

KAMPINKO

Časopis Domova sociálních služeb



Každý člověk chce být vypočutý, potřebný a přijatý.

Milí čitatelia,

rok ubehol ako voda a my Vám s radosťou prinášame nové číslo časopisu Kampinko, ktorý vzniká vďaka spolupráci zamestnancov a prijímateľov sociálnych služieb DSS Kampino. Toto vydanie sme venovali téme **AKTIVIZÁCIE**, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života.

Aktivizácia znamená podporovať človeka v tom, aby bol čo najviac činný, tvorivý, samostatný, nezávislý a zapojený do života okolo seba. Pomáha rozvíjať schopnosti a zručnosti, posilňuje sebavedomie, prináša radosť a pocit užitočnosti. Preto je pre každého z nás dôležité zostať aktívny – fyzicky, psychicky aj spoločensky.

V tomto čísle nájdete príspevky našich prijímateľov, ktorí sa do tvorby zapojili rôznymi spôsobmi. Niektorí sa podelili o svoje myšlienky a zážitky prostredníctvom písania, iní vyjadrili svoju kreativitu kresbami. Zamestnanci pripravili odborné vysvetlenie toho, čo aktivizácia znamená, prečo je taká dôležitá, aké metódy a techniky pri práci používame.

Dozviete sa tiež o konkrétnych aktivitách a službách, ktoré u nás realizujeme – napríklad o podujatiach, ale aj o zážitkových aktivitách, ktoré prinášajú nové skúsenosti, podporujú spoluprácu a vytvárajú krásne spomienky. Zamestnanci sa s vami podelia aj o svoje vlastné skúsenosti a zážitky z aktivít, ktoré sme spolu prežili.

Ďakujeme všetkým prispievateľom, za ich ochotu, čas, nápady a tvorivosť. Vďaka tomu vzniklo číslo plné podnetných inšpirácií a dôkazov, že aktivizácia a spoločné zážitky majú zmysel a obohacujú život každého z nás.

Prajeme Vám príjemné čítanie!

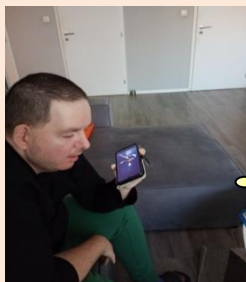
Redakcia

Aktivizácia prijímateľa sociálnej služby – odborná definícia

DSS Kampino zabezpečuje každému prijímateľovi sociálnej služby prístup k rôznym druhom aktivizácie, pričom dbá na potreby prijímateľa, aby tak mohol rozvíjať svoje schopnosti a zručnosti. Ak vychádzame z vízie, ktorú sa snažíme naplniť: „*Poskytovanie sociálnych služieb deťom a dospelým osobám s mentálnym postihnutím a duševnými poruchami podľa ich individuálnych potrieb, s rešpektovaním ich zdravotného stavu, schopností, zručností a prianí podľa štandardov kvality v Sociálnych službách.*“ Tak aj aktivizácia je jedným z kľúčových nástrojov, aby boli sociálne služby poskytované kvalitne. Ak budeme o nej hovoriť, musia existovať: aktivity a činnosti, smerujúce k aktivizácii prijímateľov sociálnej služby, aktivity, smerujúce k sebarozvoju, sebaobsluže, k posilneniu sociálneho statusu, aktivity smerujúce k väčšej miere nezávislosti, znižovaniu odkázanosti na sociálnej službe. Aktivity, ktoré smerujú k začleneniu do spoločnosti, komunity a k eliminácii sociálnej izolácie. Praktický výkon aktivizácie prijímateľov sociálnej služby sa napĺňa, tak že sa vychádza z potrieb a preferencií prijímateľov sociálnych služieb. Ich mapovanie sa uskutočňuje mnohými metódami: Základom je kreativita okrem hovoreného slova využívame aj alternatívne formy komunikácie – kresba, výber z ponúkaných piktogramov. Používame rôzne podporné metódy. Prijímateľ sociálnej služby je u nás podporovaný v nezávislom živote čo možno najvyššej miere, primeranej jeho schopnostiam. Je súčasťou komunity, má priateľov, rodinu. Je motivovaný k samostatnému rozhodovaniu mnohými formami komunikácie vyjadriť svoj názor a spokojnosť, alebo nespokojnosť. Používa aj komunikačnú tabuľku, alebo komunikačný zošit. Tieto techniky a nástroje môžeme použiť na výkon aktivizácie, aj u prijímateľov s ťažkým mentálnym znevýhodnením. Aktivizácia sa kontinuálne sleduje, čiže odbornými metódami ju môžeme merať a to: kvantitatívnou formou – počet vykonaných podporných aktivít. Kvalitatívnou formou – tá znamená dosiahnuté výsledky: napr. samostatné stolovanie a obliekanie, zlepšenie jemnej motoriky, schopnosť zaliť si kávu, pripraviť si jednoduché jedlo, používanie výpočtovej techniky, schopnosť cestovať MHD. Vychádzame z dokumentácie a to legislatívnej, smerníc a interných dokumentov spomenieme tie najzakladanejšie : Ústava SR, Zákon č. 448/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov o sociálnych službách, Zákon č.245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), Európska sociálna charta, Etický kódex zamestnanca, Špecifický prístup k prijímateľom s mentálnym, telesným kombinovaným zdravotným postihnutím, plán aktivizácie, plán podporných aktivít.

Autorka článku: Mgr. Petra Kucharičová

Aktivácia
podľa LACKA



Čo je podľa teba aktivácia?
naša služba?
SLUŽI NA TO, ABY SME SA MALI
LEPŠIE ABY SME BOLI SAMOSTATNÍ
*Pri akých činnostiach
sa dokážeme aktivizovať?*
PRI PRACI, PRI HRE, PRI UCENÍ, PRI
CVICENÍ, VYCHADZKACH, STRETNUTIACH
S PRIATEĽMI
čo robíme radi?
KRESLIME, TANCUJEME
PISEME, PRACUJEME NA POČÍTAČI
čo robiť nechceme?
SKORO VSTAVAT, HADAŤ SA
NERESPEKTOVAŤ SA
*ako vplyva aktivácia,
na náš bežný život?*
POTREBUJEME MENEJ
POMOČI. VIEME VIAC
VEČÍ. DOKAŽEME NIEKTORE
NOVÉ ZRUČNOSTI.

Autor článku: Ladislav Szabo -prijímateľ sociálnej služby



Vzdelávanie

Jednou z foriem aktivizácie je bezpochyby vzdelávanie. Mohli by sme ho charakterizovať ako celoživotný proces, pri ktorom sa nadobúdajú vedomosti, skúsenosti



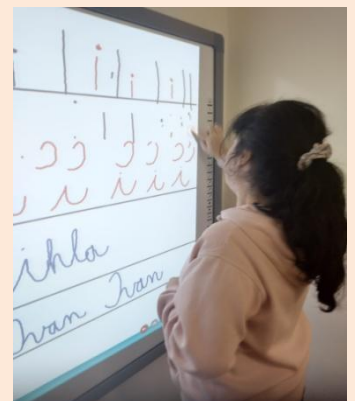
a zručnosti. Posilňuje osobnosť a formuje spôsob myslenia človeka. Zahŕňa praktickú stránku, vďaka ktorej sa začleňujeme do života, socializujeme sa. Vzdelávanie školopovinných prijímateľov sa uskutočňuje v súlade so zákonom č.245/2008 Z.z. o výchove



a vzdelávaní (školský zákon) v podmienkach nášho DSS vykonáva špeciálny pedagóg vo variante C. Vyučovací proces sa uskutočňuje priamo v DSS podľa vopred vypracovaného rozvrhu hodín. Počas vzdelávania dospelých prijímateľov sociálnej služby – využívame prvky andragogiky. Formu a obsah prispôbujeme individuálnym potrebám a možnostiam. Prehlbujú sa kognitívne schopnosti prostredníctvom pamäťového tréningu, zlepšovanie



komunikačných zručností podľa vopred vypracovaného plánu vzdelávania. Témami vzdelávania sú aktuálne spoločenské témy - z oblastí zdravia, kultúry, spoločenského života a pripomenutie si medzinárodných dní. Nemali by sme zabudnúť na praktické učenie využívame konkrétne predmety, tréning zručností do života (nákupy, cestovanie, sebaobsluha), nácvik sociálnych situácií hrou. Vzdelávanie prebieha interaktívnou formou využívame dostupné možnosti. Napríklad prostredníctvom interaktívnej tabule, TEACCH programu, vzdelávanie podľa individuálnej pedagogiky Márie Montessori.



V uplynulom období prebehlo vzdelávanie pre PSS na tému aktivizácia. Bolo uskutočnené kombináciu písaného textu, ľahko čitateľného textu, hovoreného slova, ale aj s množstvom obrázkov, piktogramov a fotografií, aby bolo zrozumiteľné všetkým PSS s prihliadnutím na stupeň MP a ich kognitívne schopností. Cieľom bolo urobiť ho jasné, výstižné, zaujímavé. Čo sa nám podľa reakcií a spätnej väzby PSS aj podarilo 🕒

Náplň štandardu : *Podpora nezávislého života- znamená zníženie odkázanosti na sociálnej službe, posilnenie sociálneho statusu, pracuje sa s otázkami, čo viem /neviem, čo si želám /neželám, Začlenenie do komunity a spoločnosti – aby som nebol sám.*



Aktivizácia na rozdiel od Individuálneho plánu, ktorý tiež vychádza z potrieb PSS,

je obohatená o PREDSTAVY, FANTÁZIE .

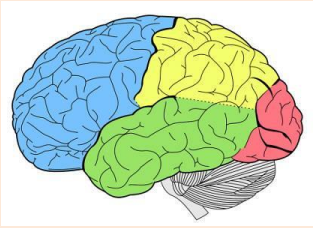
**5 Krokov
k úspešnej
aktivizácii**

AKTIVIZÁCIA PRIJÍMATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

Krok	Činnosť	Cieľ
1	Diagnostika a individuálny plán	Zistiť potreby a schopnosti klienta Hodnotenie fyzických a psychických schopností, rozhovor, vytvorenie plánu Ika
2	Denné aktivity a programy	Podpora kognitívnych, fyzických a sociálnych schopností Pamatové hry, cvičenie, prechádzky, spoločenské hry, matovanie, hudba
3	Podpora sebestačnosti	Zlepšiť samostatnosť v každodennom živote Nacvik varenia, hygieny, nakupovania, organizovanie viásňného času
4	Sociálna integrácia	Posilniť kontakty s komunitou a rodinou Účasť na spoločenských podujatiach, kultúrnych či športových aktivitách
5	Monitorovanie a hodnotenie	Sledovať pokrok a prispôbovať plán Prieběžné hodnotenia výsledkov, uprava aktivít, motivácia klienta

Čo Vám ponúkne Aktivizácia?

Každá aktivizácia má svoje zložky. Vykonávame ju na úrovni :



kognitívnej- to znamená, že prostredníctvom nej sa zlepšuje vnímanie, učenie, myslenie pamäť, komunikačné schopnosti (verbálne aj neverbálne);

emocionálnej- na každý druh emócie môžeme použiť inú formu aktivizácie;



Aby sme dosiahli radosť- ponúkneme obľúbené aktivity- napr. prvky zážitkovej dramatisácie, muzikoterapie, biblioterapie a pod. Na prejavy negatívnych emócií, akými sú strach , hnev , agresia, nepokoj volíme relaxačné metódy napr. snoezelen, prvky delfinoterapie, prvky arteterapie, práca so záťažovými predmetmi. Zvedavosť a očakávanie uspokojujeme ponúknutím senzorických podnetov vo vibračnej, alebo senzorickej miestnosti.

sociálnej- ide o zapojenie PSS do spoločnosti a komunity a spoločných aktivít – s cieľom udržať si a posilniť sociálny status, integritu a sebestačnosť.

fyzickej- je zameraná na pohyb tela, je kľúčovým faktorom zlepšenia a udržania psychického a fyzického zdravia

U nás sa tak deje prostredníctvom odborných činnosti y súlade so zákonom o sociálnych službách č.448/2008 Z.z. ide o nasledujúce činnosti:

Prvky zážitkových terapií	Aktivity na relax a voľný čas	Sociálna rehabilitácia
Zážitková muzikoterapia, zážitková dramaterapia, terapia senzorickej integrácie, sociálno psychologický výcvik, hipoterapia, delfinoterapia na sucho , zážitková arteterapia, artefiletika, snoezelen a bazálna stimulácia – základná, nastavbová a prehľbujúca	Kuchársky krúžok, športový krúžok, pekárenský krúžok.	Upratovanie izieb, šatní nácvik obliekania, hygieny a stolovania, nácvik finančnej gramotnosti, nakupovanie.

Vizualizácia zážitkových aktivít



Ďakujeme!

Autorka článku: Mgr. Petra Kucharičová

Menej je často viac

Laurie Wilsonová v knihe o arteterapii: Prístupy v arteterapii: teória a technika tvrdí, že človek sa od ostatných živočíšnych druhov líši schopnosťou vytvárať a používať symboly. Cituje tiež na úvod E. Cassirera: „Na miesto toho, aby sme definovali človeka ako tvora rozumného, animal rationale, mali by sme o ňom uvažovať ako o tvorovi symbolickom. Takto môžeme určiť jeho odlišnosť a porozumieť novému nazeraniu na človeka – civilizáciu.“ (E. Cassirer, An essay on man, 1974, str. 26). Symboly využívame v našom prežívaní, v hľadaní významov toho, čo sa deje, čo chceme odkomunikovať všetci. Jedným z dôkazov platnosti tohto tvrdenia môže byť výstava obrazov, symbolov, ktorá sa uskutočnila vďaka dlhoročnej spolupráci s CC Centrom, ktoré je v správe KZP Petržalka.

Na výstave s názvom: „Menej je často viac.“ som sa snažil poukázať na akt dýchania, ktorý nás sprevádza v určitom rytme života. Prejav života, ktorý inšpiruje i muzikoterapeutov a poskytuje obrovské možnosti k nastoleniu pokoja, zdravia, pocitu dôvery, bezpečia, sebavedomia, ak sa utíšime, snažíme nevnímať to nepodstatné, rušivé.





Môžem skonštatovať, že v poslednom období mám pridelených skôr náročných prijímateľov sociálnej služby a viac ako prvky arteterapie pôsobia pozitívne skôr prvky duchovných techník, ktoré do určitej miery už prechádzajú do aplikácie prvkov muzikoterapie. Teda venujem sa v danom čase a priestore vytváraniu pocitu bezpečia, dôvery. Možnosť vnímať stav pokoja a potom opačné snahy o vnímanie fenoménu zvukov, hudby, tónov, rytmov. Sila hudby, intenzívne prežívanie, snaha zaujať, prebudiť „Slnko v duši“. Nejde často ani tak o techniku, skôr o dobrú vôľu, morálku, či úprimný záujem. O vzťah, ktorý sa vytvára:

človek – človek - svet. Prijatie, rešpekt, dôvera. Možnosť vytvoriť bezpečný priestor na hru, J. A. Komenský (28.3. 1592 – 15.11.1670): „škola hrou - schola ludus“. Môj zámer, ako neštudovaného, „neakademika“, „výtvarníka – amatéra“, ktorý využíva výtvarné prvky či prvky, je poukázať pomocou obrazov, na určitú možnú zónu pokoja, na miesto, kde môžeme byť sami sebou...

Miesto bezpečné, plné priateľov, miesto dôvery, kde na záver cesty po danom priestore, môžeme sa nechať inšpirovať nejakým obrazom, k ceste „do seba“, kde vnímame svoj dych, telo, či to, čo sa práve deje pred nami, možno vnímané „vnútorným zrakom“. Možno teda na záver si posedieť, zavrieť oči a vnímať svoje vlastné obrazy, ktoré sa v našom mentálnom svete odvíjajú práve v tej chvíli pred nami. A tu možno začne mať opodstatnenie i druhá polovica názvu tejto výstavy: „znovuzrodenie“. V jemnosti vnímať, kultivovať myseľ, meniť svoj dych. Môcť v tej danej chvíli pokoja – stíšenia - poznávať sám seba, takého, aký som, nechať všetko tak, nechať všetko preletieť „...a tak málo, a tak málo, od života chcieť“ (Kamil Peteraj).

Výstava mala tri časti. Prvá časť akoby pocta ulici, kde bolo mojou snahou pripomenúť si i aktivity V. Dolinaya (pedagóg, regionálny politik, poslanec MČ Bratislava – Petržalka, š. tajomník Ministerstva kultúry SR (1981-2020)). Postupne sme sa v druhej časti plnej symbolov znova s pozornosťou obrátili k reáliám Petržalky – téma mieru, detstva, hry či radosti. A v čase príchodu jara, oslavy života, pohybu, „pohybu duše“, v tretej časti je tu pripomenutie učenca z Florencie. Marsilius Ficino (1433 – 1499), „lekár duše“, ktorý inšpiroval v časoch renesancie napr. Sandro Botticeliho. I napr. k dielu Primavera (Jaro). Kde možno na pozadí pohybu vnímať „srdcom“ i tú hudbu, ktorá akoby tiež v priestore pôsobí,

rozihráva emócie. Podľa autora knihy, psychoterapeuta, Thomas Moore (*1940), Planéty v nás ide o tri božstvá, tri grácie (rozkoš, striedmosť a krása) a tri prírodné bytosti, ktoré tvoria priestor lásky.



* Youtube:
DÝCHÁNKY 18
*Dýcháš správne?
Získej informa-
ce o funkčnóm
dýchání*

Autor článku: Bc. Mário Bošanský



Aprílový dáždník poézie 2026

Dňa 23. 04. 2026 sa uskutočnil 4. ročník Aprílového dáždníka poézie pod záštitou pána Daniela Heviera. Tak ako po minulé roky, aktivita sa konala v kníhkupectve Panta Rhei.

Pani riaditeľka DSS – Kampino PhDr. Jana Tvarožková mala príhovor všetkých prítomných srdečne privítala a aktivitu zahájila. Po celý čas nás moderovaním sprevádzala naša bývalá kolegyňa Mgr. Anka Hrabková, ktorá uvádzala jednotlivých účastníkov zo zariadení. V tomto ročníku sme mali 17 účastníkov z týchto zariadení:

- Gymnázium Juraja Hronca,
- Cambridge International School
- Centrum sociálnych služieb Javorinská,
- DSS Báhoň,
- Centrum sociálnych služieb Merema,
- Zariadenie sociálnych služieb Pod hradom,
- CSS Prof. K.Matulaya
- ZKR Gaudeamus Mokrohájska,
- Centrum soc. služieb Pod Karpatami Pezinok
- ŠZŠ Žehrianska
- ŠZŠ Nevädzova
- DSS pre deti a dospelých Kampino.



Jednotliví účastníci nám recitovali vlastné básne, prózu, ako aj literárnu tvorbu. Počas vystúpení účastníkov nás sprevádzala svojim hudobným a muzikálovým prejavom speváčka Marianna Cocul' Polyaková. Pán Hevier sa pre tento ročník ospravedlnil z dôvodu choroby. Spoločne sme všetci posielali p.Hevierovi pozdrav a odkaz z podujatia ako aj fotografie jednotlivých účastníkov. Po odprezentovaní básní alebo vlastnej tvorby odovzdávala účastníkom diplom pani vedúca sociálnych služieb Mgr. Bc. Mariana Ovsanik MBA spolu s darčekom (poukážkou do kníhkupectva). Po skončení súťaže sme si spoločne s účastníkmi

vytvorili fotografiu ako spomienku na kultúrny program a posedeli si pri občerstvení v kaviarni kníhkupectva.

4. ročník podujatia Aprílový dáždík poézie bol opäť veľmi vydarený a páčil sa všetkým prítomným ako aj hosťom z jednotlivých zariadení. Počas tejto aktivity sme všetci mali veľmi príjemné emócie, ktoré nami prúdili. Oplývali sme silnou radosťou, slzami šťastia, dojatím...

Tešíme sa na ďalší ročník Aprílového dáždíka pod záštitou Daniela Heviera v roku 2027.

Autori článku: Ing.Bc.Havič Marian, Mgr. Pomoziová Alexandra, Mgr. Kucharičová Petra

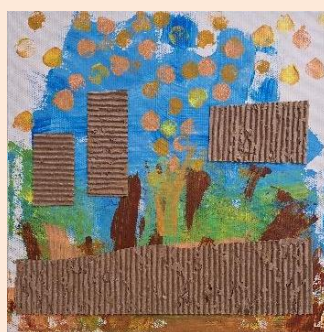
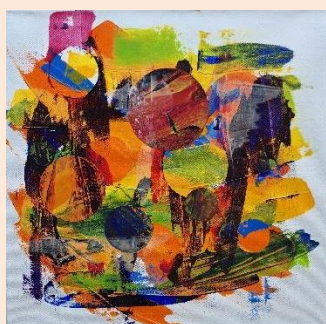
Každý může být umělcem 2026

Milí příjemci sociální služby, milí rodiče a přátelé Kampina,

aj tento rok sa naše zariadenie zúčastnilo na umeleckej súťaži pre ľudí s mentálnym postihnutím v Prahe. Toto podujatie organizuje už šiestym rokom Nadaní fond Domova Sulická. Organizátori vybrali pre tento ročník zaujímavú tému: **VIDÍM SVÉT JINAK - a je to v porádku**. Autori a kolektívy sa mohli odprezentovať originálnou maľbou, kresbou, grafikou, či kombinovanou technikou práce na plátno. Oproti minulým ročníkom došlo k veľkej zmene v zasielaní hotových diel, pretože prvé kolo bolo len elektronickou formou. Dôvodom bol veľký záujem o súťaž. Napokon z takto prezentovaných diel vyberie odborná porota a kurátori diela, ktoré sa budú prezentovať priamym vystavením obrazov v priestoroch Konírny Musea Kampa. Diela budú aj súčasťou každoročnej charitatívnej online aukcie. Za naše zariadenie, DSS Kampino, sme poslali päť obrazov od troch tvorcov – Samka O., Adelky S. a Terky H. . Obrazy dostali krásne názvy: Bublina, Zima – čas vianočný, Pohľad



z okna, Letné ráno, V botanickej záhrade. Vytvárali sme ich maľbou akrylovými farbami na plátno pomocou výtvarníckych špachtlí, rúk, či kartónu. Niektoré boli dotvárané rôznym materiálom.



Obrazy vznikali pod odborným vedením Mgr. Daniely Korychovej a Mgr. Alexandry Pomoziovej. Dúfame, že sa našim prijímateľov bude v súťaži dariť a nadviažeme na krásne ocenenia z minulých dvoch ročníkov. Tešíme sa na výsledky súťaže, vernisáž a výstavu v priestoroch Musea Kampa.

Autorka článku: Mgr. Alexandra Pomoziová



Stavanie mája v DSS Kampino

S májom, ktorý sa pokladá za mesiac lásky, sa v tradičnej kultúre Slovenského ľudu spájali mnohé zvyky s ľúbostným zameraním.

Stavanie mája je tradičný slovenský ľudový zvyk, ktorý sa koná v noci z 30. apríla na 1. mája. Predstavuje symbol jari, obnovujúcej sa prírody, lásky a prejav náklonnosti mládencom k slobodným dievčatám. **Ako tradícia prebieha:**

Slobodným dievčatám: Mládenci stavajú vysoké, najčastejšie smrekové, jedľové alebo brezové kmene. Strom najskôr očistia od kôry a koncov, pričom vrcholec nechajú zelený a bohato ho ozdobia farebnými stuhami a šatkami.

Na námestiach: Dnes sa najčastejšie stavia jeden centrálny máj uprostred obce alebo pred obecným úradom ako spoločenská udalosť, často spojená s folklórnymi vystúpeniami a hodovaním. Aj v našom zariadení na dvore prebiehalo 29. 04. 2026 zdobenie mája ako uctievanie si dievčat i žien a ich života. Počas zdobenia zvoleného stromu farebnými stuhami všetci spievali známu pieseň: „Sadíme my máje“. Okolo ozdobeného mája pokračovali spievaním ďalších piesní tancujúc v kruhu. Všetkým sa ozdobený máj a program páčil a prijímatelia sa vyjadrili, že chcú v milej spoločensko-kultúrnej tradícii i v budúcich rokoch pokračovať.



Autorka článku: Mgr. Lenka Lukášiková- sociálna pracovníčka

Ivoriý work shop – Božk pod čerešňou

Uskutočnil sa workshop božk pod čerešňou. medzi ho Mária a Alexandra. kreslila sme čerešne. dovedeli sme sa, že čerešne rastú na strane prava a roku ktoré dozrieva môže byť viac druhov – Najove, Indcovy, iný druh ktoré sú kyslejšie. Božk pod čerešňou patí medzi najnový a najviac sa k 1. máju. Dvečahu – čena mala byť celý rok krásna a zdravá, ak dostane kusu pod rozkvitnutou čerešňou. Lovou sa jej aj stranou listy. Simbolizuje život a nový začiatok. V ľulé kvety porožia mierne jemne ústo romantických.



Autor článku a kresby: Juraj Frišťacký – prijímateľ sociálnej služby

Literárny večer v Kampine

Naše zariadení dlhodobo podporuje projekt pod názvom „Večerné čítanie“. V podvečer sa stretnú milovníci literatúry v bodkovanvej miestnosti, kde pod vedením p. Eriky Laskovej (ARTFÓRUM) sa ponoria do tajov rôznych literárnych diel. Prijímatelia zaujato počúvajú príbehy, aktívne sa zapájajú do čítania smiechom i tleskaním. Niekedy čítanie je prepojené s tvorením.

Všetci sa už teraz tešíme na ďalší príjemný večer plný príbehov z ARTFÓRA



Pani Erike so srdca ďakujeme za jej čas a chuť byť s nami

Malá anketa s prijímateľmi o podvečernom čítaní.



Ako sa ti páčilo čítanie?

Ad'ka: Páčilo sa mi. Tlieskali sme.

Janko: Dobre.

Ondrej: Budeme ešte čítať príbeh?

Janka: ÁNO! Aký príbeh čítala pani Erika?

Robko: Čítala knižku o Ferdovi.

Ondrej: Rozprávku.

Chceli by ste, aby k nám pani Erika opäť zavítala?

Janka: Áno, áno, čítať.

Janko: Áno, teta.

Naším respondentom – Janke, Ad'ke, Robkovi, Ondrejovi a Jankovi - veľmi pekne ďakujem za ich odpovede a čas.

Autorka článku: Mgr. Alexandra Pomoziová

Terena skupina
 je fajr lebo môžem polievať
 kvetinky tu pred dverami
 skupiny pod dverom
 Odeja Plekvikin alebo Marking
 Borogoj rád polieram
 aj jahody niekedy som
 aj medvaľný miestnosti
 Rad mám kamôšleu so
 zelený miestnosti Morikou



Juraj Frištacký!
 60.
 2026

Vrany v Petržalke



Traví mi, že je zranená.

Všimol som si nad hlavou lietat' v kruhoch hejno vrán. Ako nejaký horor, film od Alfréda H...Solidarita v praxi. Výhražné krákanie sprevádzalo ich krúživý let - jasný signál, že to nie je hra. Zavreli sme za sebou rýchlo dvere. Vysvetlil som i hrozbu, riziko.

Ako si sa cítil, keď si ju tam videl?

"Chcel som jej pomôcť. Mala zranené krídlo.

Mám rád vtáčstvo. Vzal som ju do rúk, aj keď ma skoro dobla."

Nebál si sa? Lietali nad nami vrany, chceli ju brániť...

"Nie, pre mňa to nie je nebezpečné." Juraj sa smeje. "Ja by som zobral palicu...poradil si. Som, ako Abunivas, ten figliar z rozprávky. "

Čo by si ešte spravil pre iných? Máš teraz tú novú kartičku, získavať body na povolenku. Potom, keď vyhráš, môžeš mať odmenu. Hráš, plníš výzvy v DSS Kampino. Cítiš sa tiež teraz tak trochu ako hrdina?

"Áno. No zatiaľ som žiadny dobrý skutok nevykonal. Mal by som radšej chodiť k tebe. By si ma učil..." Mário Bošanský a Juraj Frištacký

Nedávno pred príchodom do Kampina som sedel na lavičke z rána. Čítal si tam hrubú knihu o rôznych prístupoch v arteterapii, pozoroval psov na prechádzke. Na chodníku, ako si tak neskôr už vykračujem, ma zaujala zjavne chorá vrana. Snažila sa odskákať pod najbližšie auto, chrániť sa, separovala sa, izolovaná, v nepriaznivej životnej situácii...

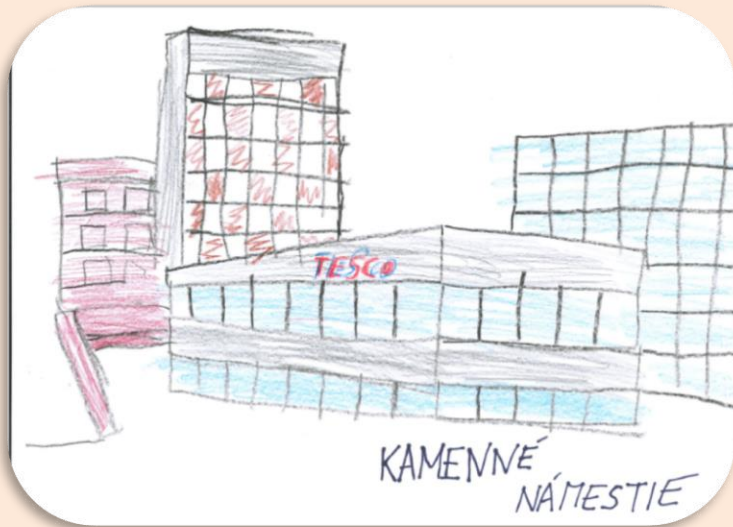
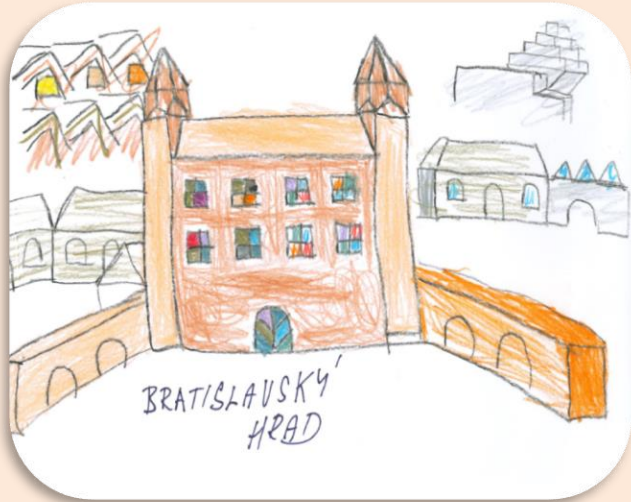
Iná vrana zaujala, keď nám nedávno pri dome lietala výhražne nad hlavou. Vysvitlo neskôr, že v tráve má rodič mláďa, vypadlo v búrlivom vetre z hniezda a chránia tak život.

Keď som teda videl na záhrade DSS Kampino Juraja ako nesie v rukách vranu, napriek všetkému, ma to i prekvapilo.



Kde sme boli? Čo sme zažili?

K aktívnemu životu patria aj vychádzky spojené s návštevou rôznych miest, ktoré si naši prijímatelia spolu so svojimi kontaktnými pracovníkmi pozreli, návšteva kultúrnych pamiatok patrí k veľmi obľúbeným a vyhľadávaným aktivitám. Prijímatelia z Fialovej skupiny nám nakreslili a spoločne vyfarbili čo si pamätali z potulkách po hlavnom meste .



Autori článku: PSS Fialová skupina pod vedením Dany Cerinovej, Mgr. Petry Kucharičovej

Silvia S. nám napísala o svojej obľúbenej voľno časovej aktivite .



Kuchársky kružok
máme ho každú stredu a zo hru
vedie ho Ivanka učíme sa
variť a pečiť a od nás sa
opredú, takže je to pre
pravejšie. Pri aktivitách
sa učíme dobre

Moja obľúbená recept
Zeleninový šalát
Potrebujeme: 1, mrkva
2, kapusta 3, kaler 4, soľ
5, korenie 6, ocot

POSTUP:

očistíme zeleninu umy
jeme, nakrájame, prida
me soľ, korenie, ocot,
vodu, premiešame.

DOBROU CHUŤ



Delfinoterapia na sucho

Delfinoterapia je terapia určená pre deti aj dospelých. Ide o individuálny terapeutický proces, ktorý prebieha v rešpektujúcom a bezpečnom prostredí. Využíva sa pri zdravotných znevýhodneniach a vývinových ťažkostiach. Nie je vekovo ohraničená. Svoje nezastupiteľné miesto má aj pri zmyslových poruchách, migrénach, hydrocefale či neurodegeneratívnych ochoreniach. Účinok delfinoterapie je spojený najmä so stimuláciou nervového systému. Delfinoterapia nasucho je ojedinelá terapia, ktorá sa vykonáva v zariadeniach sociálnych služieb. U nás sa vykonáva prostredníctvom hodvábného kokunu, kde sa premieta obraz z projektoru. Radíme ju medzi zážitkové terapie. Prijímatelia sociálnych služieb tak vidia delfíny, ktoré aj počúvajú zvuky delfínov a sledujú delfíny. Táto terapia ich ukladňuje, uvoľňuje napätie a zlepšuje kvalitu života.

Medzi najčastejšie poruchy, ktoré sú vhodné pre absolvovanie delfinoterapie:

- ✓ Poruchy autistického spektra,
- ✓ Detská mozgová obrna,
- ✓ Downov syndróm,
- ✓ ADHD s poruchami pozornosti,
- ✓ Vývinové oneskorenia,
- ✓ Poruchy reči a komunikácie,
- ✓ Mentálne alebo telesné postihnutie,
- ✓ Svalové napätie a spazmy,
- ✓ Psychosomatické ťažkosti,
- ✓ Traumy a silné stresové zážitky,
- ✓ Začínajúci Parkinsonové ochorenia.



Kresbou sa vyjadrili naši prijímatelia sociálnych služieb Janka a Juraj ako vnímajú delfinoterapiu na sucho.



Autorka článku : Mgr. Martina Bongová, sociálna pracovníčka



Dobrovoľnícka služba v miestnej knižnici v MČ Petržalka

„Každá kniha v knižnici má svoje miesto. “

Zapájame sa do dobrovoľníckej služby v miestnej knižnici v Petržalke na Vavilovovej ulici č.26, kde chodíme každý pondelok od 11 do 12 hodiny. Sprevádza nás naša sociálna pracovníčka Martina. Minulý rok bola našou dobrovoľníčkou Monika, ale nahradil ju Juraj. Našimi dobrovoľníkmi sú Janka, Danko, Robko, Silvia a Juraj. Silvinka najdlhšie vykonáva dobrovoľnícku službu v knižnici. Vykonávame práce – ako zoradovanie, ukladanie, zarovnávanie, označovanie, lepenie kníh, označovanie časopisov a novín, zalievanie kvetov, umývanie a utieranie prachu na policiach, vysávanie, zametanie a vynášanie odpadkov, odnášanie kníh oproti na pobočku, pripravovali stoly a stoličky pre čitateľov na terase. Vyskúšali sme si aj vyberanie kníh a občas sa tam nájde aj časopis z biblioboxov, ktoré veľmi radi vyberali Danko a Janka. Janka veľmi rada skenuje kódy na knihách a Robko jej rád pritom asistuje, kde jej pripravuje knihy. Spolu tieto naskenované knihy sa roztriedia podľa pobočiek a následne ak sú medzi nimi, ktoré sú z pobočky na Vavilovej ulici č. 24 spolu ich tam odnesieme. Silvinka najradšej upratuje a spolu s Robkom vynášajú odpadky, ale pridajú sa k nim Danko a Janka. Juraj je taký pasívnejší, ktorý sa zapája najmenej do vykonávania prác. Občas polieval kvety a a zoradil knihy. Pri týchto prácach si prijímatelia sociálnych služieb rozvíjajú pracovné zručnosti. Cítia sa užitoční a učia sa zodpovednosti. Keď máme vykonané všetky práce si prečítame z knihy, ktorá nás zaujme. Prečítajú nám Silvinka a knihovníci Juraj a Andrej.

Fotodokumentácia:



Autorka článku: Mgr. Martina Bongová, sociálna pracovníčka

Pár slov na záver....

„Nie všetci môžeme robiť veľké veci, ale môžeme robiť malé veci s veľkou láskou!“

Matka Tereza

Dúfame, že Vám toto číslo časopisu Kampinko priblížilo, aký význam má aktivizácia v živote prijímateľov sociálnych služieb. Každá aktivita – či už písanie, kreslenie, rozhovory, pohyb alebo zážitky, má zmysel prináša nové podnety, podporuje schopnosti a pomáha objavovať niečo nového, spôsobuje radosť z každodenných maličkostí. Veríme, že sme to našou spoločnou snahou o interaktívne a zaujímavé články dokázali a veľká spoluúčasť prijímateľov je toho dôkazom.

Aktivizácia nie je len naša metóda práce. Je to predovšetkým spôsob, ako podporiť človeka v jeho výnimočnosti, schopnostiach a možnostiach. Každý úsmev, každá nová skúsenosť a každé malé úspešné zvládnutie aktivity sú svedectvom, že spoločná práca má zmysel.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na tvorbe tohto čísla, ale aj všetkým, ktorí sa s nadšením zapájajú do našich aktivít. Toto všetko robí naše dni krajšími a zmyslupnejšími.

Tešíme sa na ďalšie spoločné chvíle a na ďalšie vydanie časopisu Kampinko.

Tím DSS Kampino

Redakčná rada časopisu KAMPINKO

Šéfredaktor: Mgr. Petra Kucharičová

Jazyková a štylistická úprava: Mgr. Martina Bongová, Mgr. Petra Kucharičová, Mgr. Lenka Lukášiková

Grafická úprava a Finálna verzia časopisu: Mgr. Petra Kucharičová

Autori článkov: Mgr. Martina Bongová, Bc. Mário Bošanský, Ing. Bc. Marián Havič, Mgr. Petra Kucharičová, Mgr. Lenka Lukášiková, Mgr. Alexandra Pomoziová

V spolupráci s: prijímateľmi sociálnej služby DSS Kampino