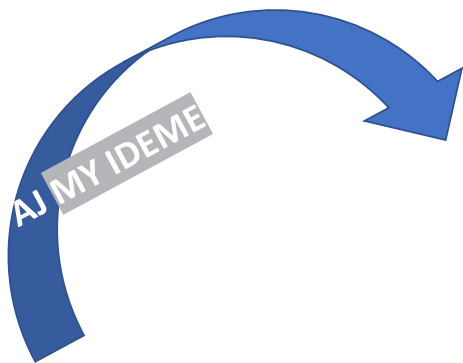


DENNÝ STACIONÁR MIŠKO

9





pavol
kajan

Kysucká galéria v Oščadnici
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského
samosprávneho kraja

a
autor

Vás srdečne pozývajú na vernisáž výstavy

PRAESSENTIA AETERNA

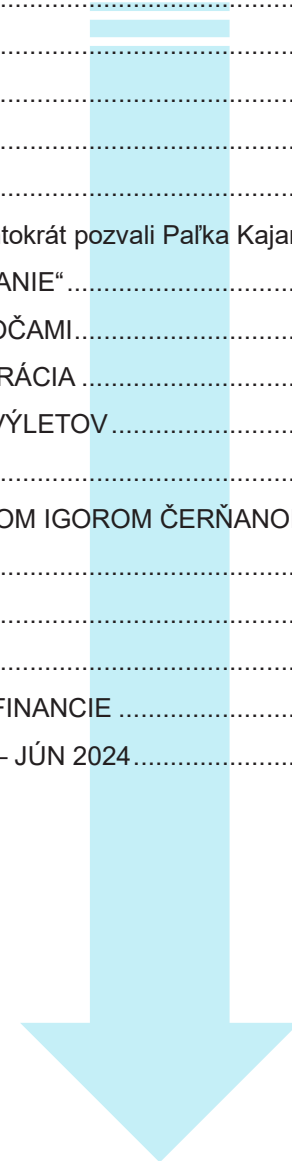
vo štvrtok 18. apríla 2024 o 16. 30 h
v kaštieli KG v Oščadnici
kurátorka výstavy: Zuzana Sýkorová
výstava potrvá do 9. júna 2024



Kysucká galéria v Oščadnici
Oščadnica 13, 023 01
GPS: 49° 25' 22, 141° 18' 50" 27, 466° E
tel.: +421 41 433 21 66
e-mail: kysgalery@vuczilina.sk
www.kysuckagaléria.sk

Obsah

| | |
|---|----|
| | 0 |
| PLES V STACIONÁRI | 2 |
| FAŠIANGY | 4 |
| MDŽ | 4 |
| VALENTÍN..... | 5 |
| Na rozhovor sme si tentokrát pozvali Paľka Kajana | 6 |
| Vlad'kin stĺpček „HLADANIE“ | 8 |
| VEĽKÁ NOC NAŠIMI OČAMI..... | 10 |
| VEĽKONOČNÁ DEKORÁCIA | 12 |
| Z NAŠICH AKTIVÍT A VÝLETOV | 14 |
| GABIKIN STĹPČEK | 17 |
| NA SLOVÍČKO S PÁNOM IGOROM ČERŇANOM | 18 |
| VEDOMOSTNÝ KVÍZ..... | 20 |
| RELAXAČNÁ ZÓNA | 22 |
| TAJNIČKA: | 24 |
| PLÁNUJEME SVOJE FINANCIE | 26 |
| PLÁN AKTIVÍT APRÍL – JÚN 2024..... | 29 |



PLES V STACIONÁRI

Dňa 19.1.2024 sme spolu so zamestnancami zorganizovali **1. ročník Stacionárneho plesu v klube Garáž**. Tohto dňa som sa nevedela dočkať – ako to všetko dopadne, ako to bude vyzerať.

Na začiatku nás všetkých privítala teta Katka. Potom nám Terka vysvetlila poradie tancov a čo bude ďalej nasledovať.

Ples sa začal nealkoholickým prípitkom. Potom už nasledoval tanec a spev. Do tanca nám vyhrávala hudobná skupina Maybe z Dolného Kubína a do spevu nám na harmonike hral náš fotograf Paľko Kajan. Zatancovali sme si aj môj obľúbený tanec „Belgičák“ čo ma veľmi potešilo, ďalej to bola „Mazúrka“, ktorú zatancovali Majka s Maroškom a nemôžem zabudnúť ani na našu sólo tanečníčku Zuzku. Počas prestávok sme sa všetci spoločne zabávali na vtipoch a hádankách.

Ako na iných plesoch ani na našom nechýbala tombola, čo

Rada by som pripomenula jeden moment, ktorý ma chytil za srdce. Deniska nakreslila pre chlapcov zo skupiny Maybe krásneho

nás veľmi potešilo a tiež tematické fotky, ktoré sa nám páčili. Nechýbalo naše obľúbené jedlo – rezeň a zemiaková kaša a samozrejme zákusok v podobe metrového koláča.

Deniska



Spomienky na ples

Najväčšia sranda však bola až po plese, keď sme išli s Veronikou na autobus a mne sa šmyklo na chodníku a spadla som rovno na zadok. Cítila som sa trochu trápne, lebo ľudia po mne pozerali, prečo som na zemi 😊

Spomienky a zážitky budú rezonovať vo mne ešte veľmi dlho, verím, že v myšlienke budeme pokračovať aj po ďalšie roky. Poďakovanie patrí všetkým usporiadateľom, ale aj pani kuchárkam za chutné jedlo.

Alžbetka a Barborka

anjelika, ktorého sme Matúškovi a Adamkovi odovzdali. No a pri najbližšej skúške kapely sa chalani s anjelikom odfotili, fotku nám poslali.



FAŠIANGY

Karneval sa mi veľmi páčil. Všetci zo Stacionára sme sa poprezliekali do zaujímavých masiek. Miška nám pomohla predstaviť každú masku. Každá pekná maska dostala za odmenu diplom. Klienti a pracovníci si na karneval pripravili zaujímavú scénu Páračky. Vystupovali v nej Barborka, Veronika, Evka, Lenka, Filip, Luky, Robko, Lenka, Majko, doprovod nám zahral fotograf Paľko na harmonike.

Spríjemniť karneval prišiel Vilko so svojimi žiakmi a ich maminkami. Vilko nám zahral na klávesoch a na každú masku vymyslel pesničku.

Evka

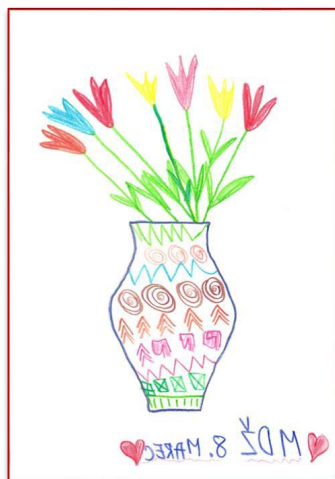


MDŽ

Medzinárodný deň žien vznikol na medzinárodnej konferencii v roku 1910. Dátum sviatku bol stanovený na 8. marca na počesť veľkého štrajku newyorských krajčirok z roku 1908. Vtedy štrajkovali ženy za zrušenie 10 hodinového pracovného času, za volebné práva žien, proti nízkym mzdám.

Vyjadriť podporu a úctu našim ženám, nezáleží na tom, či im darujete kytičku, drobný darček, alebo im venujete krásny úsmev.

Lenka M. Kresba: Alžbetka



VALENTÍN



Lenka P., Natálka, Zuzka, Nika, Majka

Na rozhovor sme si tentokrát pozvali Paľka Kajana

1. Čo ti dáva práca v DS Miškovi?

Denný stacionár Miško je spoločenstvom dobrých a jedinečných ľudí. Teším sa, že som mohol spoznať Lukiho, Zuzku, Barborku, Alžbetku, Zdenku, Maja a Robka, Denisku, Vladku a Kajku, Jožka a Fifa, tri Lenky, Evku, Natálku, Niku a Veroniku a samozrejme všetkých zamestnancov /pracovníkov v DS Miško. Som veľmi rád, že sa môžeme na našej životnej ceste navzájom obohatiť. Ako stará múdrosť hovorí „zdieľaná radosť je dvojnásobná radosť“.

2. Ako tráviš voľný čas ?

„Život je ako kniha, ktorú môžeme čítať len raz...preto obracajme stránky pomaly“

Toto krásne a múdre prirovnanie si často pripomínam. Nie je ani tak dôležité akú činnosť počas dňa robíme, ale ako ju robíme.

Stará múdrosť nám hovorí že: „ Ak je činnosť, ktorú chceš urobiť hodna toho aby si ju urobil, tak ju urob najlepšie ako vieš.“ A to sa týka aj činnosti v pracovnom i voľnom čase. Teda, keď fotím (pracujem) snažím sa to robiť najlepšie ako viem. Keď si robím vajíčkovú omeletu so syrom, tak tiež ju robím poriadne. Keď sa rozprávam s priateľom, tak tiež sa mu snažím dať moju pozornosť, počúvam, čo mi hovorí a nepozieram stále do mobilu. Keď idem na prechádzku do prírody i keď si vychutnávam šálku lahodnej kávy či čaju tak...tiež najlepšie ako viem.

Snažím sa nerozlišovať medzi voľným a pracovným časom. Pre mňa každý deň, či už je to Pondelok či Nedeľa, rovnako dôležitý. Každá chvíľa je rovnako dôležitá. Všetko má svoj čas.

3. Aký máš vzťah ku zvieratkám

Zvieratká, ale aj kvietky, stromy, oblaky, vietor, sneh, vodu a všetko čo je okolo nás, čiže celú prírodu mám rád. Cítim, že som toho súčasťou a že to čo hýbe svetom, hýbe aj so mnou.

Ja bývam v bytovke a zvieratká doma nemám, lebo by mi bolo ľúto nechať ich samé, keď som na pracovných cestách.

Zato ale pestujem rôzne izbové kvietky a teším sa keď zakvitnú.

A keď som dlhšie preč, tak poprosím mojich blízkych, aby mi kvietky prišli poliať, aby mali dostatok vlhky a nevyschli.

4. Aký máš vzťah ku športu, aký je tvoj obľúbený šport

Mám rád pokojné prechádzky v tichu prírody. Máme tu krásne a ja sa rád prechádzam po lúkach a lesných chodníkoch v každom ročnom období, počúvam spev vtákov a ako vietor prechádza pomedzi stromy, pozerám ako kvitnú poľné kvietky, lietajú motýle, niekedy vidím líšku či srnky. Veľmi rád chodievam na Trniny a Kubínsku Hoľu. Tam mám Kubín ako na dlani a celú dolnú Oravu a som vďačný, že tu môžem žiť a že ako tu máme krásne.

5. Aké je tvoje obľúbené jedlo

Ja mam rád oravskú delenú stravu – „ pol pečeného zemiačka a pol pečenej kačičky, pol červenej mrkvičky a pol makovej buchtičky „



6. Aký je tvoj obľúbený film a filmová postava a prečo?

Ja TV nepozieram, zistil som, že najkrajšie a najdobrodružnejšie príbehy píše sám život a my a naši blízky sú hlavné postavy. To, čo vyžarujeme, to aj priťahujeme. Udalosti, ktoré nás počas nášho života postretnú sú ušité práve na nás a práve nato, aby sme sa vďaka nim niečo naučili a pochopili.

7. Čo by si poprial DS Miškovi

DS Miškovi by som poprial to, aby to bolo vždy miesto kde prioritou je pomáhať prežiť zdravotný handicap a starobu plnohodnotne a čo najkvalitnejšie. Aby klienti denného stacionára žili každý deň ako väčšina z nás – s priateľmi, v centre diania a bez pocitu znevýhodnenia.

Veronika

Vlad'kin stípek „HLADANIE“

Tmavou nocou
kráčala,
na milého
volala.



Mesiac jej
svietil na cestu,
veď dnes mala
byť nevestou.

Naňho stále volala,
by mu svoje
srdce dala.

Už mala v očiach slzičku,
V tom ju chytil za rúčku.
Zotrel z tváre slzičku,
čo jej tiekla po líčku.

Zabudla na všetky žiale,
sľúbili si vernosť stále.
V šťastí im nič nebráni,
ich láska ho ochráni.

Vlad'ka



Koláže



VEĽKÁ NOC NAŠIMI OČAMI

Na Veľkú noc sa zodpovedne pripravujeme, otvorení sme každej pozitívnej zmene. Nápady vždy dobré máme, u nás v staciku vždy aktivitou deň začíname. Oblievačka a šibačka neodmysliteľne k tomu patrí, Filipko nás vyšibe raz, dva, tri...

Po malom prieskume sme zistili, čo koho z veľkonočných aktivít najviac zaujalo:

- Baška – pečiatkovanie zo zeleniny
- Alžbetka – šitie veľkonočnej húsky
- Lenka M. – pečenie a zdobenie medovníčkov
- Zdenka – výroba veľkonočných pozdravov
- Fifo – pečiatkovanie zo zeleniny
- Veronika – pečenie a zdobenie medovníčkov



Všetky aktivity mali svoje čaro a boli pre nás inšpiratívne a je ťažké vybrať najlepšiu z pomedzi nich.



Vlad'ka a Baška

VEL'KONOČNÁ DEKORÁCIA

Dnes sme vyrábali s Radkou vtáčiky z vlny.



Na výrobu sme potrebovali:

vlnu rôznych farieb, nožnice, kartón, farebný pier a očka.

Ako sme postupovali:

Na kúsok kartónu sme namotávali vlnu. Potom sme ju zviazali šnúrkou a na druhej strane sme ju prestrihli. Takto nám vznikol strapce z vlny. Každý z nás spravil tri farebné strapce (obr.1). Z dvoch strapcov sme vyrobili hlavičky a z tretieho strapca telíčko (obr. 2). Pokrčenou servítkou sme vypchali bruško (obr. 5). Vtáčika sme zviazali (obr. 7) nalepili oči a zobáček z farebného papiera (obr. 8). Nakoniec sme zarovnali chvostík. Hotového vtáčika sme zavesili na šnúrku.



obr.1



obr.2



obr.3



obr.4



obr.5



obr.6

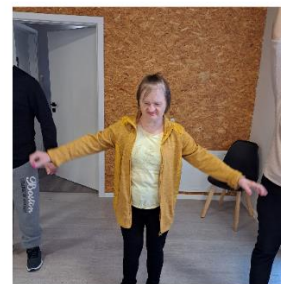


obr.7



obr.8

Z NAŠICH AKTIVÍT A VÝLETOV



Návšteva Oravskej galérie Potulky mestom – Svetový deň sprievodcov
Mestská knižnica – Výstava ANIMANIMALS

V Happy holds – Valentínske cvičenie Mestská knižnica – Svetový deň bábkarstva

V Edukose – tvorba s Olexandrom Beseda s Miroslavom Mikolášikom –
o živote, o umení, o svete...

Happy holds Beseda s Elenou Beňušovou a pletenie s Pavlom Martáňom

Beseda s Elenou Beňušovou – Téma Fašiangy Styling v SOŠ u budúcich kaderníčov
Návšteva Čaplovičovej knižnice – expozícia P. O. H.

Ešte niečo z plesu Veľkonočná tvorba s Hankou Farbákovou, Vierkou Turzovou
a Olexandrom



Fašiangové divadielko Beseda s pánom veterinárom Ščerbíkom 1. stacionársky ples

Fašiangová vesesica Návšteva Oravskej galérie

V SOU v kaderníckom salóne V Čaplovičovej knižnici ...Nika s úsmevom v očiach....

GABIKIN STĽPČEK



Moje príbehy sú z Moskvy, alebo zo strednej školy. Tento príbeh je z Moskvy. Sestra vtedy chodila asi do druhej triedy. Začala sa sťažovať, že ju bolí zub. Ja, ako „samozvaný“ doktor, som ju chcela vyliečiť. Na vatú som si dala špiritus, čo naši mali v bare. Sestra začala tancovať tanec svätého Víta. Keď to naši zistili, tancovala som aj ja. Minula som sa povolaniu.

V Moskve deti poväčšine nosili na hlave copy, previazané širokou mašľou, ktorá mala kadejaké vzory. My sme mali tiež také, so snehovými vločkami. Sestra si túto mašľu chcela prežehliť, lebo bola pokrčená. Prežehlila mašľu žehličkou, s najvyššou teplotou. Mašľa zmizla a vločky ostali nalepené na žehličke. Mamina mala o robotu postarané.

Gabika

NA SLOVÍČKO S PÁNOM IGOROM ČERŇANOM

milí čitatelia nášho časopisu DS Miško. Chcela by som vám predstaviť pána Igora Čerňana, pracovníka MsP, ktorý má na starosti prevenciu sociálnopatologických javov v spoločnosti. Pán Čerňan chodí ku nám do denného stacionára Miško. Robí nám prednášky o zaujímavých témach oblasti prevencie, správania sa, ako aj o rizikách a nástarohách, ktoré nás stretávajú v bežnom živote.

1. V čom spočíva práca mestského policajta - preventistu?

Samotná prevencia pozostáva v práci mestského policajta, ktorý chodí po meste a kontroluje dodržiavanie parkovania, stará sa o verejný poriadok a bezpečnosť občanov mesta Dolný Kubín.

2. V čom vidíte ako preventista prínos pre ľudí, ktorí trávia čas v dennom stacionári?

Už samotná skutočnosť, že človek, ktorý je znevýhodnený svojím spôsobom oproti iným občanom, je dosť zložitá skutočnosť. Pomoc v akejkoľvek forme (prednášky, praktické ukážky ako aj dobré slovo) týmto ľuďom dávajú veľký rozhľad v ich neľahkom svete. Priblíženie práce mestského policajta je v blízkom kontakte s ľuďmi, ako aj ich zvierat (hlavne psov). Každá pomoc je vítaná.

3. Mali ste niekedy trému počas Vašej práce preventistu?

Samozrejme, že áno, niekedy ma zaskočia otázky, ktoré dostávam počas prednášky. Treba si priznať, že stále sa máme všetci veľa učiť.

4. Čo máte rád na Dolnom Kubíne?

Bývam v Dolnom Kubíne už vyše 50 rokov a prirástlo mi k srdcu. Je to veľmi pekné mesto aj s jeho prírodou.

5. Čomu sa venujete vo vašom voľnom čase?

Rád čítam knihy, píšem články o všeličom možnom a samozrejme mám rád zvieratá a prírodu, ako celok.

6. Na čom ste sa v poslednom období zasmiali tak naozaj schuti?

Na ľudskej nevedomosti a ľahostajnosti.

7. Máte obľúbený film? Ak áno, aký?

Filmy o prírode a tiež aj film „Tanec s vlkami!“ S Kevinom Costnerom (Western).



Veronika, Zdenka

VEDOMOSTNÝ KVÍZ

1. Ako nazývame región Žilinského kraja, v ktorom sa nachádza náš stacionár ?

- A: Turiec
- B: Opava
- C: Orava

2. V ktorej krajine môžeme navštíviť známe jazero Loch Ness ?

- A: V Škótsku
- B: V Taliansku
- C: V Írsku

3. Ktoré jedlo konzumovala každý deň Mária Terézia ?

- A: Kura pečené na zelenine
- B: Jahňacie dusené na hríboch
- C: Čokoládovú polievku

4. Koľko kníh tvorí rozsiahlu zbierku Čaplovičovej Bibliotéky ?

- A: 70 tisíc
- B: 90 tisíc
- C: 60 tisíc

5. Ktorý Dolnokubínsky rodák a lekár dostal prezývku „Rytier v kopačkách“ ?

- A: Ivan Chodák
- B: Ivan Tittel
- C: Ladislav Nádaši Jége

6. Ako sa volá pán veterinár, ktorý navštívil náš stacionár ?

- A: Miloš Kravec
- B: Milan Ondřík
- C: Miloš Ščerbík

7. Sviečky, ktoré sa zapalujú počas Hromníc nazývame ?

- A: Maňušky
- B: Hromničky
- C: Turíce



8. Ktorá kapela nám hrala na plese ?

- A: Mayce
- B: Mimi
- C: Maybe

9. Čo bolo vystavované na výstave Vladimíra Židlického v Oravskej galérii ?

- A: Fotografie
- B: Čiernobiele obrazy
- C: Sochy

10. Ktorý panovník sa zaslúžil o reformu školstva ?

- A: Napoleon Bonaparte
- B: Mária Terézia
- C: Matka Tereza

11. Koľko sliepok chová naša Evička ?

- A: 16 sliepok
- B: 6 sliepok
- C: 10 sliepok

12. Ktorá významná osobnosť má postavenú sochu v blízkosti kina v meste Dolný Kubín ?

- A: Emil Zátopek
- B: Dobroslav Chrobák
- C: Miroslav Jaroš
- D: (iná možnosť)

13. Koľko vnúčat má naša babka Vierka ?

- A: 4 vnúčatá
- B: 8 vnúčat
- C: 5 vnúčat
- D: (iná možnosť)

Správne odpovede:

1C, 2A, 3C, 4B, 5A, 6C, 7B, 8C, 9A, 10B, 11A, 12D (P. O. Hviezdoslav), 13D (6 vnúčat)

RELAXAČNÁ ZÓNA

Tajnička: **Najkrajší darček pre mamu je?**

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |



Čo by nemalo chýbať na veľkonočnom stole?

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |



PLÁNUJEME SVOJE FINANČIE

Tieto úlohy sú zamerané na rozvoj logického myslenia, tvorivosť a riešenie problémov s financiami.

€ Akú sumu peňazí tvoria tieto bankovky a mince?



€ Dokresli bankovky a mince tak, aby zodpovedali uvedenej sume.

Suma: 25,50 €.



Suma: 14,25 €.



Suma: 5,99 €.



€ Spoj tovar s cenou, ktorá mu približne zodpovedá.

jogurt



2 veľké zošity



tablet



peračník



kalkulačka



pizza

1 l minerálky

tričko

zimná vetrovka

1 l džúsu

PLÁN AKTIVÍT APRÍL – JÚN 2024

- 3 Filip si šporí peniaze do svojej pokladničky. Chce si kúpiť bicykel, ktorý stojí 90 €. Spočítaj, koľko peňazí už našetril a napiš, koľko mu ešte chýba.



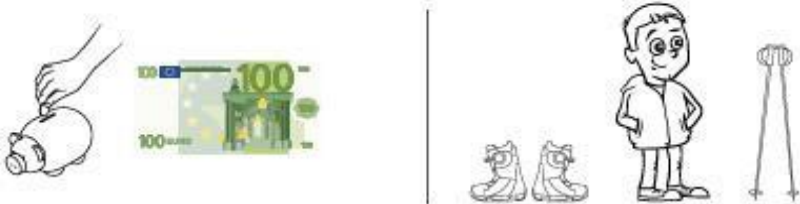
Filip si zatiaľ nasporil _____ €. Ešte mu chýba _____ €.

- 4 Mamička dala Miške na nákup tieto peniaze. Nákup stál 12 Eur a 50 centov. Prečiarzni peniaze, ktorými Miška zaplatila. Koľko peňazí jej zostalo?



Miške zostalo _____.

- 5 Peter dostal od rodičov k narodeninám 100 €. V obchode si kúpil lyžiarky za 55 Eur a lyžiarske palice za 20 Eur. Koľko Eur mu pani predavačka vydala?



Pani predavačka vydala Petrovi _____ € naspäť.

APRÍL:

- 14. týždeň (02. 04. 2024) – návšteva Florinovho domu – výstava Lekári a liečenie na Orave v minulosti –
- 15. týždeň (17. 04. 2024) – návšteva Oravskej galérie – výstava Slovenská moderna zo súkromných zbierok
- 16. týždeň (19. 04. 2024) – návšteva keramikárskej dielne Stanky Ferancovej vo Vyšnom Kubíne
- 17. týždeň (26. 04. 2024) – návšteva Liptovského múzea v Ružomberku – výstava Secesia na Liptove

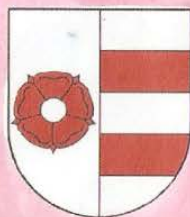
MÁJ:

- 18. týždeň (06. 05. 2024) – návšteva Oravskej galérie – výstava Úvahy, nálady a zručnosti – Rudolf Surana
- 19. týždeň (07. 05. 2024) – posedenie s mamičkami pri príležitosti Dňa matiek
- 20. týždeň (16. 05. 2024) – návšteva Kysuckej galérie v Oščadnici – výstava Praesentia Aeterna – Pavol Kajan

JÚN:

- 23. týždeň (06. 06. 2024) – Piknik na Gäceli spojený s cvičením na workoutovom ihrisku
- 24. týždeň (14. 06. 2024) – návšteva Múzea šľachtických kočiarov a saní v Oravskom Podzámku
- 25. týždeň (17. 06. 2024) – návšteva Oravskej galérie – výstava Kláry Bočkayovej
- 22. týždeň (31. 05. 2024) – návšteva galérie Márie Medveckej v Tvrdošíne – stála expozícia
- 25. týždeň (21. 06. 2024) – Beseda s členom Oravského záchraného systému Róbertom Martauzom na tému „Prvá pomoc“
- 26. týždeň (27.06.2024) – návšteva galérie Márie Medveckej v Tvrdošíne – stála expozícia

Denný stacionár Miško
Zriadilo OZ Agentúra
FÓRUM ŽIVOTA
Hviezdoslavovo námestie 2190
026 01 Dolný Kubín



NÁVRH OBÁLKY
TRINITY J. TYLKOVÁ

