

Akcie (január – marec 2019)

Pravidelné akcie:

- ✎ **CANISTERAPIA** – raz do mesiaca sa stretávame pri **Canisterapii** – je to terapia, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa domáceho na zdravie človeka. Máme to šťastie, že nás pravidelne navštevuje **Mgr. et. Mgr. Martina Michalková** z neziskovej organizácie Zmysel života aj so svojím úžasným štvornohým tímom. ☺
„Darovať úsmev a dostať ho tiež, darovať radosť a vidieť ju smieť. Darovať srdce a nechcieť ho spať, darovať lásku a násobiť ju hneď!“ (Zmysel života nezisková organizácia)
- ✎ **Oslava narodenín a menín klientov** – posedenie pri kávičke a koláči, na konci mesiaca v spoločenskej miestnosti ZSS Nestor.
- ✎ **Gymnastika s REHA (skupinové cvičenie)** – každý deň o 11:00 hod.
„V zdravom tele zdravý duch.“ (Juvenalis)
- ✎ **Autogénny tréning** – každý utorok a štvrtok v snoezelen miestnosti.
- ✎ **Dokumentárne filmy** – každý pondelok dopoludnia (o zvieratách, cestopisy, atď.).
- ✎ **Filmy pre pamätníkov** – každý piatok dopoludnia.
- ✎ **Tréning pamäti** – v stredu (v blokoch po 10 stretnutí).
- ✎ **Posedenie „pri kartách“** – každý pondelok o 14:00 hod. v spoločenskej miestnosti.
- ✎ **Svätá omša** – prvý piatok v mesiaci o 13:30 hod., predtým možnosť sv. spovede.
- ✎ **Svätá omša** – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke.
„My sami si vyberáme, aký význam dáme udalostiam vo svojom živote.“

Január 2019

- ✎ *„Keď je v januári mnoho snehu, býva marec suchý.“ (Slovenské príslovie)*
- ✎ **„To čo mám rád“** – raz v mesiaci sa stretneme s niektorým z našich klientov, ktorý nám porozpráva o svojich obľúbených zážitkoch, témach.
 - **Spevom privítame rok 2019** – niektorý januárový deň nám prídu spríjemniť zimné popoludnie speváčky z Terchovej – folklórny súbor RADOSTĚ.
 - **Spevácka folklórna skupina Orava** z Dolného Kubína nám krásnym spevom a bohatým programom spríjemní deň a zároveň predstaví svoje nové CD.
- ✎ **2.1. Šťastný Nový rok 2019 – 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 Brailla (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 trojväzkové 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.“

- 24.1. – Deň komplimentov – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Pohladia 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 2019

„Ak je február veľmi mierny, je jarný čas potom biedny.“

- „**To čo mám rád**“ – raz v mesiaci sa stretne s niektorým z našich klientov, ktorý nám porozpráva o svojich obľúbených zážitkoch, témach.

 - **Heligonkárky „Spod Choča“** nám prídu spríjemniť niektoré februárové popoludnie svojou hrou na heligónkach a nádherným spevom ľudových piesní.
„Kto chce pochopiť hudbu, nepotrebuje ani tak sluch, ako srdce.“
 - **Keramikárka Vierka Šinálová** nás navštívi niektoré februárové dopoludnie a pomôže aktívnym záujemcom na hrnčiarskom kruhu vytvárať ich vlastný výrobok. Budete mať možnosť odnieť si vlastnoručne vyrobené predmety (vázičky, misky).
- 6.2. – Svetový deň bez mobilu – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Slúži 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)

- 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 2019

„Studený marec, mokrý máj - bude humno ako raj.“

- „**To čo mám rád**“ – raz v mesiaci sa stretne s niektorým z našich klientov, ktorý nám porozpráva o svojich obľúbených zážitkoch, témach.
 - **Mgr. Jana Grešová** nás naučí niektoré marcové dopoludnie vyrábať veľkonočné ozdoby a darčeky (z príležitosti MDŽ) z drôtu.

- 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 krajčirok 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...“

- 20.3. – Svetový deň sociálnej práce – o 10:00 hod.** – výroba darčeka 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)