

Akcie (október – december 2018)

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 späť, 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 popoludní (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 10:45 hod. v kaplnke.
„My sami si vyberáme, aký význam dáme udalostiam vo svojom živote.“

Október 2018

- „Starnúť a pritom zostať mladým je najväčší poklad.“ (Slovenské príslovie)*
- ✎ **Každý pondelok** v tomto mesiaci (od 1.10.) sa stretneme o **13:30 hod.** pri diskusii o úcte k starým ľuďom, alebo si pozrieme film s touto tematikou.
 - ✎ **Cestovanie s Angelikou – niektorý utorok o 10:00 hod.** – PRAHA – fotoreportáž, rozprávanie cestovateľských zážitkov a diskusia:
 - ✎ **Folklórny súbor „Párničan“** nám príde spríjemniť niektoré októbrové dopoludnie svojím nádherným spevom ľudových piesní.
 - ✎ **Deti z MŠ Zázrivá** navštívia niektoré dopoludnie naše zariadenie a potešia nás svojím krásnym vystúpením.

- 1.10. – **Medzinárodný deň starších osôb** – o 10.00 hod. – diskusia na tému: „Každý si žela dlho žiť, ale nikto nechce byť starý.“ Tento deň bol vyhlásený valným zhromaždením OSN 14. decembra 1990. Je venovaný úcte, láske a obdivu k seniorom.

„Krásni mladí ľudia sú hračkou prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké diela.“

(J.W. Goethe)

- 5.10. – **Svetový deň úsmevu** – o 10:00 hod. – Výroba smajlíkov 😊 z rôznych materiálov a diskusia na tému: „Je úsmev darom?“ Svetový deň úsmevu sa oslavuje od roku 1999. Iniciátorom bol Harvey Richard Ball, ktorý v roku 1963 vytvoril „smajlíka“, symbol šťastia a dobrej vôle. Tento deň je určený na dobré skutky, dobrú náladu a na pochopenie sily úsmevu, ktorý robí naše dni krajšími.

„Úsmev prináša šťastie do domu, v starostiach je oporou, je citlivým prejavom priateľstva. V únave prináša odpočinok, v znechutení a smútku je potechou a pre každú bolesť je prirodzeným liekom. Nemožno si ho ani kúpiť, ani požičať, ani ukradnúť, pretože má hodnotu chvíle, v ktorej sa dáva.“ (Jan Werich)

- 15.10. – **Deň bielej palice** – o 10:00 hod. – diskusia na tému: „Ako môže spoločnosť pomôcť ľuďom s bielou palicou?“. Deň bielej palice bol vyhlásený v roku 1964 v New Yorku. Hlavným dôvodom bola potreba upozorniť na problémy zrakovo postihnutých a propagovať ich potreby a úspechy na celom svete. Bielu palicu zaviedla Francúzska Peguilly d'Herbement a je základnou a najdôležitejšou pomôckou pri mobilite nevidiacich.

Svetový deň umývania rúk – Ukážeme si postup správneho umývania rúk, vymasírujeme a ponatierame krémom. Svetový deň umývania rúk vyhlásila a podporuje UNICEF od roku 2008. Deň je výzvou na zlepšenie hygieny rúk. Cieľom je zvýšenie povedomia o význame správneho a hlavne pravidelného umývania rúk mydlom.

„Čistota pol života.“

November 2018

„Keď začiatkom novembra sneží, máva ten sneh výšku veží.“

- Každý piatok v tomto mesiaci (od 2.11.) sa stretneme o 13:30 hod. pri čítaní knihy o ľudových tradíciách a pranostikách.
- Heligonkárky „Spod Choča“** nám prídu spríjemniť niektoré novembrové popoludnie svojou hrou na heligónkach a nádherným spevom ľudových piesní.
- Keramikárka Vierka Šinálová** nás navštívi niektoré novembrové dopoludnie a pomôže aktívnym záujemcom na hrnčiarskom kruhu vytvárať ich vlastný výrobok. Budete mať možnosť odniesť si vlastnoručne vyrobené predmety (vázičky, misky).
- 2.11. – **Pamiatka zosnulých (Dušičky)** – o 10:00 hod. sa stretneme pri výrobe sviečok, porozprávame sa o našich blízkych, ktorí nás opustili a symbolicky zapálime v kaplnke sviečku na ich pamiatku.

Na tento deň pripadá na Slovensku tradičný novembrový zvyk návštevy cintorínov, ozdobovania hrobov, pálenia sviečok a spomienok na zosnulých rodinných príslušníkov. V 8. storočí určil pápež Gregor IV. sviatok Všetkých svätých na 1. november. Tento zvyk sa postupne rozšíril a v kalendári sa zakotvil 2. november ako Pamiatka zosnulých (Dušičky).

„Spomienky sú jediným rajom, z ktorého nás nemôžu vyhnáť.“

- 🐦 **14.11. – Svetový deň diabetu – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Aj s cukrovkou sa dá dobre žiť“. Pozeranie dokumentárneho filmu o ochorení, rozhovor o správnej životospráve pri tomto ochorení a príprava nejakého zdravého jedla vhodného aj pre diabetikov.

Svetový deň diabetu sa pripomína od roku 1991. V tento deň roku 1891 sa narodil kanadský fyziológ Frederick Grant Banting, ktorý spolu s Charlesom Betom v roku 1921 vynašli inzulín. Deň je oslavou pokroku v oblasti diabetu a jeho cieľom je upozorniť na zvyšujúci sa výskyt cukrovky na svete, zvýšiť informovanosť o cukrovke, diagnostike a liečbe.

„Len vďaka chorobe poznáme cenu zdravia.“ (Hérakleitos)

- 🐦 **21.11. – Svetový deň televízie – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Dokážem si predstaviť svoj život bez TV?“

V tento deň si od roku 1996 pripomínáme Svetový deň televízie (World Television Day). Úlohou sviatku je podporovať výmenu televíznych programov zameraných na propagáciu mieru, kultúry, bezpečnosti, ekonomického a sociálneho rozvoja.

„Musím priznať, že televízia má veľký vzdelávací vplyv. V momente, keď ju niekto zapne, idem do knižnice a čítam si dobrú knižku.“ (Groucho Marx)

„Televízia je prostriedok zábavy, ktorý umožňuje miliónom ľudí súčasne si vypočuť ten istý vtip, a pritom zostať osamelými.“ (Thomas Stearns Eliot)

December 2018

„Čo sú Vianoce? Niečo výnimočné. Bláznovstvo v strede zimy, tajomstvá, objatia a nečakané návštevy. Je to návrat do dôb jaskýň: iba jedlo, oheň a rodina.“ (Pam Brown)

- 🐦 **Každý piatok** v tomto mesiaci (od 3.12.) sa stretne o **13:30 hod.** pri rozhovoroch o vianočnom období, zvykoch a nádherných spomienkach.
- 🐦 **Vystúpenie detí z MŠ a ZŠ Zázrivá** s vianočným programom v niektoré decembrové predpoludnie. Po ich vystúpení im ako poďakovanie odovzdajú klienti vlastnoručne vyrobené darčeky.
- 🐦 **Spevácky zbor „Radosť“ z Terchovej** nám prinesie radosť, úsmev a dobrú náladu v niektoré zimné decembrové popoludnie.
- 🐦 **6.10. – Deň svätého Mikuláša – o 10.00 hod.** – privítame Mikuláša, zaspievame mu, zarecituje. Ak sme boli dobrí 😊, dostaneme aj darčeky.
Sv. Mikuláš patrí medzi najobľúbenejších svätých. Žil v 4. storočí v Myre, kde pôsobil ako biskup. Tento deň je spomienkou na jeho dobrotivé činy, pomoc ľuďom v núdzi a na jeho mimoriadnu zbožnosť. Je považovaný za patróna detí.
*„Mikuláš, Mikuláš, priateľ náš starý, každý rok nosievaš do okien dary.
Mikuláš, Mikuláš, ty veľký svätý, každý rok myslievaš na dobré deti!“*
- 🐦 **18.12. – Medzinárodný deň poštovej známky a filatelie – o 10.00 hod.** – beseda s **prof. Szabom** o jeho láske k poštovým známkam. Deň slovenskej poštovej známky a filatelie sa pripomína od roku 1993. Hlavnou myšlienkou je zvýšenie povedomia o filatelii, jej propagácia, podpora a rozvíjanie záujmu zberateľov poštových známok.

Poobede sa stretneme pri **výrobe vianočného pozdravu pre našich blízkych** a po dokončení ho ozdobíme poštovou známkou a pošleme. Deň slovenskej poštovej známky a filatelie sa pripomína od roku 1993. Hlavnou myšlienkou je zvýšenie povedomia o filatelii, jej propagácia, podpora a rozvíjanie záujmu zberateľov poštových známok.

🐦 **27.12. – Vianoce: zvyky, tradície, spomienky – o 10.00 hod.** – diskusia na tému:
„Moje najkrajšie Vianoce“.

„*Vianoce sú krištáľová guľa, v ktorej snežia naše nádeje.*“

„*Vianoce nie sú niečo, čo trvá večne... Je to kus domova, čo nosí každý vo svojom srdci.*“

„*Nie je dôležité čo je pod stromčekom, ale kto je okolo neho.*“