



Oľchovníček

Občasník zamestnancov a klientov „SVETLO“, Zariadenia sociálnych služieb Oľchov

Číslo 3 • 2025 • ročník XIX • nepredajné

Milí naši čitatelia, je pred Vami letné vydanie nášho Oľchovníčka, v ktorom nájdete pestrú nádielku našich jarných a letných aktivít. Prajeme Vám príjemné čítanie. Zároveň dovoľte, aby sme Vás pozvali na DEŇ RODINY, ktorý sa uskutoční 19.8.2025. Tešíme sa na spoločné chvíle.

"SVETLO", ZSS OĽCHOV a OZ SVETLO PRE OĽCHOV

Vás srdečne pozýva
na medzigeneračné stretnutie

**DEŇ
RODINY**
19.8.2025

V PRIESTOROCH "SVETLO", ZSS OĽCHOV

SRDEČNE POZÝVAME RODINNÝCH
PRÍSLUŠNÍKOV, PRIATEĽOV KLIENTOV
A ZAMESTNANCOV

PROGRAM

13:00 hod. OFICIÁLNE OTVORENIE

13:15 hod. FOLKLÓRNY SÚBOR ZLATOMORAVČANKA

14:00 hod. SPIEVA MIROSLAVA KRCHOVÁ

15:00 – 18:00 hod. TANEČNÁ ZÁBAVA s DJ Michael

18:00 hod. VEČERNÉ KINO

ČAKAJÚ NA VÁS SPRIEVODNÉ AKTIVITY

PREHLIADKA ZSS

TVORIVÉ DIELNE

Futbalové aktivity s PFA FC ViOn

FOTOKÚTIK

ZÁŽITKOVÁ LUKOSTREĽBA

ODKAZOVAČ

MAĽOVANIE NA TVÁR

TOMBOLA

OBČERSTVENIE ZA DOBROVOĽNÝ PRÍSPEVOK
ČAPOVANÉ NÁPOJE
Cukrová vata
POPCORN
OBČERSTVENIE

Realizované s finančnou podporou Nitrianskeho samosprávneho kraja.

SPOLOČNÝ VÝLET ZAMESTNANCOV

Zažiť všetky štyri ročné obdobia za jeden deň? Áno, presne to sa nám podarilo 16. mája počas výletu zamestnancov nášho zariadenia sociálnych služieb do Rakúska, ktorým nás sprevádzal Michal Berec, za čo mu veľmi pekne ďakujeme.

Jedným z najväčších zážitkov bola návšteva ľadovca Dachstein. Cesta lanovkou nahor už sama o sebe stála za to, no skutočný vrchol prišiel na



vyhliadke Päť prstov (Five Fingers) – odvážne vysunutá konštrukcia nad strmým zrázom, ktorá ponúka jeden z najúchvatnejších výhľadov v celom Rakúsku. Stáť tam, s nohami akoby vo vzduchu a pohľadom až k jazeru Hallstatt (pokiaľ nám to hmla dovolila), bol zážitok, na ktorý len tak nezabudneme.

Naše kroky viedli aj do pôvabného mestečka Hallstatt, ktoré je právom považované za jedno z najkrajších miest Rakúska. Prechádzka jeho úzkymi uličkami, výhľad na jazero a typická alpská architektúra nás všetkých očarili.

Ďalšou významnou zastávkou bola Kaiservilla v Bad Ischli – letné sídlo cisárskej rodiny. Prešli



sme sa miestami, kde kedysi trávila čas cisárovná Sissi a jej manžel František Jozef. Náš zážitok ešte viac umocnilo stretnutie s Maximiliánom Habsburským, prapravnukom cisárovnej.

Výlet nebol len o pamiatkach a prírode – bol o spoločných zážitkoch, smiechu, rozhovoroch a čase strávenom spolu mimo bežného pracovného

prostredia. Vrátili sme sa síce trochu unavení, ale s hlavami plnými spomienok a s vedomím, že náš kolektív je o niečo silnejší.



BENEFIČNÝ KONCERT „CHYŤME SA ZA RUKY“

Nádvorie neogotického kaštieľa v Galante sa v nedeľu 24. mája premenilo na miesto plné hudby, radosti a zábavy. V rámci podujatia Chyťme sa za ruky sa tu stretli ľudia so zdravotným znevýhodnením, aby si užili výnimočný deň, ktorý si pre nich pripravil Milan Štefánik so svojim tímom.



Začiatok celej akcie patril Zumbe Sonnyes Slovakia, ktorá všetkých roztancovala. Atmosféru plnú rokovej hudby vytvorili vystupujúce kapely – holandská kapela Tribute to the music of live aid, španielska Montana stomp a náš slovenský Peter Cmorik Band. Repertoár plný známych rokových

skladieb roztancoval a rozospieval všetkých prítomných.

Nešlo však len o koncert – podujatie ponúklo pestrý sprievodný program, ktorý rozvíjal kreativitu všetkých prítomných. Klienti sa zapojili do tvorivých workshopov – skúšali si

enkaustiku, maľovanie na tvár i na plátno. Pod vedením ochotných dobrovoľníkov a animátorov vznikali jedinečné umelecké diela, ale najmä krásne chvíle zdieľanej radosti.

Už niekoľko dní pred akciou sme sa aktívne pripravovali – v našom zariadení sme sa venovali výrobe farebných transparentov so symbolmi a názvami vystupujúcich skupín. Klienti do nich vložili kus seba – svoju fantáziu, tvorivosť aj nadšenie pre hudbu. A táto snaha neostala nepovšimnutá – za naše originálne a nápadité transparenty sme dokonca získali prvú cenu, čo všetkých nesmierne potešilo a povzbudilo.



Aj cesta autobusom sa zmenila na zážitok – vďaka nášmu priateľovi Milanovi a jeho gitare sa spievalo už počas presunu. Pesničky, ktoré rozozvučali interiér autobusu, pomohli vytvoriť tú pravú náladu už od začiatku výletu.

Podujatie Chyťme sa za ruky bolo dôkazom toho, že kultúra, hudba a umenie dokážu spájať ľudí bez ohľadu na ich schopnosti. Kaštieľ v Galante bol svedkom nielen silných hudobných momentov, ale predovšetkým silného ľudského spojenia – úprimného, srdečného a plného rešpektu.



DEŇ REGIÓNU: TRADÍCIE, KTORÉ SPÁJAJÚ GENERÁCIE

Deň regiónu na Základnej škole sv. Don Bosca v Zlatých Moravciach sa stal príjemnou tradíciou, na ktorej sa naše zariadenie pravidelne zúčastňuje. S radosťou prijímame pozvanie tejto školy, aby sme spolu s našimi klientmi mohli deťom predstaviť krásu a hodnotu tradičných remesiel.

Aj tento rok sme žiakom sprostredkovali autentický zážitok z remeselnej tvorby. Deti si mohli vyskúšať výrobu košíkov z pedigu, oboznámiť sa s prácou na vyšívacom stroji, a dokonca si z vlastnej výšivky ušit' malé vrecúško na šijacom stroji. Celým dňom sa niesla tvorivá atmosféra, zvedavosť a vzájomný rešpekt medzi generáciami.

Našich klientov tešilo, že mohli odovzdávať svoje skúsenosti mladším a ukázať, že ručná práca má stále svoje miesto aj v dnešnej dobe. Deti zas mohli nahliadnuť do sveta, ktorý im často pripomína prácu ich starých mám – svet trpezlivosti, precíznosti a radosti z tvorby vlastnými rukami.

Takéto spoločné aktivity sú pre nás vždy inšpiráciou. Pripomínajú nám, aké dôležité je uchovávať tradície a zároveň vytvárať nové mosty medzi generáciami. Ďakujeme Základnej škole sv. Don Bosca za milé prijatie, spoluprácu a príjemne strávený čas. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník.



PREZENTÁCIA A WORKSHOP V RÁMCI UNIVERZITNÝCH DNÍ UKF

Dňa 29. apríla 2025, v rámci Univerzitných dní na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre, naša kolegyňa Mgr. Simona Blažková prezentovala študentom Katedry sociálnych vied a zdravotníctva expresívne metódy práce s klientmi. Aj vďaka týmto metódam sa zvyšuje kvalita života prijímateľov sociálnych služieb a zároveň sa podporuje ich osobnostný rozvoj a socializácia. Vyzdvihla použitie niektorých metód aj vo vzťahu s dezorientovanými klientmi. Osobitnú pozornosť venovala praktickým ukázkam a konkrétnym prípadom z praxe v našom zariadení. Študenti



mali možnosť vidieť reálne ukážky využitia metód, ako sú biblioterapia, muzikoterapia, dramaterapia a validácia. Mgr. Blažková zdôraznila potrebu empatie, flexibility a individuálneho prístupu ku každému klientovi. Pozitívna spätná väzba od študentov nám potvrdila význam prepájania teórie s praxou.

TICHO, KTORÉ SPÁJA - ŠTUDENTI OŠETROVATEĽSTVA A SVET NEPOČUJÚCICH

V rámci predmetu Komunitné ošetrovateľstvo – Starostlivosť o osoby so špecifickými potrebami, naša inštruktorka sociálnej rehabilitácie Ing. Pivarčiová spolu s nepočujúcou klientkou Ingou, realizovali 12. mája 2025 prednášku pre študentov 2. ročníka odboru Ošetrovateľstvo na Fakulte sociálnych vied a zdravotníctva UKF Nitra. Témou bola „Komunikácia s nepočujúcim pacientom v ošetrovateľstve“.



Cieľom prednášky bolo priblížiť študentom praktické spôsoby, ako efektívne a empaticky komunikovať s nepočujúcimi pacientmi. Hovorili o dôležitosti očného kontaktu, mimiky, jasnej artikulácie a využívania posunkového jazyka. Študenti aktívne reagovali, kládli otázky

a zapojili sa aj do ukážky jednoduchých posunkov. Najväčší prínos určite priniesla aj priama interakcia študentov s nepočujúcou Ingou. Ich záujem a otvorenosť potvrdili, že podobné podujatia majú veľký význam pre ich budúcu prax. Veríme, že táto skúsenosť študentom pomohla lepšie pochopiť potreby pacientov so sluchovým postihnutím a aspoň trochu ich pripravila na citlivý a profesionálny prístup v budúcej práci.



MAJÁLES VO VÝČAPOCH-OPATOVCIACH

Klienti nášho zariadenia prijali milé pozvanie na majáles, ktorý pripravilo „BENEFIT“ , Zariadenie sociálnych služieb Ľudovítová. Podujatie sa konalo v kultúrnom dome vo Výčapoch-Opatovciach a nieslo sa v duchu dobrej nálady, hudby a tanca.

Po úvodnom privítaní pani riaditeľkou nasledoval krátky kultúrny program a potom už prišiel čas na spoločnú zábavu na tanečnom parkete. Nechýbala ani zmrzlina, ktorá osviežila v teplom počasí a spríjemnila celé popoludnie.

Ďakujeme organizátorom za pozvanie a príjemne strávený čas. Tešíme sa na ďalšie stretnutia s priateľmi z iných zariadení.



NÁCVIK EVAKUÁCIE U NÁS V ZSS SVETLO OLICHOV

28. mája 2025 sme uskutočnili nácvik evakuácie z priestorov pavilónov A, D, E, C a B. Pripravili sme modelovú situáciu, pri ktorej si zamestnankyňa počas výkonu svojej práce všimla výrazné zadymenie. Okamžite vyhlásila evakuáciu výkrikom „Horí!“ a zároveň telefonicky nahlásila vznik požiaru na ohlasovňu požiarov v pavilóne B.



Počas evakuácie zamestnanci asistovali prítomným osobám pri rýchlom a bezpečnom opustení priestorov a zároveň dôkladne skontrolovali všetky miestnosti, aby sa uistili, že nik nezostal vo vnútri.

Všetci evakuovaní sa následne presunuli na zberné miesto – ihrisko, kde prebehla krátka prezentácia o vzniku požiaru, možnostiach

jeho hasenia a základných pravidiel správania sa počas mimoriadnych udalostí. Školenie bolo doplnené o náučné videá, ktoré boli spracované prístupnou a zrozumiteľnou formou.

Na záver si účastníci mohli vyskúšať hasičskú prilbu, bundu a prácu s hasiacim prístrojom, čo sa stretlo s veľkým záujmom a pozitívnou odozvou.



Pravidelné evakuačné nácviky v zariadeniach sociálnych služieb sú veľmi dôležité, pevne veríme, že naučené poznatky ale nikdy nevyužijeme v reálnej situácii.

Zuzana Pivarčiová, požiarneho technika



SPOJENIE GENERÁCIÍ V NAŠOM ZARIADENÍ

V stredu 28. mája sa u nás odohralo milé a obohacujúce stretnutie dvoch generácií – detskej a seniorskej. Naši klienti privítali hostí – žiakov zo Základnej školy sv. Don Bosca v Zlatých Moravciach, ktorí si pripravili pestrý a srdečný kultúrny program.

Celé podujatie sa nieslo v duchu medzigeneračného porozumenia, vzájomného rešpektu a radosti zo stretnutia. Naši klienti deťom zahrali krátke divadelné predstavenie s preventívnym posolstvom – ako si dávať pozor na podvodníkov, ktorí sa snažia zneužiť dôverčivosť detí i seniorov. Ich vystúpenie bolo prirodzené, poučné a zároveň veľmi srdečné.

Žiaci sa za to odvdžili vlastným vystúpením – zarecitovali básne, zaspievali piesne a predviedli veselé tanečné čísla. Ich nadšenie a detská radosť vytvorili v našich priestoroch skutočne príjemnú a rodinnú atmosféru. Na tvárach klientov bolo vidno dojatie i úprimnú radosť.



Toto stretnutie opäť potvrdilo, že spojenie generácií prináša vzájomné obohatenie – deti získali múdrosť a skúsenosti, seniori zas energiu a úsmev mladších.

Ďakujeme ZŠ sv. Don Bosca za spoluprácu a veríme, že podobné podujatia budeme môcť organizovať aj v budúcnosti. Sú dôkazom, že aj jednoduché stretnutia môžu zanechať hlboký a pozitívny dojem.



KONCERT ZUŠ ZLATÉ MORAVCE

Dňa 11. júna 2025 sa naše zariadenie opäť naplnilo hudbou a smiechom. Tentoraz nás navštívili talentovaní študenti ZUŠ Zlaté Moravce, ktorí pod vedením svojich učiteľov pripravili pestrý hudobný program.

Mladí umelci predviedli rozmanité nástrojové i spevácke vystúpenia, ktoré rozozvučali celý areál nášho zariadenia. V ich podaní sme si mohli vychutnať známe melódie z klasiky aj modernej hudby.



Atmosféra bola srdečná a uvoľnená – naši klienti reagovali spontánne, mnohí precítili rytmus a aj si so žiakmi zaspievali – ako krásny dôkaz toho, že hudba naozaj spája.

Ďakujeme všetkým účinkujúcim a ich pedagógom za túto výnimočnú návštevu.

Realizované s finančnou podporou Nitrianskeho samosprávneho kraja.



SPIEVAJME SRDCOM - SPEVÁCKA SÚŤAŽ, KTORÁ SPOJILA GENERÁCIE

Dňa 13. júna 2025 sme sa s radosťou zúčastnili speváckej súťaže „Spievajme srdcom“, ktorú zorganizovalo „BORINKA“ ZSS NITRA - Alzheimercentrum. Naše zariadenie reprezentovali dve výnimočné dámy – pani Katarína Maťová a pani Helenka Gáliková. Obe predviedli krásne vystúpenia plné emócií, ktoré si získali srdcia prítomných divákov aj poroty. Mimoriadne nás teší, že pani Helenka Gáliková, ktorá vo svojich úctyhodných 91 rokoch stále srší optimizmom

a láskou k spevu, získala 2. miesto v kategórii sólo spev. Jej výkon bol dojímavým dôkazom toho, že vášeň pre spev a umenie nepozná vekové hranice.

Ďakujeme organizátorom súťaže zo ZSS Borinka za ich pohostinnosť, srdečné prijatie a výbornú organizáciu celého podujatia. Veríme, že takéto iniciatívy budú pokračovať aj v budúcnosti, pretože prinášajú radosť a pocit spolupatričnosti.



SLADKÝ ZAČIATOK LETA: SPOLOČNÉ CHVÍLE PRI PEČENÍ

Leto sme u nás v zariadení odštartovali tým najpríjemnejším spôsobom – sladko, voňavo a spoločne. Klienti sa s chuťou pustili do prípravy obľúbeného letného dezertu – nepečeného krémeša, ktorý sme si vylepšili o čerstvé ovocie. Každý priložil ruku k dielu – od ukladania keksov, cez miešanie krémovej plnky až po zdobenie. Nešlo len o prípravu dezertu, ale aj o terapiu činnosťou, ktorá priniesla radosť z tvorby a pocit spolupatričnosti.

Výnimočným spestrením bola aj prítomnosť našej malej pomocníčky Lili, ktorá s veľkým nasadením podávala ingrediencie a so záujmom sledovala celý proces. Po dokončení sme si všetci spoločne pochutnali na výsledku nášho úsilia a so sladkým úsmevom vstúpili do letného obdobia, ktoré sľubuje ešte veľa podobných pekných chvíľ.

V podobnom duchu sme si spríjemnili aj ďalšie spoločné popoludnie, tentoraz pri príprave čerešňovej bublaniny. Klienti si sami nachystali suroviny – múku, vajíčka, cukor, olej, kypriaci prášok a, samozrejme, čerstvé čerešne. S chuťou sa pustili do odkôstkovania, miešania cesta a spomínali, ako sa bublanina piekla v ich domácnostiach kedysi.

Vôňa koláča sa rýchlo rozšírila po celom zariadení a vytvorila príjemnú domácu atmosféru. Radosť z výsledku, spoločná práca a rozhovory pri príprave posilnili nielen náladu, ale aj vzťahy medzi klientmi a personálom.

Takéto chvíle u nás nie sú len o jedle – sú o zdieľaní, spolupráci a zážitku, ktorý zostáva v pamäti. Veríme, že leto prinesie ešte veľa podobných príležitostí na spoločné aktivity, ktoré spájajú a obohacujú každodenný život v našom zariadení.



„MYSLÍME NA BUDÚCNOSŤ“

Dňa 19.6.2025 sa v našom zariadení uskutočnil workshop zameraný na ochranu životného prostredia v rámci projektu „Myslíme na budúcnosť“. Hlavnými aktérmi podujatia boli žiaci zo Základnej školy Pribinova v Zlatých Moravciach.

Pod vedením svojich pedagógov pripravili interaktívne dopoludnie venované témam recyklácie, separácie a upcyklácie odpadu. Všetko prebiehalo formou zrozumiteľných, hravých a zároveň poučných aktivít, ktoré oslovili nielen našich klientov, ale aj personál.

Žiačky si pripravili krátke prezentácie s ukážkami, v ktorých vysvetlili, prečo je dôležité správne triediť odpad, ako funguje recyklačný proces a čo znamená upcyklácia – teda premena starých alebo nepotrebných vecí na nové a užitočné výrobky. Zároveň sme si spolu zahrali aj zábavné hry, napríklad pexeso s environmentálnou tematikou či priradovanie odpadov pomocou farebných štipcov.



Toto podujatie nebolo len o ekológii – bolo krásnym príkladom spojenia dvoch generácií. Žiaci priniesli do zariadenia sviežu energiu, radosť a inšpiráciu, naši klienti im na oplátku ponúkli svoj čas, záujem a životnú skúsenosť. Spolu vytvorili priestor, kde sa mohli navzájom učiť, podporovať a motivovať.

Veľké poďakovanie patrí žiačkam a pedagógom ZŠ Pribinova, ktorá si oprávnenne nesie titul „Zelená škola“, aj všetkým zúčastneným klientom, ktorí sa aktívne zapojili.

Workshop bol príkladom toho, že aj vážne témy môžu byť podané prístupne a zrozumiteľne – a že deti môžu byť nositeľmi pozitívnej zmeny, ktorá presahuje hranice školy.



Táto aktivita sa uskutočnila vďaka finančnej podpore Nadácia ZSE.



ŽIVOT V SLUŽBE DRUHÝM – AUTENTICKÉ ROZPRÁVANIE

SESTRY ULRIKY

V našom zariadení sa 23.6.2025 uskutočnilo výnimočné stretnutie – beseda so sestrou Ulrikou z Kongregácie Milosrdných sestier Svätého kríža.

Sestra Ulrika nám porozprávala o svojom povolání, o živote rehoľnej sestry a o poslaní kongregácie, ktorej je členkou. Jej rozprávanie bolo úprimné, hlboké a ľudsky blízke. Hovorila o svojej ceste ku zasvätenému životu, o formácii mladých sestier, ako aj o každodennej službe chorým, starším a trpiacim – teda tým, ku ktorým je charizma tejto rehole najviac zameraná.

Súčasťou besedy bola aj krátka prezentácia o histórii a poslaní Kongregácie Milosrdných sestier Svätého kríža, ktorú v 19. storočí vo Švajčiarsku založil páter Teodózius Florentini (OFM Cap) spolu so sestrou



Máriou Teréziou Schererovou. Dozvedeli sme sa, ako sa sestry dostali na Slovensko, ako vyzerá ich služba dnes a v akých krajinách sveta ich možno nájsť.

Veľkým obohatením boli aj videoukážky z obliečky a rehoľných sľubov sestry Ulriky, ktoré klientom priblížili jedinečné a pre mnohých neznáme momenty zo života v reholi.

Po oficiálnej časti nasledovala neformálna diskusia, počas ktorej sa klienti pýtali na rôzne aspekty rehoľného života – od denného režimu, cez duchovnú formáciu, až po osobné zážitky sestry Ulriky. Odpovedala ochotne, s pokojom a úsmevom, a rýchlo si získala srdcia všetkých prítomných.

Beseda bola pre nás krásnym duchovným obohatením a povzbudením. Ukázala, že život založený na službe, viere a pokore má stále hlboký význam a dokáže inšpirovať naprieč generáciami.

Ďakujeme za jej čas a prajeme jej do ďalšej služby veľa síl, radosti a Božieho požehnania.

Viac o Kongregácii, v ktorej pôsobí sestra Ulrika, nájdete na: <https://sestrysvkriza.sk>



DIVADELNÉ PREDSTAVENIE PRE SENIOROV S POSOLSTVOM: „BEZPEČNÁ JESEŇ“

Dňa 24. júna 2025 sa v priestoroch kultúrneho domu vo Volkovciach uskutočnilo podujatie určené pre seniorov, ktoré spojilo kultúrny zážitok s dôležitým preventívnym posolstvom.

Divadelné predstavenie s názvom „Bezpečná jeseň, alebo keď klamstvo klope na dvere“ sa venovalo čoraz aktuálnejšej téme – podvodom páchaným na senioroch. Cieľom bolo nielen pobaviť, ale najmä upozorniť na praktiky podvodníkov, ktorí sa často vydávajú za príbuzných, pracovníkov bánk, polície alebo iných inštitúcií.

Na javisku účinkovali naši klienti spolu so zamestnancami, ktorí sa podujali stvárniť

reálne životné situácie, s ktorými sa môžu seniori stretnúť. Ich výkony boli nielen autentické, ale aj dojímavé a poučné, čím si získali uznanie a potlesk prítomného publika.

Program obohatila aj odborná prednáška o bezpečnosti, ktorú viedol Jozef Čulák, zástupca náčelníka Mestskej polície Zlaté Moravce. Prítomným seniorom vysvetlil, ako rozpoznať podvodné správanie, na čo si dať pozor pri telefonátoch, návštevách či komunikácii cez internet. Zdôraznil tiež, že opatrnosť nie je prejav nedôvery, ale rozumného prístupu k vlastnej ochrane.

Podujatie sa stretlo s veľkým záujmom a pozitívnou odozvou zo strany účastníkov. Mnohí ocenili nielen užitočné rady, ale aj možnosť spoločne sa stretnúť, diskutovať a zdieľať vlastné skúsenosti.

Táto aktivita sa uskutočnila vďaka podpore Nadácie Henkel.

Realizované s finančnou podporou Nitrianskeho samosprávneho kraja.





OD LISTU PO ETIKETU – VYRÁBALI SME BYLINKOVÝ SIRUP

Počas jedného z letných popoludní sa naše zariadenie naplnilo vôňou bylín, spomienkami a spoločnou prácou. Klienti sa zapojili do výroby domáceho sirupu z nádchovníka – liečivej rastliny známej najmä pri dýchacích ťažkostiach, nachladnutí a kašli. Nádchovník má výraznú arómu a vďaka svojim antibakteriálnym a protizápalovým účinkom patrí medzi obľúbené súčasti domácej prírodnej lekárničky.

Do aktivity sa zapojili viacerí klienti, ktorí sa podieľali na zbere a čistení listov, krájaní citrónov, varení sirupu a jeho plnení do fliaš. Spoločne sme sa pritom rozprávali o bylinkách, ktoré naši klienti poznajú a využívali v



minulosti – spomínali na tradičné domáce recepty, čajové zmesi aj záhradky svojich mám a starých mám.

Súčasťou aktivity bola aj tvorba originálnych, ručne zdobených fliaš, do ktorých sme sirup plnili. Klienti fľaše omotávali špagátom, zdobili ich podľa vlastného vkusu a dopĺňali



vlastnoručne nalepenými etiketami. Táto časť rozvíjala nielen jemnú motoriku a tvorivé myslenie, ale aj estetické cítenie a spoluprácu.

Výsledkom bol nielen lahodný sirup, ale najmä príjemná atmosféra, aktívne zapojenie a pocit zmysluplne prežitého času. Spoločné chvíle pri tvorivej činnosti priniesli dobrú náladu, uvoľnenie a upevnili vzťahy medzi klientmi aj personálom.



FAMILY DAY SO SPOLOČNOSŤOU SECOP

Dňa 18. 7. 2025 sme mali možnosť zúčastniť sa skvelej akcie – Family Day, ktorú pre svojich zamestnancov zorganizovala spoločnosť SECOP. A čo nás veľmi potešilo – pozvanie sme dostali aj my z OZ Svetlo pre Olichov

Naši klienti mohli prezentovať a predávať svoje krásne ručne vyrobené produkty, ktoré vznikajú s láskou, trpezlivosťou a obrovskou dávkou kreativity. Záujem návštevníkov nás veľmi potešil – každý úsmev, milé slovo aj podpora boli pre nás dôležité a povzbudivé

Ďakujeme firme SECOP za pozvanie, ústretovosť a za to, že vytvára priestor aj pre takéto formy spolupráce.



TRÉNING PAMÄTI – KROK K AKTÍVNEMU MYSLENIU

V našom zariadení prebiehajú pravidelné tréningy pamäti, ktoré pomáhajú klientom udržiavať mentálnu sviežosť, pozornosť a schopnosť zapamätať si informácie z každodenného života. Jeden z týchto podnetných tréningov sa zameral najmä na krátkodobú pamäť, zrakovú pamäť a pozornosť. Realizovaný bol vďaka programu Krok k seniorom.



Čo všetko sme spolu precvičovali?

- Pomocou pamäťových kartičiek sme trénovali zrakovú pamäť a schopnosť vybaviť si vizuálne podnety.
- Tvorba slovnej reťaze bola zameraná na krátkodobú pamäť a plynulé vyjadrovanie.
- Hra s vizuálnym pexesom pomohla zlepšiť koncentráciu a rýchle reakcie.
- S použitím vlastnoručne vyrobených kartičiek s písmenkami sme tvorili slová – a veruže ich vzniklo naozaj veľa.

Tieto aktivity majú viac než len tréningový význam – podporujú sebadôveru, aktivitu a kvalitu života klientov, zároveň vytvárajú priestor pre spoluprácu, komunikáciu a príjemné spoločné chvíle.

Veríme, že aj vďaka týmto pravidelným cvičeniam sa nám darí udržiavať duševnú pohodu a aktivitu našich klientov čo najdlhšie.



ŠPORTOVÝ DEŇ NA DROZDOVE 2025

Dňa 22. júla 2025 sa v krásnom prostredí rekreačného zariadenia na Drozdove opäť konal športový deň, ktorý sa už tradične teší veľkej obľube. Podujatia sa zúčastnili klienti zo zariadení sociálnych služieb: „SVETLO“. ZSS Olichov, „CLEMENTIA“ – ZSS Kovarce, „V KAŠTIELI“ ZSS Horné Obdokovce a CSS Šoporňa-Štrkovec.

Športový program odštartoval rozcvičkou pod vedením futbalového trénera Jozefa Novotu, Tomáša Zöldera a detí z Akadémie FC ViOn Zlaté Moravce – Vráble. Po rozcvičke nasledoval obľúbený futbalový turnaj, v ktorom nechýbalo nadšenie, zápal ani tímový duch. Tento rok si víťazstvo odnieslo družstvo zo ZSS Olichov, ktoré predviedlo výbornú hru a počas turnaja nestratilo ani bod.

Okrem futbalového turnaja sa konala súťaž v kopaní penált spolu s deťmi z PFA a so zamestnancami. Víťazom sa stal náš klient pán Ladislav, ktorý však pri odovzdávaní ocenenia ukázal svoju veľkorysosť a futbalovú loptu venoval Miškovi – nádejnému futbalistovi z PFA, ktorý skončil na druhom mieste.

Ocenenia boli odovzdané za účasti pani riaditeľky Mgr. Kataríny Šurdovej a obľúbeného maskota ViOnka, čím opäť zavládla výnimočná atmosféra plná radosti a tímového ducha.

Okrem futbalu si klienti užili aj prechádzku v okolí rekreačného zariadenia, ako aj popoludňajšie súťaže, ktoré boli navrhnuté tak, aby sa mohol zapojiť každý a spoločne zažiť radosť z pohybu a spolupráce. Každé družstvo po absolvovaní jednotlivých súťaží získalo slovíčka, ktoré spoločne vytvorili básničku vystihujúcu tento náš krásny deň.

„Na Drozdove je mi skvelo, rozcvičím si celé telo. Zabavím sa aj s kamarátmi, sem sa každý rok rád vrátim. Ďakujeme, že sme tu spolu, dali sme si guláš, kolu.“

Podujatie bolo realizované s finančnou podporou Nitrianskeho samosprávneho kraja.





PRAVIDELNÉ AKTIVITY V TERAPEUTICKÝCH DIELŇACH

V našom zariadení sa v terapeutických dielňach pravidelne venujeme rozmanitým činnostiam, ktoré sú prispôsobené schopnostiam a potrebám našich klientov. Tieto aktivity pomáhajú zmysluplne tráviť čas a zároveň podporujú pamäť, motoriku, pohyb, kreativitu aj sociálne väzby – všetko, čo prispieva k udržiavaniu kvality života.

Jednou z pravidelných činností je tréning pamäti, pri ktorom si pomocou rôznych hravých techník klienti precvičujú krátkodobú aj dlhodobú pamäť, pozornosť a logické myslenie. Cvičenia prebiehajú v príjemnej atmosfére a sú zároveň motivujúce aj zábavné. Tieto aktivity realizujeme aj vďaka podpore programu Krok k seniorom.

Ďalšou obľúbenou činnosťou je hra boccia, ktorú pravidelne hrávame ako súčasť pohybových aktivít. Ide o šport vhodný aj pre osoby so zníženou pohyblivosťou – podporuje koordináciu, jemnú motoriku, koncentráciu a tímového ducha. Pravidlá hry sú u nás upravené tak, aby vyhovovali fyzickým možnostiam klientov a aby si ju mohol užiť každý.

Neoddeliteľnou súčasťou našich dielní je aj vyšívanie – tradičné remeslo, ktoré rozvíja jemnú motoriku, trpezlivosť a estetické cítenie. Klientky sa vyšívaniu venujú pravidelne, každá podľa vlastných možností a štýlu. Niektoré sa držia overených vzorov, iné sa nechávajú viesť farbami a fantáziou. Vyšívanie u nás nie je



len o tvorbe – je to čas na pokoj, rozhovor, zdieľanie spomienok a tiché sústreďenie.

Tieto pravidelné aktivity posilňujú sebavedomie, podporujú zmysluplné trávenie voľného času a pomáhajú udržiavať mentálne aj fyzické schopnosti klientov. Zároveň vytvárajú priestor pre spoluprácu, vzájomné povzbudenie a budovanie dobrých vzťahov v kolektíve.

Tešíme sa, že v našich terapeutických dielňach môžeme klientom ponúkať aktivity, ktoré majú nielen praktický a rehabilitačný význam, ale predovšetkým ľudský rozmer.



FUTBAL NÁS SPÁJA

Futbalové zápasy sa stali pravidelnou a obľúbenou súčasťou sociálnej rehabilitácie v našom zariadení. Nejde len o šport – ide o emócie, atmosféru, spolupatričnosť a nezameniteľný pocit, keď fandíme ako tím. Zážitok z tribúny má pre našich klientov skutočný význam – posilňuje vzťahy, tímového ducha aj ich vnútornú motiváciu.

Už 9. mája sme boli "12. hráčom" na ViOn aréne. Aj keď výsledok zápasu nebol pre domácich priaznivý, radosť z toho, že sme mohli byť pri tom, bola silnejšia. Ďakujeme FC ViOn Zlaté Moravce – Vráble za možnosť opäť byť súčasťou zápasu a sme pripravení držať palce aj v náročnejších chvíľach.

20. mája sme nechýbali ani na prvom barážovom zápase proti Trenčínu. Večer plný napätia, výborného futbalu a atmosféry, ktorá sa len tak nezažije. Zápas skončil nerozhodne, no my sme boli rozhodnutí už dávno – fandiť ViOnu bez ohľadu na výsledok.



A 1. augusta sme boli opäť na tribúne – tentokrát pri prvom domácom ligovom zápase novej sezóny, kde ViOn privítal Banskú Bystricu. Hoci sa zápas skončil remízou, odniesli sme si ďalší silný športový zážitok a deň plný pozitívnych emócií.

Na tieto zápasy sa klienti pripravujú s nadšením už niekoľko dní vopred – vyrábajú transparenty, rozoberajú taktiku, tipujú výsledky a po návrate dlho spomínajú. Futbal ich spája, motivuje a dodáva im energiu. Práve tieto momenty mimo bežnej dennej rutiny sú dôležitým prvkom sociálnej integrácie – posilňujú sebavedomie, orientáciu v bežnom živote, komunikáciu aj schopnosť zdieľať emócie v skupine.

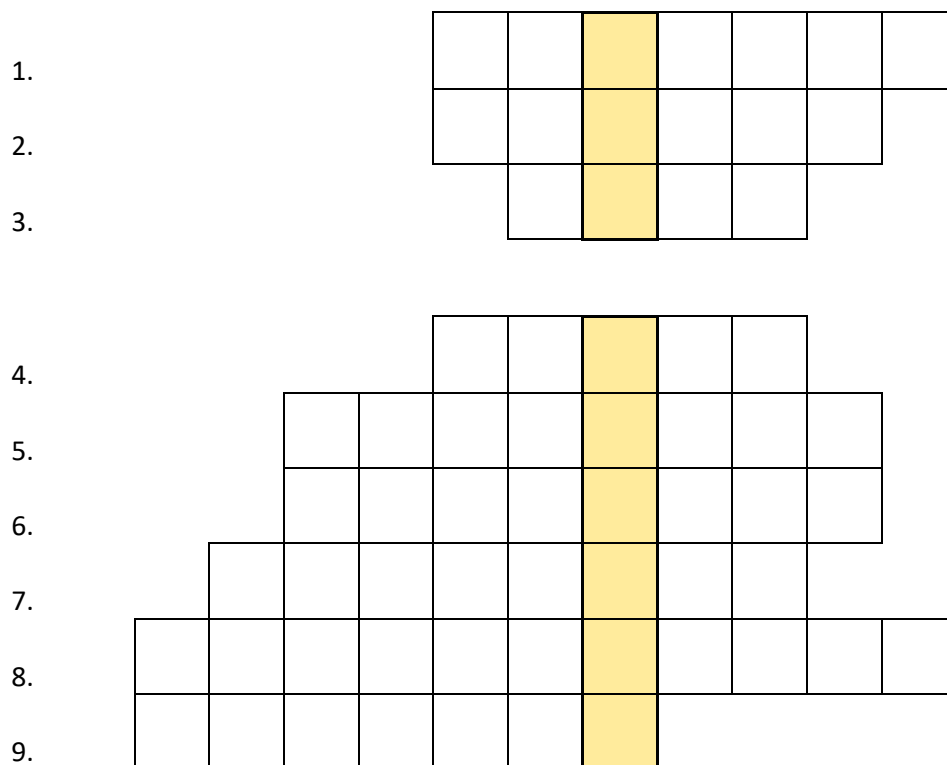
Ďakujeme FC ViOn Zlaté Moravce – Vráble za ich ústretovosť a že nám umožňujú byť súčasťou klubového diania. Pre nás ste víťazmi v každom zápase.



OLICHOVSKÁ SÚŤAŽ

Aj v tomto čísle na Vás čaká tajnička, ktorá bude opäť zlosovateľná.

Víťazom z minulého čísla sa stala pani Rosolová, ktorej srdečne blahoželáme.



1. Miesto vyhradené na stravovanie
2. Názov nášho zariadenia
3. Slúži svätú omšu v našom ZSS
4. Krstné meno našej ambulantnej sestry
5. Obec, súčasťou ktorej je Olichov
6. Miesto konania pravidelnej športovej akcie s našimi klientmi
7. Pracuje tam Jarka, Vilko, Niko, Pavol...
8. Časopis vydávaný v našom ZSS
9. Náš údržbár Jozef

ROZLÚČKA S PANI RIADITEĽKOU

Dňa 31. júla 2025 sme sa v ZSS SVETLO Olichov rozlúčili s pani Mgr. Katarínou Šurdovou, ktorá po 35 rokoch práce odchádza do dôchodku. Svoju cestu u nás začala ako opatrovateľka, neskôr pôsobila ako ergoterapeutka a posledných 18 rokov viedla naše zariadenie ako riaditeľka. Počas týchto rokov prispela k mnohým zmenám a starala sa o ľudí s plným nasadením. Celý deň sa niesol v znamení spomienok, poďakovaní a stretnutí – pani riaditeľka sa osobne rozlúčila s klientmi aj zamestnancami. Ďakujeme za všetko, čo ste pre „SVETLO“, ZSS Olichov urobili. Prajeme Vám pevné zdravie, pokojné dni a veľa radosti v novom životnom období. S úctou, kolektív „SVETLO“, ZSS Olichov.



webstránka
„SVETLO“, ZSS OLICHOV



facebook
SVETLO PRE OLICHOV

OLICHOVNÍČEK VYDÁVA „SVETLO“, ZSS OLICHOV

Grafická úprava: Peter Tvrdoň, Mgr. Andrej Pecho

Redakčná rada: Ing. Jana Pivarčiová, Mgr. Simona Blažková, DiS.art,

Bc. Mária Luknišová a klienti: Ingrid Benikova, Daniel Dluhoš,

Ladislav Virág, Petra Drahošová, Martin Rafael,

Peter Bydlošák, Ľubica Minárová, Ľubomír Horvát, Ľubica Kormanová,

• redakcia si vyhradzuje právo výberu a úpravy príspevkov •

• príspevky nehonorujeme •

Aktuálne informácie a príspevky nájdete na našej webstránke: www.zsssvetloolichov.sk



webstránka
„SVETLO“, ZSS OLICHOV



instagram
SVETLO PRE OLICHOV