

KAMPINKO

ČÍSLO 1
ROK 2022

ČASOPIS DOMOVA SOCIÁLNYCH SLUŽIEB KAMPINO



ČO SME
ZAŽILI

ROZHOVOR
S...

AROMATERAPIA

----- JÚL 2022 -----

Pár slov na úvod...

Vážení čitatelia :)

Po dlhšej dobe sa Vám dovoľujeme prihovoriť ďalším vydaním časopisu KAMPINKO v novom rozmere, ktorý bude vychádzať dvakrát do roka.

V aktuálnom čísle sme si pripravili pre Vás veľa zaujímavého. Časopis pozostáva z viacerých rubriek, ktoré sa budú opakovať, napr.: Kampino očami nových klientov, Rozhovor so zamestnancami, Predstavenie jednotlivých skupín, Ako a v čom sme sa vzdelávali, napredovali a mnoho ďalších. Nebude chýbať ani hravé okienko, v ktorom si môžete vyskúšať svoje schopnosti a vedomosti.

Na tvorbe časopisu sa budú podieľať nie len zamestnanci, ale aj samotní prijímatelia sociálnych služieb. Veríme, že si radi prelistujete a prečítate náš časopis a budú sa Vám páčiť samotné príspevky. 😊

- Pet'ka a Janči -

šéfredaktori

ČO BOLO, ČO SME ZAŽILI

Navštívili sme knižnicu.



Vybrali sme sa na výlet do Pezinka.



Kochali sme sa krásou Medickej záhrady.



Oslávili sme



A colorful, comic-style poster for an event. It features several speech bubbles and text boxes. The date '30.6. 2022' is in a red bubble, 'KAMPINO' is in a green bubble, and 'ŠTART 9:30' is in a white bubble. The main title 'DEN PRIATELSTVA' is in a large white box with a green border. Below it, the address 'DSS KAMPINO Haanova 36 Bratislava 851 04' is in a red box. A yellow box contains the text 'Všetci priatelia sú vítaní'. At the bottom, a white box lists activities: 'Súťaže, diskotéka, motorkári, guláš'. The background has a yellow and green polka-dot pattern.



Autor článku: Mgr. Ján Francz

AJ SME SA VZDELÁVALI :)

Aby sme nevyšli z cviku a poskytovali Vám čo možno najkvalitnejšie služby, tak aby vyhovovali Vaším potrebám, si neustále zdokonaľujeme a dopĺňame naše vedomosti

a schopností, ktoré sú potrebné na prácu vo vzťahu k Vám - prijímateľom sociálnych služieb v DSS. Vzdelávajú sa všetci: sestričky, opatrovatelia, sociálni pracovníci, zamestnanci ekonomiky a prevádzky, ale aj vedúce, dokonca aj pani riaditeľka. Často ste prítomní aj vy klienti. Naše vzdelávanie je vždy interaktívne, okrem teoretických vedomostí a informácií si vždy zdokonaľujeme aj praktické zručnosti k jednotlivým témam. V priebehu uplynulého obdobia sme sa venovali:



KAMPINO v čase pandémie COVID - 19

Peťka nám povedala, čo je to pandémia, aké má prejavy, čo sa počas pandémie robilo inak, na čo musíme dávať pozor.



*Spolu s Jankom sme sa venovali téme - **Deň chorých**. Ako poznáme, že sme ochoreli. Ako si odmeriame teplotu. Čo robíme, aby sme boli zdraví. Aký význam majú vitamíny.*



*S Mariankou sme mali vzdelávanie o **individuálnej pedagogike Márie Montessori**. Ukázali sme si rôzne metódy a techniky jej použitia.*



Maťka nám kreatívnym spôsobom prezentovala akčné techniky, ktoré sa využívajú na prácu so skupinou. Detailnejšie popísala zážitkovú dramaterapiu, ktorú naši prijímatelia pravidelne navštevujú.

Spolu s Monikou K. sme sa pozreli na význam Červeného kríža.



Sestričky mali za úlohu nám podať informácie o prvej pomoci. Ako ju poskytnúť a koho a kam zavolať v prípade potreby.

Olinka



mala prednášku o správnej hygiene rúk.

Juditka nám priblížila čo je



očkovanie a aký má zmysel.

Použila by som citát J. Boorstina:

„Vzdelanie je naučenie sa toho, o čom ste ani nevedeli, že neviete.“

Autorka článku: Mgr. Petra Kucharičová

AROMATERAPIA



1. ČASŤ

Už od pradávna sa príjemné vône používali na terapeutické účely: pri masáži, meditácii, alebo liečbe daného emocionálneho stavu.

Príroda ponúka veľké množstvo liečivých rastlín, ktoré majú liečivé vlastnosti, absorbujú slnečnú energiu a pomáhajú pri rôznych ochoreniach.

AROMATERAPIA je založená na vplyve esenciálnych olejov, ktoré do tela prenikajú cez dýchacie cesty, sliznice a pokožku. Treba ju vnímať skôr ako rituál krásy, ktorý nám umožní lepšie cítiť a spoznať spojenie medzi telom a mysľou a nie ako náhradu tradičnej medicíny. Všetky rastlinné éterické oleje, ak sa dodrží správne dávkovanie, nemajú negatívny vplyv na telo, nespôsobujú závislosť a neznižuje sa ani ich účinnosť.

POMARANČ vyvoláva pocity šťastia a zide sa i v chrípkovom období.



Vôňa pomarančového oleja šíri teplo, vyvoláva pocity šťastia a radosti. Okrem toho sa podieľa na stimulácii lymfatického systému, odstraňuje toxické látky, je vhodný pri chrípke a nachladnutí. Pri nespavosti sa môžu dve, tri kvapky nakvapkať na vankúš.

LEVANDUĽA pôsobí na upokojenie a proti nespavosti.



Levanduľový esenciálny olej prináša úľavu od bolesti, prospieva močovým cestám, krvnému obehu, tráveniu a pri liečbe kožných problémov. Bojuje proti nespavosti, úzkosti, depresii, migréne i bolestiach hlavy.



Autorka článku: Mgr. art. Zita Mokošová

ROZHOVOR S PANI RIADITEĽKOU

PHDR. JANKOU TVAROŽKOVOU

Prvý rozhovor, ktorý prinášame je s našou pani riaditeľkou PhDr. Jankou Tvarožkovou. Ohotne a s úsmevom súhlasila s rozhovorom a teraz Vám ho prinášame. 😊

1. Ako dlho pracujete, pôsobíte v DSS KAMPINO? Čo sa Vám najviac páči v našom zariadení?

Prvého mája uplynulo 14 rokov môjho pôsobenia v DSS KAMPINO na pozícii riaditeľky po tom, čo som obstála vo výberovom konaní na Bratislavskom samosprávnom kraji.

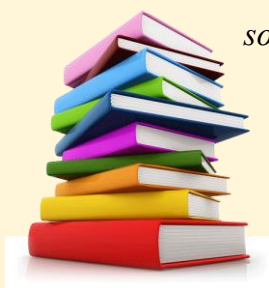
Páči sa mi zmysluplnosť mojej práce, uplatnenie sociálneho „rozmeru“, ktorý je prirodzenou súčasťou mojej osobnostnej výbavy. Napokon, súvisí s mojím výberom štúdia na vysokej škole. Páči sa mi, že sa nám všetkým darí spolu napredovať ruka v ruke s modernými trendmi. Som za to vďačná všetkým zamestnancom.



2. Zaspomínajme si na školský čas. Aká ste bola študentka, ako spomínate na školské obdobie?

Študovala som strednú ekonomickú školu, čo mi celkom pomáha pri poznaní ekonomickej časti práce v zariadení a jej riadenia.. Vtedy som bola trochu lajdáčka, aj keď moje študijné výsledky boli celkom dobré.

Počas štúdia vysokej školy pedagogickej so zameraním na manažment v sociálnej práci a sociálnej politike



som vzala zodpovedné štúdium do svojich rúk; od červeného diplomu ma delilo len veľmi málo. Po ukončení štúdia som pristúpila k príprave na rigoróznú skúšku a úspešnej som ju zvládla udelením tzv. „malého doktorátu“.

Obdobie štúdia bolo „sladké“, ale všetko také trvá len nejaký čas, potom prichádza životná realita.

3. Ako trávite voľný čas, čo radi robíte?

Môj voľný čas venujem najmä rodine, pravidelne sa stretávame u nás na obed, rada varím a pečiem; keď im chutí, som šťastná a spokojná. Varenie a pečenie je pre mňa relax, nech to znie akokoľvek nepochopiteľne. 😊

Pravidelne pracujem v záhradke, čiastočne rada, vtedy ma to nabíja energiou, čiastočne z povinnosti lebo som perfekcionistka, na zanedbanú záhradu by som sa nevedela pozerat'. Prevažná časť z nej je okrasná, je celkom malá; každý kúsok zeme máme využitý a pestujeme aj trochu zeleninky, len tak pre radosť. Manžel na tieto účely vyrába vyvýšené záhony.

Vo zvyšku voľného času rada cestujem a spoznávam krajiny Európy; európske mestá ma fascinujú, sú dôkazom histórie starého kontinentu, preto sú zdrojom aj edukácie. Nevyhýbam sa bicyklovaniu, v okolí môjho bydliska v bezprostrednej blízkosti rakúskych hraníc je množstvo cyklistických trás, smerujúcich aj do Rakúska.



4. Čo plánujete v lete? Chystáte sa niekam na dovolenku?

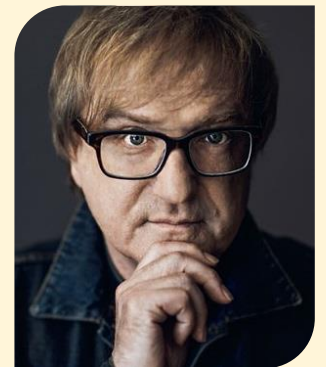
Počas „výluky“ v DSS KAMPINO sa budem venovať práci v Kampine, verím, že verejné obstarávanie na opravu časti bývania bude ukončené výberom dodávateľa a opravíme posledný priestor na bývanie mužov tak, aby bol pre nich účelný a vkusný. Opravovať a doladovať aj budeme priestor dennej „zelenej“

miestnosti na dôstojné uplatnenie projektu „Dots Kusuma“ (bodkovaná miestnosť s terapeutickým účinkom podľa uznávanej japonskej výtvarníčky s duševným ochorením).

Potom si, dúfam, zaslúžim začiatkom septembra krátku dovolenku pri chorvátskom mori, ak to neprekazí nástup nechceného koronavírusu.

5. Aká je Vaša obľúbená pieseň, jedlo a miesto?

Mám rada mnoho piesní, slovenských aj zahraničných interpretov. Obľubujem Elán a obdobie mojej mladosti sprevádzali skladby Meko Žbirku, ktoré prežili časy a sprevádzajú aj súčasné obdobie populárnej slovenskej hudby; rada ich počúvam. Obľubujem Forever young od Alphaville, čím som staršia, tým viac (žeby nostalgia?).



Hoci rada varím všetko – slovenské jedlá, aj jedlá zahraničnej kuchyne, najradšej mám tie najjednoduchšie. Obľubujem taliansku kuchyňu, práve pre jej jednoduchosť a zopár ingrediencií, z ktorých sa vždy dá niečo navariť. Rezne mi nič nevravia, oveľa viac ma oslovujú jedlá so zeleninou. Obľubujem obyčajný Caesar šalát, ale aj bryndzové halušky - tie pripravujem najlepšie na svete (tak to je trochu neskromné konštatovanie). ☺

Mojim najobľúbenejším miestom je miesto kde bývam, pretože sa nachádza priamo v lone prírody; keď sa vrátim domov z práce, je to pre mňa tak trochu ako malá dovolenka. Často vravím, že toto miesto mi zachraňuje život - upokojuje ma a nabíja energiou.

Milujem aj Rím, dokázala by som sa tam vracat' každý rok.



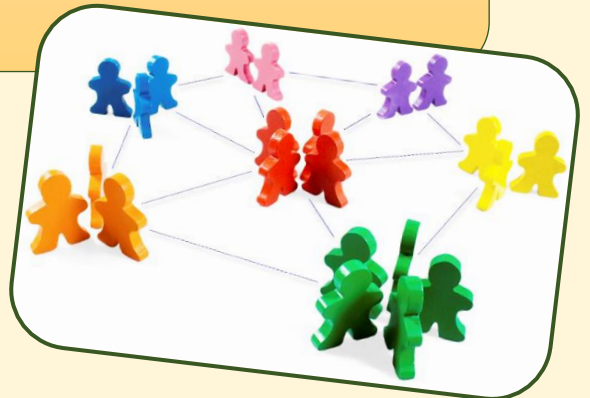
*Čitateľom prajem krásne letné obdobie, pekné dovolenky,
mnoho zážitkov a radosti. 😊😊😊*

Pani riaditeľke ďakujeme krásne za milý rozhovor.

Rozhovor pripravil: Mgr. Ján Francz

NIEČO O NAŠICH PRIJÍMATEĽOCH A ICH SKUPINÁCH

MODRÁ SKUPINA



Modrá skupina poskytuje sociálnu službu pre piatich prijímateľov: Adrianu H., Aleša M., Samuela O., Martina S. a Eda S. Činnosť v Modrej skupine je prispôsobená

individuálnym potrebám a osobitostiam každého prijímateľa. Režim dňa vychádza zo zostaveného Plánu týždenných činností. Snažíme sa o všestranný rozvoj schopností prijímateľov aktivitami zameranými na posilnenie kognitívnych funkcií, využívame pri práci relaxačné miestnosti Bieleho a Tmavého Snoezelenu, miestnosť Senzorickej integrácie alebo Multimedialnú miestnosť. Prácu sa snažíme obohatiť o tvorivé činnosti, ako je kreslenie, maľovanie, tvorenie koláží alebo práca s modelovacími hmotami.

V Modrej skupine aplikujeme prvky Pedagogiky Márie Montessori s originálnym materiálom pre túto prácu, ktorá vedie k samostatnosti, lepšej koordinácii a sústredeniu. Podporujeme alternatívnu a augmentatívnu komunikáciu v programe GOTALK NOW a využívame komunikačnú pomôcku HAND CUBE KEYS.

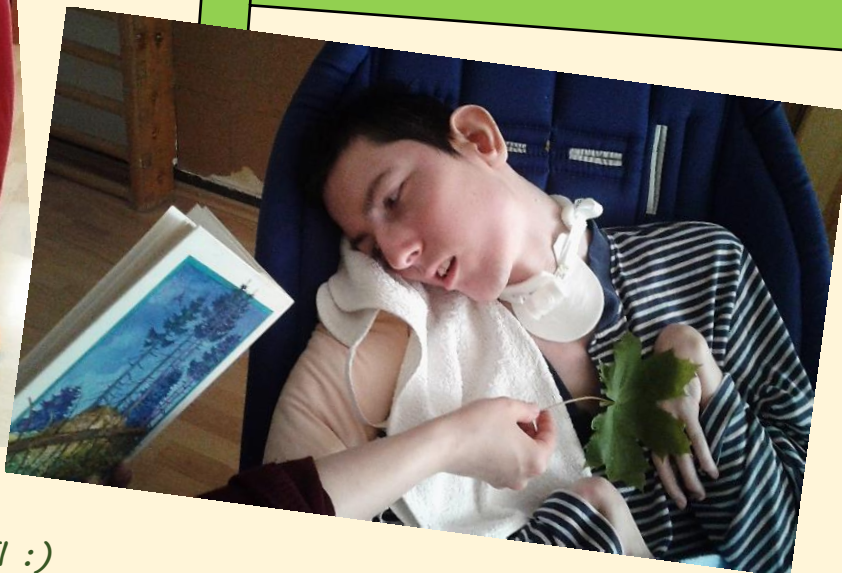


Prijímatelia navštevujú bezbariérové a dopravné ihrisko, absolvujú výlety a pomáhajú so starostlivosťou o svoje okolie a areál zariadenia. Sú vedení k športu, absolvujú spoločenské podujatia. Podporujeme aj komunitnú spoluprácu starostlivosťou o kone a zapájame sa do výtvarnej tvorby pre Cik Cak Centrum.

Autorka článku: Mgr. Lenka Lukášiková



ZELENÁ SKUPINA



AHOJTE KAMARÁTI :)

NAŠU SKUPINU TVORIA: USMIEVAVÁ ADELKA, KTORÁ MÁ VELMI RADA SPEV, MALBU A DLHÉ PRECHÁDZKY.

EMMKA, KTORÁ NAJRADŠEJ RELAXUJE V SNOEZELENOCH A MILUJE ZVUKOVÉ HODINKY.

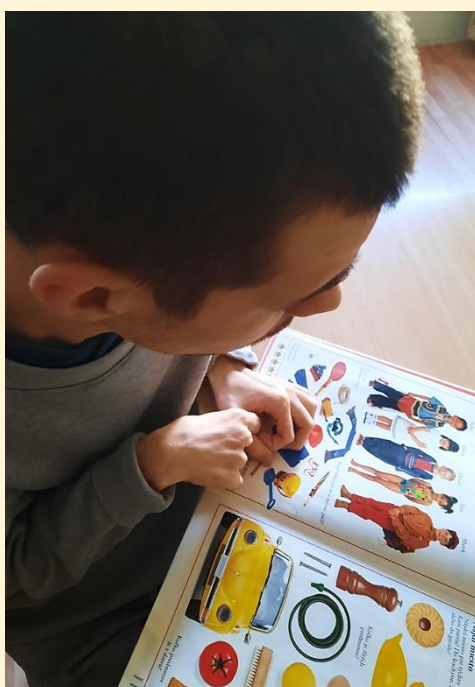
MIŠKO, KTORÝ MÁ NAJRADŠEJ ČÍTANIE PRÍBEHOV, POBYT V SNOEZELENOCH A POČÚVANIE PIESNÍ.



LUKÁŠKO, KTORÝ MÁ RÁD CESTOVANIE AUTOBUSOM, KONE A RÁD RELAXUJE PRI HUDBE A ČASOPISOCH.

AUTORKA ČLÁNKU:
MGR. ALEXANDRA POMOZIOVÁ





ORANŽOVÁ SKUPINA

*Prijímatelia oranžovej skupiny:
Eva B., Štefan B., Nicolas H.,
Andrej L., Nicolas M. a Jakub Ž.*

sa na rozvoj zručností v oblasti sebaobsluhy, na alternatívnu a augmentatívnu komunikáciu, konštruktívnu interakciu s prostredím a sociálne podnety ponúkajú dostatočný priestor, ktorý je venovaný aj podpore v oblasti senzomotoriky.

Zameriavame



V edukačnom procese je dôležitý nie len správny výber obsahu, ale najmä správny výber metód, prístupov a stratégií, ktoré klientom sprostredkujú obsah vzdelávania a tiež zabezpečia ich maximálny rozvoj a naplnia ich rozvíjajúci

potenciál. Prijímatelia obľubujú terapie alebo ich prvky, hru, ktorú môžeme označiť za najprirodzenejšiu činnosť a najdôležitejšiu v edukácii, ktorá má aj terapeutické využitie.

Autor článku: Ing. Bc. Marián Havič



ROZHOVOR S MGR. MIRKOM H.

- novým prijímateľom sociálnej služby 😊

**1. „Mirko, aké si mal počiatkové dojmy v prvé dni, keď si prišiel do Kampina?“
„Zmenili sa tvoje prvé dojmy neskôr v niečom?“**

- No, najskôr som si myslel, že sa tu budem nudiť, ale potom som sa začal zúčastňovať rôznych aktivít, tak prvý dojem sa zmenil k lepšiemu.

2. „Ktoré aktivity v Kampine si si obľúbil?“

- Chodím rád na gastrokrúžok, aj sociálno-psychologický výcvik mám rád, ďalej krúžok anglického jazyka a rôzne výlety vonku.



3. „Pozrieš si rád aj televíziu?“ „Sleduješ televíziu aj v Kampine?“

- Áno, pozriem si aj televíziu, ale v spoločenskej miestnosti nefunguje Markíza.

4. „Je niečo, čomu by si sa rád venoval, chýba ti niečo v Kampine?“

- Chcel by som sa venovať aj spoločenským hrám, napr. mám rád „Bingo“, alebo napr. pantomímu.



5. „Čo tým konkrétne myslíš, že máš rád pantomímu?“

- Sú také hry, keď niekto hrá napr. nejaké povolanie, alebo keď niečo robí a ostatní hádajú, čo to je.

Mirkovi ďakujeme krásne za rozhovor a tešíme sa, že sa mu u Nás páči.

Rozhovor pripravila: Mgr. Andrea Ďurejová

TAJOMSTVO NAŠEJ KUCHYNE

ALEBO AKO VARÍME MY!

Volajú ma Vladko a dnes vám porozprávam, ako to je u nás v domčeku s varením. Raz do týždňa sa všetci posadíme za náš okrúhly stôl (skoro ako rytieri kráľa Artuša) a snažíme sa zostaviť jedálniček.



Neuveríte, ale my o jedle dokážeme rozprávať a dohadovať sa aj hodinu a niekedy aj viac. Keď každý z nás navrhne jedlo na ktoré ma chuť, zapíše sa to a podľa jedálnička nakúpime potraviny na varenie. Som vám zabudol povedať, že všetko zapisujem ja a aj čítam iba ja, teda niekedy číta aj Katka!

AKO VARÍME MY ?

Ráno si rozdelíme úlohy, kto bude čo robiť. Ja prečítam recept, naše dievčence a aj my chlapci pripravíme potraviny a koreniny, ktoré budeme potrebovať. Milanko očisti zeleninu, Maroško zemiaky, Katka si pokrája cibuľu a mäso. No a väčšinou varí Katka alebo Barborka. Robia, čo ja čítam a keď nerobia, tak sa im to pripáli. Ale nie! Väčšinou sa nám obed podarí a obrazne povedané, oblizujeme sa až za ušami. Ja verím, že sa z nás stanu výborní kuchári a ja sa naučím aj piecť.

Autor článku prijímatel sociálnej služby: Vladko Č.





TOTO SOM JA

VÝSTAVA, NA KTOREJ
SA PODIELALI VŠETCI
KLIENTI.

MAĽOVALI SME ČO

MÁME RADI, SVOJE

POCITY, RODINU A PRIATEĽOV.

VZNIKLÍ KRÁSNE

DIELA. ☺




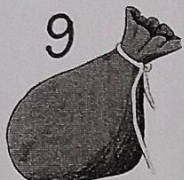
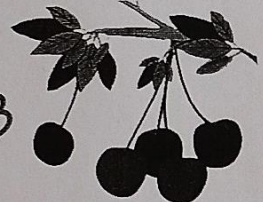



*Autori článku:
Mgr. Ján Francz
a prijímateľ sociálnej
služby Lacko S.*

TAJNIČKA

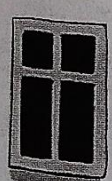


Pomenujte obrázky a názvy napíšte k správnym číslciam. Zistite, čo sa v tajničke skrýva. 😊


			1										4
2													
		3											9
	4												
		5											
6													8
	7												
		8											
9													




7




5




6



2



1



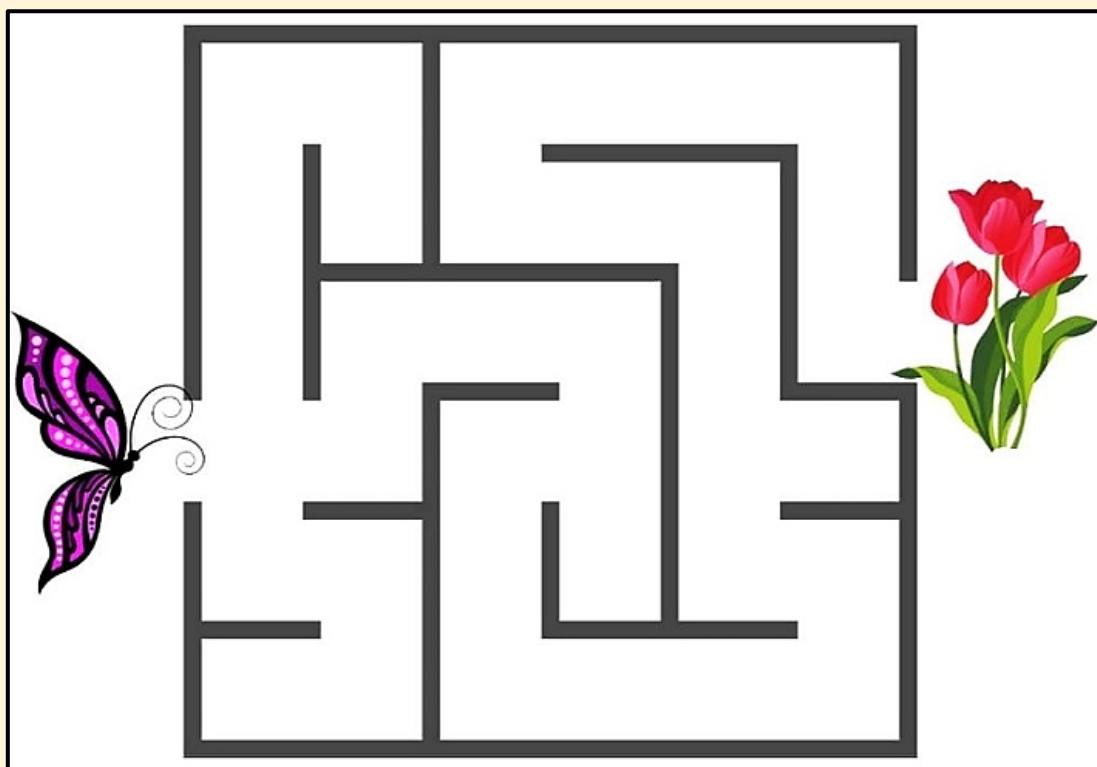
3

Slovo, ktoré ste vylúštili je **LIESKOVEC** - lieskovec inak nazývaný ako lieskový oriešok, je plod liesky a lieska je drevina.



Pre zaujímavosť: LIESKOVEC je miestna časť mestskej časti Podunajské Biskupice a tiež Obec na Slovensku v okrese Zvolen.

NÁJDITE SPRÁVNU CESTIČKU



Hravé okienko pripravil: Mgr. Ján Francz



Dostali sme sa na záver nášho časopisu KAMPINKO. Určite ste si ho pozreli, prečítali so svojimi kontaktnými pracovníkmi a s ich pomocou môžete ukázať, povedať, čo sa Vám páčilo, čo ste si z neho zapamätali. Kontaktní pracovníci si Vaše odpovede zapíšu, prípadne popíšu Vaše reakcie a pošlú prosím na mail casopiskampino@centrum.sk. Vaše odpovede a reakcie zverejníme v ďalšom čísle časopisu KAMPINKO. 😊

Domov sociálnych služieb KAMPINO

Haanova 36 – 38

851 04 Bratislava



kampino.sk



facebook.com/dsskampino

facebook.com/zpbkampino



Redakčná rada časopisu KAMPINKO: Šéfredaktori: Mgr. Petra Kucharičová a Mgr. Ján Francz

Grafická úprava a Finálna verzia časopisu: Mgr. Ján Francz

Autori článkov: Mgr. Andrea Ďurejová, Mgr. Ján Francz, Ing. Bc. Marián Havič, Mgr. Petra Kucharičová, Mgr. Lenka Lukášiková, Mgr. art. Zita Mokošová, Mgr. Alexandra Pomoziová a prijímatelia sociálnej služby Vladko Č. a Lacko S.

Autori obrazov: Prijímatelia sociálnej služby DSS KAMPINO