

Akcie (apríl – jún 2019)

Pravidelné akcie:

- ✎ **CANISTERAPIA** – raz do mesiaca sa stretávame pri **Canisterapii** – je to terapia, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa domáceho (*Canis familiaris*) na zdravie 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 spať, 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, prípadne v ÁTRIU v areáli 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 (o zvieratách, cestopisy, atď.).
- ✎ **Filmy pre pamätníkov** – každý piatok.
- ✎ **Tréning pamäti** – každú stredu.
- ✎ **Posedenie „pri kartách“** – každý pondelok v popoludňajších hodinách.
- ✎ **Svätá omša** – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke, potom možnosť prijať sviatosť zmierenia.
„My sami si vyberáme, aký význam dáme udalostiam vo svojom živote.“

Apríl 2019 – mesiac lesov

„Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými zastane rozum a srdce pookreje, ak ich dokážeme vidieť.“

- ✎ **Každý pondelok v tomto mesiaci** (od 8.4.) sa stretneme pri pozieraní dokumentárnych cyklov o lesoch – prírodných krásach Slovenska.
 - **Fotoprezentácia z pobytu v Jordánsku** – Ing. Zdenko Zaťko niektorý aprílový deň navštívi naše zariadenie a porozpráva nám zážitky, dojmy zo svojej zaujímavej cesty do Jordánska.
- ✎ **3.4. – Medzinárodný deň bez násilia – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Okolo za oko, zub za zub!“ alebo „Kto do teba kameňom, ty do neho chlebom?“

Medzinárodný deň bez násilia bol iniciovaný v roku 1996 v Texase. Vznikol na podnet spomienky na Martina Luthera Kinga, ktorý bol vodcom boja za práva černošského obyvateľstva v USA a v tento deň roku 1968 bol zavraždený. Tento deň je venovaný prevencii a eliminácii násilia z celospoločenského hľadiska.

- 🌿 **11.4. – Deň narcisov: Deň boja proti rakovine – o 10:00 hod.** – výroba papierových narcisov. Tento deň sa nesie v žltej farbe umelých a živých narcisov na podporu všetkých, ktorí čelia zákernej chorobe.

„Šťastie sa podobá zdraviu. Dokiaľ ho máš, ani si ho nevšimneš.“ (Turgenev)
- 🌿 **23.4. – Deň Zeme – o 10:00 hod.** – skrášlenie areálu ZSS Nestor – sadenie kvietkov, v prípade zlého počasia diskusia a skrášlenie interiéru.

Deň Zeme vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Tento deň sa začal oslavovať od roku 1970. Jeho cieľom je pripomenutie si našej závislosti na cenných daroch poskytované Zemou. Je potreba si uvedomiť, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatelne, a preto sa treba venovať otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť jej poklady pre budúce generácie ľudí a ostatných tvorov žijúcich na Zemi.

„Príroda je oproti nám vo výhode, môže existovať bez nás, ale my bez nej nie!“
- 🌿 **30.4. – Medzinárodný deň tanca – o 10:00 hod.** – pri tanci a speve si spomenieme na mladosť, „rozhýbeme svoje kosti“ ☺ Posolstvom dňa je oslava tanca, zjednotenie jeho všetkých foriem, zvýraznenie jeho schopnosti spájať ľudí rôznych národností a kultúr, prekročiť tak politické, kultúrne a etnické bariéry a sprostredkovať bohatstvo rôznych tanečných foriem a tradícií.

„Tanec je ako život: je dobré ho mať naplánovaný, ale je treba byť pripravený aj improvizovať.“

Máj 2019 – mesiac lásky

- „Nevezmi si človeka, o ktorom si myslíš, že s ním môžeš žiť. Vezmi si toho, o ktorom si myslíš, že nemôžeš žiť bez neho.“ (Dr. James C. Dobson)*
- 🌿 **Každý utorok v mesiaci** (od 6.5.) si pozrieme o 10:00 hod. romantický film.

 - Mgr. Jana Greššová naučí klientov základnú techniku drôtovania.
 - Beseda o Antonovi Habovštiakovi s Mgr. Míriam Kazimírovou z Knižnice v Dolnom Kubíne.
 - 🌿 **4.5. – Výročie úmrtia M. R. Štefánika – o 10:00 hod.** – pozeranie dokumentárneho filmu a následná diskusia . V tento deň spomíname na výročie smrti nášho hrdinu, vedca a politika Milana Rastislava Štefánika, ktorý tragicky zomrel pri zrútení lietadla neďaleko Ivánky pri Dunaji. Bojoval za slobodu svojho národa, za jeho jednotu proti utlačovateľom slovenského národa a pričínal sa o vznik prvej Československej republiky. Je vzorom vojenskej cnosti a hrdinstva.

„Veriť, milovať, pracovať!“

„Žil som krásny život. Prežíval som večnosť v sekundách.“ (M.R. Štefánik)
 - 🌿 **10.5. – Svetový deň: pohybom k zdraviu – o 10:00 hod.** – „neobyčajná“ rozcvička + športové hry. Tento deň poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založeného na dostatku primeraného pohybu.
 - 🌿 **13.5. – Svetový deň ošetrovateliek – o 10:00 hod.** – výroba darčiekov pre našich opatrovateľov a opatrovatelky. V tento deň sa v roku 1820 narodila anglická ošetrovatelka Florence Nightingalová, ktorá bola zakladateľkou prvej školy pre ošetrovatelky na svete. Cieľom je uctenie si práce ošetrovateliek a ošetrovateľov.

🐦 **14.5. – Deň matiek – o 10:00 hod.** – vystúpenie detí z MŠ Zázrivá.

Deň matiek dostal do povedomia vďaka Američanke Anne Marie Jarvisovej. Po tom, ako v roku 1907 zomrela jej matka, začala viesť kampaň za vyhlásenie dňa venovaného matkám. Dátum druhej májovej nedele sa rozhodli prijať za svoj takmer všetky krajiny na svete.

„Mama je tou, ktorá môže nahradiť všetkých, no ju nemôže nahradiť nikto.“

„Boh nemôže byť všade, a preto stvoril mamy...“

„Mama – to bola banka, kde sme ukladali všetky naše bóle a starosti.“

Jún 2019 – mesiac poľovníctva a ochrany prírody

„Príroda nikdy nezradí srdce, ktoré ju miluje.“

🐦 **Každý štvrtok v mesiaci** (od 6.6.) pôjdeme o 13:30 hod. na prechádzku, stretneme sa v átriu, poprípade upravíme okolie ZSS Nestor.

– **Fotoprezentácia o prírode** spojená s prednáškou – Mgr. Pavol Ľorko

– **Výroba predmetov z keramiky** – Vierka Šinálová naučí klientov pracovať na hrnčiarskom kruhu.

– **Heligonkárky „Spod Choča“** nám prídu spríjemniť niektoré popoludnie svojou hrou na heligónkach a nádherným spevom ľudových piesní.

🐦 **3.6. – Medzinárodný deň detí – o 10:00 hod.** – výroba darčiekov pre deti z MŠ a ZŠ Zázrivá, ako poďakovanie za ich ochotu rozdávať radosť v našom zariadení.

„Existuje len jedno jediné najúžasnejšie dieťa na svete a každá mama ho má.“

„Prvým šťastím dieťaťa je, že je milované.“ (Don Bosco)

🐦 **10.6. – Deň najlepších priateľov – o 10:00 hod.** – rozprávanie zážitkov a vtipných príhod. Je dňom oslavy pravého priateľstva.

Počiatkom bolo stretnutie asi štyridsiatich mladých ľudí v Richmonde v roku 2001. Od tohto dňa sa stretávajú ľudia každoročne v rôznych mestách, aby strávili spolu spoločné chvíle a oslávili svoj vzťah.

„Priatelia sú anjeli, ktorí nám pomáhajú, keď naše krídla zabudli lietať.“

„Skutočné priateľstvo je ako voda. Je nevyhnutná pre život a veľmi ťažko sa dá nájsť.“

🐦 **17.6. – Deň otcov – o 10:00 hod.** – výroba a odovzdanie darčiekov pre našich „otcekov“. Diskusia na tému: „Jeden dobrý otec je viac ako sto učiteľov.“

Svojho dňa sa dočkali v USA muži, až keď do kresla prezidenta zasadol Lyndon B. Johnson v roku 1966. Ten v Bielom dome podpísal proklamáciu o sviatku a stanovil deň oslavy na tretiu nedeľu v júni. Voľno na oslavy však dostali Američania až v roku 1974 od prezidenta Richarda Nixona.

🐦 **21.6. – Svetový deň hudby – o 10:00 hod.** – počúvanie klasickej a ľudovej hudby pri šálke kávy alebo čaju.

„Hudba a rytmus nachádzajú cestu k najskrytejším miestam duše.“ (Platón)

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