

Akcie (október – december 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 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, spoločne 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 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).
- ✿ **Svätá omša** – prvý piatok v mesiaci o 11 hod., predtým možnosť prijať sviatosť zmierenia.
- ✿ **Svätá omša** – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke, rozdávanie sv. prijímania po izbách – pre imobilných klientov.
- ✿ **Služby Božie** – jedenkrát v mesiaci v kaplnke zariadenia.
„My sami si vyberáme, aký význam dáme udalostiam vo svojom živote.“

Október 2019

„Starnúť a pritom zostať mladým je najväčší poklad.“ (Slovenské príslovie)

- ✿ **Ženská spevácka skupina „Radosť“ z Terchovej** nám príde spríjemniť niektoré októbrové popoludnie svojím nádherným spevom.
- ✿ **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 želá 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)
- ✿ **4.10. – Svetový deň ochrany zvierat** – o 10.00 hod. – diskusia na tému: „Dokáže človek prežiť bez zvierat a prírody? Prečo je dôležité ochraňovať zvieratá pred vyhynutím?“

Svetový deň ochrany zvierat bol ustanovený na Európskej konferencii ekológie vo Florencii v roku 1931. Cieľom je zdôraznenie práva zvierat na citlivé zaobchádzanie a vhodné podmienky na žitie. Deň je oslavou života zvierat, ich nezastupiteľnej úlohy v našom živote, oslavou vzťahu medzi ľuďmi a ríšou zvierat.

„Nemôže byť dobrým človekom ten, kto je krutý k zvieratám.“ (Arthur Schopenhauer)

- 🐦 **10.10. – Svetový deň duševného zdravia** – o 10.00 hod. – diskusia na tému.

Dni duševného zdravia sú každoročnou jesennou aktivitou Ligy za duševné zdravie. Tento deň bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie (WFMH) v roku 1991. Ich cieľom je zvýšenie informovanosti verejnosti o problémoch súvisiacich so psychickými ochoreniami. Kampaň je zameraná na aktívnejšie zapojenie duševne postihnutých ľudí do spoločenského a pracovného života.

„Duševné zdravie nie je nič iného ako vôňa ruží, ktoré kvitnú vo vašich srdciach.“ (Osho)

- 🐦 **15.10. – Svetový deň umývania rúk** – o 10.00 hod. – Ukážeme si postup správneho umývania rúk, vymasírujeme si ich 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 2019

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

- 🐦 **Spevácky krúžok LOREM CANTUS** z Dolného Kubína pod vedením Ing. Jozefa Gruchaláka nám príde spríjemniť niektoré novembrové popoludnie svojou hrou na harmonike a spevom ľudových piesní.

- 🐦 **Metod Macek zo záchranej stanice a Ekocentra Zázrivá** nás navštívi niektoré novembrové popoludnie porozpráva nám zaujímavosti o svojej práci.

Záchranná stanica v Zázrivej (vznikla v roku 2001) je určená na záchranu poranených, chorých alebo inak poškodených voľne žijúcich živočíchov a opustených mláďat. Zaoberá sa ich liečením, rehabilitáciou, prípravou na vypúšťanie a vlastným návratom vyliečených jedincov do prírody. S cieľom skvalitniť kontakt verejnosti s činnosťou stanice, v roku 2009 vybudovali Ekocentrum.

- 🐦 **4.11. – 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 Slovensku má tento novembrový zvyk návštevy cintorínov, ozdobovania hrobov, pálenia sviečok a spomienok na zosnulých rodinných príslušníkov, dlhú tradíciu. 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 vyhnúť.“

- 🐦 **20.11. – Medzinárodný deň bez fajčenia** – o 10:00 hod. – diskusia na tému.

Je podporovaný Medzinárodnou úniou boja proti rakovine (UICC). Tento deň je venovaný prevencii, zvýšeniu informovanosti o cigaretách, o ich negatívnom vplyve na ľudský organizmus, o riziku ochorenia na rakovinu pľúc a vzniku srdcovo – cievnych chorôb. Hlavným cieľom je presvedčiť ľudí, aby sa vzdali tejto drogy a spoločne vyvinuli úsilie boja proti zákerným chorobám vedúcich k predčasnej smrti.

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

- 29.11. – **Medzinárodný deň nenakupovania** – o 10:00 hod. – diskusia na tému.

Tento deň bol iniciovaný a prvýkrát oslavovaný v roku 1992 Kanaďanom Tedom Davom vo Vancouveri. Tento deň upozorňuje na negatívne dopady nakupovania na životné prostredie, naše zdravie a samotný život. Deň je výzvou vzdania sa nákupného vozíka na jeden deň a venovať tak svoj deň sebe, rodine alebo priateľom a rozpoznať tak skutočné potreby.

„Nakupovanie je umenie, predávať je ešte väčšie.“ (František Vymazal)

December 2019

„Vianoce nie sú o otvorení našich darov, ale o otvorení našich srdc.“ (Janice Maeditere)

- 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.
- Deň svätého Mikuláša** – o 10:00 hod. – privítame Mikuláša, zaspievame mu, zarecitujeme. 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!“*

- 10.12. – Deň ľudských práv** – o 10.00.hod. – diskusia o ľudských právach.

Bol vyhlásený Valným zhromaždením OSN v roku 1950 ako pripomienka prijatia Všeobecnej deklarácie ľudských práv z roku 1948. Slúži ako oslava ľudských práv, ale rovnako v tento deň poukazujeme na prípady ich porušovania. Desiaty december je tiež dňom udeľovania Nobelovej ceny za mier v Oslo (Nórsko).

*„Štát ti zaručuje slobodu a ľudské práva, ale o chlieb každodenný sa musíš postarať sám.“
(Ján Karap)*

- 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.“