúkach vo veľmi hojnom počte, sa dá využiť proti moliám, na upokojenie, uvoľnenie alebo relaxáciu
- Nikdy som netušila ani to, že *arašidy* sú plody rastlín vyrastajúce v struku zo zeme.
- Keďže sme mnohí z nás veriaci ľudia, veľmi nás zaujal aj strom s názvom *Judášovník*. Toto pomenovanie dostal preto, lebo sa na ňom podľa legendy obesil Judáš.

Prednáška sa všetkým klientom páčila rovnako, ako aj exteriér celej Botanickej záhrady. Okrem rastlín sa v záhrade vyskytuje aj malá ZOO, v ktorej žijú sliepky, zajace a papagáje.

V priestoroch sa nachádza aj umelé jazierko s farebnými rybičkami. Všetci klienti si z tohto výletu odniesli nádherné zážitky, vedomosti, preto sa už teraz tešíme na ďalšiu návštevu Botanickej záhrady.

Hilda M.

## Športový deň –Facilitas

Dňa 19.08.2016 sa klienti zo ZPP Radosť zúčastnili na akcii - Športový deň vo Facilitas. Akcia trvala od 9:00 do 12:00 hodiny. Facilitas sa nachádza Nad jazerom v Košiciach.

Po príchode do združenia sme hrali biliard v zostave Paľko, Radúz, Miriam a Šteško. Nasledoval bedminton, ktorý si zahrala Beátka, Miriam, Zuzka a Radúz. Pokračovali sme basketbalom, ten sme hrali všetci. Neobišli nás ani aktivity zamerané na pamäť, logiku a matematické úlohy. Do floorballu sa zapojil



jedine Dušan. Následne sme vyrábali pohľadnice podľa vlastnej predstavy a fantázie. Zaujímavou činnosťou bol hod udicou do bazéna, tú si vyskúšal každý z nás.



Na celej akcii sa zúčastnili okrem nás aj klienti z Integry Michalovce a ďalší ľudia z Rožňavy. Z tohto podujatia sme mali všetci výborný pocit. Za odmenu sme dostali jablká a kávu. Do súťaže sa zapájali len tí, ktorí o danú súťaž mali záujem. No v globále môžeme konštatovať, že všetci klienti boli aktívni. Cítili sme sa veľmi radostní a šťastní, že celý program bol výborne pripravený a každý klient si z neho odniesol dobrý pocit a krásny zážitok.

Hilda M.

### **Ako nám Ždiar učaroval, ale aj pomohol**

Krásna príroda a mocné skaliská v našich Vysokých Tatrách učarovali snáď každému. Časť s názvom Belianska kotlina ohúrila aj nás natoľko, že sme sa rozhodli aj tento rok vrátiť sa späť. Počas troch, síce upršaných, ale úžasných dní, klienti Združenia príbuzných a priateľov „Radosť“ mali možnosť načerpať veľa síl, energie, oddýchnuť si a upevniť, či zlepšiť svoje schopnosti a zručnosti. Pobyt v Penzióne Zorhill, ako aj návštevu Belianskej jaskyne, hradilo ZZP „Radosť“.

Nebudem písať, čo všetko môžeme v Belianskej kotline vidieť, navštíviť a zažiť. Pre nás ľudí v pomáhajúcej profesii sú najdôležitejšie pocity, myšlienky a názory tých, ktorým sú tieto tri dni venované. Dávam preto slovo tým najpovolanejším.



Veľmi sme sa tešili na výlet do Ždiaru. Boli sme v penzióne, ktorý bol útulný. Dva dni síce pršalo, ale to bolo dobré, lebo sme aspoň „vypadli“ z tých Košíc plných horúčav. Veľmi sa mi páčila Belianska jaskyňa, krásna prechádzka lesom, okolitá príroda a mraky, lebo boli nižšie ako kopce. Tí, čo nevládali ísť do jaskyne, ostali v Štrbe, kde pozerali rôzne suveníry a stánky s umeleckými nápadmi. Z okna chaty sme videli pasúce sa ovečky, ktoré vytvárali romantické prostredie celého pobytu. Zabávali sme sa na rôznych aktivitách, najviac na hre s názvom „Čokoláda“, ale aj pri hre stolného futbalu. Diskotéka bola výborná, naučili sme sa i nové tanečné kroky. Oddýchla som si. Bolo tam úplne inak, ako v meste. Predovšetkým

pokoj a ticho. Ostali mi veľmi pekné spomienky. Ak by sa dalo, mohli by sme využiť krásnu prírodu v Tatrách a jej okolí aj častejšie.

Veľmi túžime vidieť našich najbližších, známych a tých, ktorí sú odkázaní na našu pomoc šťastných a spokojných. Pre nás sa psycho-rehabilitačné pobyty stali spôsobom zlepšenia zdravotného stavu, vzťahov a životných cieľov.

Mgr. Beáta Lučanová a klienti ZPP Radosť

## **Z beznádeje vznikla Radosť – konferencia „Milosrdenstvo v praxi“**

Práca s psychicky chorými je veľmi náročná. Svoje o tom vie aj naša pani riaditeľka Mgr. Drahoslava Kleinová, ktorá svoju životnú skúsenosť prijala ako výzvu, ktorá sa v priebehu niekoľkých rokov zhmotnila do úžasného „životného projektu“. Takto nejako začalo rozprávanie o histórii Združenia príbuzných a priateľov „Radosť“.

V rámci končiaceho sa roku Milosrdenstva zorganizovalo občianske združenie Maják nádeje medzinárodnú konferenciu s názvom „Milosrdenstvo v praxi“. Predstavili sa rôzne organizácie pracujúce s ľuďmi na okraji spoločnosti, medzi ktorými nechýbalo ani naše Združenie príbuzných a priateľov „Radosť“.



Autorky článku Mgr. Drahoslava Kleinová a Mgr. Beáta Lučanová oboznámili prítomných o tom, že naše stredisko poskytuje ľuďom možnosť prostredníctvom rôznych metód, techník a praktických nácvikov upevňovať, zlepšovať a obnovovať sociálne zručnosti a schopnosti, a tým sa uplatniť v živote ako plnohodnotný člen tejto spoločnosti. Toto všetko vykonávame v rámci skupinových aktivít, alebo individuálnymi činnosťami v rámci individuálnych plánov, ktoré majú všetci klienti RS Radosť. Rovnako, si dopĺňajú potrebné informácie z oblasti etiky, spoločenského správania a kultúry, a tým si zvyšujú možnosti začleniť sa do komunity a spoločenského života. Spomenuté boli aj činnosti, ktoré s klientmi vykonávame v rámci integračných aktivít mimo strediska ako návšteva kultúrnych podujatí v Štátnej filharmónii, divadle, rôznych zábav v Dome umenia, vystúpeniach na festivaloch, v domovoch dôchodcov a v rôznych iných aktivitách, ktoré umožňujú precvičovať a osvojiť si spoločenské správanie. Pokračovanie rozprávania o našej organizácii viedlo



k poznaniu, že práca s klientmi s psychickou poruchou je krásna, no zároveň aj náročná. Preto nie každý človek je vhodný na prácu s ľuďmi a dá sa teda povedať, že pracovať v tejto oblasti môže len ten, kto má v sebe dostatok empatie, ľudskosti, trpezlivosti, dokáže klienta akceptovať a prijímať ho takého, aký je. To všetko sa dá spojiť do jedného slova – láska.



najväčšej možnej miere.

Snahou každého takéhoto zariadenia nie je iba zlepšiť klientov zdravotný stav, ale v prvom rade ide o zlepšenie jeho rodinných a sociálnych vzťahov, možnosť uplatniť sa na trhu práce a zlepšiť ich celkové postavenie v spoločnosti. Veľmi dôležité je aj zlepšenie spolupráce s odborníkmi v oblasti psychiatrie a psychológie, klientom, rodinou a sociálnymi pracovníkmi v zariadeniach, aby sa klientom poskytla pomoc v čo

Mgr. Beáta Lučanová  
sociálna pracovníčka  
ZPP Radosť

## **Zbierka Nezábudka 2016 v Združení príbuzných a priateľov „Radosť“**

Ubehlo už 13 rokov, čo Liga za duševné zdravie po prvýkrát zorganizovala zbierku Nezábudka. Modrý kvietok, ktorý sa odovzdáva pri tejto príležitosti, symbolizuje súlad fyzického a duševného zdravia, a tie sú navzájom prepojené, ovplyvňujú sa. Toto je základným princípom života každého človeka, pretože duševné zdravie ako také je naozaj veľmi krehké.

Združenie príbuzných a priateľov „Radosť“, Rehabilitačné stredisko pre ľudí s duševným ochorením, sa už päť rokov zúčastňuje tejto úžasnej akcie. Počas dvoch dní, t. j. 6.10.2016 a 7.10.2016 sme spolu so školami z Košíc, ktoré s nami už od začiatku spolupracujú a spolu s dobrovoľníkmi, vyšli do ulíc. Za ich ochotu a naozaj veľký zápal pri realizácii im veľmi pekne ďakujeme. Ľuďom ponúkali modrú



nezábudku za dobrovoľný príspevok a informačné letáky, tie oboznamujú ľudí o rôznych problémoch, ktoré môže priniesť život.

Nepriaznivé počasie nám zapršalo krásnu sumu, čo pomôže stredisku k zvyšovaniu kvality poskytovania sociálnych služieb s pomocou rozvíjania osobných a sociálnych zručností klientov ZPP „Radosť“, edukačných aktivít pracovníkov a s odbúraním predsudkov voči duševne chorým ľuďom.

Tesne pred začatím tejto myšlienky sa u nás uskutočnil Deň dobrovoľníctva, súčasťou bola aj kampaň Dni nezábudiek. Počas neobyčajne uvoľneného rozhovoru pre rádio Košice v priestoroch našej „Radosť“, predstavila jeho históriu a fungovanie sociálna pracovníčka Mgr. Beáta Lučanová. Desatoru duševného zdravia sa venovala MUDr. Dagmar Breznoščáková PhD.. Pozornosť sa venovala aj zbierke Nezábudka 2016, predovšetkým jej významu, spôsobu realizácie a tomu, kam poputujú vyzbierané finančné prostriedky.

Našou snahou je, aby sa prostredníctvom takýchto aktivít zlepšil nielen pohľad na duševné zdravie a na ľudí s psychickými poruchami, ale aj to, aby sa umožnilo takýmto osobám ľahšie integrovať do spoločnosti, zlepšiť interdisciplinárnu spoluprácu a odbremeniť rodiny či príbuzných chorých ľudí.

Veríme, že plnenie spoločného cieľa, ktorý máme spolu s Ligou za duševné zdravie a so všetkými organizáciami venujúcimi sa tejto problematike, bude stále napredovať, hoci aj pomalými krôčikmi.

Mgr. Beáta Lučanová  
sociálna pracovníčka  
ZPP Radosť

## **Takto vnímajú zbierku Nezábudka tí, ktorých sa to najviac týka**

Zbierka Nezábudka sa mi veľmi páči. Počas toho, ako sme ju realizovali, sme zažili rôzne situácie. Jedni prispievali viac, iní menej. Je to pre mňa veľmi veľká skúsenosť. Niektorí ľudia sú z nezábudiek šťastní a niektorí sú nahnevaní z prístupu ľudí. Niektorí ľudia prispievali vyššou sumou, no napriek tomu si nezobrali viac nezábudiek, pretože túžili iba

pomôcť. Keď dávali ľudia peniaze, mal som dobrý pocit. Zbierku vnímam v celku veľmi dobre. Vzhľadom na to, že je toľko zbierok chápem ľudí, že je už nepríjemné, keď od nich iní ľudia pýtajú peniaze, ale tie peniažky sú pre nás, aby nebolo zlo na svete. Robí mi to radosť, pretože môžeme pomáhať sebe a aj iným. Dáva mi to pocit, že môžem niečo pre seba urobiť.

klienti ZPP Radosť

## **Výstava umelcov TRIO a výstava OKRÍDLENÍ PÚTNICI**

Český spolok v Košiciach v spolupráci s verejnou knižnicou Jána Bocatia v Košiciach prezentovali výstavu Martiny Tajtákovovej, Ivana Čepeka a Tomáša Čepeka pod názvom TRIO. Výstava bola návštevníkom prístupná vo vstupnej hale Verejnej knižnici Jána Bocatia na Hviezdoslavovej ulici, kde sme sa aj my mohli pokochať krásnymi dielami šikovných umelcov.

Vtáčia migrácia fascinuje ľudí odpradávna až do dnešných čias, tak sme sa i my vybrali počas prezentovania prírodovedného odboru do Východoslovenského múzea v Košiciach na výstavu s názvom Okrídlení pútnici, kde sme sa dozvedeli veľa zaujímavosti. Napríklad, že vynájdenie ornitologického krúžku, pomohlo vyriešiť mnohé nezodpovedané otázky vtácej migrácie. Krúžkovanie vtákov sa stalo výskumnou metódou, ktorá sa využíva dodnes. Výstava bola doplnená preparátmi vtákov a ornitologickými pomôckami, ktoré sa nám páčili a na pamiatku sme sa odfotili s tými, čo nás



zaujali na výstave najviac. Možnosť zúčastnenia sa tejto výstavy nám ponúklo jedinečnú príležitosť dozvedieť sa viac o vtácej migrácii a výsledkoch získaných z výskumu. Výstava nám odhalila tajomstvá vtáčieho sťahovania sa od prvých mýtov a poznatkov z čias Aristotela, cez prvý ornitologický krúžok vynájdený Mortensenom, až po dnešné moderné satelitné sledovanie operencov. Mali sme možnosť dozvedieť sa viac o putovaní vybraných druhoch avifauny v našej oblasti a ďalšie zaujímavosti. Milióny vtákov sa každoročne na jeseň vydávajú na cestu plnú nástrah, aby sa zasa na jar vrátili na miesta, kde prišli na svet.

Mgr. Vlasta Nemčíková

## Vianočný večierok a kapustnica 2016



Úspešný a pekný rok 2016 sme si spoločne zhodnotili a vychutnali na našom vianočnom večierku, kde sme ukázali rodičom, príbuzným i našim sponzorom krásny spoločenský program. Po dvojmesačnom nacvičovaní a precíznej príprave nášho kultúrneho programu sa klienti tešili na „deň D“, teda na ich vystúpenie a zúročenie ich výsledného úsilia. *„Večer som si pripravil spoločenský oblek a mokasíny. Moja nedočkavosť na vianočnú kapustnicu a stretnutie s kamarátmi sa dala krájať.“ (Ivan)* *„Ráno som sa prebudil a preskúšal som si svoje vystúpenie. Pekne som sa upravil, obliekol a vyrazil na vystúpenie.“ (Peter)* *„Pred vystúpením sme si urobili generálku programu, aby sme to dobre vedeli.“ (Laco)*

Program sme začali hymnou nášho združenia a pokračovali sme divadelnými scénkami *„Janko a Jurko“*, medzi ktoré sme zaradili aj spevácke vystúpenia. Počiatočná časť programu bola ukončená prvým tanečným číslom na pesničku *Happy od Pharela Wiliamsa*. Po krátkej prestávke a občerstvení sme pokračovali divadelnou scénkou *„Rozchod.“* *„Scénka, ktorú som hrala s Ivanom sa mi hrala oveľa lepšie, dala som do toho všetko, dušu, emócie. Spisovateľ ma pochválil.“ (Miška)*

Divadelná scénka *„Bitka“*. Každý klient mal pripravenú vianočnú koledu pre naše milé obecenstvo. Hudobne nadaní klienti vystúpili aj v sólo číslach, kde Zuzka zahrala na klavíri skladbu *Pre Elišku* a Dodo predviedol svoj talent dvoma country pesničkami, ktoré zahral na elektrickej gitare. Naše hudobné trio Vladko, Dodo a Maťo nám spoločne zahrli krásne skladby, ktoré nacvičujú pravidelne. Po oficiálnej časti a perfektne zvládnutom kultúrnom programe sme si pochutnali na vynikajúcej kapustnici a vianočných dobrotách. Po vylosovaní tomboly večierok pokračoval voľnou zábavou a tancom. *„V tombole som vyhral žabu s názvom Princ z Prahy, ktorá sa mi veľmi páčila.“ (Radúz)* *„Spieval som a bol som šťastný. Neskôr som to roztočil na parkete a predviedol som*



*moje tanečné kreácie, ukázal som každému môj talent.“ (Paľko) „Super, bola pohoda.“ (Dušan)*

Kultúrny program pripravila sociálna pracovníčka Mgr. Beáta Lučanová v spolupráci s pánom Mgr. Vladislavom Kleinom.

Mgr. Vlasta Nemčíková

## **Hudobný zážitok na prelome rokov**

Koniec roka 2016 a začiatok roka 2017 sa pre Združenie príbuzných a priateľov „Radosť“ niesol v znamení dvoch krásnych koncertov. Tie sme si mohli prezrieť aj vďaka spolupodielaní sa Košického samosprávneho kraja na financovaní zariadenia. Zorganizovala ho Štátna filharmónia Košice, najväčšie hudobné teleso v Košiciach. Predvianočnú atmosféru nám spríjemnili tóny Johana Sebastiana Bacha, či výber vianočných piesní pochádzajúcich z obdobia Baroka. Všetkým sa najviac páčilo hudobné zobrazenie jednej z najkrajších vianočných rozprávok o Perinbabe. Pri znení tohto diela sa každý z nás aspoň v mysli ocitol v deji tejto rozprávky, čo u mnohých vyvolalo príjemné pocity. Ako na nový rok, tak po celý rok sme si povedali aj my, keď sme rozprávali o našich dojmach z novoročného koncertu, konajúceho sa dňa 11.1.2017. Ako každý novoročný koncert aj tento sa niesol v znamení valčíkov od Pjotra Iljiča Čajkovského, prelúdií od Johana Straussa mladšieho, alebo humorné variácie a napínavé skladby od Júliusa Fučíka či Václava Trojana. Zrelaxovali sme a zabavili sa na vtipnom hudobnom prednese, ktorý nám vyčaril úsmevom na tvári. Hudba je dar, čo nie len poteší, ale aj pohladí dušu a telo. Preto sa už nevieme dočkať ďalšieho takého stretnutia s hudobníkmi.

Mgr. Beáta Lučanová

## **Ludové tradície v novodobom umení**

Druhý januárový týždeň sa klienti a pracovníci Združenia príbuzných a priateľov „Radosť“ rozhodli, že celý deň venujú kultúrnemu rozvoju a našim slovenským tradíciám. Po púťavom hudobnom zážitku na generálke Novoročného koncertu Štátnej filharmónii, sme sa vybrali na návštevu do ÚLUV-u. Cestu sme si krátili rozprávaním o postrechoch a pocitoch, ktoré v nás vyvolal uplynulý koncert a tiež o tom, čo by sme mohli v organizácii s takouto

skratkou nájsť. Mnohí z nás tipovali výstavu úľov, niektorí výstavu nejakých remesiel, či výrobkov. A čo to teda znamená?

Ústredie ľudovej umeleckej výroby (ÚĽUV) je celoštátne dokumentačné a informačné centrum ľudovej umeleckej výroby a zároveň Múzea ľudovej umeleckej výroby. Jeho cieľom je integrácia aktivít, ktoré vedú k zachovaniu a rozvíjaniu tradičných remesiel a ľudovej umeleckej výroby v súčasných podmienkach. ÚĽUV obsahuje aj školu remesiel, ktorá ponúka možnosť naučiť sa maľovať, tkať, alebo vyrábať rôzne iné produkty vychádzajúce z oblasti našich tradičných remesiel.

My sme sa rozhodli, že sa zúčastníme výstavy „*Kruhy na vode*“, ktorá bola výsledkom súťaže dizajnérov, študentov vysokých a stredných umeleckých škôl zo Slovenska a Česka. Všetci sme sa nadchli nad rôznorodosťou nápadov, ktoré nás obklopili. Mohli sme tu vidieť rôzne dekoračné predmety, „šperky“, oblečenie, ale aj hračky pre deti. Všetky tieto veci mali jeden spoločný aspekt - ľudové znaky, ako ich poznáme z rôznych filmov, múzeí, či z rozprávania našich starých mám. Vyvolalo to v nás, miestami, až veľmi nostalgické spomienky.

Čo pre nás znamenajú naše tradície nie len v oblasti spevu a tanca, ale aj v iných oblastiach?

Mgr. Beáta Lučanová

## **Impresie s harfou a nečakané pozvanie**

Harfa je krásny ľudozvučný nástroj, ktorého história sa datuje až do ďalekej Mezopotámie a Egypta. Na jej krásne tóny sme sa 9.2.2017 vybrali pozrieť do Štátnej filharmónie v Košiciach, kde nám ju v podaní Koncertu pre harfu a orchester A dur od Karla Dittersa von Dittersdorfa predviedla Ivana Boggerová. Jej nádherné zvuky pohladili našu myseľ. Pri nej sme sa mohli odpútať od všetkých vecí bežného života a presunúť sa do ríše fantázií. Ako doplnok sme si vypočuli suitu v podaní Jeana Sibeliusa a Maurice Ravela Panava na mŕtvu infantku, či Claudea Debussyho tri symfonické skice pre orchester s názvom *MORE*.



Príjemný hudobný zážitok nám doplnilo nečakané pozvanie priateľky nášho Združenia na síce kratšie, ale o to príjemnejšie posedenie. Obdivovali sme jej krásnu zbierku starožitných kníh a iných skvostov. Ukázala nám aj staršiu fotku členov štátnej filharmónie v Košiciach. Rozprávali sme sa o zážitkoch, o histórii jednotlivých predmetov a na rôzne iné témy z minulosti či kultúry.

Mgr. Beáta Lučanová

Bol som veľmi rád, že som mohol ísť na harfový koncert. Sám hrám na gitaru a harfa je podobná ako brnkací nástroj. V orchestri nemá harfa taký priestor ako iné nástroje a často krát ju ani nevidno, no podľa mňa má celkom príjemný zvuk. Evokuje vo mne sen, a tiež vikingskú kultúru. Prostredníctvom harfistky sme boli oboznámení s tým, ako harfa funguje a na čo slúžia pedále. Najviac ma zaujalo rýchle vybrnkávanie harfy, aj keď som, rovnako, nevedel spustiť zrak ani z pohybu dirigenta pri dirigovaní. Činnosti jeho rúk nevyjadrovali len tempo skladby, ale aj nástupy rôznych nástrojov, akcent či dynamiku. Najviac ma zaujala posledná skladba, nakoľko bola veľmi náročná a to hlavne pre sláčiky, ktoré museli presne nastupovať, museli využívať rôzne techniky a rýchle posúvanie po strunkách. Kompozícia pozostávala z troch častí, ktoré sa upriamujú na moc. Doslova, som mal pocit postupnej gradácie. Spočiatku som prechovával emóciu pokojného mora, postupne to prerástlo do búrky a vygradovalo to obrovskými vlnami.

Martin S.

## Sladký Valentín v OZ Radost'



Dňa 14.2.2017 bol Valentín – Deň zaľúbených. Z histórie vieme, že Valentín bol kňaz, ktorý žil v 3. storočí v Ríme. Cisár Claudius II. v tom čase potreboval veľkú armádu, a preto nechcel, aby sa chlapi ženili. Sobáše jednoducho zakázal. Jeho rozkaz však Valentín odmietol poslúchnuť a zamilované páry oddával v tajnosti. Odhalili ho a za neposlúchnutie príkazu šiel Valentín 14.2. v roku 269 pod sekeru kata.

V súčasnosti sa Valentín oslavuje rôzne, ale podstata spočíva v tom, že myslíme na druhú osobu, ktorú máme radi. A tak sme si aj my v stacionári chceli spríjemniť tento deň sladkou pochúťkou, ktorou bol nepečený koláč. Prišli sme ráno tak, ako každý deň a pustili sme sa do prípravy. Beátka nám rozdelila úlohy, kto a čo bude robiť. Niektorí miešali tvaroh so smotanou, iní ukladali keksy a piškóty. Keď sme koláč dokončili, nechali sme ho stuhnúť. Keďže je Valentín, Deň zaľúbených, tak sme si aj nakreslili zaľúbené obrázky. Niektorí to vyjadrili srdiečkom a iní hudbou. Ja som nakreslila noty a srdiečka v nich. Urobili sme si pekný deň. Poobede sme sa tešili na nepečený koláč. A naozaj bol vynikajúci. Ďakujeme Beátke za pekne strávený deň a vydarený tvarohový koláč.

Zuzka K.

## **Ak chceš chodiť po vode, musíš vystúpiť z lode**

K dobrovoľníckej práci som sa dostala prostredníctvom svojich detí, keď som na ich cirkevných táboroch robila ako dobrovoľníčka kuchárku, animátorku, vedúcu tvorivých dielní a po pár rokoch aj vedúcu tábora.

Postupne sa moje aktivity rozširovali na dobrovoľnícku prácu pre deti v zahraničí. Začalo to krátkodobým misijným pobytom na Ukrajine v Mukačeve, kde sme ako dobrovoľníci pomáhali pri stavbe miestneho kostola. Po práci sme sa venovali deťom zo sídliska Sokolníky, ktoré predstavuje najchudobnejšiu časť Mukačeva. Tieto pobyty vo mne zanechali veľké zážitky a hlbokú úctu a pokoru k ľuďom na Ukrajine. Aj keď títo ľudia žijú v ťažkých ekonomických a spoločenských podmienkach, no napriek tomu sú to veľmi milí a ústretoví ľudia. Získala som si tam mnoho priateľov, s ktorými som do dnes v kontakte.

Misijných pobytov sa zúčastňujem každoročne a je to pre mňa vždy veľmi požehnaný čas. Ako dobrovoľnícky lektor tvorivých dielní sa zúčastňujem aktivít pre Detskú misiu, ako aj Viva Network Slovensko a vyskytujem sa na rôznych detských konferenciách. Tieto aktivity mi priniesli rozšírenie kreatívnej tvorby a získala som aj skúsenosti pre prácu so širším kolektívom.

Pre onkologicky choré deti v Košiciach som realizovala projekt „Šašoviny bez ofiny“, kde sme so skupinkou ostatných dobrovoľníkov pripravili pre deti pásmo rozprávok, hier a



súťaží. Táto aktivita bola pre mňa silným zážitkom, na ktorý treba ešte dozrieť a naučiť sa takto zvládať ťažké prostredie.

Prijala som aj projekt robiť tvorivé dielne pre hlucho-slepé deti v Červenici. Tento projekt bol pre mňa veľkou výzvou, ale vydaril sa. Deti napriek svojmu handicapu vytvorili krásne mydielka a vianočné stromčeky. Z týchto tvorivých dielní som mala mimoriadnu radosť.

Skúsenosti pre prácu s chorými deťmi naberám zatiaľ pri deťoch v Prešovskej detskej nemocnici v Klube Detskej nádeje. Tu pripravujem pre hospitalizované deti tvorivé dielne, súťaže, hry a čítanie rozprávok. Táto práca ma veľmi teší a verím, že aspoň troška pomôžem deťom, ktoré sú odlúčené od rodín a pomôžem im zvládnuť ťažké dni.

K dobrovoľníckej práci pre ľudí s duševnými poruchami som sa dostala náhodou, keď som pred pár rokmi na internete zachytila inzerát – výzvu od Združenia „Radosť“ na Deň otvorených dverí. Aj keď som tam išla so zmiešanými pocitmi, dobrovoľná práca pre týchto ľudí a v tomto konkrétnom zariadení mi priniesla veľmi veľa príjemných zážitkov a skúseností. Chcela som si vyskúšať svoje schopnosti v novom prostredí, poznať a pochopiť myslenie ľudí s duševnými poruchami, ale aj radosť a starosť ich rodín a priateľov.

Zaujal ma osobitý prístup vedenia a celého personálu ku klientom a veľmi príjemná až rodinná atmosféra. Umožnili mi slobodne a kreatívne pracovať s klientmi a každá moja aktivita a nápad boli podporované a mali svoj priestor a čas. Mnoho som sa naučila o prístupe k tejto skupine ľudí a získala som ohromnú motiváciu pre svoje ďalšie dobrovoľnícke aktivity. Pre získanie nových skúseností a rozhl'adu v problematike, som postupne k Združeniu Radosť pridala aj dobrovoľnícku prácu pre Denný psychiatrický stacionár „Čisté Duše“ pri II. FNLP v Košiciach.

V súlade so svojimi možnosťami sa snažím rozdeľovať svoj čas, podľa potrieb klientov. Do mojich dobrovoľníckych aktivít sa zapája rôznou formou aj moja rodina. Bez ich podpory a pomoci by som toľko aktivít absolútne nezvládla. Najviac ma teší, že moje deti získali k dobrovoľníctvu vzťah a verím, že som im ukázala cestu a smer vo vzťahu k druhým ľuďom, a že v budúcnosti budú v dobrovoľníckych aktivitách pokračovať aj oni.

Dobrovoľnícka práca ma teší a vzhľadom k svojej kresťanskej viere som presvedčená, že každý z nás má v sebe dar pomáhať iným, len ho musí začať používať. Svedčiť o svojej viere by sa malo vlastným životom a budem sa o to snažiť, pokiaľ to bude v mojich silách. Dobrovoľníctvo je pre mňa dar, pretože viac dostávam, ako dávam a mám z tejto práce radosť. Niekedy stačí málo, ponúknuť nezištne pomoc, prekonať predsudky a vlastné komplexy. Potom to už ide tak prirodzene. Moje obľúbené motto je : „Ak chceš chodiť po vode, musíš vystúpiť z lode.“

Aktivity:

- Združenie Radosť Košice
- Krátkodobé misijné pobyty - Mukačevo Ukrajina
- Čisté Duše - Psychiatrický stacionár Košice
- Psychiatrické oddelenie II. PK FNLP Košice
- Cirkevná škola pre hlucho-slepé deti v Červenici
- Detská misia Bratislava
- Viva Network Slovensko
- Klub Detskej nádeje FN Prešov
- Onkologické detské oddelenie FN Košice
- Evanjelický cirkevný zbor

Magdaléna Hrivniaková

## **Téma čísla: Vnímanie duše**

*„Mnohí ľudia nemajú bohatstvo a chudobu v dome, ale v duši.“ (Arthur Brisbane)*

*„Veľkosť duše sa meria podľa jej lásky.“ (Bernard z Clairvaux)*

Predpokladá sa, že termín *psyché* ako prvý zaviedol do filozofie a svojsky prezentoval jeden z najväčších filozofov všetkých čias – *Herakleitos z Efezu* (okolo r. 540 – 475 pred Kristom). Z Biblického hľadiska, duša predstavuje celého človeka a jej primárnou funkciou je myslenie a komunikácia. No najvyššou



zložkou ľudskej duše je rozum.

*Aristoteles* chápal dušu ako myslenie, ale aj ako ušľachtilý cit. Podľa Aristotela je formou tela, objavuje sa vo všetkých živých telesách. Predstavuje niečo, čo má v sebe účel a čo dáva pohyb životu. Je určitým smerom a formou, príčinou, počiatkom a spôsobom existencie akýchkoľvek živých telies. Duša je vitálnym princípom plnosti ľudského bytia, jeho života senzitivneho, racionálneho a vegetatívneho. Z hľadiska vitálneho chápania je princípom existencie tak živého tela, ako aj jeho operácií. Princípom finality živého tela je činnosť všetkých síl a všetkých zložiek živej schránky. K základným stavom duše patrí: duša sa raduje, chce slobodu - lieta, učí sa novým veciam, smúti, trpí, plače. Je v podstate naše vlastné ja. Predstavuje vnútorný svet človeka a reprezentuje vnútro, myseľ a ducha.

Zuzka P.

Duša je nositeľkou mravného a duchovného života a priesečník citu, vedomia, etiky ako bytostne individuálnych schopností. Podľa Aristotelovej filozofie je princípom života. V kresťanstve je duša Bohom stvorený, ale bytostne individuálny princíp. V kresťanstve tento pojem hovorí o duši ako o forme tela. Duša je transcendentálnou ideou, ktorá prevyšuje skúsenosť, ale predpokladá možnosť ľudského konania.

*Demokritos* vnímal dušu ako súbor atómov. Ako základňu drobných hladkých atómov, ktoré sa vyznačujú osobitou pohyblivosťou a sú prameňom života. Všetko čo žije, má nejakú dušu, ktorá sa znova rozpadá na jednotlivé atómy vo chvíli, keď toto žijúce a existujúce, tratí svoje jestvujúce bytie v dôsledku narušenia tvaru, zmeny polohy a individuálneho usporiadania. Jej schopnosti sú rozložené v jednotlivých orgánoch živej bytosti. V človeku je duša tým najušľachtilejším. Je zložená z najlepšie tvarovaných atómov vzduchu a tepla, pretože je v nej najviac rozumu, čo súvisí práve s prítomnosťou tepla.

*Platón* tvrdil, že duša sa vyznačuje nehmotnosťou a nesmrteľnosťou. Má zložku pudovú, žiadostivú, senzitivnu, odvážnu a rozvinutú. Telo je väzením duše.

*Sokrates* prezentoval učenie založené na tom, že kde vládne rozum, naplňa sa duša cnosťou a tam, kde prichádza nevedomosť, dochádza k mravnému úpadku. Prvoradou vecou človeka má byť starostlivosť o ľudskú dušu.

Duša je najvnútornejšia, najhlbšia podstata, ktorá posilňuje prijímať božskosť.

Michaela V.

## Zelerový šalát

### *Potrebujeme:*

½ zeleru  
2 ks petržlenu  
4 ks jablák  
2/3 póru  
2 lyžice polotučnej horčice  
5 lyžíc pochúťkovej kyslej smotany  
285 gr zaváranj kukurice  
90 gr pološtiepku údeného  
štvorfarebné korenie, soľ



### *Postup:*

Zeleninu, jablká umyjeme, ošúpeme. Na jemnom strúhadle nastrúhame zeler, petržlen, pološtiepok a na hrubšom strúhadle jablká. Pór nakrájame na tenké kolieska. Všetky tieto suroviny spojíme dokopy v jednej mise, pridáme zaváranú kukuricu, 2 lyžice polotučnej horčice, 5 lyžíc pochúťkovej kyslej smotany. Takto vymiešaný šalát dochutíme podľa potreby štvorfarebným korením a soľou.