

Akcie (január – marec 2018)

Pravidelné akcie:

NOVINKA:

- ✿ **CANISTERAPIA** – raz do mesiaca (od 09/2017) sa stretávame pri **Canisterapii** – novej forme terapie, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa domáceho (*Canis familiaris*) na zdravie, čiže (podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie - WHO) na fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu človeka.

Máme to šťastie, že nás pravidelne navštevuje **Mgr. et. Mgr. Martina Michalková** z neziskovej organizácie **Zmysel života** aj so svojim úžasným štvornohým tímom. 😊

„Darovať úsmev a dostať ho tiež, darovať radosť a vidieť ju smieť. Darovať srdce a nechcieť ho späť, darovať lásku a násobiť ju hneď!“ (Zmysel života nezisková organizácia)

- ✿ **Oslava narodenín a menín klientov** – posedenie pri kávičke a koláči, spoločne na konci mesiaca v spoločenskej miestnosti ZSS Nestor.
- ✿ **Gymnastika s REHA** – každý deň o 13:00 hod.
- ✿ **Autogénny tréning** – každý utorok a štvrtok v snoezelen miestnosti.
- ✿ **Dokumentárne filmy** – každý pondelok popoludní (o zvieratách, cestopisy, atď.).
- ✿ **Filmy pre pamätníkov** – každý piatok popoludní.
- ✿ **Tréning pamäti** – každú stredu.
- ✿ **Posedenie „pri pohári piva a kartách“** – každú druhú stredu v popoludňajších hodinách.
- ✿ **Svätá omša** – prvý piatok v mesiaci o 11:00 hod., predtým možnosť sv. spovede.
- ✿ **Svätá omša** – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke.

„Každá dobre využitá chvíľa sa stáva pokladom.“ (Svätý Ján Bosco)

Január 2018

„Keď je v januári mnoho snehu, býva marec suchý.“

- ✿ **Každý utorok** v tomto mesiaci (od 2.1.) sa stretneme o 13:30 hod. pri **diskusii o novoročných predsavzatiach, želaniach** alebo si pozrieme film s touto tematikou.
- ✿ **2.1. – Šťastný Nový rok 2018** – o 10.00 hod. – diskusia na tému: „Predsavzatia do Nového roku? Zmením svoj život k lepšiemu alebo sú to len zbytočné, prázdne sľuby?“

- 🐦 **4.1. – Svetový Braillov deň – o 10:00 hod.** – diskusia na tému a praktická ukážka na obaloch z liekov. Svetová slepecká únia (WBU) vyhlásila v roku 2001 dátum narodenia Louisa Braila (nar. 1809) za Svetový Braillov deň. Francúzsky tvorca celosvetovo uznaného slepeckého písma sa začal zaoberať myšlienkou systému písma pre slepých už ako 12-ročný, pričom prvá verzia písma bola zhotovená v roku 1929. Braille pritom vychádzal zo systému zvukov, ktorý používala francúzska armáda na komunikáciu v noci. Jednotlivé zvuky pritom nahradil písmenami a chýbajúce znaky doplnil symbolmi. Prvou knihou napísanou v tomto písme sa stali trojzväzkové Dejiny Francúzska. V roku 1844 nevidiaci na celom svete uznali Braillovo písmo za svoje.

„Viete čo je horšie ako byť slepý? Mať v poriadku zrak a nevidieť.“
- 🐦 **Spevom privítame rok 2018** – niektorý januárový deň nám prídu spríjemniť zimné popoludnie speváčky z Terchovej – folklórny súbor RADOSTĚ.

„Kto nemá rád víno, ženy a spev, ten zostáva bláznom po celý svoj život.“
- 🐦 **15.1. - Svetový deň armády – o 10:00 hod.** – Je dňom, kedy si uctieame statočných vojakov, ktorí obetovali svoje životy na ochranu našej krajiny a ľudí, ktorí v nej žijú. Budeme diskutovať na tému: „Prečo je armáda dôležitá?“ a poobede o 13:30 hod. si pozrieme si aj film pre pamätníkov s touto tematikou.

„Vo vojne vždy bojujú sami vojaci, ale začínajú ju politici.“ (Reston)
- 🐦 **24.1. – Deň komplimentov – o 10:00 hod.** - diskusia na tému: „Pohľadia komplimenty len naše ego, alebo sú dôležitým pokrmom aj pre dušu?“ Deň komplimentov vznikol v roku 1998 na základe iniciatívy Američaniek Kathy Chamberlin z Hopkintonu v štáte New Hampshire a Debby Hoffman z Concordu v New Hampshire. V tento deň by mal každý vyjadriť kompliment aspoň piatim ľuďom, a tak vyzdvihnúť to, čo na osobe oceňuje. Aj my budeme rozdávať komplimenty všetkým okolo seba... celý deň.... a nielen tento. 😊

„Ženy, neverte mužským komplimentom! Nezabúdajte, že muži majú zlý vkus.“ (Andrejev)

Február 2018

- „Ak je február veľmi mierny, je jarný čas potom biedny.“*
- 🐦 **Každý pondelok** v tomto mesiaci (od 5.2.) sa stretneme o 13:30 hod. a pozrieme si nejaký romantický film alebo film pre pamätníkov.
- 🐦 **2.2. – Svetový deň zasväteného života – o 10:00 hod.** – rozhovor s duchovným otcom Štefanom Torbíkcom na tému a diskusia: „Prečo zasvätiť svoj život Bohu? Prečo dať Bohu ‘áno’ a svetu ‘nie’?“ Tento deň je známy aj ako Deň zasvätený Bohu, bol vyhlásený pápežom Jánom Pavlom II. a oslavuje sa od roku 1997.

„Keď sme verní Pánovmu povolaniu, ale tak opravdivo, s vážnosťou, zaniatením, elánom, máme zaručené skutočné potešenie zo života.“ (Ján XXIII.)
- 🐦 **6.2. – Svetový deň bez mobilu – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Služi mobilný telefón mne alebo začínam byť jeho otrokom?“ Po diskusii symbolické vypnutie mobilov aspoň na 12 hodín. Zvládneme to?

Tento deň vznikol z iniciatívy francúzskeho spisovateľa Phila Marsoa, ktorý ako prvý napísal knihu o mobile – *Tueur de portable sans mobil apparent*. V tento deň by si ľudia mali vypnúť mobilné telefóny, aby sa zamysleli nad zmenami života pod vplyvom tohto komunikačného prostriedku a s cieľom uvedomenia si skutočných hodnôt života. Prvýkrát sa tento deň oslavoval v roku 2001.

„Je smutné, že naše mobily držíme viac, než ruku toho, koho milujeme.“ (Zeff Wolf)

- ✎ **Vystúpenie detí „heligonkárov“ zo ZUŠ z Dolného Kubína** – niektoré februárové popoludnie nám svojou hrou a spevom skrášia deň a rozveselia dušu.

„Kto chce pochopiť hudbu, nepotrebuje ani tak sluch, ako srdce.“

- ✎ **14.2. – Deň zaľúbených – o 10.00 hod.** – vyrobíme pre svojich najbližších darčeky a napíšeme im srdečný pozdrav alebo SMS.

„Zákon lásky znie: miluj a budeš milovaný!“ (H. Ch. Andersen)

„Ozajstná láska je umenie nájsť vo svete niekoho, s kým si rozumieš lepšie než sám so sebou.“ (H.F. Amiel)

„Láska nevyžaduje dokonalosť, ale úprimnosť...“

Marec 2018

Studený marec, mokrý máj - bude humno ako raj.

- ✎ **Každý pondelok** v tomto mesiaci (od 5.3.) sa stretneme o 13:30 hod. pri čítaní knihy (povesti, rozprávky, príbehy) a porozprávame sa o blahodarnom účinku kníh na duševné zdravie človeka.

- ✎ **8.3. – Medzinárodný deň žien (MDŽ) – o 10:00 hod.** – oslava na počesť všetkých žien, vyzdvihnutie ich prínosu pre spoločnosť. Tento deň je sviatkom žien a boja za ich rovnoprávnosť. Vznikol na Medzinárodnej ženevskej konferencii v roku 1910. Ako dátum tohto sviatku bol stanovený 8. marec na počesť veľkého štrajku 40 000 newyorských krajčírok z textilných tovární, ktorý sa konal v roku 1908. Tieto bojovali za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti nízkym mzdám a zlým pracovným podmienkam. Obdarovanie žien ručne vyrobenými darčekom.

„Žena je magický a tajomný tvor. Život s ňou niekedy vyžaduje odvahu, ale život bez žien je nuda...“

„Si silná, ak poznáš svoje slabosti. Si krásna, pokiaľ oceňuješ svoje chyby. Si múdra, ak sa učíš zo svojich chýb.“

- ✎ **20.3. – Svetový deň sociálnej práce – o 10:00 hod.** – výroba darčekom pre sociálne pracovníčky, diskusia o význame, dôležitosti ich práce a osobné poďakovanie za ich prácu.

Svetový deň sociálnej práce a sociálnych pracovníkov vznikol v roku 2007 na podnet Medzinárodnej federácie sociálnych pracovníkov (IFSW). Sociálna práca sa zameriava svoju pozornosť na podporu ľudských práv a sociálnej spravodlivosti. Rieši nielen na individuálne problémy, ale aj väčšie sociálne otázky, ako je chudoba, domáce násilie, bezdomovectvo a zdravotná starostlivosť. Jej cieľom je zlepšiť národnú a medzinárodnú sociálnu politiku.

„Každé poďakovanie je nový začiatok.“ (W. Steinberg)

- 🐦 **22.3. – Svetový deň vody – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Bude raz voda nad zlato?“, výroba plagátu a posedenie pri pohári vody.

Tento deň bol vyhlásený ako Deň vody v roku 1992 Valným zhromaždením OSN na Konferencii v brazílskom meste Rio de Janeiro. Svetový deň vody sa teda oslavuje počnúc rokom 1993 v súlade s odporučeniami Konferencie OSN o životnom prostredí a rozvoji. Členské krajiny boli vyzvané, aby tento deň venovali konkrétnym aktivitám, ktoré podporia informovanosť verejnosti o nenahraditeľnom význame vody.

„Ak piješ vodu, myslí na prameň.“ (Čínske príslovie)