

ROHOVSKÉ JARNÉ NOVINY



Časopis prijímateľov sociálnej služby
CENTRA SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ROHOV

jarné vydanie: máj 2024

Rohovské jarné noviny 2024

Redakcia: Centrum sociálnych služieb Rohov, č. 27, 906 04 Rohov

Fotografiami do časopisu prispeli: Mgr. Zuzana Držková Serdahelyová, Mgr. Zuzana Kadlečíková, Mgr. Adriana Klimková, Mgr. Veronika Klačanská, Bc. Adriana Slobodová, Mgr. Jarmila Michalicová a Bc. Silvia Štefková

Spracovala: Bc. Silvia Štefková



ÚVODNÉ SLOVO



Milí naši čitatelia,
prinášame Vám jarné novinky zo života prijímateľov sociálnej služby v našom **Centre sociálnych služieb Rohov**. Toto vydanie **ROHOVSKÝCH NOVÍN** je opäť plné zaujímavostí a ako vždy, spestrené fotografiami zo všetkých jarných aktivít, ktoré sa u nás udiali. Prinášame Vám informácie z rôznych oblastí života v zariadení, z našich každodenných aktivizačných činností, záujmových, vzdelávacích i prezentačných aktivít a udalostí.

Prajeme Vám príjemné čítanie.





Veľká noc

Veľkonočné sviatky sú považované za sviatok jari a v niektorých knihách, dokonca za sviatok sviatkov. V našom zariadení k Veľkej noci tradične chystáme **papierové pozdravy** pre rodinu, priateľov, sponzorov a podporovateľov. V rámci našich dielní vyrábame každoročne rôzne veľkonočné výrobky z keramiky. Spoločné priestory aj izby vždy zdobíme venčekmi, kvetmi a vajíčkami všetkých farieb. V kuchyni nám zvyknú pripravovať sviatočné jedlo a samozrejme máme aj koláčiky. Chodíme na spoveď a aj na omšu do miestneho kostola. Niektorí strávia sviatky v kruhu najbližších. Aj tento rok prebehli naše prípravy na sviatky a aj samotné veľkonočné dni v tomto duchu.





Veľkonočná keramika





TT TRNAVSKÝ
SK SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

**Veľkonočné výrobky
z našich dielní sme
prezentovali aj tento
rok na veľkonočných
trhoch pri Úrade
Trnavského
samosprávneho kraja.**

Tentokrát nás prezentovali, výrobky ponúkali a predávali Kristína s Nikolou. A veruže aj zarobili. Najväčší záujem bol o našu novinku – liatych zajačikov a farebné hlinené kvety v kvetináčoch. Už tradične mali ľudia záujem o naše misy rôznych tvarov, farieb a veľkostí. Predali sme kľúčenky, magnetky, stojany na obrúsky aj hlinené zápichy do záhradky.



Výrobky z keramiky a obrazy maľované akrylom na plátno sme vystavovali aj v kultúrnom dome v obci Dojč. Ďakujeme za túto možnosť, skvelú spoluprácu aj dar.



Ešte jeden sviatok - ten náš... MDŽ

Jarným sviatkom je aj **Medzinárodný deň žien**. My sme samozrejme na to nezabudli a urobili sme si tento deň krajším. Naše šikovné dobrovoľníčky pripravili pre všetky prijímateľky nášho zariadenia chutnú a aj zdravú maškrtu, plnú vitamínov. Popoludní si ju všetci vychutnali pri rozhovoroch, hudbe či s kávičkou. Každý po svojom.



JARNÉ PRÁCE

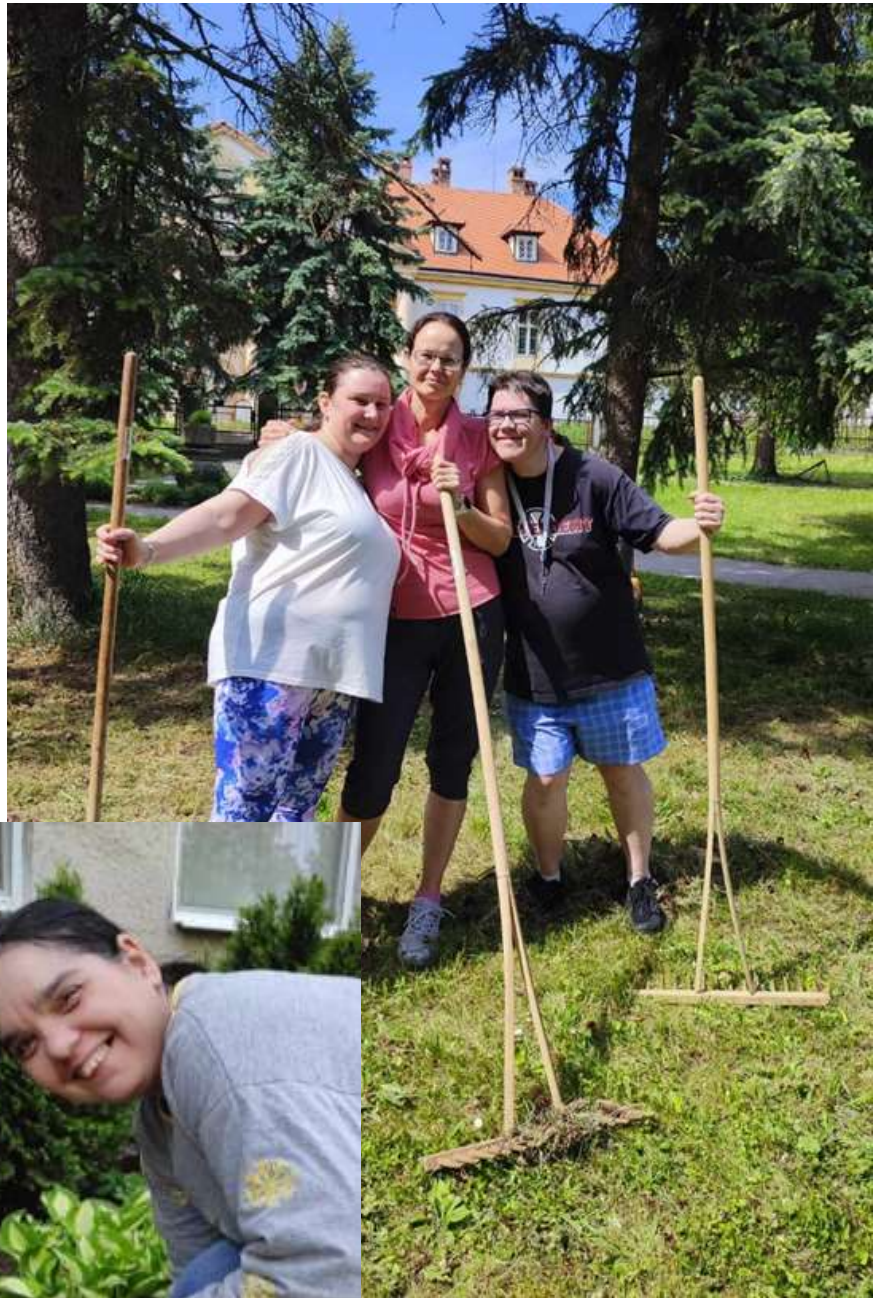


sme opäť spoločne zvládli. Spoločne sme pracovali v našom parku, hrabali, zbierali konáre, zametali chodníky, okopávali záhradky a trhali sme burinu. V rámci dobrovoľnej brigády s názvom **SPOLU PRE NÁŠ PARK** sme vysadili naše



oblíbené muškáty, petúnie veľké i malé a rôzne iné kvety, rastliny aj byliny. Staráme sa o ne vzorne, pretože nám skrášľujú prostredie, v ktorom žijeme. **Pohľad na kvety nás vždy poteší.**





S príchodom teplých dní sme na nádvorie kaštieľa nainštalovali nové posedenie a naša **KAVIAREŇ NA NÁDVORÍ** už opäť zahájila



prevádzku. Piatkové posedenia pri káve, čaji a rozhovoroch sú stále obľúbené. V rámci týchto posedení pracujeme s fotografiami, starými časopismi, trénujeme pamäť metódami reminiscencie. Spomienky na príjemne prežité chvíle a zážitky z minulosti prinášajú pozitívne emócie a dobrú náladu. Atmosféra na posedeniach býva vždy super.



S príchodom teplých dní sme si užívali aj každý pobyt vonku a zintenzívnili sme **POHYBOVÉ AKTIVITY**. Realizovali sme individuálne prechádzky v rámci nášho zariadenia, obľúbené skupinové v rámci obce a jej blízkeho okolia, plánovali sme športové aktivity v našom parku i na miestnom ihrisku. Príležitosť urobiť niečo pre svoje zdravie naše prijímateľky využívali. Každá s iným cieľom. Niektorá má rada prechádzku a relaxačne vníma prírodu a jej vône, iná si rada aj zašportuje. Obľúbené sú aj vychádzky k neďalekej kaplnke, ktoré vždy ponúkajú spojenie aktívneho relaxu i s duchovným naplnením.



KAPLNKA SEDEMBOLESTNEJ PANNY MÁRIE





Κ **VOLNOČASOVÝM** **AKTIVITÁM** pristupujeme stále individuálne. Ich plánovanie a realizácia vždy vyplýva z osobných záujmov, cieľov a potrieb prijímateľov sociálnej služby. Denne sme robili činnosti rôzneho charakteru pre aktivizáciu a podporu ich motorických zručností či individuálnych schopností. Takže sme nielen chodili, cvičili, ale aj skladali, prekladali, vkladali, hrali na hudobných nástrojoch, čítali, písali, kreslili...





SNOEZELEN



naďalej pravidelne využívame.

Našim prijímateľkám ponúkame stimuláciu zmyslov s využitím svetelných efektov, hudby, zvukov a vône. Užívajú si príjemnú atmosféru, ktorá prináša pocit bezpečia a pohody. Nedirektívnym prístupom ich zároveň

podnecujeme k aktivite. Podstatou toho všetkého je, že sa my nechávame viesť ich špecifickými potrebami a individuálnymi požiadavkami. Úspešným záverom pobytu v našej multisenzorickej miestnosti je celkové uvoľnenie a dokonca až relax v podobe spánku. O tom to celé je. Veď samotné slovo **SNOEZELEN** je zložené z dvoch slov „snuffelen“ + „doezelen“, čo v preklade znamená **čuchať** a **driemať**.



VZDELÁVANIE

Práva a povinnosti prijímateľa sociálnej služby



Triedenie odpadu a vratných obalov





VZDELÁVANIE

Riziká nadváhy a obezity



Nezabudli sme ani na **VZDELÁVANIE**. Počas jarných mesiacov sme sa venovali trom témam. Prvou boli **Práva a povinnosti prijímateľov sociálnej služby**, pri ktorej sme pracovali s oblasťou ľudských práv a slobôd, s využitím pripravenej prezentácie v ľahko čitateľnej forme. Diskutovali sme a rozoberali príklady rešpektovania, či porušovania práv. Druhou témou bolo **Triedenie odpadu a vratných obalov** s cieľom zlepšenia orientácie v druhoch odpadu a správneho zaradenia do kontajnerov podľa farieb. Poslednou témou boli **Riziká nadváhy a obezity**, pri ktorej sme s využitím obrázkov a prezentácií pripomínali význam zdravého životného štýlu a zásadu: „**všetko, ale s mierou**“.

Všetko s mierou, ... ale SENICA nesmela chýbať.





Už sme pracovali, upratovali aj športovali... ale nezabudli sme ani **nakupovať a kávičkovať v Senici**.

Čo sa výberu týka, sme verní obľúbenej cukrárni Delikana, kde je vždy milá obsluha a samé dobroty.

Ktorá žena nemá rada kávu, zákusok alebo šunkový chlebíček? Takže aj my si to **RAZ ZA ČAS** doprajeme. Nedostaneme sa tam každý deň.

V obchodoch vždy prezeráme všetko, čo sa dá, nevynecháme žiadne oddelenie a samozrejme, skúšame všetko, aj samoobslužné pokladne.

Vždy máme z toho radosť. Super.



VYUŽÍVALI SME AJ SLUŽBY V KOMUNITE

Opäť sme sa rozhodli pre návštevy **KOZMETICKÉHO SALÓNU Strednej odbornej školy podnikania v remeslách a službách v Senici**, kde sme si to ako správne ženy aj užívali. Tentokrát to bolo s veľkým prekvapením. **Ďakujeme pani riaditeľke, Mgr. Kataríne Mičovej, MBA, za rozhodnutie poskytnúť nám služby v salóne zadarmo - v rámci týždňa dobrovoľníctva. Rovnako ďakujeme všetkým odborným pracovníckam v salóne a ich študentkám, ktoré nám želané služby poskytovali. Bolo to super. Ako vždy. Prijemné aj relaxačné.**



Stredná odborná škola podnikania v remeslách a službách v Senici sa zapojila aj do dobrovoľníckej aktivity v rámci nášho Centra sociálnych služieb Rohov. Pomohli nám renovovať naše parkové lavičky. **Ďakujeme všetkým zúčastneným dobrovoľníkom.**



Čo sme ešte robili?

9. mája 2024 sme varili

GULÁŠ

Tento rok sme prijali milé pozvanie od Domova dôchodcov a Domova sociálnych služieb v Seredi na súťaž vo varení gulášu.



Bol to super zážitok a prežili sme pekný deň. Vo štvrtok 9. mája sme v Seredi po prvýkrát v živote varili kotlíkový guláš. Podaril sa nám a všetkým aj chutil. Mal správnu gulášovú farbu, vôňu i chuť...a hlavne nás to veľmi bavilo. Bola to fakt zábava. Už teraz vieme, že ak nás pozvú aj o rok, tak istotne pôjdeme opäť. Mali sme možnosť ochutnať rôzne guláše, od viacerých majstrov kuchárov, s rôznymi chuťami a tajomnými ingredienciami. Niektoré boli fazuľové, zeleninové, dokonca ja cukinové. Ten náš bol z hovädzieho aj bravčového mäsa a s voňavou údenou paprikou. Mňaaaam.





V rámci **PROJEKTU 5P** pre pomáhajúce profesie v sociálnych službách pracovníčky sociálnej rehabilitácie nášho zariadenia pracovali v Galante s **TECHNIKAMI PREVENČIE SYNDRÓMU VYHORENIA**. Absolvovali autogénny tréning, vyskúšali si rôzne antistresové techniky, zistili, čo všetko sa dá rozcvičiť sediac na stoličke a hlavne, ako to správne urobiť. Naučili sa novú arte-metódu vhodnú na relax a psychohygienu, vzdelávali sa v oblasti zdravej stravy a zdravého životného štýlu. Na záver spoločne meditovali. Aktivity, ktoré pracovníčky absolvovali boli veľmi príjemné, zaujímavé a prospešné nielen pre zdravie ich samotných, ale ...

... všetky fyzio-prvky cvičené na stoličkách zaradili aj do ponúkaných aktivít pre naše prijímateľky sociálnej služby, ktoré v poobedných hodinách v rámci pohybových, dychových a relaxačných cvičení u nás podľa harmonogramu prebiehajú. Tvorivá arte-technika, ktorú mali pracovníčky možnosť vyskúšať v Galante bude rovnako zaradená medzi ponúkané voľnočasové aktivity pre našich prijímateľov.

... od našich prijímateľov sociálnej služby

1. „Naše pani kuchárky stále chutne varia.“ Alena.
2. „Bielizeň z našej práčovne vonia.“ Zdena.
3. „Teším sa, že chodíme na prechádzky.“ Zuzana.
4. „Rada chodím s vami ku kaplnke za Rohovom.“ Mária.
5. „Páčia sa mi naše muškáty. Zase to tu máme pekné.“ Michaela.
6. „V parku sa opäť objavili veveričky. Teším sa. Minulý rok akoby zmizli. Bolo to smutné. Mám rada náš park.“ Kristína.
7. „Rada chodievam do našej kaviarne na nádvorí.“ Claudia.
8. „Ja mám rada to, keď si spoločne prezeráme staré fotky a koncerty. Rada spomínam.“ Darina.
9. „Ja mám rada nášho Pat'a. Aký už je veľký...“ Miriam.

Nie všetkým môžeme splniť všetko, nie všetci majú radi všetko a nie všetkým sa všetko páči. Každý z nás je iný. My rešpektujeme, že každý má inú predstavu o vlastnom šťastí a preto sa snažíme vytvárať možnosti pre uspokojenie širokého spektra potrieb a záujmov. Každý prejav radosti, spokojnosti, či jednoduché pozitívne vyjadrenie prijímateľa k životu v našom zariadení nám prináša radosť. Preto, aby sme vedeli, čo ich baví a čo si želajú realizujeme spoločné stretnutia, kde riešime aj ich názory, návrhy, požiadavky, ciele a potreby. No a čo sa stravy týka, rovnako sa môžu vyjadriť, napísať alebo odkázať cez členov komisie.



ROHOVSKÉ RADOSTI



STRAVOVACIA KOMISIA



KOMUNITNÉ STRETNUTIA



RADA PRIJÍMATEĽOV SOCIÁLNEJ SLUŽBY



STRAVOVACIA KOMISIA

Jej členkami sú okrem zamestnancov tri prijímateľky sociálnej služby Zdena, Nikola, Jana a zasadá v našom zariadení pravidelne. Cieľom každého stretnutia je vyjadrenie postrehov a pripomienok k strave, či navrhnutie nových jedál. Zdena, Nikola a Jana sú zvolenými zástupcami prijímateľov sociálnej služby a vždy dostanú priestor na pretlmočenie požiadaviek zo strany prijímateľov. Riešia to spolu s ostatnými členmi komisie, ktorými sú vedúca stravovacej prevádzky, hlavná sestra a sestra. Hlavnými témami sú obľúbené a neobľúbené jedlá, vhodné a nevhodné potraviny, kvalita, množstvo a pestrosť podávanej stravy. Obľúbenými, ako sa zdá, naďalej zostávajú napríklad cestovinové a zeleninové šaláty, omáčky a z polievok najmä rajčinová, hokaido či vývar s rezancami. Všetko prediskutované a dohodnuté na stretnutí sa nakoniec napíše do zápisnice. Zdena, Nikola a Jana po stretnutí informujú prijímateľov o tom, ako stretnutie dopadlo a hotová zápisnica sa vyvesí na informačné tabule. Aby sa informácie dostali ku všetkým, a aby ich všetci aj pochopili, tak pracovníčky sociálnej rehabilitácie následne na všetkých oddeleniach postupne poskytnú informácie obsiahnuté v zápisnici zo zasadania Stravovacej komisie a pretlmočia ich podľa potreby primeranou formou každému.

...a na záver



Dňa 28. mája 2024 prebehlo v našom Centre sociálnych služieb taktické cvičenie hasičov zamerané na evakuáciu osôb z objektov. Cieľom bolo precvičiť pripravenosť hasičských jednotiek a dobrovoľných hasičských zborov pri požiari a evakuácii väčšieho počtu imobilných osôb. Cvičenia sa zúčastnili hasičské jednotky: HaZZ Senica, DHZ obce Sobotište, DHZO Rybky, DHZO Častkov, DHZO Smrdáky a DHZM Senica.



Spoločne sme všetko zvládli. Zároveň, ale všetci dúfame, že nikdy nepríde k situácii, pri ktorej by sme hasičov aj reálne potrebovali.



Poznať tieto telefónne čísla je dôležité pre každého:



TIESŇOVÁ LINKA: 112



POLÍCIA: 158



HASIČI: 150



ZÁCHRANÁRI: 155

Ďalšie vydanie prinesieme o 3 mesiace.

Už teraz sa môžete tešiť, lebo:

**máme pred sebou DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ,
plánujeme ďalšiu PREZENTAČNÚ VÝSTAVU
a hlavne,
prichádza leto plné ZÁŽITKOV a ÚSMEVOV.**



**Majte sa zatiaľ krásne
a v auguste Vám prinesieme
ROHOVSKÉ LETNÉ NOVINY.**

Rohovské jarné noviny 2024

Redakcia: Centrum sociálnych služieb ROHOV

Distribuuujeme: My

Nájdete nás na: www.promethea-rohov.eu a na facebookovom profile:
Centrum sociálnych služieb Rohov

