

U NÁS DOMA POD TATRAMI

ČASOPIS CENTRA SOCIÁLNYCH SLUŽIEB DOMOV POD TATRAMI







ŽIVOTNÉ PRÍBEHY

NOVINKY

VZDELÁVANIE A WORKSHOPY

Z KLUBOV ZRUČNOSTI

Z AKTIVÍT PRIJÍMATEĽOV

ZO SÚŤAŽÍ

CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
DOMOV POD TATRAMI BATIZOVCE

OBČASNÍK

1.

2026

OBSAH

Strana 2 **Srdečne blahoželáme jubilantom**

Strana 4-5 **Na slovíčko, pán starosta**

Strana 6 **ŽIVOTNÉ PRÍBEHY**
Strana 6-7 Životný príbeh Mária Rajtára
Strana 8-11 Životný príbeh Jozefa Mervu
Strana 12 Ingrid Pažická – 30. rokov života v Domove pod Tatrami
Strana 13-14 Ingrid Topláková - Príbeh našej lásky

Strana 15 **NOVINKY**
Strana 15-17 Redakcia časopisu sa rozrástla
Strana 18-21 Návod ako lacno a bezpečne nakupovať



Strana 22 **Z AKTIVÍT PRIJÍMATEĽOV**
Strana 22-25 Individuálne plánovanie s Ingrid Toplákovou
Strana 26-27 Ako rastiem napĺňaním individuálneho plánu
Strana 28-30 Týždeň mozgu v CSS



Strana 31-33 Škola kedysi a dnes
Strana 34 Marec – mesiac knihy na oddelení A
Strana 35-37 Program DofE pokračuje



Strana 38-39 Náš Domov pod Tatrami ukrýva skutočné poklady

Strana 40 **Z KLUBOV ZRUČNOSTI**
Strana 40-45 Predstavujeme Vám **Ateliér denných aktivít**





Strana 46 **ZÁŽITKOVÉ VZDELÁVANIE A WORKSHOPY**
Strana 46-47 Preventívna policajná beseda
Strana 48-50 Krehká krása – vyškrabávané veľkonočné vajíčko
Strana 51 Tréning pamäti v Podtatranskej knižnici
Strana 52 Vzdelávanie v oblasti zdravia
Strana 53 Ako separovať odpad
Strana 54 Pohybovo-tanečný workshop
Strana 55 Preventívna policajná beseda

Strana 56 **ZO SÚŤAŽÍ**
Strana 56 Prijímateľky sociálnej služby na Vansovej Lomničke



Strana 57-59 Súťažili sme na Národných hrách Špeciálnych olympiád Slovensko



Strana 60 **DUCHOVNÝ ŽIVOT**
Strana 60-61 Predveľkonočné divadelné vystúpenie



Strana 62-65 Každý z nás nesie svoj kríž po ceste...

SRDEČNE BLAHOŽELÁME

zamestnancom, ktorí v roku 2026 oslávili svoje životné jubileá:

50 rokov: pani Janka Beňová, pani Anna Gurecková, Mgr. Iveta Madejová, pani Alena Lysáková, pani Marcela Škovránová

60 rokov: PhDr. Katarína Bolisegová, pani Mária Artmanová,Mgr. Marta Bekešová, Bc. Monika Králiková,
pán Marián Spišák, pani Daša Lukčová

zamestnancom, ktorí si v roku 2026 pripomenuli pracovné výročia:

10 rokov: PhDr. Katarína Kupčíková, Mgr. Beáta Neupauerová, pani Jana Čonková, pani Zlatica Hulínová

15 rokov: Mgr. Tímea Bebčáková, pani Martina Diabelková

20 rokov: pani Žuzana Benková

25 rokov: pani Jarmila Macková

35 rokov: pani Marcela Fáberová, pani Iveta Varholíková

Prijmite poďakovanie za vašu prácu. Sme radi, že ste súčasťou pracovného kolektívu Centra sociálnych služieb Domov pod Tatrami v Batizovciach. Prajeme vám pevné zdravie, veľa ďalších úspešných rokov, osobnú pohodu a veľa síl do nových výziev.

Blahoželáme aj prijímateľom sociálnej služby, ktorí si v roku 2026 pripomenuli výročie svojho príchodu do Centra sociálnych služieb Domov pod Tatrami v Batizovciach:

40 rokov: pani Ľuboslava Peterková, pani Margita Tancošová, pani Veronika Fabianová,
pani Emília Fabianová, pani Mária Slobodníková

30 rokov: pani Alžbeta Pačanová, pani Ingrid Pažická, pani Magdaléna Pálfiová, pani Dáša Šidlovská, pani Zora Součková, pani Michaela Michaleková, pani Alžbeta Munkáčiová, pani Magdaléna Akšteinerová

Prajeme vám veľa zdravia, šťastný a pokojný život, mnoho splnených prianí a úsmevných okamihov.

Milí naši čitatelia a prijímatelia sociálnej služby,

teší ma, že aj v tomto vydaní vám môžem spolu s kolegami ponúknuť rôzne témy. Verím, že pri čítaní príspevkov Mgr. Marty Bekešovej, Mgr. Ivety Madejovej, Mgr. Viery Zámečníkovej, Márie Pajerchínovej, Mgr. Viery Pavlíkovej, Mgr. Jozefa Javorského, Mgr. Tatiany Macejovej, Mgr. Kataríny Pajerchínovej, Ivony Hurajtovej, Mgr. Lucie Bystrickej a Lucie Michňákovej, sa vcítite do života prijímateľov sociálnej služby a pochopíte, že to najdôležitejšie sa odohráva v ich srdciach. Ďakujem kolegom za spoluprácu a zanietenosť, za množstvo zaujímavých stretnutí, rozhovorov a nápadov. Takisto aj za pochopenie pri vylepšovaní a opravách článkov, keď pri tom nechýbali zábavné okamihy a tak sme vám každý rok prinášali nové číslo. Možno sa pýtate, čo nové prinesie tento časopis. V takom prípade vám odporúčam tému Novinky, v ktorej sa dozviete o našej novej redaktorke, ale aj tému Životné príbehy a články o tom, ako individuálne plánovanie pomáha klientom osobnostne rásť. Prečítajte si aj odozvu niektorých príbuzných klientov, ktorú nám poslali do redakcie. Sme veľmi vďační za ich spätnú väzbu, lebo nám pomôže formovať prostredie, v ktorom sa všetci prijímatelia sociálnej služby budú cítiť lepšie. Pozývam vás aj na čítanie témy Duchovný život, pretože aj spiritualita má dôležité miesto v živote našich klientov. (Mgr. Beáta Neupauerová)

V tomto roku 2026 Vám prinášame ďalšie číslo občasníka U nás doma pod Tatrami. Je to už piaty raz, čo sa Vám prihovárame takýmto spôsobom. Preto sme veľmi radi, že sa môžeme k Vám priblížiť a byť súčasťou Vašich životov. Aj život v našom zariadení plynie ďalej. Kolobeh dní ubieha veľmi rýchlo a mesiac strieda ďalší. Počas tohto obdobia sme prežili mnoho udalostí, ktoré naši kolegovia zachytili svojim perom v tomto čísle časopisu. Čas, ktorý spolu prežívajú prijímatelia sociálnej služby so zamestnancami tvorí akoby farebná mozaika vyskladaná z rôznych udalostí, zážitkov a chvíľ. Niekedy sú tieto dni prežiarené radosťou a smiechom, inokedy je to akoby búrka a tma zahalená bolesťou a smútkom. Taký je však život každého z nás, možno aj Vás, naši čitatelia. Zamestnanci, ktorí sú denne v priamom kontakte s klientmi by o tom vedeli určite veľa rozprávať. Práve preto sa snažíme v rámci svojich možností vypĺňať voľný čas našich klientov v zariadení. Rôzne tvorivé činnosti, prechádzky, výlety a iné voľnočasové aktivity sú náplňou našich dní. (Mgr. Jozef Javorský)





Prajeme Vám príjemné čítanie 😊

Na slovíčko, pán starosta,



ako vnímate život prijímateľov sociálnej služby centra sociálnych služieb v obci Batizovce? Ako ho vidíte vo vzťahu k obyvateľom obce?

My sme stále spätí s domovom sociálnej starostlivosti, povedal by som 90 % občanov Batizoviec nemá problém so spolunažívaním. Ja si myslím, že kto spomenie Batizovce, tak každý vie, že je tu ten domov. Nerobí nám to žiaden problém a myslím si, že sme svojím spôsobom také spojené nádoby, lebo aj tak psychicky sme spojení. Chodil som tu ako malý chlapec, môj starý otec tu robil vrátnika a pamätám si, že ako deti sme sa hrali v parku, aj keď to nebolo príliš vítané. Predsa len tí klienti sú takí svojskí a nemali radi kontakt s inými ľuďmi a je pravda, že tým, že ste vyškolený personál, viete ako sa máte správať ku klientom. Takže vo všeobecnosti vnímam život pozitívne, nevidím žiadne "trenice" medzi nami. Každý kto vidí takého občana, možno spozornie, že ten človek je iný a treba sa k nemu inak prihovoriť, alebo vôbec neprihovoriť, alebo vedieť, ak sa k Vám niekto taký prihovorí, že je z okolia. Stane sa nám, že prídu takí, ktorí nie sú z tadiaľto a nevedia, že v obci sa pohybujú klienti - pýtajú sa, prídu sa informovať. Obyvatelia sa pýtajú – je to bežné, či je to normálne, alebo či je to vhodné, že klienti chodia sami do obce, nebojíte sa, že odídu alebo si ublížia? Nikomu neubližujú. Sú aj individuálne prípady, kedy nie každý vedel vhodne posúdiť a vyhodnotiť situáciu. Čo sa týka turistov, je to skôr individuálne. Je drvivá väčšina ľudí, ktorá to vidí kladne a vidí to spolunažívanie pozitívne. Chcem povedať, že ste neodlučiteľná súčasť Batizoviec, čo potvrdzujú aj publikácie, ktoré vydávame, aj keď sa ako obyvatelia obce rozprávame medzi sebou, aj keď sa zastavíme v obchode, v kostole, kaštieľ bude stále súčasťou. To nie je len fráza, keď niečo poviem, ale naozaj to tak myslíme.

Majú podľa Vás význam sociálne interakcie klientov s obyvateľmi obce, jednak pre samotných klientov, ale aj pre Batizovčanov?

Ak sa pozerám na interakciu medzi klientmi a nami ako komunitou, určite áno. Preto sú aj vsadení do tohto prostredia, preto majú svoju voľnosť. Ja si myslím, že čo sa týka Batizovčanov, je to vzájomná pomoc jeden druhému, jednak my sa učíme od nich niečo, klienti sa učia niečo od nás a keď máme spolu fungovať, tak by sme sa mali vedieť aj rešpektovať, aj o sebe niečo vedieť, lebo viete, ťažko je rozprávať o niekom, koho nepoznáte, to je potom len kritika. Ale ak ideme hľadať spoločné dobro, tak tie negatívne javy by sme mali dať bokom, lebo tie nás určite nespoja. Tak je to v každej jednej debate, v každej jednej situácii. Proste dohoda možného, nájdeme si diagram, kde v tej dohode možného by sme sa mali stretnúť a na tom budovať po jednom, druhom krôčiku. Chápem aj tých ľudí (Batizovčanov), lebo ich obava môže byť aj oprávnená, a ak im to vieme vysvetliť, tak si myslím, že to pomáha jednej aj druhej strane.

V roku 2026 naše zariadenie vydáva už 5. číslo občasníka. Pomohli Vám príspevky v doterajších číslach časopisu lepšie spoznať klientov, ich záujmy, nadanie alebo potreby?

Určite nám to pomohlo, ale neviem sa vyjadriť k ostatným ako vnímajú občasník.

Čo si myslíte o publikácii občasníka Centra sociálnych služieb Domov pod Tatrami?

Ja osobne som aj za digitálnu dobu, všetko ide dopredu. Stretávam sa s množstvom ľudí, odhliadnuc od toho, aké máme vnímanie reality a doby, každý chce niečo držať v ruke. Ja si myslím, že je to pocit, to sa nedá vymazať, to je ako keď čítate knihu. Unavení budete viac z počítača. Časopis je vec, ktorú si viem odložiť, viem sa k nej vrátiť, viem si urobiť poznámku. Ja osobne vnímam časopis pozitívne z hľadiska psychológie. Chytíte ho viackrát do ruky preto, že jednak je to rýchlejšie ako otvárať počítač a mobil, to je prvá vec. Druhá vec je tá, že ho viem chytiť a minimálne si viem zahnúť stranu alebo dať záložku, čo sa mi páči, nepáči a tam sa viem vrátiť. V prvom rade časopis vezmem do ruky ako ma zaujme na prvý pohľad (výzorovo), idem po obrázkoch a po veľkých témach, hlavne po názvoch upútavky a samozrejme sa potom vraciam späť. Je to dobrá vec a myslím si, že by sme sa tohto zvyku - keď to môžem takto nazvať, nemali nikdy zbaviť. Som za to, že to treba držať v ruke, je tam určitá spätosť s materiálom, s hmatom, s vnímaním. Určite treba pri tom ostať.

Aké príspevky by ste ako starosta a zároveň obyvateľ Batizoviec v občasníku privítali?

Tým, že obec Batizovce vydáva noviny, mám stále v pozadí, čo chcem do nich dať a preto neviem, čo by nám chýbalo vo vašom časopise. Veľmi pozitívne vidím to, že sa zapájate napríklad do súťaže "Gúľaj sa vajíčko" a veľmi pekné veci tam máte, tí klienti sú nadaní. Tým, že máme dobre nastavenú spoluprácu aj to vnímanie ako som povedal, nemám nič, čo by mi na prvý pohľad v časopise chýbalo. Spolunažívanie je prvá vec, človek to musí navmínať a myslím si, že to máme zvládnuté na dobrej úrovni.

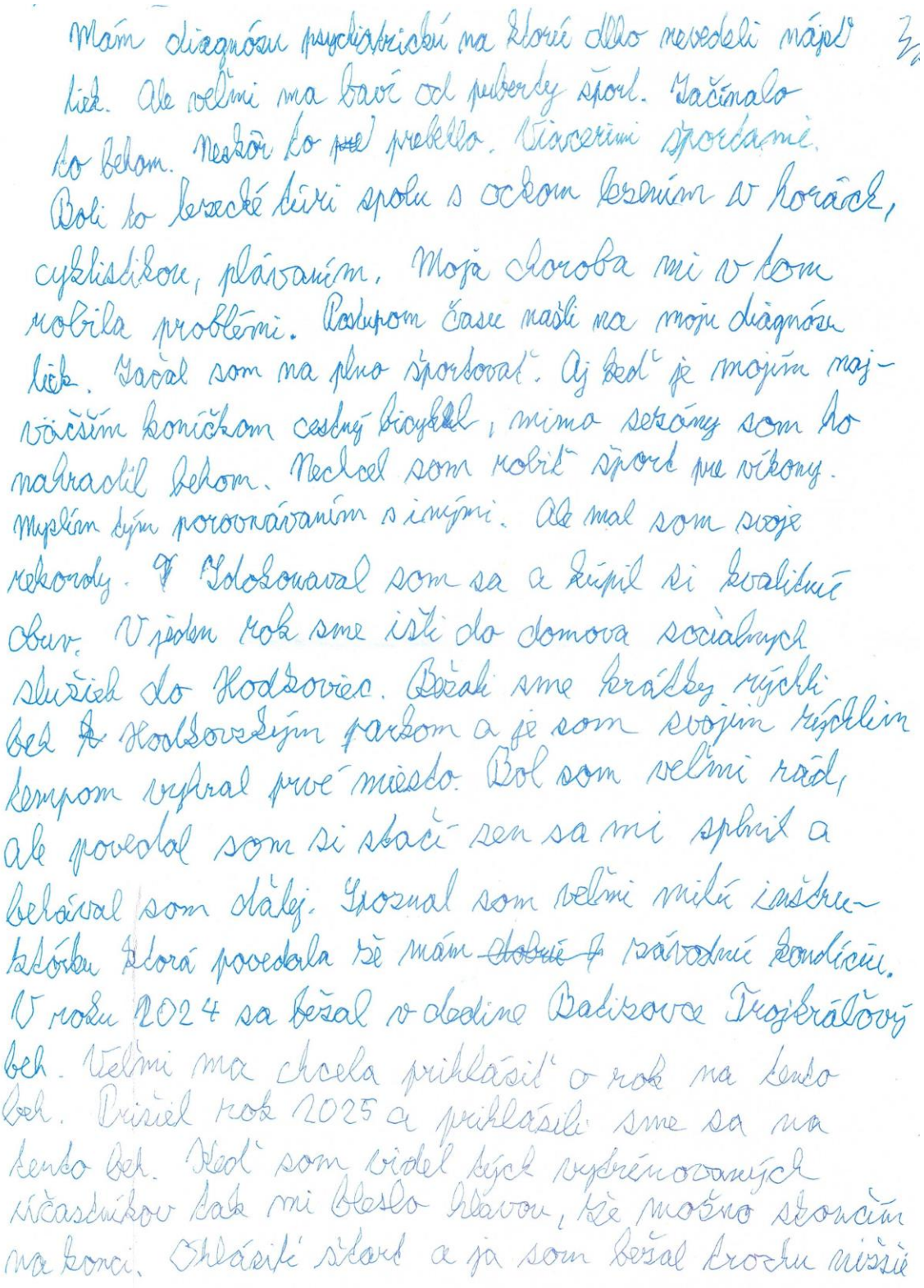
Vidíte v budúcnosti priestor pre vytvorenie väčšieho množstva aktivít v rámci obce, ktoré by viac prepojili Batizovčanov a klientov v CSS? Ak áno, máte v tejto oblasti aj nejaké nápady?

Určite áno, ja si myslím, že toto nemôže nikomu ublížiť a môže to len prispieť k lepšiemu spolunažívaniu a pochopeniu jeden druhého. Neviem si predstaviť, že by sme šli na výstup na Batizovské pleso, je to veľmi náročné psychicky a fyzicky, ale pri všetkých iných aktivitách nemám problém. Každý víkend je nejaká súťaž, napríklad v hasičskom športe, klienti môžu prísť ako diváci, aj toto je jedna z vecí, ktorá ich môže zaujať. V nedeľu môžu prísť na futbal. Na túto otázku odpoviem tak, že určite áno, je to len k lepšiemu spoznaniu, nevnímam to nijako negatívne, len pozitívne to bude slúžiť a ovplyvní nás to. Tým, že my už takto spolu fungujeme, ja ten priestor ťažko viem nájsť. Neviem, kde by ste absentovali, lebo na viacerých akciách som videl klientov. Ťažko je vymýšľať niečo nové, lebo obec má otvorenú škálu akcií a ostáva už len vybrať to vhodné pre klientov, aby ich to neohrozilo. Najdôležitejšie je vnímanie občana, alebo tých ľudí, ktorí sú tu v Batizovciach. Klientov viete pripraviť vy, to si myslím, že viete, ale občanov ťažko, lebo dnes je sto ľudí - sto chutí a ide aj o to, že vekové hranice máme rôzne, tínedžeri sa inak správajú, starší to ináč vnímajú... Ale tým, že tu žijeme a že tu vyrastajú deti, aj doma sa o tom povie, preniká to cez tie naše životy ako súčasť bežného života.

Pán starosta, ďakujem Vám veľmi pekne za rozhovor a čas, ktorý ste nám venovali. Prajem Vám veľa zdravia a úspechov. (BN)

Životný príbeh pána Mária Rajtára

Príbeh o vášni pre šport, ktorá prináša radosť, ale aj o túžbe prekonávať vlastné limity, napísal prijímateľ sociálnej služby Mário Rajtár. Možno pochopíte, že pre neho je pohyb a šport životným štýlom, a že byť dobrým športovcom nie je len výsadou zdravých ľudí. V júli roku 2026 uplynulo už 19 rokov, odkedy Mário Rajtár prišiel do Domova pod Tatrami.



Mám diagnózu psychotickú na ktorú dlho nevedeli nájsť lieč. Ale veľmi ma baví od puberty šport. Začínalo to behom. Neskôr to prekĺbilo. Viacerými športami. Boli to lezecké kurzi spolu s ochom kanoe v horách, cyklistikou, plávaním. Moja choroba mi v tom robila problémi. Postupom času našli na moju diagnózu lieč. Začal som na plno športovať. Aj beh je mojím najväčším koníčkom cestný bicykel, mimo sezóny som to nahradil behom. Nechcel som robiť šport pre výkony. Myslím tým porovnávaním s inými. Ale mal som svoje rekordy. V Holíčovaval som sa a šúpil si kvalitné obuv. V jeden rok sme išli do domova sociálnych služieb do Hodšovíc. Bežali sme krátky rýchli beh s Hodšovským parkom a je som svojim rýchlim tempom vybral prvé miesto. Bol som veľmi rád, ale povedal som si skôr sen sa mi splnil a behával som ďalej. Spoznal som veľmi milú inštruktorku ktorá povedala že mám dobré fyzické kondície. V roku 2024 sa bežal v dedine Badizovce Trojkráľový beh. Veľmi ma chcela prihlásiť o rok na ľudo beh. Prišiel rok 2025 a prihlásili sme sa na ľudo beh. Keď som videl tých vyšportovaných súťažiacich tak mi bolo hlavou, že možno skončím na konci. Ohlásili štart a ja som bežal krátku vzdialenosť

svoje tempo. Zaplavili sme sa pri ~~preteky~~ prvom občerstvovacom stanovišti. Potom som si dýchal svoje tempo a nezaplavoval som sa pri ďalších občerstvovačkách. Dostal som sa k celej skupine a dýchal svoje rýchle tempo. Cestujúc som bol na druhom ~~mieste~~ mieste a šetril tempo na posledných 100 metrov a vyhrával som šprint. ~~Bol~~ Za ~~prvým~~ ~~som skončil asi dva metre~~. Bol som rád a prišli mi povedať, že som prvý, pretože ho muž čo bežal pred mnou bol rozhodca. Veľmi ma to potešilo a ďakoval som pánu Bohu že som ~~sa~~ došiel do cieľa bez úrazu na zdraví. Na záver chcem všetkým povedať, že sa dá dobre vyhrať, ale nevzdávať sa v živote treba ~~a~~ ~~ci~~ ~~tiež~~ že sme v bezvádzi.





VIII. ročník medzinárodných plaveckých pretekov zdravotne znevýhodnených športovcov sa konal v apríli 2018 v Košiciach. Mário Rajtár sa počas tejto súťaže umiestnil na 3. mieste v štýle prsia muži na 50 m. Naše zariadenie reprezentoval na plaveckých pretekoch aj v roku 2019, kedy sa umiestnil na 4. mieste v štýle prsia mužov na 25 metrov. (BN)

Životný príbeh pána Jozefa Mervu



Rád číta časopis Enigma a uvidíte ho lúštiť krížovky a sudoku. O svojom živote, o rodine a o pracovných skúsenostiach porozprával prostredníctvom dialógu s Mgr. Martou Bekešovou, inštruktorkou sociálnej rehabilitácie a poskytol nám aj svoje fotografie. Do Centra sociálnych služieb v Batizovciach sa vrátil 15. mája 2025.

Pán Merva, mohli by ste nám porozprávať o svojom živote?

Narodil som sa 13.3.1949 vo Vyšných Hágoch, v budove Poľana, ako druhý z piatich detí.

Čo nám poviete o rodičoch?

Otec bol Štefan, matka sa volala Mária. Kým boli deti malé, mama bola doma. Potom pracovala v liečebnom ústave, bola vedúca upratovačiek. Otec bol vyučený murár. Keď sa vrátil z vojny, robil majstra maliarom.





S rodičmi a súrodencami.
Jozef Merva v hornom rade zľava pri matke.

Pamätáte si na nejakú radostnú udalosť z detstva v súvislosti s touto fotografiou?

Bol som na hasičskej súťaži, kde čupím pri kanvici v bielej šiltovke. Mal som sedem rokov (fotografia vyššie vľavo). Keď som sa vrátil domov, bolo nás o jedného viac. Narodil sa mi brat Miško.

Kde ste chodili do školy?
Základnú školu po 4. triedu som chodil vo Vyšných Hágoch, potom 5., 6., 7., 8. ročník som chodil v Hornom Smokovci, 9. ročník v ZŠ Pod lesom. Boli sme chudobná rodina, vyučil som sa za elektrikára. Potom som bol na vojenčine dva roky. Popri zamestnaní som vyštudoval strednú školu odbor Rádio elektronika v Banskej Bystrici.

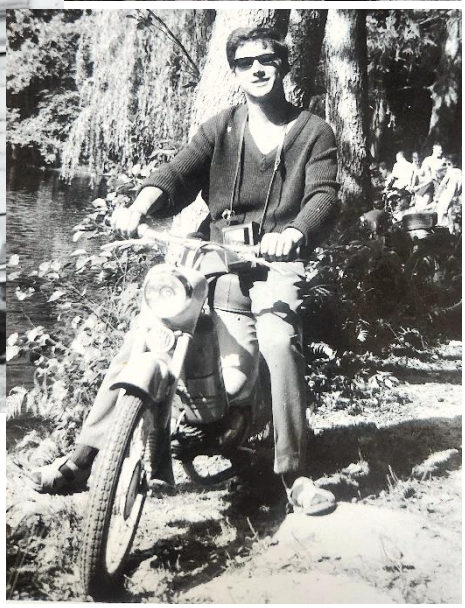


Po strednej škole ste zmenili prácu?
Na domovej správe som robil elektrikára - opravoval výťahy, práčky, mangle. Potom som prešiel do Tatramatu. Pracoval som ako technik – špeciálne v kontrole. Kontroloval som výrobu práčok.

Vy ste sa rád vzdelávali, neostalo to iba pri učňovke a maturite. Čo vysoká škola?
Chcel som ísť na Elektrotechnickú fakultu do Bratislavy. Bolo nás 350 záujemcov. Z Popradu prijali iba jedného uchádzača. Vyštudoval som astronómiu v Hurbanove.

Aj ste to nejak využili?
V Poprade mi nechceli dovoliť mať „ľudovú hvezdáreň.“

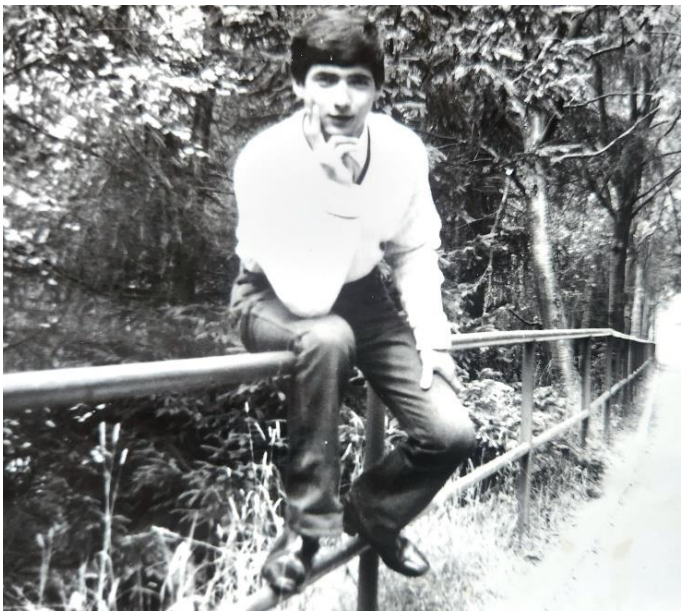




Ako sa Vám darilo v osobnom živote?
Po vojenčine som sa oženil. Manželka bola učiteľka na ZŠ. Mali sme dve deti, syna Róberta a dcéru Marcelu. S manželkou som si nerozumel. Po niekoľkých rokoch som sa rozviedol. Preto som aj zmenil prácu. Odišiel som do Vagónky.
Pracoval som ako elektrikár vo vývoji. Robil som vo vojenskej výrobe. Bol som vedúci. Bolo to veľmi zložité. Robili sme telefóny, rádiovú ústredňu. Mal som tam vyšší plat. Po rozvode som potreboval nové bývanie, prispievať na deti. Finančne mi to pomohlo.

Aké ste mali koníčky?

V detstve som sa často lyžoval. Učil som sa esperanto. Hral som na gitare, naučil som sa ako samouk. Hral som v rôznych kapelách, najdlhšie v kapele Ametyst. Jazdil som na motorke.



Na lesnom chodníku vo Vyšných Hágoch

Ako Vás, alebo Vašu prácu ovplyvnila Nežná revolúcia?

Po Nežnej revolúcii sa vojenská výroba zrušila. Odišiel som do Nového Smokovca do Slovenských liečebných kúpeľov. Pracoval som ako hlavný energetik na riaditeľstve. Kúpele však išli do privatizácie. Chcel som podnikať. Vtedajší vládni predstavitelia Mečiar a Kozlík dali podmienku, že podnikatelia musia mať príslušné vzdelanie. Urobil som si Obchodnú akadémiu. Napriek tomu mi nedali pôžičku, takže som nemohol podnikať.

Aké boli vaše ďalšie kroky?

Zamestnal som sa v Tatrasvite vo Svite, ale ako elektronik. Opravoval som pletacie stroje. Neskôr sa znižoval stav, tak ma prepustili. Chvíľu som bol doma, potom som odišiel pracovať do Senice ako vedúci pracovník pri výrobe keramiky, chodil som na týždňovky. Neskôr som si našiel prácu v Bratislave v Dopravnom podniku, ktorý sa členil na tri časti: Autobusy, Električky, Trolejbusy. Robil som elektrikára na autobusoch. Po čase som sa vrátil na východ. Jeden rok som robil v Matejovciach v podniku Grazar. Robil som elektrikára až do dôchodku. V 60 – ich rokoch som šiel do dôchodku. Býval som v Poprade.

Poviete nám niečo aj o deťoch?

Syn Róbert vyštudoval za novinára, bol riaditeľom Rozhlasu a televízie v Poprade. Pred siedmimi rokmi som ho stretol na pohrebe brata Miša, boli dobrí kamaráti. Odvtedy som ho nevidel.

Dcéra Marcela má Downov syndróm. Chodila do osobitnej školy, naučila sa čítať, písať, trochu počítať. Žije pri matke. Moju manželku som nevidel 30 rokov.

So súrodencami ste v kontakte?

Boli sme štyria bratia a najmladšia sestra. Prvý brat dostal infarkt, druhý rakovinu pľúc, tretí tiež rakovinu. Brat Mišo bol inžinier a robil riaditeľa krematória v Bratislave. V tom krematóriu mal aj pohreb. Už mám iba sestru.

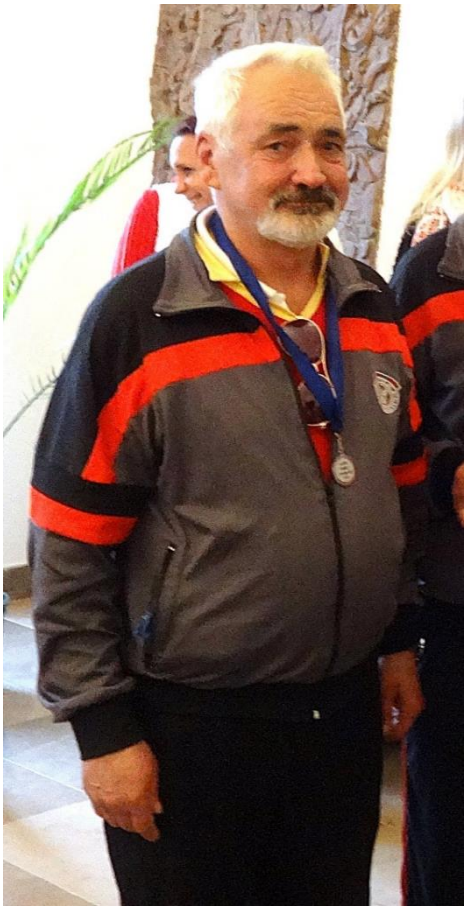
Čo vážne ovplyvnilo Váš život?
Mal som autonehodu. Išiel som do Senice, riadil som mikrobus. Obúchalo ma biele auto. Udrel som do zvodidiel. Utrpel som úder do hlavy, poškodilo mi to sluch. Bolo to tesne pred dôchodkom. Bol som mesiac v nemocnici v Poprade. Chodili rôzni lekári, snažili sa mi pomôcť. Bolo o mňa nadpriemerne postarané.

My o Vás vieme, že ste v našom zariadení už boli. Ako si na to obdobie spomínate?
Bolo to v období od roku 2006 do roku 2017. Býval som na oddelení B a potom C.

Prečo ste odišli? Kam?
Mal som na to dôvod, tak som odišiel. Býval som v Poprade v hoteli Gerlach. Potom hotel zavreli. Hľadal som si ubytovanie vo Veľkej.
Pred dvoma rokmi som prišiel do Útulku vo Svite. V máji 2025 som bol presťahovaný do tohto zariadenia.

Za čo ste v živote vďačný?
Že ešte žijem.





Petangový tím, vpravo Jozef Merva.

Pán Jozef Merva reprezentoval centrum sociálnych služieb počas záverečného 7. kola Spišskej petangovej ligy a zároveň finále III. ročníka tejto súťaže 21. septembra 2016. Podieľal sa na úspechu nášho tímu, ktorý vybojoval 2. miesto. (MB, BN)

Pani Ingrid Pažická – 30. rokov života v Domove pod Tatrami

Do Centra sociálnych služieb Domov pod Tatrami v Batizovciach prišla 30. januára 1996 ako 29 ročná. Ingrid Pažická v súčasnosti býva na oddelení E v budove Javor. Prezradila nám o sebe, že jej dvojčaťom je brat Stanislav, je ženatý a má dve deti. Má aj sestru Luciu, ktorá je vydatá v Michalovciach. Ukončila Stredné odborné učilište pre zrakovo postihnutých v Levoči, odbor kníhviazačstvo. V mladosti rada lyžovala.



Pani Ingrid sme sa opýtali, ako sa jej žije v Domove pod Tatrami: *„Býva sa mi tu dobre. Chodievala som aj na zemiakové brigády. Teraz rada kreslím aj tancujem. Chýbajú mi rodičia – mamka Hanka a ocko Janko, čakám, kedy prídu na návštevu. Mám na oddelení kamarátky. Môj najlepší priateľ je Janko Guláš. Ja mám ho rada.“* 😊

Čo nám o nej povedali prijímateľky sociálnej služby pani Ruženka a pani Tímea z oddelenia E: *„Inga Pažická je naša spolubývajúca na oddelení E. Je to veľmi zábavná žena a skromná. Je za každú srandu na oddelení. Rada pomáha opatrovateľkám pri robení kávy. Je stále pozitívne naladená. Každý deň ju vidíme s úsmevom na tvári. Stále nám rozpráva o svojich zážitkoch z lyžovania. Veľmi rada sa s nami rozpráva. Máme ju radi. Je to skromná a slušná žena.“*

Dlhoročnou spolubývajúcou pani Ingrid je pani Jarmila Švarcová, ktorá hovorí: *„Keď sme spolu v izbe, tak sa ráno a večer pred spaním porozprávame. Inga chodieva do ateliéru, alebo za kamarátom Jánom Gulášom. Má ho strašne rada aj on ju. Kamarátia sa odkedy tu nastúpila a radi sa spolu prechádzajú. Ja pomáham v práčovni a chodím pre ňu pýtať veci od opatrovateľky.“* (IH, LB)









Príbeh našej lásky.

Náš príbeh lásky sa začína 29. 12. 2008. V ten decembrový deň prišiel do nášho zariadenia 43 ročný Peter Laciak. Boli sme najprv len priatelia asi 6 mesiacov. Potom sme začali spolu chodiť. Býval na oddelení D2 1a 1/2 roka. Potom prišiel na odd. C. Chráneného bývania. Na odd. C. býval 1 rok so Štefanom Dzedzinom. Potom ho dali na skúšobnú dobu 1 rok na 1 izbu so mnou. Po 1 roku som požiadala o to aby sme mohli spolu bývať natrvalo. Spolu na izbe sme 13 rokov. Nevieme sa ani pohádať. 12 ročný rozdiel nám vôbec nevadí. Rozumieme si. Máme sa veľmi radi. Nevieme si predstaviť že by sme nebolili spolu. Rovnako nám

Vysoké Tatry

žiarila hviezdy. Keď by som ho vôbec nevymenila za nič na svete.

⇒

Napriek tomu že som v zariadení som si ho našla svoju lásku. A aj tomu som rada že môžem žiť ďalej ako ostatní.
Je tu dobre.
Na Pečovi si vážim že je dobrý, pôsobný pomôže keď treba.
Máme sa veľmi radi.
Radi spolu prežívame ľubkujeme, rozprávame sa.
Ďakujem že môžem ďakovať Hanke Pajerchinovej.

Inga Toplákova



Redakcia časopisu sa rozrástla o prijímateľku sociálnej služby



Medzi hlavné ciele centra sociálnych služieb patrí rozvíjanie potenciálu prijímateľov sociálnej služby, vytváranie priestoru na sebarealizáciu, podpora kreativity a umeleckého nadania. Naše ciele zahŕňajú aj prezentáciu klientov na verejnosti, napríklad aj zapojením sa do prípravy občasníka. Preto sme podporili záujem Lucie Michňákovej prispieť do tohto čísla a tak sa stala súčasťou našej redakčnej rady. Táto mladá dáma žije svoj život v Domove pod Tatrami od mája 2025.

Podieľala sa na príprave kulís na predstavenie krížovej cesty v marci 2026 a účinkovala v nej.

Študovala na Strednej združenej umeleckej škole v Prešove a ukončila 1. ročník v odbore Voľné výtvarné umenie na Technickej univerzite v Košiciach.

Prinášame Vám rozhovory p. Michňákovej s niektorými klientmi o tom, ako im pomáhajú činnosti v dielňach (súčasné ateliéry), alebo čo všetko sa naučili, ich ciele do budúcna, ale aj skutočné spovede klientov. Interview pod názvom „OTÁZKY Z KLUBÍKU“ viedla a otázky si samostatne pripravila Lucia Michňáková.



Odpovedá Ján Kysacký:

Ako dlho navštevujete túto dielňu? Štyri roky.
Čo sa v tejto dielni vyrába? Veľkonočná ozdoba z dreva, z kartónu.
Aké benefity Vám Vaša terapia priniesla? Robím čo môžem, čas a nervy ma to stoja.
Čo sa plánujete do budúcna naučiť? Určite rôzne techniky, kadečo by som vyrábal.
Môžete si činnosťou aj privyrobiť? Zatiaľ sa nič také nedialo.
Ktoré dielne ste navštevovali v minulosti? Chcel som robiť taniere.

Odpovedá prijímateľka sociálnej služby, ktorá p. Michňákovú požiadala o anonymitu:

Ako dlho navštevujete túto dielňu? Dvakrát som bola v klube.
Čo sa v tejto dielni vyrába (dielňa šitia a záhradníctva)? Sadila som paradajky, čistila levandule, vankúšiky z levandule.
Aké benefity Vám Vaša terapia priniesla? Nemala som čo robiť, tak som bola rada.
Čo sa plánujete do budúcna naučiť? Opakovať sadenie paradajok a uhoriek.

Môžete si činnosťou aj privyrobiť? Odmeny na Vianoce.
Ktoré dielne ste navštevovali v minulosti? Pletenie pri Aničke z listov zo stromov zo záhrady.



Čo na to hovorí Zuzana Billá:

Ako dlho navštevujete túto dielňu? Nepamätám sa.
Čo sa v tejto dielni vyrába? Šijeme veci, s kvetmi sa robí poriadok.
Aké benefity Vám Vaša terapia priniesla? Neviem.
Čo sa plánujete do budúcna naučiť? Som rada, keď dokážem robiť v jedálni.
Môžete si činnosťou aj privyrobiť? Nie, nemôžem mať pri sebe peniaze.
Ktoré dielne ste navštevovali v minulosti? Keramika v minulosti.



Na otázky odpovedal Michal Chlebovec:

Ako dlho navštevujete túto dielňu? Dva roky.
Čo sa v tejto dielni vyrába? Staráme sa o kvety, zametáme, s doskami robíme.
Aké benefity Vám Vaša terapia priniesla? Vždy niečo robím, nenudím sa. Niekedy mi je lepšie aj psychicky, keď som na izbe mám nervozitu.
Čo sa plánujete do budúcna naučiť? Náramky.
Môžete si činnosťou aj privyrobiť? Áno, dostávali sme peniaze a teraz máme sladkosti.
Ktoré dielne ste navštevovali v minulosti? Keramiku.



Lucia Michňáková sa pýtala aj Jarmily Tomčányovej:

Ako dlho navštevujete túto dielňu?
Dva roky.
Čo sa v tejto dielni vyrába?
Pletieme z prútia, maľovanie, diamantové náramky.
Aké benefity Vám Vaša terapia priniesla?
Zabúdam na problémy.
Čo sa plánujete do budúcna naučiť?
Áno, origami, vŕbové korbáče.
Môžete si činnosťou aj privyrobiť?
Pre zábavu, niekedy.
Ktoré dielne ste navštevovali v minulosti?
Ivonka, Kristínka arte, biblioterapia.

Veľmi si vážime spätnú väzbu Ing. Jaroslava Tomčányho, Csc.. Je pre nás povzbudením:

„Prechádzka pod Tatrami Vás určite očarí a vytvorí krásnu scenériu s kaštieľom v Batizovciach. Tento kaštieľ je vsadený do tejto prekrásnej tatranskej prírody. V súčasnej dobe slúži kaštieľ ako DSS. Ak prídete do DSS, osloví vás bratská láska a história, pred ktorou skloníte hlavu. Žijú tu klienti, ako jedna veľká rodina. Je tu veľmi dobrý kolektív, ktorý sa prikladne stará o klientov. Moja dcéra Jarka tu našla druhý domov. Pochvaľuje si hlavne dielne, ktoré rada navštevuje. Veľmi dobrou oporou pre zvládanie zdravotného stavu je: pani riaditeľka, pani Nemcová, pani Madejová, pani Macejová, pani psychologička, pani opatrovateľka, ambulancia. Všetci pracovníci sú ústretoví a milí. Klienti súťažia v rôznych športových disciplínach. Jarka tu našla veľa kamarátov a kamarátky. Veľmi dobrý vplyv na ňu má pán Mário. Klienti nacvičili krásne vianočné pásmo, ktoré nás s priateľkou chytilo za srdce, v réžii pani Madejovej. Veľmi sa mi páči tá prepojenosť vedenia celého kolektívu smerom ku klientom, naozaj v DSS je vytvorený druhý domov, v ktorom sa žije plnohodnotne. Veľmi rád sa zastavím a vždy odchádzam s dobrým pocitom. Som veľmi rád, že Jarku v tomto zariadení mám. Mne, ako rodičovi, sa so zariadením veľmi dobre spolupracuje. Oceňujem váš prístup a zmysel pre vzájomnú spoluprácu.
Chcem vám všetkým pani riaditeľka poďakovať, ako rodič za snahu a úsilie, ktoré vo svojej ťažkej práci vynakladáte. S úctou, Ing. Jaroslav Tomčány, CSc.“

Lucie Michňákovej sme sa opýtali, ako sa cíti v pozícii redaktorky časopisu, odpovedá:
„Je to dobré, niečo sa dozviem. Práca s ľuďmi nie je ľahká, prináša mi to potešenie. Klienti ma poinformujú o čom neviem. Aj sme sa zasmiali pri písaní interview s pánom Kysackým. Obišla som si dielne a sama som sa presvedčila čo sa tam robí.“

Ako Vás berú klienti?
„Už ma poznajú, celkom dobre to zobrali a chceli sa rozprávať“.

Plánujete spoluprácu na príprave časopisu aj do budúcnosti?
„Áno. Chcela by som interview o tom ako často klienti chodia domov. Kde je im lepšie - v domove alebo doma?“ (BN)



Lucia Michňáková ako Mária Magdaléna (vpravo) počas účinkovania na predstavení krížovej cesty 25.3.2026.

Návod ako lacno a bezpečne nakupovať

Časopis nášho centra sociálnych služieb je jedným zo spôsobov, akým môžu prijímatelia sociálnej služby získať dôležité informácie a rady o hospodárnom nakupovaní. Viacerí z klientov chodievajú na nákupy, aby si kúpili čo chcú, čo sa im páči alebo na čo majú chuť, niektorí si to stanovili ako cieľ v individuálnom pláne. V tomto príspevku Vám poskytneme niekoľko užitočných rád ako bezpečne a správne nakupovať.







Ako lacno nakupovať?

Šetrenie peňazí začína už doma, alebo v našom Domove pod Tatrami a pokračuje správnym pohybom medzi regálmi.





Plánovanie so zoznamom: Nikdy nechoďte do obchodu bez zoznamu. Pomôže vám odolať nákupom vecí, ktoré v skutočnosti nepotrebujete. **Kupujte, len to, čo potrebujete...**



Sledujte jednotkové ceny: Nenechajte sa zmýliť nápisom „Akcia“. Vždy si pozrite na etikete v regáli malým písmom uvedenú **cenu za 1 kg alebo za 1 liter**. To je jediný spôsob, ako porovnať dve rôzne balenia.





Značky reťazcov: Produkty s logom obchodu COOP Jednota, K-Classic zo siete Kaufland, Clever, LIDL, Tesco značka bývajú často rovnakej kvality ako tie značkové, no stoja niekedy aj o 30 % menej.

Praktické tipy pre každodenný nákup



Spodné police: Najdrahšie výrobky sú umiestnené vo výške očí. Tie najlacnejšie varianty nájdete takmer vždy v **spodných regáloch**.

Vlastné tašky: Nosiť si vlastnú plátennú tašku. Je to ekologické a vám to ušetrí eurá, ktoré by ste inak nechali v obchode za igelitky.

Kontrola bločku: Vždy si skontrolujte bloček hneď pri pokladni. Často sa stáva, že akciová cena z regálu nie je správne započítaná.



DIČ: IČ DPH:
IČO: KP:
28-08-2026 08:29:10 č.bloku: 8618

KOFOLA 1,5L	1 ks	1,99 F
ZÁLOHA PET	JZO 1 ks	0,15
MEDZISÚČET		2,14
ZAOKRÚHLENIE		0,01
NA ÚHRADU EUR		2,15
HOTOVOSŤ EUR		5,00
VRÁTIŤ EUR		2,85

Sadzba:	Základ:	DPH:
F 23%	1,62	0,37
SPOLU:	1,62	0,37
ZÁLOHOVANÉ OBALY:		0,15

SBON-č. 3037 POL 2 ČAS 08:29 KAS 3

VAŠE ZÁKAZNÍCKE Č.:

ĎAKUJEME ZA VÁŠ NÁKUP

DNES STE UŠETRILI EUR: 0.00

BONUS BODY:
Stav bodov pred nákupom:36
Body použité v tomto nákupe:0
Body získané za tento nákup:0
Váš nový stav bodov:36X

Nezabudnite skontrolovať si výdavok. Dávajte veci do košíka opatrne, aby sa Vám nepolámali a chlieb nepomliaždil.



SKONTROLOVAŤ SI VÝDAVOK

Nedôverujte neznámym ľuďom, ktorí sa Vás snažia nalákať na nákup zdanlivo lacných vecí alebo si chcú od Vás požičať peniaze. Kedykoľvek môžete požiadať o pomoc inštruktora sociálnej rehabilitácie, sociálneho terapeuta alebo svojho sociálneho pracovníka.

PRÍKLAD OBRÁZKOVÉHO NÁKUPNÉHO ZOZNAMU:



Môžete si ho pozrieť priamo v obchode.

- ✓ **ČERSTVÝ CHLIEB**

Hľadajte ho v regáli s pečivom. Vyberte si ten, ktorý Vám najviac chutí.



- ✓ **MLIEKO**

Mlieko nájdete v krabici alebo vo fľaši. Väčšinou býva v chladiacom boxe alebo vo veľkých regáloch.



- ✓ **JABLKÁ**

Jablká sú v časti, kde je ovocie a zelenina. Môžete si vybrať červené, zelené alebo žlté.

- ✓ **KÁVA, CAPPUCCINO, ČAJ**

V obchode je viac druhov kávy, kapučína alebo čajov s rôznymi príchuťami s rôznymi značkami. Môžete si vybrať.











- ✓ **SLADKOSTI, ČIPSY**
- ✓ **MINERÁLKA, KOFOLA**
- ✓ **NEZABUDNITE NA TAŠKU!**
  Vlastná taška ušetrí peniaze a lepšie sa Vám ponesie nákup.





MALÁ RADA:

- ✓ **UPREDNOSTŇUJTE ZDRAVŠIE POTRAVINY, OVOCIE A ZELENINU.**
- ✓ **VŠÍMAJTE SI, ktorý výrobok je lacný, výhodný a zdravý, a na ktorý si dať pozor, aby ste neminuli veľa peňazí.**
- ✓ **Keď máte veci v košíku, nákup je hotový. Môžete ísť k pokladni. Ak neviete niečo čo nájsť, požiadajte pani predavačku o pomoc. Rada Vám pomôže!**



OBRÁZKOVÝ NÁVOD S CENAMI

Úspornejší výber potravín - **DOBRÁ VOĽBA.**

CHLIEB



✔ Obyčajný pecný chlieb (celý). **Cena okolo 1,20 €.**

MLIEKO



✔ Mlieko so značkou obchodu. **Cena okolo 0,50 € až 0,70 €.**

JABLKÁ



✔ Jablká, ktoré si naložíte do vrecka. **Cena okolo 1,- € za kilogram.**

SLADKOSŤ



✔ Malý keksík alebo tyčinka. **Cena asi 0,50 €.**

ČIPSY



✔ Malé čipsy 75 gramové balenie. **Cena okolo 0,80 €.**

✔ **Vaša peňaženka Vám poďakuje:** Ak si kúpite lacné veci, zaplatíte spolu **4,- až 5,- eur.**
Ostane vám VIAC peňazí.



Drahší výber potravín - **ZLÁ VOĽBA.**

CHLIEB



✘ Krájaný balený chlieb. **Cena aj 2,40 €.**

MLIEKO



✘ Mlieko z reklamy s pekným obrázkom. **Cena takmer 2,- eurá.**

JABLKÁ



✘ Jablká v plastovej krabičke. **Cena niekedy až 2,80 € za kilogram.**

SLADKOSŤ



✘ Veľká bonboniéra alebo čokoláda **stojí 5,- € až 8,- €.**

ČIPSY



✘ Značky z reklamy a väčšie balenia sú drahšie**, stoja od 1,50 až viac ako 2,- eurá.**

✘ Ak by ste si kúpili **drahé veci**, **zaplatili by ste od 7,- až do 12,00 €! Ostane vám MENEJ peňazí.**



Poznámka vydavateľa: V tomto príspevku nepreferujeme konkrétne značky výrobkov ani žiadnu značku obchodného reťazca. Obrázky a značky slúžia výhradne ako ilustrácia. (IM,BN)

Individuálne plánovanie s Ingrid Toplákovou

Dôležitou súčasťou života našich prijímateľov sociálnej služby je aj individuálne plánovanie. S individuálnym plánovaním sme začali v roku 2014 a od februára 2019 je kľúčovým pracovníkom Ingrid Toplákovej inštruktorka sociálnej rehabilitácie Mária Pajerchínová. Pani Ingrid sa narodila vo februári 1977 v Ružomberku a do Domova pod Tatrami prišla 14. augusta 2002. Býva na oddelení C v budove Breza.

Je cieľavedomá a tak sme spolu začali pracovať na jej snoch, túžbach, cieľoch. Nie všetky sa naplnili, na niektorých stále pracujeme. Pre priateľa Peťa, ako každá žena, chcela pripraviť niečo chutné a naučiť sa variť. Začínala s jednoduchými jedlami, ako je praženica, či zeleninová polievka. Neskôr chcela aj niečo upiecť. Vyskúšala jednoduchý koláč, bábovku a burizonové guľky. Všetky tieto ciele si stanovila sama a postupne chcela vyskúšať niečo nové. Z varenia ešte spomeniem prípravu langošov a naposledy to boli palacinky.





Príprava langošov (Foto: Individuálny plán)





Príprava bábovky (Foto: Individuálny plán)

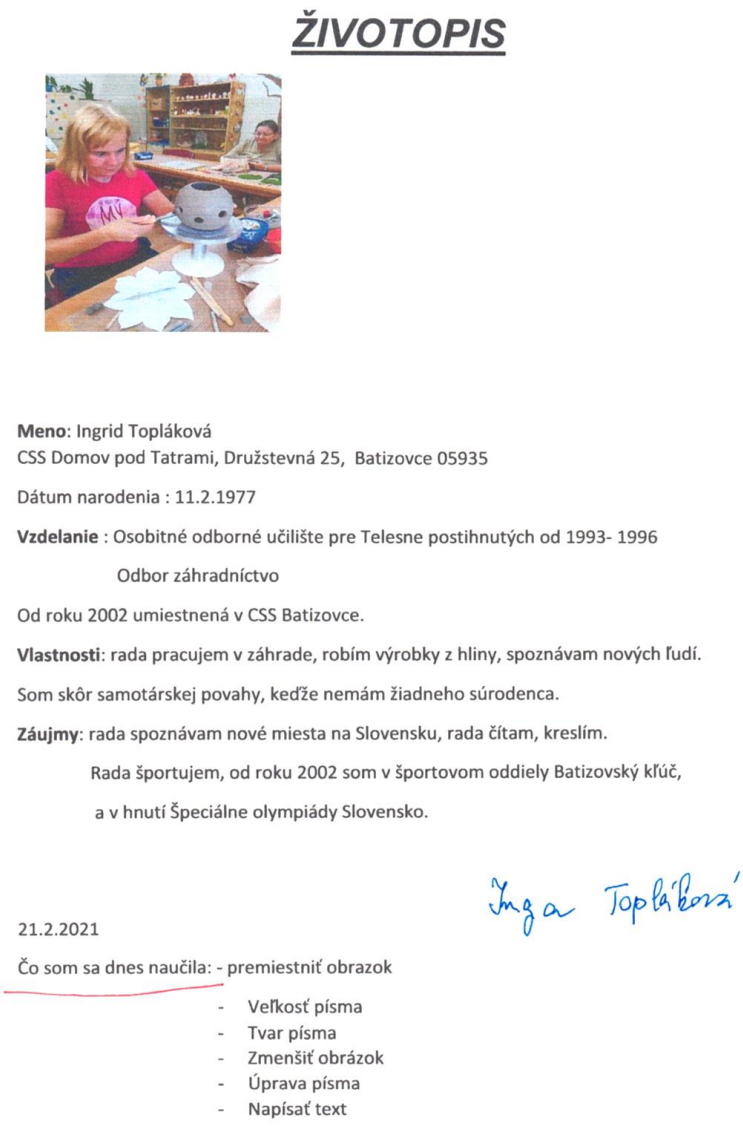




Príprava palaciniek

No nie len v kuchyni sa vie pani Ingrid obracať. Keďže sa chcela zamestnať a jedným z predpokladov prijatia do zamestnania je životopis, ďalším z jej cieľov bolo napísanie životopisu. Najskôr písala len tak, rukou na papier a tak si stanovila ďalší cieľ - naučiť sa napísať životopis na počítači. Pri každom stretnutí si zopakovala ako používať klávesnicu a napokon po určitom čase životopis aj napísala.

Horšie bolo zohnať si prácu, oslovili sme obchodný reťazec Kaufland, v ktorom chcela pracovať pri vykladaní tovaru. V septembri 2019 sa chcela zamestnať ako kvetinárka v prevádzke KVETY TATRY – SLOVENSKO, s.r.o. v prevádzke Svit - Podskalka, nakoľko je vyučená v odbore záhradníčka na SOU záhradníckom v Bratislave.
Tento cieľ sa jej doposiaľ nepodarilo naplniť.



ŽIVOTOPIS

Meno: Ingrid Topláková
CSS Domov pod Tatrami, Družstevná 25, Batizovce 05935

Dátum narodenia : 11.2.1977

Vzdelanie : Osobitné odborné učilište pre Telesne postihnutých od 1993- 1996
Odbor záhradníctvo

Od roku 2002 umiestnená v CSS Batizovce.

Vlastnosti: rada pracujem v záhrade, robím výrobky z hliny, spoznávam nových ľudí.

Som skôr samotárskej povahy, keďže nemám žiadneho súrodenca.

Záujmy: rada spoznávam nové miesta na Slovensku, rada čítam, kreslím.
Rada športujem, od roku 2002 som v športovom oddiely Batizovský kľúč,
a v hnutí Špeciálne olympiády Slovensko.

Inga Topláková

21.2.2021

Čo som sa dnes naučila: - premiestniť obrazok

- Veľkosť písma
- Tvar písma
- Zmenšiť obrázok
- Úprava písma
- Napísať text

Foto: Individuálny plán

Od septembra 2022 do novembra 2023 sa Ingrid Topláková zúčastňovala na vzdelávaní v projekte v rámci výzvy *Krok za krokom,* ktoré bolo zamerané na priblíženie sa k trhu práce. Skúšala si pozíciu pracovného asistenta počas pracovného pohovoru s osobou, ktorá má prekážku v komunikácii. Učila sa, ako pomáhať takejto osobe v komunikácii s potenciálnym zamestnávateľom.



Ingrid Topláková (v strede) v pozícii pracovnej asistentky. Na praktickom tréningu sú zúčastnení dvaja prijímatelia sociálnej služby z nášho centra sociálnych služieb.

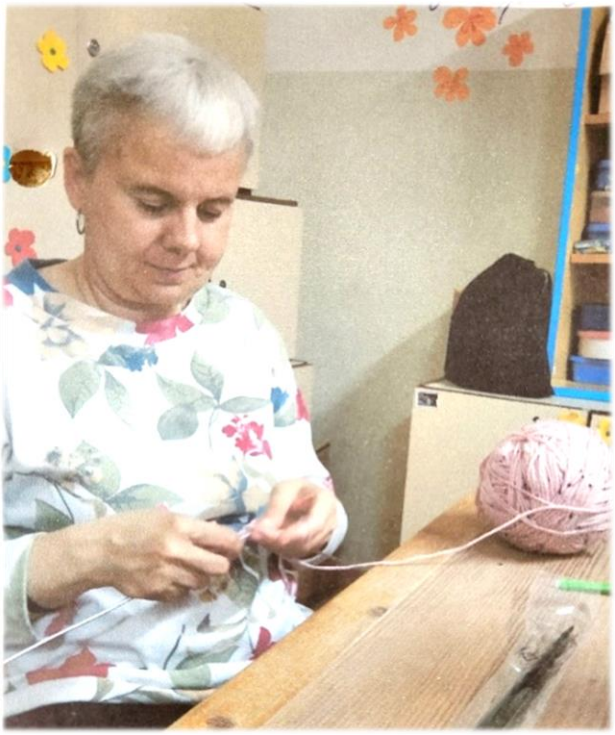


Nakoľko je pani Ingrid šikovná a má rada ručné práce, ďalším z jej cieľov bolo upliesť z vlny vestu a čiapku.

Po mnohých nezdaroch, páraniach a začínaní odznova, vďaka jej trpezlivosti sa mohla tešiť z pekných výrobkov, ktoré zhotovila.

Vždy, keď sa jej nedarilo, povedala: *Nevadí, veď aspoň si to zapamätám.“* Alebo: *Počítam očká a zrazu ich máme nejak veľa.“*

Pletenie vesty (Foto: Individuálny plán)




Pletenie čiapky (Foto: Individuálny plán)

Keďže Ingrid si chodila sama nakupovať, v individuálnom pláne sme sa venovali aj finančnej gramotnosti a počas toho si každý mesiac urobila kalkuláciu do pripravenej tabuľky, na čo boli použité finančné prostriedky a pritom používala aj svoj výpis z banky. K tomuto cieľu sa stále vraciame. Učí sa hospodáriť s financiami a ako rozumne použiť svoje vreckové.
Vždy, keď sa pani Ingrid podarí úspešne naplniť cieľ, ktorý si stanovila má radosť, že sa naučila niečo nové, získala novú skúsenosť, a to ju posúva ďalej. Od roku 2009 navštevuje Ateliér keramickej tvorivosti a rada tvorí z hliny. Jej ďalším cieľom je naučiť sa vyrobiť zložitejší výrobok z hliny a to technikou modelovania z plátu.

Počas našich rozhovorov som sa I. Toplákovej opýtala, čo jej dáva individuálne plánovanie – jej pohľad. Z jej slov citujem: *„IP mi dáva možnosť získať skúsenosti v niečom, čo som dovtedy nevedela a s pomocou kľúčového pracovníka sa mi to podarilo, čomu som rada.“*

Keď sa pozriem spätne, vidím, že od začiatku našej spolupráce sa Ingrid zlepšovala a stále zlepšuje, je vidieť ako rastie aj osobnostne, vie sa viac sústrediť na danú vec, ale aj po pracovnej stránke je viac samostatná. Verím, že svojím prístupom a odhodlanosťou dokáže pozdvihnúť svoje zručnosti kúsok ďalej a vytvorí niečo, z čoho bude mať radosť. (MP, kľúčový pracovník)

Ako rastiem napĺňaním individuálneho plánu







Predstavujeme Vám prijímateľku sociálnej služby Miriam Jurčákovú. Do nášho zariadenia prišla v júli 2024 z domáceho prostredia. Po zvládnutí adaptačného obdobia, na základe pozorovania a rozhovorov s klientkou sme sa zamerali na vytýčenie cieľa prostredníctvom individuálneho plánovania.

CSS Domov pod Tatrami vychádza z vízie: ,,*Sme iní, nie horší“,* s cieľom uľahčiť prechod z prirodzeného domáceho prostredia do pobytovej služby, vytváraním priestoru na sebarealizáciu a prostredia dôvery, i vzájomného rešpektu. Zameriavame sa na zmysluplné prežívanie a trávenie času našich prijímateľov, zvyšovanie kvality osobného života, podporujeme ich v samostatnosti, sebestačnosti prostredníctvom individuálneho plánovania, napĺňaním krátkodobých a dlhodobých cieľov. Ide o proces zahŕňajúci aktívnu spoluprácu klienta s osobou poskytujúcou podporu, t. j. kľúčovým pracovníkom. Na týchto všetkých atribútoch staviam ako kľúčový pracovník Miriam Jurčákovej počas dosahovania jej cieľa.

Pani Mirka si stanovila dlhodobý cieľ naučiť sa prať na automatickej práčke, aby sa mohla sama postarať o svoju bielizeň. Prvé kroky boli neisté, potrebovala neustálu pomoc, usmernenie či uistenie o správnom postupe.

Ako vidí svoju situáciu pani Mirka po uplynutí roka a pol: ,,*Som veľmi rada, že máme na oddelení práčku, kde si môžem prať svoje veci. Periem raz do týždňa v piatok. Oblečenie si viem roztriediť na svetlé a tmavé, vypraté vešiam na sušiak a keď je teplo vonku na šnúru, potom je pekne voňavé od slniečka. Suché veci pozbieram a poukladám si ich do skrine v izbe. Mám rada mať svoje veci na poriadku, aby sa mi nič nestratilo.“*



Hoci ide pre mnohých o bežnú nenáročnú činnosť, pre niekoho je to výzva ako osobnostne podrásť, cítiť sa sebestačný. Miriam Jurčáková naozaj po roku nadobudla sebadôveru, zvláda jednotlivé kroky sama, ale cíti sa lepšie keď má pri sebe kľúčového pracovníka, ktorému dôveruje a vie, že v prípade potreby ju usmerní a pomôže hlavne pri obsluhe spotrebiča. Veľmi sa tešíme z jej úspechu. Pani Mirku podporujeme a naďalej budeme pracovať na jej cieľoch prospievajúcich k rozvoju, udržaniu schopností a zručností. (VZ, kľúčový pracovník)

Pani Jarmile Jurčákovej sme ponúkli možnosť prispieť svojím pohľadom na život Miriam Jurčákovej v našom domove. Veľmi si to vážime, že nám dala svoju spätnú väzbu:

„Moja dcéra Miriam nastúpila do zariadenia CSS v Batizovciach pred dvoma rokmi. Nebolo to jednoduché rozhodnutie, no vďaka úžasným ľuďom, ktorí sa v tomto zariadení s láskou a obetavosťou starajú o klientov s rôznymi druhmi znevýhodnenia, sa veľmi rýchlo adaptovala na nové prostredie. Práca opatrovateliek a ostatných zamestnancov je mimoriadne náročná, pretože každý klient je jedinečný a vyžaduje individuálny prístup. Pre týchto ľudí to nie je len zamestnanie, ale skutočné poslanie. Veľmi oceňujem aj to, že klienti majú možnosť zapájať sa do rôznych aktivít - športových, tvorivých či spoločenských - a zúčastňovať sa výletov, ktoré im prinášajú radosť a nové zážitky.
Aj moja dcéra sa vďaka týmto ľuďom veľmi rýchlo prispôsobila novému prostrediu a cíti sa tam spokojne. Ľudia s rôznym zdravotným znevýhodnením potrebujú v živote veľa lásky, porozumenia a pochopenia, ktoré sa im od všetkých zamestnancov tohto zariadenia dostáva. Na záver by som sa chcela úprimne poďakovať pani riaditeľke aj všetkým zamestnancom za ich trpezlivosť, láskavosť, dobrotu a príkladnú starostlivosť, ktorú s veľkým nasadením venujú klientom každý deň.“

Týždeň mozgu v centre sociálnych služieb od 16.3. - 22.3.2026





Niesol sa v duchu myšlienky „Keď mozog nezaháľa“.

Aj tento rok sme sa zapojili do celosvetovej a celoslovenskej iniciatívy **Týždeň mozgu 2026**. Naším cieľom nebolo len splniť formálnu aktivitu, ale ukázať, že mentálna kondícia a tréning pamäti sú kľúčom k udržaniu kvality života, sebestačnosti a duševnej rovnováhy našich klientov.

TRÉNING AKO HRA, NIE AKO POVINNOSŤ

V rámci špeciálne zostaveného programu sme sa zamerali na kognitívny tréning, ktorý sme prispôsobili individuálnym potrebám našich klientov – či už ide o seniorov, alebo ľudí s psychiatrickou diagnózou a mentálnym postihnutím.



Využívali sme rôzne metódy:



Asociačné hry: Spájanie pojmov a obrazov, ktoré pomáhajú prepojiť mozgové hemisféry.

Logické hádanky a kvízy: Skvelý nástroj na trénovanie úsudku a kritického myslenia.

Zmyslová stimulácia: Rozpoznávanie vôní, zvukov či predmetov hmatom, čo je mimoriadne dôležité pre klientov s kognitívnym deficitom.







Rozpoznávanie vôní počas zmyslovej stimulácie

PREČO JE TO PRE NÁS DÔLEŽITÉ?

Pre našich klientov s psychiatrickou diagnózou alebo mentálnym postihnutím má kognitívna stimulácia hlboký terapeutický význam. Pomáha im:

Ukotviť sa v realite: Pravidelné cvičenia zlepšujú orientáciu v čase a priestore.

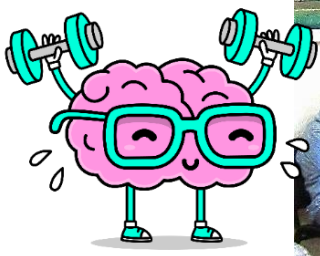
Zvýšiť sebavedomie: Ten pocit, keď klient správne vyrieši úlohu alebo si spomenie na detail z minulosti, je nenahraditeľný pre jeho pocit vlastnej hodnoty.

Spomaliť degradáciu: Pri diagnózach, ktoré ovplyvňujú pamäť, je „trénovanie mozgu“ jedným z najúčinnejších nefarmakologických prístupov.



VIAC NEŽ LEN CVIČENIE

Týždeň mozgu u nás nebol len o „suchých“ úlohách. Bol to čas plný smiechu, diskusie a zdieľania príbehov. Spoločne sme dokázali, že mozog je ako sval – ak ho používame, zostáva silný bez ohľadu na diagnózu alebo vek.













Ďakujeme všetkým zúčastneným za ich odvahu skúšať nové veci a tešíme sa, že v týchto aktivitách budeme pokračovať aj počas celého roka.

Pretože každý vyriešený hlavolam je malým víťazstvom nad chorobou. (IM)

Škola kedysi a dnes



V priestoroch Základnej školy v Batizovciach 17. marca 2026 prebiehala aktivita pod názvom Škola kedysi a dnes. Dve skupinky prijímateľov sociálnej služby v sprievode niekoľkých zamestnancov zasadli do školských lavíc a tak mohli porovnať, ako to bolo v čase, keď sami boli žiakmi.

Pani učiteľka z III. A triedy zaujala žiakov aj klientov výkladom na tému zdravého prežívania a vyjadrovania emócií, zároveň všetkých ubezpečila, že je v poriadku, ak sa nám niečo nepodarí, alebo ak máme zlú náladu. Dodala, že dôležité je aj to, aby človek mal rád sám seba.

Celá trieda pozorne sledovala, ako pani učiteľka číta príbeh o tom, že aj z malých krokov rastú úspechy, a že ak sa o niečo naozaj snažíme a vydržíme, vždy uvidíme výsledok. Nasledovalo rozprávanie o tom, ako môžeme spracovať smútok a sklamanie a pani učiteľka pripomenula, aké dôležité je aj vzájomné povzbudzovanie a podpora:









Ďalšou zaujímavou aktivitou bolo vybrať si činnosť, ktorá najviac vyhovuje vtedy, ak má niekto negatívne myšlienky a cíti sa zle. Na plagáte **„Čo mi pomáha cítiť sa lepšie“** boli rôzne grafické možnosti ako zvládať takéto okamihy dňa.

Spoločná výtvarná aktivita v III. A:





Z ponuky komplimentov si žiaci aj klienti v III. A vyberali taký, ktorý najviac vystihoval zúčastnených na vyučovaní. Niektorí boli obdarení aj viacerými komplimentami. Dozvedeli sme sa, že pre toho, kto nám dáva kompliment, je dôležitým prijatie komplimentu a poďakovanie:





Pani učiteľka z II. A triedy formou kurikulárneho vzdelávania na hodine prírodovedy k téme PRÍRODA SA PREBÚDZA A JARNÉ KVETY, zapojila žiakov aj klientov do rozhovoru a čítania článku o prírode. Pri precvičovaní jemnej motoriky skladali puzzle a z rozstrihaných kvetov vytvorili nový obrázok kvetu. Precvičili si aj kognitívne schopnosti pri vyhľadávaní slabík, ktoré sa nachádzajú v slove margaréta. Prijímateľ sociálnej služby p. Martin Kuzma si precvičil svoje znalosti o dni menín v kalendári a hovoril žiakom v II. A, kedy majú meniny.





V II. A triede



V III. A triede

Čo bolo inak v dnešnej škole? Učenie formou diskusie, možnosť skupinovej práce, viac pomoci od spolužiakov, priestor na vyjadrenie emócií a voľnejší, nie striktne daný program vyučovacej hodiny. Tento inovatívny spôsob vyučovania, zameraný na osobnosť žiaka prináša aktivizáciu, či skôr mobilizáciu potenciálu a schopností ľudí so zdravotným znevýhodnením. Vďaka tomu sa naši klienti úplne stotožnili s rolou žiaka a žiaci v triede ich brali ako svojich spolužiakov. Klienti sa preto sa cítili prijatí a povzbudzovaní a nemuseli mať obavy zo svojich odpovedí, alebo jednoducho byť v triede... *„Oni sa z nás nesmiali“*, povedala pani Zora Součková, klientka z nášho domova a to znamená aj rešpektovanie odlišností a individuality človeka počas vyučovania.

Základnej škole v Batizovciach ďakujeme za podnetnú a veľmi poučnú aktivitu, pani učiteľkám za výborne zostavené vyučovacie hodiny. Všetkým sa takáto aktivita páčila, čo napovedá aj otázka: *„Kedy ešte prídete?“* (BN)

Marec – mesiac knihy na oddelení A





Marec je mesiacom, v ktorom sa viac hovorí o knihách a čítaní. Čítanie obohacuje slovnú zásobu, rozhľad, je zdrojom vedomostí, zaujímavostí, pocitov.

„Čítanie je pre myseľ tým, čo cvičenie pre telo,“ hovorí Joseph Addison.

Pri tejto príležitosti sme vybrali knihu Malý princ od francúzskeho spisovateľa Antoineho de Saint Exupéryho. Ide o dielo plné metafor a prirovnaní o živote na Zemi. Aktivitu sme obohatili o prvky biblioterapie, čítanie príbehov malého princa prebiehalo jedenkrát týždenne v trvaní jeden a pol hodiny, zapojili sa aj tie prijímateľky sociálnej služby, ktoré majú problémy s čítaním textu. Všetky zúčastnené boli nadšené, rozprávali o jednotlivých príbehoch, porovnávali ich s vlastnými spomienkami, zážitkami a objavovali podobnosť s reálnym životom ľudí okolo. (VZ)

Pozornosť knihám venujeme počas celého roka.



Program DofE pokračuje

Aj tento rok sa do nášho zariadenia sociálnych služieb prihlásili na dobrovoľnícku činnosť žiačky 8. ročníka Spojenej školy na Mierovej ulici vo Svite v rámci programu DofE.

Spolu so sociálnou terapeutkou Mgr. Ivetkou Madejovou sme im priblížili a predstavili naše zariadenie, vysvetlili jeho rozdelenie a chod oddelení a ateliérov. Dohodli sme pravidelnosť ich návštev u nás a našli spoločný termín – každý piatok o 14.00 hodine. Veronika, Dianka a Matilda sa svojej role dobrovoľníčok zhostili naozaj veľmi zodpovedne.

Na prvom stretnutí sa s prijímateľmi odd. C najskôr vzájomne predstavili, povedali si pár viet o sebe a svojom živote. Prezradili si navzájom, kto má čo rád a čo mu robí radosť. Každý z prijímateľov dievčatám ukázal svoju izbu, niektorí sa pochválili svojimi výtvormi v podobe kresieb či výrobkov z keramiky. Spoločne si prezreli aj fotografie a zaspomínali na zážitky a akcií.







Prijímatelia vyjadrili svoje očakávania od dobrovoľníčok a spoločne sa zhodli, že každý týždeň si pripravia nejakú aktivitu zameranú na tvorivosť, pamäť, hru, pozornosť a logické úlohy. V predvianočnom čase bola tvorivá činnosť zameraná na vyrábanie vianočných dekorácií.

Prijímatelia sociálnej služby prejavili záujem o základy anglického jazyka a tak sa v našich aktivitách vyskytli aj slovíčka v angličtine. Dokonca sme trénovali aj krátku konverzáciu v anglickom jazyku:




Veľmi peknou spoločnou aktivitou bolo vyrábanie *Stromu priateľstva.* Na strom nakreslený na veľkom plagáte sme odtlačili svoje ruky natreté rôznymi farbami a do každého odtlačku sme vpísali svoje meno. Strom priateľstva je umiestnený na chodbe oddelenia C ako pamiatku na dobrovoľníčky a priateľstvo, ktoré medzi nami vzniklo:










Ďalšou veľmi milou aktivitou bolo, keď dobrovoľníčky spolu s pani učiteľkou vo svojom voľnom čase napiekli veľké množstvo suchých koláčikov a pečiva, z ktorých pripravili 118 balíčkov s venovaním. Pri príležitosti Dňa šťastia tieto balíčky našim klientom odovzdali na znak toho, že na nich niekto myslí a chce im vyčariť úsmev na tvári. Polročná dobrovoľnícka činnosť ubehla veľmi rýchlo a my sme mali naše posledné stretnutie. S dievčatami prišla aj ich pani učiteľka, veľa sme sa rozprávali a spomínali na spoločné zážitky. Každý s klientov im zaželal niečo, čo považoval za dôležité. Veľa úspechov v škole, aby si našli dobré zamestnanie, aby si našli dobrého manžela, aby sa im darilo v ich živote, aby boli zdravé... Najkrajšia vec, ktorú sme dievčatám spoločne s klientmi zaželali bolo, aby si navždy zachovali tak pekné a čisté srdiečko, s ktorým robia ľuďom radosť a prinášajú im do života niečo pekné a milé. (TM)

Ako vnímali stretnutia s klientmi žiačky školy, aké sú ich skúsenosti a postrehy? Dozviete sa z nasledujúcich riadkov, ktoré nám napísali:

„Volám sa Diana Jopeková a som žiačkou Spojenej školy Mierovej vo Svite. V rámci programu DOFE som sa rozhodla venovať čas dobrovoľníctvu. Pravidelne chodím do zariadenia, kde sa stretávam s ľuďmi, ktorí potrebujú viac kontaktu a pozornosti. Náš čas spolu trávime rôznymi spôsobmi - niekedy sa rozprávame, inokedy tvoríme alebo hráme jednoduché hry. Každé stretnutie je iné, ale vždy príjemné. Uvedomila som si, že aj malé veci, ako úsmev alebo rozhovor, môžu pre niekoho znamenať veľa. Táto skúsenosť ma naučila byť viac vnímavá voči ostatným a vážiť si každodenné veci. Dobrovoľníctvo beriem ako príležitosť pomáhať a zároveň sa niečo nové naučiť. Som rada, že môžem svoj čas využiť týmto spôsobom. Som veľmi rada, že som mohla byť aj ja súčasťou tohto programu.“

„Som Veronika Juhászová a navštevujem SŠ Mierová, Svit. V programe DofE som si zvolila viacero cieľov a jedným z nich je dobrovoľnícka činnosť. Každý týždeň trávim čas v zariadení sociálnych služieb, kde sa venujem ľuďom, ktorí ocenia spoločnosť a milé slovo. Spolu sa zapájame do rôznych činností, či už ide o tvorivé aktivity, jednoduché hry alebo obyčajné rozhovory. Sú veľmi priateľskí a otvorení. Postupne som si k nim vytvorila bližší vzťah a vždy sa teším na ďalšie stretnutie. Dobrovoľníctvo mi prináša nové skúsenosti a pomáha mi pozerať sa na veci z iného uhla. Mám dobrý pocit z toho, že môžem niekomu zlepšiť deň a zároveň zmysluplne využiť svoj voľný čas.“

„Volám sa Matilda Nováková a som žiačka základnej školy Spojená škola Mierová Svit. Som zapojená do programu DofE. V tomto programe som si vybrala 3 ciele a jedno z toho je dobrovoľníctvo. Raz do týždňa chodím do domova sociálnych služieb Domov pod Tatrami v Batizovciach. Títo ľudia sú sociálne znevýhodnení, ale nie sú ničím iným ako my. Sú to stále ľudia s dobrým srdcom. Chodím tam s rôznymi aktivitami, vyrábame s nimi, robíme rôzne logické riešenia, robíme keramiku a učíme sa anglicky. Veľmi rada tam chodím, rada im spríjemňujem voľný čas a som rada, že svoj voľný čas neplytvám so zbytočnosťami, ale robím dobrý skutok.“

Náš Domov pod Tatrami ukrýva skutočné poklady



V jeden júnový deň sme v našom mestečku Domov pod Tatrami privítali deti zo súkromnej Materskej školy Chalúpka. Spoločne sme podnikli výpravu do tajov neobyčajného života jeho obyvateľov. Deti sa dozvedeli, že niektorí ľudia potrebujú pomoc, aj keď sú už dospelí. Človek, ktorý túto pomoc s láskou prijíma, sa volá prijímateľ. A prijímatelia umožnili deťom nazrieť do svojho mestečka.

Celým areálom nás sprevádzala ilustrovaná mapa, ktorej vyznačené miesta viedli k vzácnym pokladom. Prostredníctvom zážitkových hier sme deťom priblížili život ľudí so zdravotným znevýhodnením. Vyskúšali si rôzne senzorické pomôcky, pohyb človeka na invalidnom vozíku v priestoroch zariadenia, či rolu nevidiaceho, ktorý všetko spoznáva len prostredníctvom hmatu a zvuku.



Ako sa cítia nevidiaci



V kaplnke



Kľúč od haly Máriássy

Prieskum kaštieľa

Pokračovanie nášho dobrodružstva potešilo všetkých, ktorí majú radi históriu, tajné chodby a pivničné priestory. Miesta, ktoré sme podľa mapy a indícií skúmali, boli dobrodružnou cestou za prvým pokladom. Je ním história, fascinujúca cesta v čase, ktorá nám pomáha lepšie porozumieť svetu okolo nás.



Kľúč ukrytý v arkáde

Poklady remesiel

V mnohých rodinách sa z generácie na generáciu odovzdávajú rôzne poklady. Mapa nás nasmerovala do priestorov tvorivých a remeselných dielní, v ktorých nám prijímatelia ukázali výrobu keramiky, prácu s drevom, či tkanie kobercov. Bol to odkaz, že práca našich rúk a poctivé remeslo dávajú človeku dôstojnosť, zmysel života a schopnosť tvoriť niečo trvácne. Ak nás niekto učí a máme správnu podporu, môžeme sa naučiť robiť takmer čokoľvek.



Remeselné poklady - keramika

Najvzácnejší poklad

Indície nás doviedli k najväčšiemu pokladu, aký môže človek v živote nájsť. Deti objavili truhlicu a keď ju otvorili, videli v nej svoje usmiate tváre i sladkosti. Uvedomili sme si, že skutočné bohatstvo nenosíme vo vreckách, ale v sebe a v ľuďoch, ktorých máme radi. To, že sme celú túto dobrodružnú cestu prešli spolu, že sme sa navzájom počúvali, pomáhali si v tmavej pivnici a tešili sa z tvorivej práce. Najväčším pokladom je láska, porozumenie a naše spoločné vzťahy.



Mapa, erby a symboly



Najväčší poklad - vzťahy



Aké je to sedieť na invalidnom vozíku

Integračný program, ktorý prepája svet detí so svetom ľudí so zdravotným nezvýhodnením, zmierňuje pocit izolácie a skvalitňuje každodenný život klientov. Deti sa prirodzenou cestou učia empatii, úcte k inakosti a zisťujú, že invalidný vozík môže byť bežnou súčasťou života. Prejavy duševných ochorení sa nedajú úplne vyliečiť, ale dajú sa zásadne ovplyvniť prostredím. Práve preto sú ľudské vzťahy, prijatie a správna komunikácia tou najdôležitejšou pomocou pre našich prijímateľov. Svoj život tak môžu prežiť šťastne, aj keď nie je ideálny. (VP)

Predstavujeme Vám Ateliér denných aktivít

O činnostiach v ateliéri napísala inštruktorka sociálnej rehabilitácie (ISR) pani Ivona Hurajtová, ktorá ho odborne vedie. Do decembra 2025 bol spolu s ostatnými ateliérmi (pracovno-sociálno-rehabilitačnými skupinami) známy ako klub a konkrétne s názvom Klub činnostných aktivít, inak povedané aj skupina sociálnej rehabilitácie. Ateliér denných aktivít začal svoju činnosť vo februári 2023.



Ateliér je „najmladší" a jeho začiatky boli takéto:

Najprv sme museli nájsť vhodný priestor pre klubovú činnosť. Prijateľným sa stala bývalá návštevná miestnosť v budove Lipa. Stali sme sa tak susedmi Klubu keramickej tvorby a Klubu prác s textilom a varenia a pečenia. Nasledovalo zariaďovanie priestoru. Vedela som, že potrebujeme hlavne stoly s veľkou pracovnou plochou, ktoré zabezpečia komfort pri aktivitách. Po začatí aktívnej klubovej činnosti začalo následné hľadanie zamerania klubu cez rôzne aktivity, zisťovala som schopnosti a zručnosti klientov. Okrem už spomenutých klubov v tom období pracoval aj Klub výroby upomienkových darčekov a Klub prác v záhrade a s prírodným materiálom, výroba šperkov. Čím sa zaoberali jednotlivé Kluby bolo vystihnuté už v ich názvoch. A tým, že existovali už dlhoročne, mali tiež svojich stálych klientov, ktorí v nich pracovali. Svoju pozornosť som preto upriamila na činnostné aktivity.

V nasledujúcich riadkoch sa pokúsim objasniť podstatu činnostných aktivít. Pokladajú sa za jednu z metód rehabilitácie, resocializácie a i terapeutickej starostlivosti. Sú určené najmä pre klientov so stredným, s ťažkým až hlbokým stupňom intelektového znevýhodnenia, ako aj pre klientov s kombinovaným postihnutím. Činnostných aktivít sa zúčastňujú i klienti vo vyššom veku života, ktorých dlhodobý psychosomatický stav vyžaduje špecifickejší prístup k napĺňaniu ich potrieb, čím sa zvyšuje kvalita ich života. Náplňou činnostných aktivít môže

byť zamestnanie hrou, spoločenské hry – stolové, kartové, logické, pamäťové, vzdelávacie, cvičenia jemnej a hrubej motoriky, psychomotorická rehabilitácia, stimulačné programy, tréningy pamäti, kognitívna rehabilitácia a reminiscenčná terapia. V rámci činnostnej terapie je možnosť pracovať s najrozličnejším materiálom, napríklad papier, zvyškový materiál, kartón, textil, či iný materiál. K týmto aktivitám môžeme priradiť aj premietanie filmov, čítanie kníh a časopisov a podobne.

Aký význam majú všetky tieto aktivity pre klientov?

U klientov rozvíjajú vytrvalosť, citlivosť, pamäť, kreativitu, kultúrno-spoločenský život, vôľové vlastnosti a sebavedomie. Zúčastneným napomáhajú k odpútavaniu sa od problémov, k pozitívnemu zamestnávaniu mysle, k duševnej rovnováhe. Samotná prítomnosť v ateliéri im poskytuje zmysluplné trávenie voľného času, pocit užitočnosti a radosť z tvorby:



Nové pomenovanie prinieslo aj nové nápady

Za tri roky pôsobenia ateliéru sa v ňom aktivity vyprofilovali a v súčasnosti sa zameriavam na nasledovné: **VA – výtvarný ateliér**, **GC – grafomotorické cvičenia**, **TD – tvorivé dielne, KT – Kognitívny tréning**, **LTAS – Liečebno-telesné aktivity skupinové.**

Vo výtvarnom ateliéri tvoríme individuálne, alebo skupinové výtvarné práce s použitím rôznych výtvarných techník:


















V Tvorivých dielňach vyrábame dekorácie a ozdoby s použitím tradičného aj netradičného materiálu:
















Veľkonočné a jarné dekorácie



Vianočné a zimné dekorácie



Kognitívny tréning je zameraný na stimulovanie, precvičovanie a posilňovanie zachovalých kognitívnych funkcií prijímateľov sociálnej služby.

Pri grafomotorických cvičeniach si rozcvičíme celé telo. Najprv so zameraním na hrubú motoriku, následne prechádzame na rozcvičenie drobného svalstva ruky, zápästia, dlane a prstov – tzv. jemnú motoriku. Na upevňovanie správnej techniky úchopov využívame rôzne pracovné pomôcky (loptičky, šatky, poháre, štipce, vlna atď.) a v závere aktivity sa venujeme realizácii grafických činností vypracovaním pracovných listov.



Využívame koncentračno-pohybové cvičenia. Ich podstata spočíva v stimulácii koordinácie tela, v precvičovaní krátkodobej pamäti, koncentrácie, zmyslového vnímania a dochádza k posilňovaniu hemisfér u klientov. Druhá časť tejto aktivity pozostáva z obľúbených písomných cvičení na pracovných listoch. V tejto časti precvičujeme dlhodobú pamäť, koncentráciu, slovnú zásobu a podobne. Aktivizáciu pohybom využívame v telocvični zariadenia pri skupinových liečebno-telesných aktivitách. Pravidelná fyzická aktivita priaznivo pôsobí na celý organizmus, prispieva k udržiavaniu motorickej stránky a posilňuje motorickú koordináciu prijímateľov.

Okrem cvičenia s vlastnou váhou pri cvičení využívame aj športové zariadenie telocvične – stacionárne bicykle, orbitrek, steper, a športové pomôcky – lopty rôznej veľkosti, fitlopty, činky, švihadlá, balančné podložky a penové valce. Pohybové cvičenia spájame aj s relaxačnými technikami.

Forma aktivizácie a počet prijímateľov v Ateliéri denných aktivít

V Ateliéri denných aktivít aktivizácia prijímateľov prebieha skupinovou formou. Skupina prijímateľov, ktorí tento Ateliér navštevujú, je však rôznorodá v každom smere a neraz sa skupinová aktivizácia mení na individuálnu. Prijímatelia sú však voči sebe navzájom ohľaduplní. Radi pri aktivitách počúvajú hudbu, pri známej pesničke si spoločne zaspievame, alebo aj zatancujeme. Radi sa ma pýtajú na veci, ktoré ich zaujímajú a tak sa aktivita zmení na skupinový rozhovor. A koľkí tento Ateliér navštevujú? Pravidelne ho navštevuje približne 12 prijímateľov sociálnej služby, keď „obsadia všetky ponúkané stoličky“ na sedenie. Medzi stálych a ateliér najdlhšie navštevujúcich prijímateľov patria: Gabriela Bledá, Michaela Michaleková, Elena Pomykalová, Ingrid Pažická, Jarmila Švarcová, Marta Ščholcová, Ivona Konečná, Magdaléna Venglarčíková, Erika Ignáczová, Jarmila Tomčányová. V minulosti a niekedy aj teraz prídu medzi nás: František Majerčák, Tímea Ninčáková, Ružena Fischerová, Zuzana Billá, Miroslav Pecha. Dvere nášho ateliéru sú otvorené pre každého, čo často využívajú prijímatelia, keď nemajú prítomného inštruktora zo ,,svojho“ ateliéru, alebo sa prídu len pozrieť a porozprávať. Teší ma, že účasťou na aktivizácii v mojom ateliéri môžu rozvíjať svoje schopnosti a objavovať nové záujmy. Ateliér denných aktivít sa za tri roky svojej existencie stal miestom, kde vznikajú nielen krásne výrobky a výtvarné práce, ale aj nové priateľstvá, zážitky a pocit spolupatričnosti. Každý obrázok, dekorácia či úsmev jeho návštevníkov je dôkazom, že tvorivosť a ľudský prístup dokážu prinášať radosť každý deň. (IH, BN)

A toto nám o ateliéri povedali prijímatelia sociálnej služby, ktorí ho navštevujú:

,,Mám rada keď idem ku Ivonke, lebo tam dačo pekné urobím a mám z toho radosť. Potom sa ma personál vždy spýta kto to urobil, tak im poviem že ja. A oni ma pochvália, že som šikovná...“ (Jarmila Švarcová)

,,V poslednom období chodím do ateliéru k inštruktorke Ivonke. Predtým som párkrát chodila k inštruktorke Hanke Slezákovej. Ivonka mi hovorí, že som jej asistentka. Urobím vždy všetko rýchlo a potom jej pomáham. Pomáham ostatným, ktorí sú v ateliéri a robia to pomalšie. Alebo dostanem takú prácu, ktorú iní nevedia urobiť. Naše práce sú vystavené na stenách klubu, alebo na nástenke v budove Gaštan, aj na výstavách v obci. Najkrajšie moje práce si zoberiem vždy vystaviť na svoju izbu.“ (Marta Ščholcová)

,,Už od malého detstva som rada kreslila. V škole som chodila na kurz kreslenia. Najradšej som kreslila domy a stromy. Pravidelne som kreslila v Ľudovej škole umenia najviac kvety. Keď som sa dostala do CSS Batizovce začala som sa tomu viac venovať. Naďalej rada kreslím. Veľmi sa mi páči moja ergoterapeutka, ktorá vedie tento klub. Naša ergoterapeutka nám pravidelne pripravuje úlohy, ktoré je treba splniť. Pripravuje nám aj rôzne práce s papierom, z ktorých sa robia ozdoby. Ďalej robíme rôzne farebné obrázky, ktoré pani ergoterapeutka vystavuje. Do Klubu činnostných aktivít chodím rada, som medzi ľuďmi a dá sa tam naučiť niečo nové.“ (Erika Ignáczová)

Preventívna policajná beseda



Dňa 15. januára 2026 nás v CSS Domov pod Tatrami navštívila kapitánka Mgr. Mária Holotňáková, ktorá pracuje v oblasti prevencie kriminality na Okresnom riaditeľstve Policajného zboru v Poprade. V kultúrnej miestnosti zariadenia sa stretnutia s pani kapitánkou zúčastnilo asi 60 klientov a zamestnancov. Stretnutie bolo tematicky zamerané na predchádzanie podvodom a trestnej činnosti páchanej na senioroch a chránených osobách.



Pani kapitánka otvorila stretnutie otázkou, či prijímatelia sociálnej služby poznajú telefónne číslo na políciu. Následne vysvetlila, že si číslo 158 môžu ľahko zapamätať podľa posledného čísla 8, ktoré pripomína policajné putá. Rozhovor sa medzi pani kapitánkou a účastníkmi prednášky ďalej zameral na otázky kedy a prečo polícia používa putá. Je potešujúce, že naši klienti aktívne reagovali a vedeli správne odpovedať. Pani kapitánka odľahčeným a zrozumiteľným spôsobom zhrnula správne odpovede a poskytla k nim podrobnejšie vysvetlenie.

V ďalšej časti prednášky sa zamerala na psychologické, emocionálne aj trestnoprávne následky krádeží. Poškodenej osobe odcudzené veci chýbajú, môže prežívať emócie ako hnev a smútok. Krádež je zároveň trestným činom, ktorý môže viesť až k odsúdeniu páchateľa. Poukázala na to, že cieľom tohto stretnutia je vysvetľovaním a poúčaním viesť klientov k správnemu narábaniu s majetkom druhých, byť voči sebe ohľaduplní a tolerantní a predchádzať opakovaniu nežiadúcich javov.



Mgr. Holotňáková dala priestor aj účastníkom besedy, aby sa pýtali, čo ich zaujíma. Z pléna zaznievali otázky klientov, napríklad: *„Akú máte hodnosť? Prečo máte „pendrek“? Môže človek v civile používať slzotvorný plyn? Je aj Váš manžel policajt? Prečo máte pištoľ? Je v polícii viac mužov alebo žien?.“* Pani policajtka svojim trpezlivým a vysvetľujúcim prístupom vedela niekedy aj osobné otázky primerane a vtipne zodpovedať, čím sa jej podarilo odľahčiť vážnu tému besedy.



V kladení otázok sa prijímatelia sociálnej služby a pani kapitánka vzájomne striedali. Spýtala sa ich, či vedia, čo je väzenie a od kedy je človek trestnoprávne zodpovedný? Vysvetlila, že už aj 14-ročné dieťa nesie zodpovednosť za svoje činy. Úlohou polície je vyšetrovať a hľadať dôkazy, ale odsúdiť páchateľa na základe dôkazov môže len súd. Ďalej sa pýtala, či vedia akých dvoch štvornohých pomocníkov využíva polícia pri svojej činnosti. Uhádnuť policajného psa a jeho poslanie nebolo veľmi ťažké. Dokonca aj najčastejšie používané plemeno psa vedela väčšina pomenovať. Viac sa účastníci potrápili pri určení policajného koňa a jeho úlohy v policajnom zbore (pozn. hľadanie nezvestných v nedostupnom teréne, vytlačovanie davu pri veľkom množstve ľudí a podobne).

V závere stretnutia pani kapitánka zdôraznila potrebu dodržiavania pravidiel vzájomného spolužitia. A to sa týka nielen dodržiavania zákonov štátu, ale napríklad aj Domáceho poriadku zariadenia. Porušovanie pravidiel môže mať svoje následky. Tak ako porušenie zákona môže viesť k odsúdeniu páchateľa, porušovanie domáceho poriadku napríklad k ukončeniu poskytovania sociálnej služby. Pravidlá vzájomného spolužitia platia rovnako pre prijímateľov sociálnej služby ako aj pre zamestnancov. Na účely nahlásenia nevhodného správania sa zamestnancov voči prijímateľom slúži v zariadeniach sociálnych služieb Etická schránka. Veľmi nás teší, že klienti nášho centra sociálnych služieb vedia, kde je táto schránka u nás umiestnená. (KP)

Krehká krása – vyškrabávané veľkonočné vajíčko





Jedenáste marcové dopoludnie prijímatelia sociálnej služby strávili v príjemnej spoločnosti manželov Pastrnákových. Manželia sú známi svojou láskou k tradíciám starých mám, ktoré si nielen vážia, ale radi sa s nimi podelia s inými ľuďmi.

Pán Milan Pastrnák priniesol na ukážku svoje vyškrabávané veľkonočné vajíčka, ale nezostal len pri tom, ochotne nám predviedol batizovskú techniku a vysvetlil, v čom spočíva jej jedinečnosť. Trpezlivo odpovedal na zvedavé otázky klientov a svoje odpovede obohatil aj o spomienky a príbehy zo svojej mladosti. Nie každá rodina sa tomu venovala, túto tradíciu odovzdávali starí rodičia vnúčatám, on takisto priúča svojich vnukov.

Klientov zaujímalo, ako sa farbia vajíčka dnes a ako to bolo v minulosti. Pán Milan vysvetlil, že používa bežne dostupné farby z obchodu.

V minulosti využívali na farbenie tuš, cibuľové šupy alebo brezylku. Ide o prírodné farbivo z kôry určité druhu stromu, ktoré sfarbilo škrupinu dočervena. Nie vždy sa vyfukovali vajíčka, niekedy sa uvarili natvrdo a následne zafarbili.

To je aj dôvod prečo sa nezachovali, takéto vajíčka zvykli prasknúť, proces postupného vysušovania vnútra si vyžadoval skladovanie v košíku na vzduchu aj štyri-päť rokov, aby úplne vyschlo. Pán Milan vajíčka vyfukuje, no nie klasickým spôsobom, robí to cez jednu dierku, a túto zvláštnosť nám názorne ukázal.

Obdivovali sme s akou presnosťou a ľahkosťou dokáže vyčariť na jemnú vaječnú škrupinu drobný kvetinový vzor a úhľadne napísaný veršík. Práve veršík vpísaný do srdiečka je typickým znakom obce Batizovce.

Pán Pastrnák hovorí: ,,*Nie je to obyčajný veršík, je to odkaz pre konkrétneho kupača. Napríklad Zuzka ním odkazuje Jankovi, že ho ľúbi, v inom môže sklamaná dievčina priať nevernému odplatu.“*



Zaujímalo nás, odkiaľ čerpá inšpiráciu, koľko rokov sa venuje tejto záľube, aké druhy vajíčok používa a ako dlho trvá naučiť sa techniku výroby.

Pán Milan na otázky odpovedal takto: *„Veršíky som zdedil po starej mame, mám ich všetky zapísané a je ich tristopäťdesiat. Vyškrabávaniu sa venujem viac ako šesťdesiat rokov, najprv som len pri starej mame sedával, rád som ju pri práci pozoroval, počúval a skúšal. Naučiť sa techniku trvá asi rok a pol až dva, a vyžaduje si to trpezlivosť. Zhotovenie celého vajíčka trvá aj niekoľko dní, pretože najprv ho treba poriadne umyť, odmastiť, vyfúknuť, prepláchnuť, dobre vysušiť následne zafarbiť, až po týchto krokoch nasleduje vyškrabávanie. Zdobievam slepačie, kačacie, husacie aj pštrosie vajcia. Slepačie vajíčko zvládnem za štyri hodiny, no pštrosie za dva-tri dni. Dôvodom je štruktúra škrupiny, jej povrch a tvrdosť.“*



Milan Pastrnák používa na vyškrabávanie špeciálne pilníky, ktoré si počas práce vyžadujú brúsenie, lebo len ostrým nástrojom sa dá docieliť žiadaný výsledok.





Klienti mali možnosť osobne si vyskúšať škrabanie. Tí, čo to skúsili priznali, že to vôbec nie je ľahké vytvoriť vzor. Správne uchopiť nástroj, naučiť sa, aký tlak pri práci použiť, aby nepraskla škrupina, zvládnuť daný ornament a písmo si vyžaduje tréning a poriadnu dávku trpezlivosti.





Prijímatelia sociálnej služby pri vyškrabávaní vajíčok

Ďakujeme manželom Pastrnákovým, že prijali pozvanie pani Mgr. Anny Nemcovej, vedúcej Úseku odborných činností a prišli sa podeliť o svoje krehké dedičstvo, ktoré si ich rodina po desiatky generácií a už aj stovku rokov odovzdáva. Na záver sme manželom zaželali veľa zdravia, chuti a radosti pri realizácií ich nevšedného koníčka, ktorý poteší nielen oko, ale i srdce. (VZ)

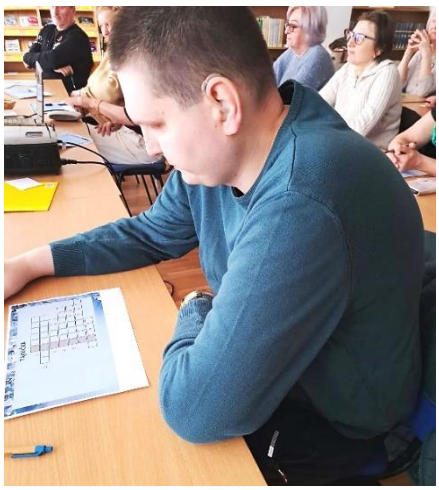


Tréning pamäti v Podtatranskej knižnici



Spájala nás literatúra a chuť trénovať si pamäť





V piatok 20. marca 2026 sme sa s našimi klientmi vybrali do priestorov Podtatranskej knižnice v Poprade, aby sme spoločne podporili celosvetovú iniciatívu **Týždeň mozgu 2026.** Témou nášho kognitívneho tréningu boli tentokrát slovenskí a českí spisovatelia. Pre klientov to bola príjemná cesta do sveta literatúry, počas ktorej si prostredníctvom rôznych úloh a kvízov osviežili vedomosti o známych klasikoch aj moderných autoroch. Cvičenia zamerané na slovnú zásobu, priraďovanie mien k literárnym dielam a pamäťové prešmyčky ukázali, že naši klienti majú v knihách stále skvelý prehľad. Atmosféra bola plná sústredenia, ale aj smiechu pri spoločnom spomínaní na obľúbené tituly z mladosti.



Ďakujeme Podtatranskej knižnici v Poprade za inšpiratívne prostredie a tešíme sa na ďalšie aktivity, ktoré pomáhajú udržiavať našu myseľ vo výbornej kondícii. (IM)

Vzdelávanie v oblasti zdravia

14. apríla 2026 prebehlo vzdelávanie prijímateľov sociálnej služby pod záštitou hlavnej sestry PhDr. Sone Andrášovej, dipl. s. z nášho zariadenia. Mgr. Adriana Augustínová a Ing. Patrícia Baranová (zamestnanci RÚVZ v Poprade) v rámci činností oddelenia Podpory zdravia edukovali klientov v oblasti zdravia a zdravého stravovania.









Klientov oboznámili o faktoroch, ktoré vplývajú na zdravie človeka, aj o faktoroch, ktoré nemôžeme sami ovplyvniť, takisto aj o zdravých spôsoboch života, škodlivosti fajčenia a dôsledkoch konzumácie sladkých jedál a nápojov. Zamestnanci RÚVZ vyzdvihli pitie čistej nesladenej vody a upozornili na množstvo kociek cukru v niektorých nápojoch, napríklad v džúse.

Prijímatelia dostali aj domácu úlohu, a to nekonzumovať sladkosti a sladené nápoje a na ďalšom stretnutí porozprávať, ako sa im v tom darilo. Počas prezentácie klienti kládli zaujímavé otázky a hovorili aj o svojich skúsenostiach s fajčením. Niektorí z klientov sa aj pochválili, že pijú kávu bez cukru a čistú nesladenú vodu.

Ďakujeme zamestnancom Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Poprade za čas, ktorý venovali klientom počas vzdelávania. (BN)

Ako separovať odpad



Workshop o triedení odpadu je skvelý spôsob, ako sa naučiť správne separovať odpad, znižovať jeho množstvo a dozvedieť sa viac o recyklácii. Aj tento rok sme si 27. apríla 2026 zopakovali ako správne narábať s odpadom a tým prispieť k ochrane našej planéty. Mgr. Anna Nemcová, vedúca Úseku odborných činností workshop uviedla. Tému prezentovala vedúca Úseku ekonomiky a obslužných činností Ing. Jana Faixová a vedúci Vnútornej prevádzky Mgr. Peter Liška.









V rámci tohto podujatia sme sa zamerali nielen na teóriu, ale aj praktické ukážky a tréning správnej separácie. Klienti si prakticky vyskúšali ako správne roztriediť plasty, sklo a papier do jednotlivých kontajnerov označených žltou, zelenou a modrou farbou. Získali aj informácie o nebezpečnom, biologickom a elektroodpade. Poučili sme sa, že každý z nás má možnosť ovplyvniť budúcnosť planéty ZEM a jednoduchým krokom – triedením odpadu prispieť k udržateľnejšiemu a čistejšiemu svetu pre seba, aj pre budúce generácie. (KP)

POHYBOVO-TANEČNÝ workshop

27. mája 2026 sa uskutočnil workshop, v ktorom sa prijímatelia sociálnej služby venovali pohybu a tancu. POHYBOVO-TANEČNÝ workshop si pre nich pripravila inštruktorka sociálnej rehabilitácie Ivona Hurajtová. V rámci neho sa zamerala nielen na teóriu, ale hlavne na praktické ukážky pohybu a tanca.





Workshop sa skladal z niekoľkých častí a zábavnou edukačnou formou boli prijímatelia zapojení do každej z nich. Úvod patril vysvetleniu pojmu pohyb, pomenovaniu jednotlivých druhov pohybu a v tejto časti sa inštruktorka venovala aj rôznym druhom športu.

Na fotografiách vľavo: Ivona Hurajtová, inštruktorka sociálnej rehabilitácie

Nasledovala rytmika, vysvetlenie pojmu tanec a rozcvičenie celého tela. Prijímatelia sa naučili aj zjednodušený základný krok spoločenského tanca valčík, ktorý mal medzi nimi najväčší úspech. Príjemnú atmosféru počas celého podujatia dotvárala hudba. (IH)









Preventívna policajná beseda



16. júla 2026 sa prijímatelia sociálnej služby vzdelávali prostredníctvom druhej preventívnej policajnej besedy v tomto roku, tentokrát so zameraním na bezpečnosť v cestnej premávke. Ako sa bezpečne správať na cestách a čo znamenajú niektoré signály polície a dopravné značky, prišla objasniť kpt. Mgr. Mária Holotňáková z oblasti prevencie kriminality na Okresnom riaditeľstve Policajného zboru v Poprade.

Klienti sa do besedy aktívne zapájali, zopakovali i naučili sa názvy dopravných značiek a ich význam, iní sa snažili nadobudnúť nové vedomosti o tom, ako predchádzať rizikovým situáciám na ceste. Ďakujeme pani kapitánke Mgr. Holotňákovej za čas, ktorý venovala našim klientom počas tejto besedy. (BN)











Vansovej Lomnička 2026

Prijímateľky sociálnej služby z nášho Domova pod Tatrami sa zúčastnili recitačnej súťaže Vansovej Lomnička, ktorá už tradične oslavuje krásu slovenskej poézie a prózy. Umelecké slovo, emócie a úspech – tak by sa dal opísať 23. apríl 2026 nielen v Podtatranskej knižnici v Poprade, ale aj v našom zariadení.









Zuzana Billá, Lucia Michňáková, Ingrid Topláková a Petra Vrašťáková sa na svoje vystúpenia svedomito pripravovali a do prednesu vložili kus svojho srdca. Konkurencia bola silná, preto nás o to viac teší fantastický úspech, ktorý sme si odniesli. S hrdosťou oznamujeme, že prijímateľka **Zuzana Billá**, očarila porotu a vo svojej kategórii vybojovala nádherné **3. miesto**! Pre nás sú však víťazkami všetky zúčastnené recitátorky. Ich odvaha postaviť sa pred publikum a chuť venovať sa literatúre, sú pre nás veľkou inšpiráciou.

Všetkým našim recitátorkám srdečne blahoželáme, ďakujeme za vzornú reprezentáciu a prajeme im ešte veľa radosti z umeleckého slova!☺♥ (IM)





Súťažili sme na Národných hrách Špeciálnych olympiád Slovensko

V dňoch 23.6.—26.6.2026 sa v Šamoríne konali Národné hry Špeciálnych olympiád Slovensko v ôsmich športoch: atletika, stolný tenis, tenis, športová gymnastika, moderná gymnastika, plávanie v otvorenej vode, silový trojboj a plávanie. Zároveň išlo o kvalifikačnú súťaž na Svetové letné hry v Santiagu de Chile v roku 2027. Zúčastnilo sa viac ako 200 športovcov so zdravotným znevýhodnením z celého Slovenska, medzi ktorými boli aj naši klienti Ingrid Topláková, Patrik Pecha, Dionýz Gemza a Štefan Dzedzina — športovci CSS Domova pod Tatrami.





Štefan Dzedzina súťažil v skoku do diaľky z miesta a výkonom 163 centimetrov obsadil 4. miesto. Vo vrhu 5 kilogramovou guľou obsadil 5. miesto výkonom 5,31 metra:





Š. Dzedzina: Skok do diaľky a počas vrhu guľou



Na stupni víťazov: zľava Štefan Dzedzina





V športe sa darilo aj Ingrid Toplákovej (na štarte druhá zľava). Na fotografii vpravo súťaží vo vrhu guľou.

V behu na 50 metrov Ingrid získala bronzovú medailu časom 11,44 sekundy a vo vrhu guľou obsadila 5. miesto výkonom 6,71 metra. Zároveň si týmto vrhom utvorila osobný rekord, a aj keď z toho nebola medaila, veľmi sme sa tešili tomuto výkonu:







Patrik Pecha súťažil v behu na 50 metrov (na fotografii vľavo), kde časom 10,42 sekundy obsadil 6. miesto a ďalšie 6. miesto vybojoval vo vrhu 5 kilogramovou guľou výkonom 4,47 metra.

Všetky športy zastrešovalo Národné športové centrum X-BIONIC SPHERE. V horúcom počasí, ktoré panovalo na športoviskách podali naši športovci super výkony a za to im patrí srdečná vďaka.





Dionýz Gemza si v behu na 100 metrov vybojoval striebornú medailu časom 17,78 sekundy a v behu na 50 metrov časom 09,74 sekundy sa umiestnil na 4. mieste.

Spätnú väzbu nám e-mailom poslal pán Rastislav Gemza – brat Dionýza Gemzu:

„ S vaším zariadením sme veľmi spokojní – či už ide o ubytovanie, stravovanie, alebo ochotný sociálny personál. Rád by som vyzdvihol skvelú komunikáciu a neustálu snahu vyriešiť všetko k obojstrannej spokojnosti. Najdôležitejšia je však spokojnosť samotných klientov, vrátane môjho brata Denisa. V mene nás oboch by som sa chcel poďakovať za príkladnú starostlivosť a bohatý program. Brat obzvlášť obľubuje keramickú dielňu a výlety, na ktoré sa vždy veľmi teší. Veľkú radosť nám robia aj jeho športové úspechy. Rád sa zúčastňuje na súťažiach, kde dosahuje skvelé výsledky – napríklad 4. miesto v behu na 50 metrov alebo striebornú medailu v behu na 100 metrov. Ďakujem za všetko, čo pre klientov robíte. S pozdravom Rastislav Gemza (brat Dionýza).“

Na záver pridávame aj motto Špeciálnych olympiád Slovensko: „Nechajte ma vyhrať. Ale ak nemôžem vyhrať, nechajte ma aspoň sa o to statočne pokúsiť.“ (MP, BN)



Na stupni víťazov: zľava na 6. mieste Patrik Pecha a na 4. mieste Dionýz Gemza

Predveľkonočné divadelné vystúpenie

V pôstnom čase, keď sa celá kresťanská spoločnosť pripravuje na slávenie Veľkej noci – sviatku nádeje víťazstva života nad smrťou, na 25.3.2026 pre nás naši klienti pripravili vystúpenie v réžii sociálneho terapeuta Mgr. Ivety Madejovej a Mgr. Marty Bekešovej (inštruktor sociálnej rehabilitácie). Divadelné vystúpenie o utrpení a zmŕtvychvstaní pána Ježiša Krista bolo vyjadrením vďaky za dar vykúpenia.





V duchu sme sa všetci preniesli na Golgotu, kde sme sledovali Ježiša na jeho krížovej ceste a pri zmŕtvychvstaní. Úprimný a spontánny prejav našich prijímateľov pri vystúpení bol pre nás všetkých svedectvom, že Božia láska a svetlo žiaria v každom z nás.











Aké boli skúsenosti s nácvikom? Na to sme sa opýtali Mgr. Ivety Madejovej:

„Bola to veľmi mravenčia práca a ťažká téma, lebo ukrižovanie a smrť je ťažká životná situácia. Klienti na prekvapenie sa jej ujali s nadhľadom a odhodlaním. Zo začiatku mali problém naučiť sa text naspamäť, bolo potrebné viacnásobné opakovanie, ale postupom času zvládli text, ktorý súvisel s rolou, ktorú stvárnili. Dokázali sa vcítiť aj napriek hendikepu do rolí jednotlivých postáv príbehu. Náročné to bolo pre hlavného predstaviteľa osoby Ježiša, lebo musel precítiť bolesť a utrpenie, ktoré zažil Ježiš na svojej krížovej ceste. Ako bežal čas nácviku, klienti začali postupne viac vnímať a chápať zmysel utrpenia a prejavili nadšenie a radosť pri zmŕtvychvstaní Ježiša, ktorý premohol smrť tým, že vstal z mŕtvych a dal nám nádej na život po smrti. Celou miestnosťou sa niesla úprimná radosť a spev Aleluja. Cieľom tohto divadelného vystúpenia bolo odpútať klientov od vlastných ťaživých myšlienok, celý nácvik obsahoval prvky dramatoterapie, čo malo pozitívny vplyv na ich prežívanie. Cieľom je aj proces nacvičovania programu, zmena priestoru, socializácia prijímateľov sociálnej služby, budovanie vzájomných vzťahov a trénovanie kognitívnych schopností.“ (BN)





Na nasledujúcich stranách sa dozviete niečo z histórie krížovej cesty a o jej priebehu v našom zariadení z príspevkov Mgr. Jozefa Javorského a Mgr. Viery Zámečníkovej - inštruktorov sociálnej rehabilitácie:

Každý z nás nesie svoj kríž po ceste...

Na úvod si v krátkosti povieme pár slov z histórie, aby sme dozvedeli mnohé zaujímavé informácie o samotnom vzniku zastavení krížovej cesty. Krížová cesta je kresťanským názvom pre pôvodnú cestu, ktorou kráčal Ježiš Kristus po tom, ako ho Poncius Pilát odsúdil na smrť. Na tejto ceste si musel Ježiš Kristus sám niesť kríž, na ktorom bol ukrižovaný. Pôvodne toto kráčanie začalo pri pevnosti Antónia, ktorú okolo roku 35 pred Kristom postavil Herodes Veľký a následne ju používali Rimania na zásobovanie a táto cesta končila na kopci nazvanom Golgota. Už od najstarších čias máme svedectvá o tom, že kresťania prichádzali do Svätej zeme, aby osobne prešli túto cestu ku Golgote, zatiaľ čo pritom meditovali nad vybranými časťami Svätého Písma. Archeologické vykopávky z obdobia ranej Cirkvi poukazujú na živý kresťanský kult. Už v tomto období bol v Jeruzaleme chrám Anastasis, potom malý kostol Ad Crucem a veľký chrám nazvaný Martyrium, ktorý sa nachádzal na Golgote. V určitých dňoch ľudia putovali z chrámu Anastasis do Martyria. Istotne to ešte nemohlo byť to, čo dnes nazývame Krížovou cestou, ale už samotný fakt procesie veriacich spievajúcich žalmy a blízkosť miest Kristovho umučenia, sa môžu považovať za určitú formu neskoršej krížovej cesty. Podobne aj sv. Hieronym (341-420) píše o veľkom počte pútnikov, ktorí v pôstnom a Veľkonočnom období navštevovali Svätú zem.

V roku 1686 povolil pápež Inocent XI. františkánom budovať krížové cesty aj vo vnútri kostolov a zároveň im umožnil udeľovať odpustky pri modlitbe krížovej cesty v takomto kostole namiesto púte do Svätej zeme tým, ktorí boli nejakým spôsobom pričlenení k ich rádu. V roku 1726 pápež Benedikt XIII. rozšíril toto právo vo františkánskych kostoloch na všetkých veriacich a v roku 1731, pápež Klement XII. umožnil právo udeľovania odpustkov aj v iných kostoloch za podmienky, že za ich stavbu zodpovedal františkánsky kňaz. Z histórie tak napríklad vieme, že v polovici 18. storočia františkánsky kňaz Leonard z Port Maurícia (zomrel v roku 1751) napomohol postaveniu vyše 500 krížových ciest v Európe.



Počas pôstneho obdobia sa prijímatelia sociálnej služby spolu so svojimi inštruktormi sociálnej rehabilitácie stretávajú raz do týždňa – spravidla v piatok, aby sa v kaplnke spoločne pomodlili pobožnosť krížovej cesty. Zapájajú sa do čítania jednotlivých zastavení a tak sa ponoria do hĺbky tajomstva utrpenia Ježiša Krista, ktorý sám prešiel krížovou cestou. Pre viacerých prijímateľov je krížová cesta aj veľkým povzbudením a zážitkom, ako sami hovoria.

S rozhovorom na túto tému sme oslovili aj rímskokatolíckeho pána farára Mgr. Jána Marťáka, ktorý nám ochotne odpovedal na tieto otázky prostredníctvom e-mailu:

Na úvod by som Vás poprosil, pán farár, aby ste nám v krátkosti predstavili samotnú modlitbu – pobožnosť krížovej cesty. Aká je jej história a odkedy ju poznáme v takej podobe ako máme teraz?

Kresťania už od 4. storočia putovali po miestach Kristovho umučenia. Pútnici konali procesie v Jeruzaleme smerom na Golgotu. Po obsadení Svätej zeme moslimami v 7. storočí sa púte obmedzili, no duchovná meditácia nad Kristovým utrpením ďalej rástla. Františkáni sa stali v roku 1342 oficiálnymi správcami svätých miest. Začali organizovať procesie po Via Dolorosa /Bolestná cesta/ a neskôr budovať kaplnky v Európe, aby umožnili „duchovnú púť“ tým, ktorí nemohli cestovať do Jeruzalema. Od 18. storočia po pápežskom schválení sa ustálila táto pobožnosť so 14 zastaveniami. V roku 1991 zavádza pápež Ján Pavol II. tzv. Biblickú krížovú cestu, ktorá obsahuje len zastavenia priamo doložené v evanjeliách. Používa sa najmä na Veľký piatok v rímskom Koloseu. Ku koncu 20. storočia sa niekde začalo pridávať aj 15. zastavenie, Ježišovo zmŕtvychvstanie, aby sa zdôraznilo, že krížová cesta nekončí bez nádeje.

Ako vnímate tú skutočnosť, že aj v našej kaplnke máme vyobrazené jednotlivé zastavenia krížovej cesty? Aký to má význam pre človeka, keď vstúpi do tohto priestoru a pri svojom pohľade si všimne zastavenia krížovej cesty?

Tým, že v kaplnke nemáme Bohostánok, tak pohľad na zastavenia krížovej cesty pri vstupe do nej môže pomôcť aj v príprave na slávenie svätej omše. Nie je to len dekorácia – je to symbolický prah, ktorým človek prechádza z bežného sveta do priestoru, kde sa stretáva s tajomstvom Kristovho života. Zastavenia pri vstupe pôsobia ako tiché pozvanie: „Zastav sa. Vstúp do tajomstva.“

Naši prijímatelia sa počas Pôstneho obdobia spolu s inštruktormi sociálnej rehabilitácie spoločne modlia pobožnosť krížovej cesty. Preto sa chcem opýtať, aký má význam pre duchovný život človeka rozjímanie o krížovej ceste Ježiša Krista?

Predovšetkým som vďačný inštruktorom za ich službu aj pri tejto pobožnosti. Zastavenia pôsobia ako vizuálne „spomienky“ na Kristovo utrpenie. Už pri vstupe môžu človeka naladiť na pokoru, uvedomenie si, že vstupuje do priestoru, kde sa dotýka Božích vecí. Mnohé zastavenia zobrazujú ľudskú bolesť, bezmocnosť, ale aj pomoc (Šimon, Veronika). To môže pomôcť k tomu, že máme súcit s trpiacimi, uvedomíme si vlastné zranenia. Ale tiež privedie pocit, že Kristus kráča s človekom aj v jeho ťažkostiach. Chceme sa s krížom opierať o Ježiša, aby sa iní mohli oprieť o nás. Aj keď krížová cesta zobrazuje utrpenie, jej posolstvo je hlboko nádejné. Pohľad na zastavenia môže pripomenúť, že utrpenie má zmysel, že Boh je prítomný aj v temných chvíľach, že kríž nie je posledné slovo.

V živote každého z nás sa stretávame s ťažkosťami, problémami a utrpením. Mohli by sme povedať, že každý človek nesie na svojich pleciach nejaký kríž. Na záver Vás chcem poprosiť

o slovo povzbudenia pre nás všetkých. Čo máme robiť keď cítime, že nám je ťažko, alebo už nevládzeme?

Nasledovanie Kristovho kríža znamená pozrieť na kríž s vierou, keď na nás doľahnú kríže každodenného života. Znamená spojiť svoje denné malé kríže s krížom Kristovým a niesť ich v sile Kristovej. Ak nepôjdeme za Kristom, nezostane nám nič iné, len to „prečo?“, na ktoré nám nik nedá odpoveď. Kráčaním za Kristom naberáme silu, aby sme aj my mohli pomáhať bratovi a sestre niesť ich kríže. Pocit, že nevládzeme, prichádza vtedy, keď si myslíme, že sme sami. Ale nebojme sa, nikdy nie sme sami.

Pán farár, veľmi pekne ďakujeme za vašu ochotu a čas pre nás všetkých a aj za slová povzbudenia.

Rovnako sme sa opýtali aj našich prijímateľov, aký majú pohľad na modlitbu krížovej cesty a ako vnímajú skutočnosť, že aj v kaplnke sa ju spolu modlíme. Oslovili sme p. Víta Gemzu z oddelenia B a jeho odpoveď je takáto: *„Chodievame sme sa spolu modliť krížovú cestu a som rád, že som mohol pri nej čítať.“* Svoje myšlienky nám prezradil aj p. Jozef Galschneider z oddelenia B: „*Chodíme sa modliť krížovú cestu.*“ Aj p. Zuzana Billá z oddelenia E sa podelila s nami o svoj názor: „*Som rada, že sa modlíme v kaplnke krížovú cestu.*“

Pôvodná krížová cesta v našej kaplnke bola od sestier z Kongregácie sestier Božského Vykupiteľa (Vykupiteliek), ktoré kedysi pôsobili v našom zariadení. Od októbra 2025 sú v našej kaplnke nové vyobrazenia zastavení krížovej cesty, ktoré nám venovala Rímskokatolícka farnosť Hôrka prostredníctvom svojho duchovného otca PaedDr. Ivana Bujňáka:





Počas života v našom domove prežívame každodenne rôzne chvíle, niektoré sú radostné, iné sú však náročné a ťažké. Mohli by sme povedať, že každý z nás – či už prijímateľov alebo zamestnancov, nesie počas svojho života nejaký ten svoj kríž. Kríž choroby, staroby, samoty, smútku, nezáujmu, opustenosti, beznádeje a mnoho ďalšieho. Veľa z týchto vecí si nesieme vo svojich srdciach, vo svojom vnútri. Je však veľmi pekné, keď si navzájom pomáhame niesť bremená – kríže na našich pleciach. Každého poteší človek, ktorý sa pristaví, opýta sa či nepotrebuje pomoc, poradí, povzbudí, alebo sa len milo usmeje. Veď si len povedzme, koľko radosti v srdci človeka spôsobí blízkosť druhého človeka, nežné pohladenie a úsmev na tvári. Vtedy sa aj ťažkosti a trápenia zdajú akoby aspoň trochu ľahšie. Nezabudnime na skutočnosť, že Pán Ježiš Kristus na svojej krížovej ceste prijal pomoc Šimona a Veroniky.

Staňme sa aj my takými Šimonmi a Veronikami dnešných čias a podajme pomocnú ruku našim bratom a sestrám. Pomáhajme aj s tým pocitom, že nám nikto za to nepoďakuje a neodvďačí sa. Nebuďme vypočítaví a neuvažujme nad tým, či sa nám to oplatí. Môže sa totiž veľmi ľahko stať, že aj my sa ocitneme na tej druhej strane a budeme potrebovať pomoc od druhých. Preto s nádejou, že Pán Boh vidí našu úprimnú snahu, snažme sa každý deň dobrými skutkami postupne skladať mozaiku nášho života. (JJ)



Obdobie pred Veľkou nocou v kresťanstve sa nazýva obdobie pôstu. Pôstny čas je prípravou na slávenie tajomstva veľkonočných sviatkov, ktorými sú ukrižovanie a zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. Nabáda k spomaleniu, zamysleniu nad sebou, k pokore a zameraniu sa na pokánie či modlitbu.

Prijímateľom sociálnej služby vytvárame priestor na napĺňanie spirituálnych potrieb nielen v kaplnke zariadenia CSS Domov pod Tatrami, ale i na oddelení. Klienti, ktorí majú ťažkosti s pohybom, s radosťou privítali možnosť pravidelnej piatkovej pobožnosti na oddelení. V čítaní jednotlivých zastavení sa striedali, niektorí len ticho počúvali.





„Ja veľmi rada čítam, preto som sa zapájala do modlitby“, hovorí Lenka Pančurová.

Pani Helena Petrášová hovorí: ***„Veľmi rada sa modlím. Keď som bola mladšia a vládala som, chodievala som na krížovú cestu do kostola v dedine. Som šťastná, že sa môžem pomodliť tu. Rada sa modlím aj pri televízii LUX.“***



Pani Alžbeta Munkáčiová zaspomínala: ***„My sme doma v pôste nejedávali mäso v stredy a piatky.“***

Veľký pôst dáva príležitosť hlbšie sa zamyslieť nad jednotlivými zastaveniami a popremýšľať, ako nesieme svoj vlastný kríž. (VZ)

U NÁS DOMA POD TATRAMI

časopis Centra sociálnych služieb Domov Tatrami Batizovce
Občasník, číslo 1/2026

Adresa redakcie:
Centrum sociálnych služieb Domov pod Tatrami
Redakcia *U nás doma pod Tatrami*
Družstevná 25/3
059 35 Batizovce
e-mail: neupauerova.beata@cssbatizovce.sk

Grafická úprava a úprava textov: šéfredaktorka Mgr. Beáta Neupauerová

Redaktor: Mgr. Jozef Javorský

Autori a spoluautori článkov: Mgr. Beáta Neupauerová (BN), Mgr. Marta Bekešová (MB), Mgr. Iveta Madejová (IM), Mgr. Jozef Javorský (JJ), Mgr. Viera Pavlíková (VP), Mgr. Viera Zámečníková (VZ), Mária Pajerchínová (MP), Mgr. Tatiana Macejová (TM), Ivona Hurajtová (IH), Mgr. Katarína Pajerchinová (KP), Mgr. Lucia Bystrická (LB), Lucia Michňáková, Ingrid Topláková, Mário Rajtár.

Vydavateľ: Centrum sociálnych služieb Domov pod Tatrami
Družstevná 25/3, 059 35 Batizovce, Slovensko

Periodicita: ročne

Tlač: Stredná odborná škola polytechnická Jana Antonína Baťu Svit, Štefánikova 39, 059 21 Svit

Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Akékoľvek rozmnožovanie časti alebo celku textov, fotografií a iných vizuálnych zobrazení aj v inom jazyku bez písomného povolenia vydavateľa je zakázané.

Tento občasník vychádza s finančnou podporou SANITTAS s. r. o - Lekáreň Svit, AJVA s. r. o., Gelnica a VIJOFEL TRADE, s.r.o., Bartošovce 182/1, 086 42 Bartošovce. Týmto vyslovujeme úprimné poďakovanie.



Centrum sociálnych služieb
Domov pod Tatrami Batizovce

Družstevná 25/3
059 35 Batizovce
www.cssbatizovce.sk
Nájdete nás aj na facebookovej stránke:
Centrum sociálnych služieb Domov pod Tatrami Batizovce