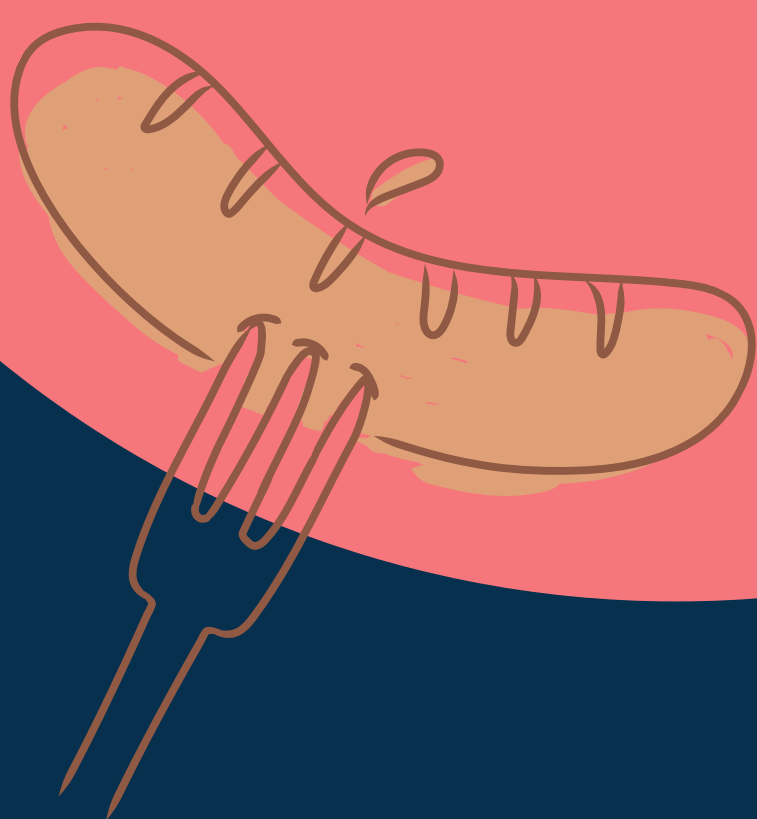


Aktivita

Jún 2022

Zábavno – súťažné popoludnie



Starkým na Garbiarskej robí pobyt na čerstvom vzduchu i relax v prírode veľké potešenie. Pod vedením našej pani riaditeľky Zdenky Slovikovej a vedúcej sociálneho úseku Miriam Kolbaskej, pripravili pre nich naše milé sociálne pracovníčky v oddychovej časti areálu, zábavno súťažné popoludnie spojené s podávaním grilovaných klobások.

Ich vôňa prilákala k spievajúcim seniorom nakuknúť aj nášho pána primátora Jaroslava Polačka, ktorý bol práve na pracovnom stretnutí u pani riaditeľky v stredisku. Starkí sa prítomnosti pána primátora potešili, privítali ho veľkým potleskom. Jeho láskavé slovo, humor a dobrá nálada vyčarili úsmev a spokojnosť na ich tvárach. Vážený pán primátor, radi sme s Vami, aj čo i len na takúto malú chvíľku pobudli. Ďakujeme.

Aktivita

Jún 2022

Šláger paráda na Garbiarskej



Pani riaditeľka Zdenka Sloviová pripravila pre našich starkých milé prekvapenie. Spolu so zamestnancami sociálneho úseku sprostredkovali vystúpenie speváka, ktorý je na slovenskej „šláger scéne“ najmladším interpretom. Rodák z Košíc, Milan Ivan, zaspieval piesne, ktoré roztlieskali aj roztancovali vďačné publikum.

Pôsobivý umelecký zážitok, dobrú náladu a prívál energie aj entuziazmu sme cítili všetci zúčastnení. Sme hrdí na úspešného krajana s veľkou dávkou talentu, empatie a pokory. Prajeme veľa úspechov a veríme, že vystúpenie Milana Ivana si na Garbiarskej opäť niekedy zopakujeme.



Aktivita

Jún 2022

Slávnostné posedenie s jubilantmi



Zišli sme sa všetci, klienti-oslávenci, sociálne pracovníčky, vedúci zamestnanci spolu s pani riaditeľkou Zdenkou Slovikovou, aby sme vzdali hold a úctu ľuďom, ktorým naše Zariadenie pre seniorov poskytuje domov, útočisko aj zázemie. Aby sme pozdvihli pomyselnú čašu a oslávili s nimi ich deň narodenín.



V pokojnom a príjemnom prostredí ich súčasného „domova“ za sprievodu klavírnej hudby sme im zapriali pokojnú a príjemnú jeseň života prežitú v čo najväčšom pokoji, láske a mieri.

Aktivita

Jún 2022

Reminiscencia

**„Potrebujem svoje
spomienky. Sú to moje
dokumenty.“
(Louise Bourgeois)**



Spomienka každá jedna je pre človeka vzácna, či je pozitívna alebo negatívna. Pozitívne spomienky si užívame a z negatívnych sa učíme. Spomínanie je aj nevyhnutnou súčasťou „jesene života“. Zámerné vyvolávanie spomienok je jeden zo spôsobov práce s ľuďmi v seniorskom veku. Reminiscenciu, spomienkovú terapiu, aplikovala aj u nás na Garbiarskej naša sociálna pracovníčka, ktorá je v tejto oblasti certifikovaný odborník. Vie, že iba tak je možné prísť k pochopeniu, prečo musel človek zažiť to, čo zažil. Návrat do minulosti veľmi otvorene prijala aj naša klientka, ktorá sa stala prvou účastníčkou tejto zaujímavej terapie v našom Zariadení pre seniorov.

Aktivita

Jún 2022

8. jún

Deň najlepších priateľov



Korene tohto milého sviatku siahajú do roku 2001, kedy si dalo priateľské stretnutie niekoľko desiatok mladých ľudí v Richmonde, čo je hlavné mesto štátu Virgínia v Spojených štátoch amerických. Toto stretnutie sa stalo impulzom ku každoročnému sa stretávaniu ľudí za účelom strávenia spoločných chvíľ a oslavy svojho vzťahu.

Aj keď je na Slovensku tento sviatok ešte málo známy, napriek tomu je to skvelá príležitosť povedať svojmu priateľovi, aký je pre nás dôležitý. Isté je, že aj v našom Zariadení pre seniorov vznikli medzi našimi starkými pevné a nádherné priateľstvá.

Lebo v priateľstve sa dá nájsť láska, opora i podpora. A po tom túži hádam každý človek v každej životnej etape.



Aktivita

Jún 2022

Prednáška o Canisterapii

Canisterapia je jednou z terapií, ktorá využíva pozitívne pôsobenie psa na psychickú, fyzickú a sociálnu pohodu. Tentokrát si „psovodka“ pripravila pre našich klientov prednášku, v ktorej mali možnosť naši obyvatelia pritúliť si psíka. Táto terapia podporuje pohodu, pokoj a psychickú vyrovnanosť klientov, čo je veľmi dôležité hlavne pri poskytovaní pobytovej sociálnej služby. Už teraz sa tešíme na ďalšiu návštevu, keďže sme zaznamenali u našich klientov spokojnosť a určité pokroky aj vďaka týmto stretnutiam.



Psi upokojujú a liečia.



Aktivita

Jún 2022

Šport bez bariér



Rada seniorov mesta Košice a mesto Košice v spolupráci s mestskou časťou Juh zorganizovali športové podujatie, nad ktorým prevzal patronát primátor Košíc pán Jaroslav Polaček. Pod názvom „Šport bez bariér“ tak mesto dalo príležitosť klientom Domovov sociálnych služieb, členom Klubov seniorov, Denným centráram a Občianskym združeniam seniorov ukázať, že majú súťaživého ducha, zmysel a chuť pre šport.



Cieľom akcie bolo podporiť a umožniť športovú aktivitu seniorov, zdravotne znevýhodnených občanov v rôznych športových disciplínach. Všetci športu chtiví seniori sa tak stretli v športovom areáli na Alejovej ulici v Košiciach, kde už na nich čakali športové súťaže rôzneho druhu. A pre tých najlepších aj účastnícke listy a športové medaily. Naši seniori z Garbiarskej sa nielenže športového podujatia zúčastnili, ale zožali aj úspechy. A „domov“ sa vrátili plní dojmov, zážitkov, nadšenia, ale aj cien za úspech. Medaila zdobila hrud' aj niektorých našich úspešných „športovcov.“



Aktivita

Jún 2022

Fytoterapia – liečba rastlinami



Kôpor, bazalka, pažitka, mäta, medovka – všetky tieto bylinky sú užitočné, voňavé, krásne, pritom ich pestovanie nie je zložité. Navyše sa domáca bylinková záhradka dá vytvoriť takmer všade. Aj u nás na Garbiarskej. Stačí dodržať niekoľko pravidiel a bylinkový záhon ja na svete. V skutočnosti naše milé klientky oprášili minuloročný vyvýšený bylinkový záhon, vyypeleli, obtrhali zvädnuté rastlinky, dosadili nové semenka.



Teraz už len čakajú, čo z toho vyrastie. No keďže práca na bylinkovom záhone bola vykonaná s láskou, je hodno sa tešiť na úrodu. Úžitok z byliniek, zdá sa je dvojnásobný. Je to jednak radosť z práce pri ich vysádzaní, zároveň užitočnosť ich konzumácie. Je nesporné, že bylinky sú zdraviu prospešné. Bylinkárstvo, fytoterapia, liečba bylinkami. Tri názvy, jeden cieľ. Upevniť, podporiť a zlepšiť zdravie ich konzumáciou. Tak teda na zdravie, milí naši klienti.

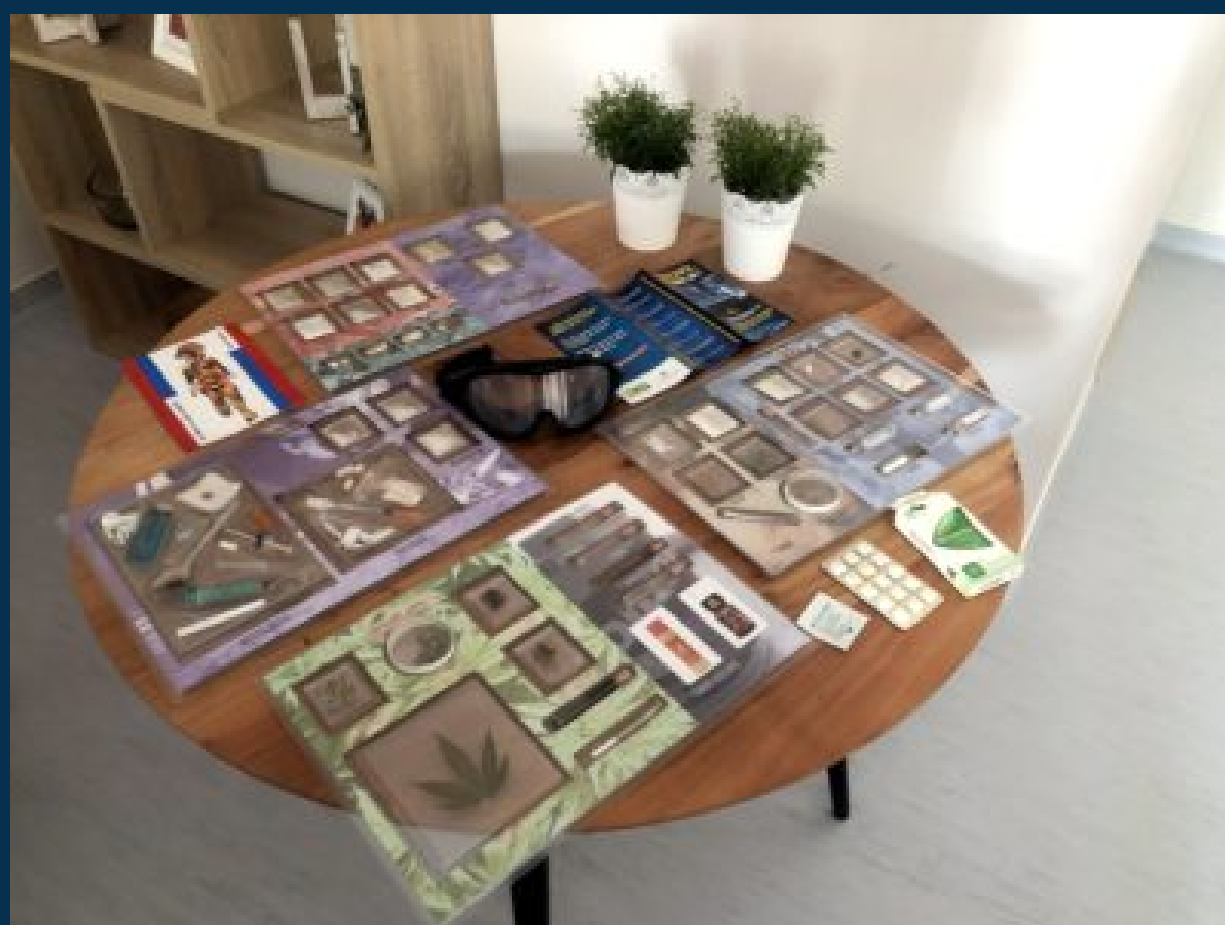


Aktivita

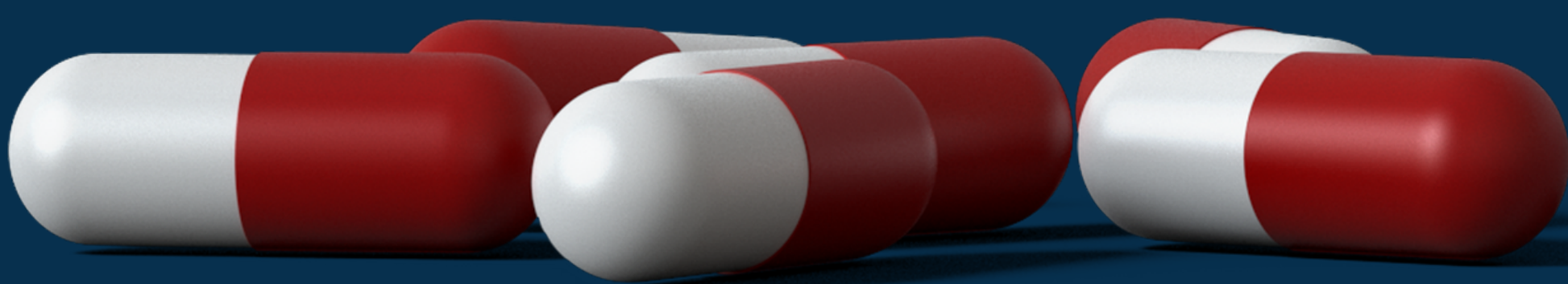
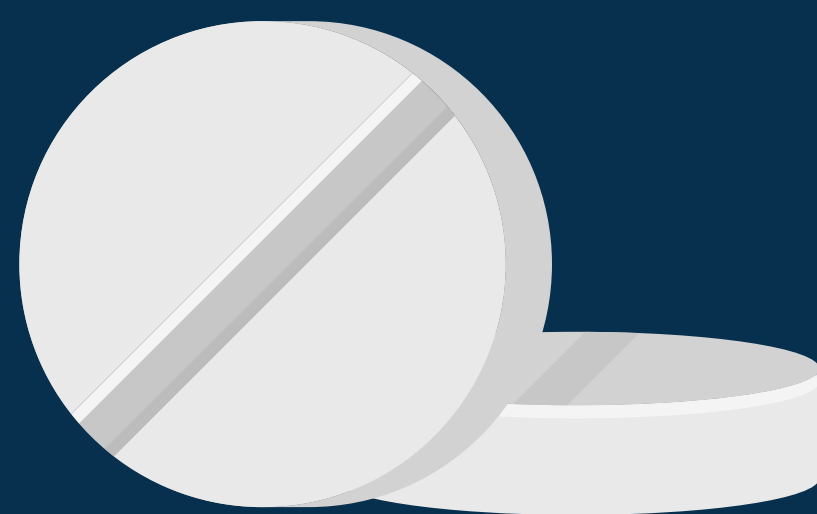
Jún 2022

Čo je „norma“ a čo už priveľa?

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach sprostredkoval pre našich seniorov poučnú prednášku na tému „Užívanie alkoholu, tabaku a liekov vo vyššom veku.“ Len málo ľudí dnes spochybňuje skutočnosť, že fajčenie a nadmerné používanie alkoholu je škodlivé pre ľudské zdravie v celosvetovom rozsahu. Fajčenie spôsobuje mnoho ochorení ako napr. rakovinu pľúc a iných orgánov, ischemickú chorobu srdca a iné ochorenia krvného obehu, obštrukčnú chorobu pľúc a podobne.



Čo sa týka alkoholu, vedci bijú na poplach a tvrdia, že starší ľudia sa stávajú čoraz viac závislí od alkoholu. Vo vekovej skupine nad 65 rokov ich počet stúpol údajne o vyše 100 %. Je nespochybniteľné, že seniori majú zvýšenú citlivosť na spomínanú omamnú látku. Dôvod je na prvý pohľad jednoduchý. Organizmus starších ľudí metabolizuje alkohol omnoho pomalšie, a preto sa aj skôr opijú. S omamnými látkami preto veľmi, veľmi opatrne.



Aktivita

Jún 2022

Letné posedenie s občerstvením

„Ako sme sa dobre mali, opäť sme sa zabávali. Prišli všetci pozvaní, chutným jedlom zlákaní. Dobrou hudbou očarení, aj vzácnou návštevou poctení.“ Naša pani riaditeľka, Zdenka Sloviková, usporiadala spolu so sociálnymi pracovníkmi letnú párty pre klientov aj zamestnancov so všetkým, čo k tomu patrí. Dobré jedlo, osviežujúci nápoj aj skvelá hudba. A mali sme tu česť privítať aj hosťa, starostu mestskej časti Košíc Staré mesto pána Igora Petrovčíka. Skvelá zábava.

Ďakujeme.

