

KAMPINKO

ČÍSLO 2
ROK 2022

ČASOPIS DOMOVA SOCIÁLNYCH

SLUŽIEB KAMPINO



**SPÄTNÁ VÄZBA NA PRVÉ VYDANIE
ČASOPISU KAMPINKO**

**VIANOČNÁ
POŠTA**

----- DECEMBER 2022 -----

Pár slov na úvod...

Milí čitatelia,

ani sme sa nenazdali a prešlo pár mesiacov a opäť sa Vám prihovárime ďalším vydaním časopisu KAMPINKO. Druhé číslo má jesenno-zimný nádych, obsahuje veľa zaujímavých rubrik, ktoré vyšli z dielne našich zamestnancov, ale aj prijímateľov sociálnych služieb.

V aktuálnom čísle si prečítame vaše reakcie na prvé vydanie časopisu, pozrieme sa na zaujímavé aktivity, ktoré sme absolvovali, rozoberieme si tému voľby a pokračujeme v predstavovaní skupín. Tiež si povieme o najkrajšom období roka - o Vianociach, v rámci nich spoznáme rôzne zvyky a tradície nielen u nás, ale aj vo svete. Na záver sme sa tradične zapojili do krásneho projektu Vianočná pošta pre seniorov.

Pohodlne sa usad'te, pozitívne sa nalad'te a vychutnajte si nasledujúce stránky. 😊

- Pet'ka a Janči -

šéfredaktori

SPÄTNÁ VÄZBA NA PRVÉ VYDANIE ČASOPISU KAMPINKO



Ad'ka H. pomenovala koho na fotkách videla a tešila sa, keď sa sama videla v časopise. Rada si pozrie ďalšie číslo KAMPINKA.

Aleško M. ukazoval prstom na fotky prijímateľov a neverbálne naznačoval, že ich spoznal. **Miško R.** sa usmieval pri pozeraní časopisu.

Evka B. a Števkó B. boli príjemné naladení počas rozhovoru.

Nicolas H. bol spokojný a povedal, že „tato“ čo znamená, že ukáže tatovi.

Ad'ko L. a Niko M. si radi pozerali fotky a obrázky.



Jakubko Ž. všetkých pozdravuje a želá nám veľa úspechov pri tvorbe pokračovania časopisu KAMPINKO. **Všetci prijímatelia oranžovej skupiny** sa tešia na nové číslo.



S prijímatel'mi Fialovej skupiny sme sa porozprávali o časopise. Páčilo sa nám hravé okienko.

Marek G. povedal koho vidí na fotkách, napr. Erika, Adamka, Lacka, Ad'ku, Miška.

Adamko O. si listoval časopis a svojimi pohybmi prejavil, že sa mu časopis páčil.

Lacko S. sa tešil, že sa našiel v časopise.



Mat'kovi B. sa páčila sova a ako sme sa vzdelávali. **Janko K.** sa tešil z časopisu.

Robkovi G. sa páčil ostrov, ktorý namal'oval a rozhovor s pani riaditeľkou Jankou.

Jožko H. povedal, že tiež rád počúva skupinu Elán ako pani riaditeľka.

Ivanke Sýkorovej sa páčil článok o aromaterapii.

p. **Brezníková** - Časopis je mimoriadny. Veľmi sa mu tešíme, výborný nápad, krásne prevedenie. Ďakujeme.

p. **Homolyová** - Ďakujeme Vám za KAMPINKO, je to výborný projekt.

p. **Mošat'ová** - Časopis je nádherný, d'akujeme pekne.

p. **Segešová** - Prečítali sme si so Silvinkou celý časopis. Bola trochu smutná, že sa tam nenašla. Odporúčali by sme, aj keď je to len interný časopis, lepšie opravovať gramatické a štylistické chybičky v textoch.



p. **Šimurdová** - Veľmi pekne Vám d'akujem za nádherný časopis. Všetci ste veľmi šikovní, úžasné boli fotky aj obrázky. Prajem Vám veľa ďalších nápadov a inšpirácií.

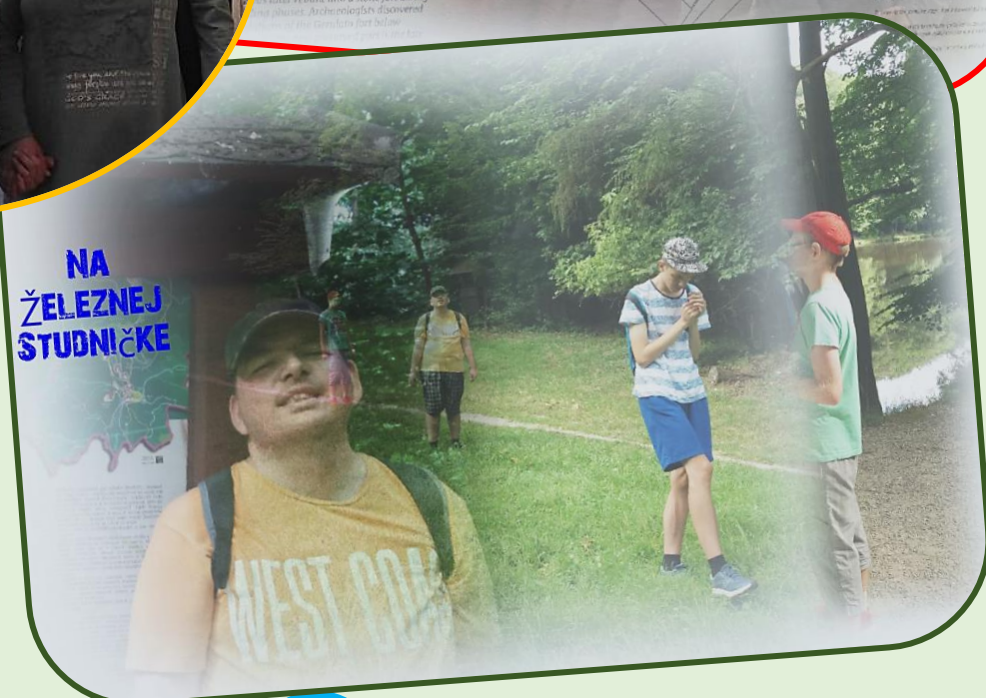
p. **Ovsaník** - Mám zimomriavky po tele. Odviedli ste skvelú prácu! Je to nádherné, úžasné! Som nesmierne rada, že ste v mojom tíme. Ďakujem za váš čas a námahu. Veľmi si to vážim.

p. **Tvarožková** - Časopis je pekne spracovaný s veľmi príjemným obsahom. Veľmi pekne d'akujem. 😊

NAŠE ZÁŽITKY

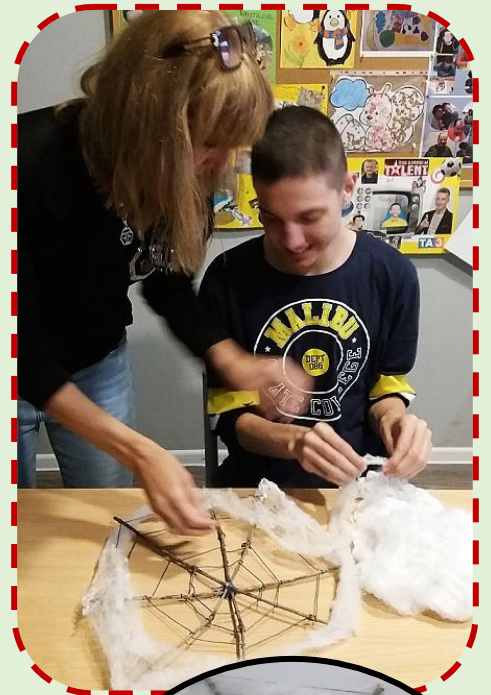


LETO





JESEŇ



**Autori článku:
Mgr. Petra Kucharičová
a Mgr. Ján Francz**

RADNIČKINE TRHY 2022

Radničkine trhy sú predajno-prezentačné trhy chránených dielní, sociálnych podnikov a zariadení sociálnych služieb, ktoré sa konali 9. a 10. septembra 2022 na nádvorí Starej Radnice.

Už 22. ročník predajno-prezentačných trhov bol príležitosťou zoznámiť sa s **tvorbou osôb so zdravotným postihnutím**, ktorí pracujú a pôsobia v chránených dielňach, sociálnych podnikoch, ale aj v domovoch sociálnych služieb.

Je to pre nich príležitosť prezentovať svoje zručnosti a ponúknuť tovar a produkty, vlastnú tvorbu, alebo rôzne úžitkové predmety (ručne tkané koberčeky, anjelov, mydielka, obrazy, keramiku, textilné hračky, ale aj oblátky, trubičky, koláčiky).

Radničkine trhy sa konajú aj pod krídlami chránenej dielne kaviarne RADNIČKA. Zároveň toto podujatie je súčasťou mestského festivalu Bratislavské kultúrne leto 2022.



Radničkíných trhov sme sa zúčastnili aj MY z DSS Kampino. Prezentovali sme naše výrobky, na ktorých sa podieľali naši prijímatelia sociálnych služieb. Prišli sa na nás pozrieť a podporiť aj naši prijímatelia sociálnych služieb a zamestnanci.

Náš Adamko O. vytvoril krásnu misku v tvare srdca a dostal aj certifikát. Bolo to pre neho niečo nové zaujímavé. 😊



Autorka článku: Ivana Sýkorová



VEDELI STE, ŽE...

Autor článku: Mgr. Ján Francz

EURÓPSKY TÝŽDEŇ ŠPORTU je iniciatívou Európskej komisie na podporu športu a pohybovej aktivity v celej Európe. Každoročne sa koná týždeň, v dňoch od 23. septembra do 30. septembra.

Prečo je pohyb dôležitý? - napomáha nášmu zdraviu, podporuje metabolizmus, imunitný systém, napomáha k správne dýchaniu, udržiavať optimálnu telesnú hmotnosť, zlepšuje fyzický stav, prispieva k psychickej pohode, znižuje a odbúrava



stres, zlepšuje sústredenie sa, pozornosť, pamäť, učenie a motiváciu.

SVETOVÝ DEŇ OCHRANY ZVIERAT je známy 4. októbrom, kedy si ctíme život zvierat, ich nezastupiteľnú úlohu a pozitívny vzťah medzi človekom a zvieratom. O zvieratá sa treba starať, chrániť a neubližovať im.

Vedeli ste, že: - niektoré zvieratá sú týrané, zneužívané na pokusy, množenie sa, úmyselne sa zabíjajú pre kožu, oblečenie, na ozdobu a suveníry. Tiež žijú v neprimeraných podmienkach, mnoho zvierat sa chová aj kvôli jedlu a niektoré sú chránené a ohrozené druhy.



OKTÓBER, MESIAC ÚCTY K STARŠÍM - sú to ľudia, ktorých si treba



vážiť a majú životné skúsenosti. Treba im pomáhať, nebyť na nich drzí, vypočuť a porozprávať sa s nimi, uvoľniť im miesto v autobuse, električke a pod.

ROZŠÍRME SI SVOJE VEDOMOSTI



Vzdelávacie okienko sa bude týkať jednej z dôležitých celospoločenských tém. A tou sú **V O Ľ B Y**.



Pre človeka majú funkciu rozhodovania, zvolenia si svojho zástupcu / zástupcov.

Je to činnosť, ku ktorej môže prichádzať jednorazovo, ale aj opakovane. Vol'by sa týkajú mnohých oblastí života: verejného, politického, pracovného, športového. Volíme si prezidenta, politických zástupcov, členovia športového klubu svojho kapitána, združenia svojho predsedu, žiaci a študenti svojich zástupcov, cirkev prostredníctvom kardinálov pápeža, ktorí ich potom reprezentujú po určité volebné obdobie.

KOHO VOLÍME ?

Pri voľbách si vyberáme najmenej z dvoch možností - kandidátov.

Kandidát je osoba alebo skupina osôb, ktoré sa uchádzajú o nejakú vyššiu pozíciu alebo funkciu.

Väčšinou volíme tých, ktorí sú nám svojimi názormi a hodnotami najbližší, svojim vystupovaním sympatickí.

HLASOVANIE VO VOĽBÁCH JE:

- ❖ *slobodné, môžeme sa sami rozhodnúť koho chceme zvoliť*
- ❖ *tajné, to znamená, že nikto nevie koho sme volili*

Každý má jeden hlas, ktorý môže priradiť zvolenému kandidátovi alebo kandidátom.



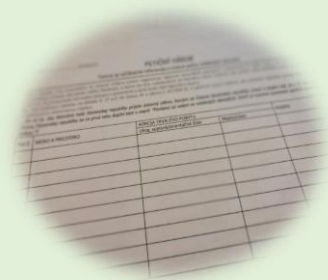
KTO MÔŽE VOLIŤ ?

Každý, kto splňa podmienky, bez rozdielu pohlavia, rasy, politickej orientácie, výšky majetku.

AKO VOĽBY PREBIEHAJÚ ?

Dostaneme hlasovací hárok, na ktorom sa nachádza zoznam kandidátov.

Podľa vlastného uváženia vyberieme - dáme svoj hlas a vložíme do obálky, ktorú hodíme do nádoby na odovzdanie svojich hlasov, tzv. urny.



**Na tému VOLBY sme sa porozprávali s prijímateľom sociálnej služby
Mgr. Mirkom H.**

Mirko, čo vieš o voľbách?

Patria medzi občiansku povinnosť, predstavujú možnosť ľudí vybrať si svojho zástupcu v nejakej oblasti.

Zúčastnil si sa nejakých volieb?

Chodím voliť pravidelne (voľby do NR SR, referendum).

Máš skúsenosti aj s inými ako politickými voľbami?

*Áno, na gymnáziu sme volili spolužiakov do triednych funkcií.
Na prírodovedeckej fakulte sa konali voľby do akademického senátu.*



Bol si aj ty kandidátom?

Nie, takú ambíciu som nemal.

Aký máš názor na voľby všeobecne?

Vidím v nich častokrát iba propagandu, síce v tu chvíľu, keď niekoho zvolím verím sľubom, ktoré kandidáti dajú. Niektorí ich splnia, iní nie.

Mirkovi ďakujeme krásne za rozhovor.

Autorka článku: Mgr. Petra Kucharičová

ROZHOVOR S PANI VEDÚCOU ÚSEKU SOCIÁLNYCH SLUŽIEB A VÝCHOVY MGR. BC. MARIANKOU OVSANÍK, MBA

Ďalší rozhovor, ktorý prinášame je s našou pani vedúcou úseku sociálnych služieb a výchovy Mgr. Bc. Mariankou Ovsaník, MBA. ☺

1. Marianka ako dlho pracuješ, pôsobíš v DSS KAMPINO?

Čo sa Ti najviac páči v našom zariadení?

V Kampine pracujem od roku 2013. Na Kampine sa mi najviac páčia kreatívni ľudia, ktorí ma obklopujú a nesmierne obetavý personál. Som človek, ktorý má rád výzvy, inovatívne projekty a KAMPINO je miesto, ktoré má potenciál sa meniť, kreovať.

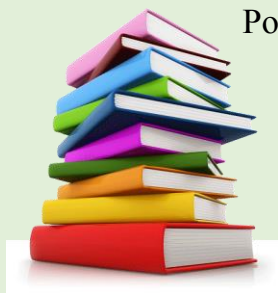


2. Zaspomínajme si na školský čas. Aká si bola študentka, ako si spomínaš na školské obdobie? Čo si vyštudovala?

Na základnej škole som bola nezbednička. Vzdelávanie mi veľmi nešlo...dostala som sa na strednú a tam ma podchytila moja triedna učiteľka Bibka (kedysi bola štátnou tajomníčkou MŠ SR). Vďaka nej som sa naučila milovať literatúru, chuť prijímať nové informácie a nechať sa nimi inšpirovať.

Počas strednej školy som absolvovala jednoročný jazykový pobyt vo Veľkej Británii.

Po ukončení strednej školy ma prijali na Filozofickú fakultu Univerzity Komenského, kde som vyštudovala odbor „Psychológia. Psychológia v manažmente“. V druhom ročníku na výške som si podala prihlášku na ďalšiu vysokú školu v odbore „Sociálna práca“ a tak som študovala dve vysoké školy naraz. Tento rok som obhájila titul MBA.



3. Ako tráviš voľný čas, čo rada robíš?

Pred nedávnom sme si kúpili chalupu, ktorú si zveľaďujeme, tam najviac trávim čas so svojou rodinou. No najviac zbožňujem, keď sa túlam po kníhkupectvách, ponáram sa do rôznych literárnych žánrov.



4. Blíži sa nám vianočný čas. Ako prežívaš Vianoce, čo máš na nich rada? Aké máš so svojou rodinkou zvyky a tradície?

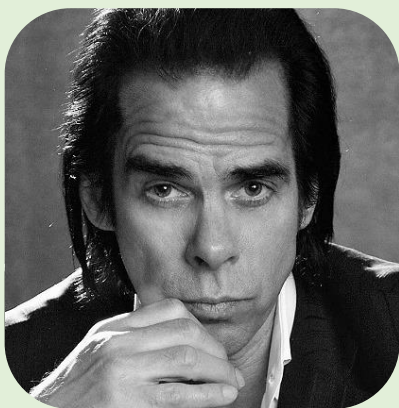
Vianoce si spájam s jazzovou hudbou a vareným škoricovým vínom. Na Vianociach mám rada chvíle keď sme spolu s celou našou veľkou rodinou. Pochádzam z folklórnej rodiny, u nás sú sviatky plné tradícií. Pred Štedrou večerou nejeme nič, len oplátky s medom a pijeme vodu nabratej zo studne.



Pred vianočnou večerou mamina nakrmi zvieratá a až potom sa usádzame za vianočný stôl. Večeriame vždy o 17:00 hod., môj ocko nám na čelo urobí krížik s medom, pomodlíme sa staroslovenské modlitby a až potom začíname večerať. Po navečeraní si opäť pokľakneme k stolu, pomodlíme sa za dary a čakáme

kedy k nám príde Ježiško s darčekom. Neskôr sa poobliekame do krojov a ideme vinšovať príbuzným, chorým a osamelým ľuďom. Táto časť je tá najkrajšia z celých Vianoc.

5. Aká je Tvoja obľúbená pieseň? Aké miesto by si chcela navštíviť, alebo aké je tvoje vysnívané miesto?



Mám rada skladby Nicka Cave a rada by som navštívila multikultúrne mesto New York.

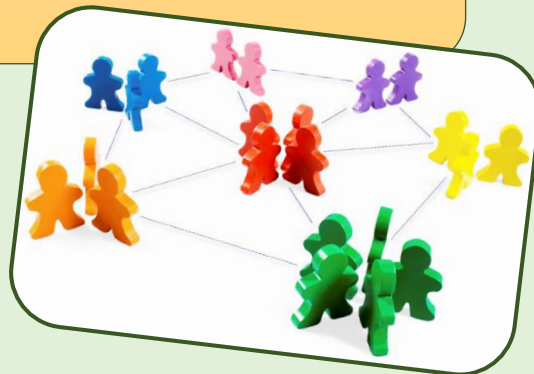
Marianke ďakujeme krásne
za milý rozhovor.

Rozhovor pripravil: Mgr. Ján Francz



NIEČO O NAŠICH PRIJÍMATEĽOCH A ICH SKUPINÁCH

ČERVENÁ SKUPINA



Autorka článku: Mgr. Martina Bongová

Predstavujeme Vám našu skupinu, kde je nás šesť prijímateľov: Terka H., Maťka Š., Janka Š., Ondrejko K., Maťko M. a Maroško P. Sú tu pre nás kľúčové pracovníčky: Maťka B., Ad'ka Ď. a Monika K.

Naša skupina je zameraná najmä na komunitné služby. Chodíme pracovať do miestnej knižnice na Vavilovovu ulicu ako dobrovoľníci - Maťka Š., Janka Š. a do OZ Sloboda zvierat - Maťo M. a Janka Š. Štvrťky chodíme na výlety v rámci Bratislavy a blízkeho okolia. Navštívili sme, napr.: Danubianu v Čunove, Antickú Gerulatu v Rusovciach, v Pezinku Zámocký park, v Bratislave Dom umenia Bibiana, Bratislavský hrad, pamiatky Starého mesta a iné.

V našej skupine prebieha zážitková dramatizácia, kde nás čakajú vždy zaujímavé scény ☺ pre všetkých, ktorí prejavia záujem. Vykonávame veľa zaujímavých aktivít, najradšej počúvame hudbu a veľmi často Elán a Nedvědovci a samozrejme tancujeme. Radi pracujeme v záhrade, učíme sa novým veciam, maľujeme a podieľame sa na tvorbe výrobkov. Využívame terapeutické miestnosti v priestoroch DSS. Zúčastňujeme sa záujmových krúžkov v iných skupinách. Upratujeme knihy v knižnici na poschodí. V našej skupine komunikujeme verbálne aj neverbálne formou AAK - posunkami, obrázkami, piktogramami.





ŽLTÁ SKUPINA

Priznám sa, že úloha vystihnúť žltú skupinu

v DSS Kampino je pre mňa dosť náročná. Pýtal som sa i služobne staršieho kolegu Ondreja Pleteníka, že čo by on povedal. Ďalšie zdroje informácií som zháňal aj od ďalších kolegov, ktorí poznajú „našich“ prijímateľov o ďalších pár rokov viacej. Niečo možno nájsť i v písomnej dokumentácii.

A väčšinou sa hovorilo o úplných začiatkoch DSS KAMPINO.

A je dobré si uvedomiť, že v žltej skupine možno spoznať ľudí, ktorí tu pôsobia niekoľko desiatok rokov. Tu zažívali spoznávanie sveta, svoj osobnostný rast, tu sa učili ako lepšie žiť. Tu našli i miesto, kde dostali pomoc rôzneho druhu.

A zažili i rôzne vzťahy. Dalo by sa povedať, že DSS KAMPINO sa stalo „ich svetom“.

Práve v tomto prostredí sa formovali. Tu našli i kamarátov. Tu stretli i odborníkov, ktorí pomáhali v rámci schopností a možností, tak ako vedeli. Tu zažili i rôzne iné veci, o ktorých v ich prípade – doslovne – nemožno hovoriť a platí doslovne citát filozofa



L. Wittgensteina, ktorý povedal v rámci popisu sveta, ktorý nemožno popísať slovami („O čom nemožno hovoriť, o tom treba mlčať.“). Myslel tým asi to, že náš svet je bohatší



ako to, čo sa dá slovami či vedou popísať. Vieme sa dorozumieť i mimo slovné a o tom je vlastne i naša skúsenosť v žltej skupine. Niektorí „zverenci“ sa naozaj nevyjadrujú slovne. Možno tak vnímať o to viac rôzne mimo slovné prejavy, reč tela. Možno použiť i iné techniky, ktoré do určitej miery prezradia viac. Ale určité tajomstvo nevy povedaného, prežitého, ostáva. A už je skôr na fantázií, či si predstavím celý ten prúd našej transformujúcej sa spoločnosti, ktorý tiež zažívali, alebo môžem

jednoducho vnímať postoj, určitú vyrovnanosť, s akou sa u nás „pasujú“ s rôznymi úlohami. Ako sa hovorí, my im môžeme v ich úsilí pomáhať. Netreba však zabúdať ani na rôznosť našej skupiny. Je tu i pár mladších ročníkov, ktorí sa do určitej miery i vďaka starším kolegom, môžu od nich niečo priučiť. Aj keď sa to nemusí zdať pravdou, myslím si, že Danko, Miško či Zuzka môžu byť pre



i vzorom.

Aj v našej žltej skupine sa snažíme v rámci možnosti i schopnosti podporovať nezávislosť, autonómiu, podporovať začleňovanie a integráciu do komunity. A samozrejme musíme zohľadňovať možnosti, schopnosti, celkový stav. Môžeme improvizovať, snažiť sa vytvárať priaznivé, bezpečné či priateľské prostredie.

A to i cez rôzne hudobné prvky, rytmus, hudobné improvizácie, ktoré rozvíjajú pocit spolupatričnosti, sebavedomie, či celkovo zdravie osobnosti.

Vianoce. Darčeky. Stromčeky. Krásna výzdoba.

Rodina. Láska.

Sú i symbolom dávania, darovania, stelesnenie láskavej rodinnej atmosféry. Pre mňa osobne, vďaka akcií „Vianočná kvapka krvi“, do ktorej som sa kedysi zapojil, je to i spomienka na moje prvé darovanie krvi.



Vraví sa: „Krv - vzácna tekutina. Život.“ A tiež je pravda, že po takomto darovaní má človek rôzne pocity. Prejavy vďačnosti okolia, i slová ako tie, že darca je „hrdina“, a tiež je to spojené i s miernou malátnosťou. Všetko ide akosi pomalšie... Vnímanie je tiež akési „zastrené“.

A ak tento zážitok, porovnávať zatiaľ s mojím posledným darovaním krvi, ktoré sa udialo i vďaka DSS Kampino, sú tu rozdiely.

V novej práci som bol oslovený otázkou, či by som nešiel za DSS Kampino darovať krv. A teda v daný deň na mobilnej odberovej jednotke v DSS IMPULZ som si zas si prešiel celým tým „koliečkom“ vyšetrení (meranie tlaku, hladiny hemoglobínu...), pohovorov, vyplňania papierov.

A potom nastalo znova, a tak na druhý deň ráno som mohol počas rannej chôdze znova zažívať únavu, všetku tú typickú spomalenosť, znížené vnímanie sveta, ktorý sa „krútil“ okolo mňa. Ľ...rýchlejšie kráčať, s úsilím...trochu ako horolezec, keď putuje hore niekde v Himalájach. ☺ Všetko to sa dostávalo ku mne akosi „oneskorene“.

Ale teraz, už ako zamestnanec DSS Kampino, keď som sa takto blížil do našej budovy, do tzv. žltej skupiny,



vnímal som to zas trochu inak.

Akosi, možno cez tú empatiu, som si uvedomil trochu viac, že pocity, ktoré zažívam ja len občas, i s celým tým, keď darcov krvi niekto pokladá za hrdinov... tak niekto iný má možno stále. Možno je pár ľudí medzi nami, ktorí sú hrdinami každý deň.

Teda, že niekto iný možno zažíva podobné zvýšené úsilie každý deň.

V hre je istotne i skúsenosť, poznanie, podpora, tréning, trpezlivosť,

radosť, rešpekt.

Teda vďaka tej nie úplne bežnej rannej ceste som si jasnejšie uvedomil pri zníženom okysličení tela či mozgu krvou, skutočnú hodnotu krvi... Fakt, že dáva do pohybu všetko živé.

Autor článku: Bc. Mário Bošanský

PRICHÁDZA ČAS VIANOČNÝ



VIANOČNÉ SVIATKY nepochybne patria k najkrajším sviatkom v roku, na ktoré sa asi každý z nás teší. Symbolizujú pokoj, pohodu, lásku, byť k sebe dobrí, zabudnúť na trápenia, byť šťastní a prežiť krásne chvíle s rodinou. 😊

Aktuálne máme ADVENTNÉ OBDOBIE. Čo znamená toto obdobie?

ADVENT je čas príprav na Vianoce. Začína sa štyri týždne pred Štedrým dňom a končí sa nedeľou pred Štedrým dňom.

Je to čas čakania na príchod Ježiška.

Typickým symbolom je **adventný veniec**, na ktorý sa každú adventnú nedeľu zapáli jedna sviečka.



SYMBOLY VIANOČ

- krásne vyzdobený **STROMČEK**
- **DARČEKY**, ktoré si nájdeme pod stromčekom
- **SVIEČKA**, ktorá nám svieti na cestu životom
- **OBLÁTKY**, ktoré sa jedia s medom a cesnakom, niekde aj s orechmi
- **MED** je symbolom usilovnosti, pracovitosti, hojnosti, zdravia a lásky
- **CESNAK** je zdravý a traduje sa, že odpudzuje diabla
- **ORECHY** symbolizujú zdravie a šťastie
- **JABLKO**, hviezdička z jadierok po rozkrojení jablka znamená zdravie, kríž bol zlým znamením
- **KAPOR**, ktorý nám pláva vo vani a jeho šupiny symbolizujú peniaze, bohatstvo
- **POHÁR S VODOU** je znamením života, na štedrovečernom stole kedysi nechýba svätená voda na pokropenie jedál



VIANOCE U NÁS

A VO SVETE

*Teraz sa dozvieme, kto na Vianoce nemá stromček, kto nosí darčeky
a aké dobroty jedia v určitých krajinách.*

STROMČEK - zdobenie stromčeka má pôvod v Nemecku, vo väčšine krajín sveta sa ozdobujú ihličnaté stromčeky.

V **AFRIKE** sa ozdobujú palmy a v **INDII** zobia banánovníky, mangovníky alebo akýkoľvek strom, ktorý majú.



KTO NOSÍ



?

Nie všade ich rozdáva Ježiško, ale na **SLOVENSKU** áno.

Vo **VEĽKEJ BRITÁNII** a v **AMERIKE** ich rozdáva pod stromček obľúbený Santa Claus.

Vo **FRANCÚZSKU** je to Pére Noel a v **TALIANSKU** sa o darčeky stará Babbo Natale a Befana (stará škaredá bosorka).



JEDLO, DOBROTY - na **SLOVENSKU** je tradičná Štedrá večera, počas ktorej sa podáva

kapustnica, ryby, oblátky a iné dobroty.

V **RAKÚSKU** si pochutnajú na kukuričnej kaši s hrozienkami a čerešňovým likérom.

V **NEMECKU** majú radi jablkový závin a v **DÁNSKU** ryžový nákyp s mandľami.

V **ANGLICKU** obľubujú vianočný puding s brandy alebo whisky.



V **TALIANSKU** nemôže chýbať bábovka,

BELGICKO si maškrtí s vianočkou

a v ďalej **BRAZÍLII** si pochutnajú nad citrónovým koláčom.



VIANOČNÁ ATMOSFÉRA



Na fotografiách: Bratislava, Praha a Rothenburg.

Autor vianočnej prílohy:

Mgr. Ján Francz

AROMATERAPIA



2. ČASŤ

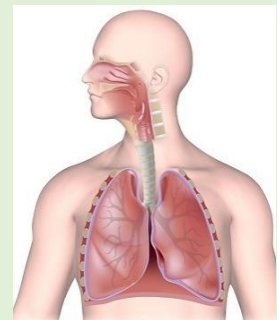
Vianoce sú už veľmi blízko a nastal čas premýšľať nielen o darčekom pre svojich blízkych, ale aj o výzdobe domu počas týchto magických

sviatkov. Na vytvorenie takejto sviatočnej nálady nám môžu pomôcť aj prírodné esenciálne oleje a silice, ktoré sa tradične používajú na Vianoce.

Silice z ihličnanov a esenciálne oleje nielen ovplyvňujú našu náladu a vytvárajú arómu pohodlia, ale majú aj čistiaci účinok - robia vzduch čerstvým, posilňujú imunitu a tiež čistia energiu nášho bytu, zbavujú nás negativity, rozhorčenia a starých myšlienok.



SILICA Z JEDĽOVEJ ŠIŠKY



- svieža ihličnatá vôňa
- je vhodná na zápalové ochorenia dýchacích ciest, kašeľ, nádchu
- 7 kvapiek silice pridať do litra takmer vriacej vody
- inhalovať pri infekciách horných dýchacích ciest



ŠKORICOVÝ ESENCIÁLNY OLEJ



- môže sa využívať pri varení
- hrejivá intenzívna vôňa škorice povzbudzuje zmysly a stimuluje apetít

- vhodná je pri strese, vysokom krvnom tlaku, plesňových a bakteriálnych ochoreniach, alebo aj pri zábaloch proti celulitíde



ZÁZVOROVÝ ESENCIÁLNY OLEJ



- má výraznú, silnú korenistú arómu, pomáha rozprúdiť energiu vo vašom tele aj v mysli
- pomáha znižovať únavu, nevoľnosť, znižuje pocity úzkosti a stresu
- podporuje čistiť dýchacie cesty, zmierňuje opuchy, podporuje zdravie pečene a stimuluje rast vlasov
- nikdy nepoužívať neriedený olej priamo na pokožku, nie je vhodný na vnútorné užívanie

Autorka článku: Mgr. art. Zita Mokošová

♥ VIANOČNÁ POŠTA

PRE SENIOROV ♥

Vianočná pošta pre seniorov je projekt, ktorého poslanie je potešiť Seniorov, starších ľudí s vianočnými pozdravmi.

Tento projekt trvá od roku 2017 a bol nominovaný na Detský čin roka.

Za rok 2021 získal ocenenie Srdce na dlani. Do Vianočnej pošty sa môže zapojiť každý.



Domov sociálnych služieb KAMPINO spolu so svojimi prijímateľmi sociálnej služby a zamestnancami sa do tohto krásneho projektu zapája po druhýkrát, od roku 2021.

Usilovne tvoríme

vianočné pozdravy a sme radi, že nimi potešíme
starkých. 😊



Autor článku:

Mgr. Ján Francz

OCENENIA V SOCIÁLNEJ OBLASTI

Bratislavský samosprávny kraj oceňuje v sociálnej oblasti každý rok a my sme boli ocenení predsedom Jurajom Drobom. Ocenenia získali tí, ktorí prispievajú ku zvyšovaniu kvality sociálnych služieb a života prijímateľov. Ďakujeme im za ich prácu 😊, že ju robia s láskou, radosťou, nezištne a obetavo. Sú to ľudia, na ktorých môžeme byť pyšní.

Oceňovalo sa v štyroch kategóriách:

Zariadenie sociálnych služieb: inovatívny prístup pri poskytovaní sociálnych služieb, Zamestnanec / Zamestnankyňa sociálnych služieb, Prijímateľ / Prijímateľka sociálnej služby a Dobrovoľníctvo v sociálnych službách.

V kategórii **Zamestnanec / zamestnankyňa sociálnych služieb získali ocenenie** naša pani riaditeľka PhDr. Jana Tvarožková, koordinátorka podporovaného bývania Mgr. Soňa Krížová, Porubčanská a v kategórii **Prijímateľ / Prijímateľka sociálnej služby získala** Silvia Segešová.

Oceneným srdečne blahoželáme!

Autorka článku: Mgr. Martina Bongová



Dostali sme sa na záver nášho časopisu KAMPINKO. Určite ste si ho pozreli, prečítali so svojimi kontaktnými pracovníkmi a niečo nové dozvedeli.

**KEĎŽE SA VIANOČNÉ SVIATKY NEZADRŽATEĽNE BLÍŽIA,
ŽELÁME VÁM ŠŤASTNÉ A VESELÉ! 😊**

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. Martina Bongová, Bc. Mário Bošanský, Mgr. Ján Francz, Mgr. Petra Kucharičová, Mgr. art. Zita Mokošová a Ivana Sýkorová