

Akcie (apríl – jún 2018)

Pravidelné akcie:

- ✚ **CANISTERAPIA** – raz do mesiaca sa stretávame pri **Canisterapii** – je to terapia, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa domáceho na zdravie človeka. Máme to šťastie, že nás pravidelne navštevuje **Mgr. et. Mgr. Martina Michalková** z neziskovej organizácie Zmysel života aj so svojím úžasným štvornohým tímom. ☺

„Darovať úsmev a dostať ho tiež, darovať radosť a vidieť ju smieť. Darovať srdce a nechcieť ho spať, darovať lásku a násobiť ju hneď!“ (Zmysel života nezisková organizácia)

- ✚ **Oslava narodenín a menín klientov** – posedenie pri kávičke a koláči, spoločne na konci mesiaca v spoločenskej miestnosti ZSS Nestor, prípadne v ÁTRIU v areáli ZSS Nestor.
- ✚ **Gymnastika s REHA (skupinové cvičenie)** – každý deň o 13:00 hod.
- ✚ **Autogénny tréning** – každý utorok a štvrtok v snoezelen miestnosti.
- ✚ **Dokumentárne filmy** – každý pondelok popoludní (o zvieratách, cestopisy, atď.).
- ✚ **Filmy pre pamätníkov** – každý piatok popoludní.
- ✚ **Tréning pamäti** – v stredu (v blokoch po 10 stretnutí).
- ✚ **Posedenie „pri kartách“** – každý pondelok o 14:00 hod. v spoločenskej miestnosti.
- ✚ **Svätá omša** – prvý piatok v mesiaci o 13:30 hod., predtým možnosť sv. spovede.
- ✚ **Svätá omša** – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke.

„Každá dobre využitá chvíľa sa stáva pokladom.“ (Svätý Ján Bosco)

Apríl 2018 – mesiac lesov

„Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými zastane rozum a srdce pookreje, ak ich dokážeme vidieť.“

- ✚ **Každý pondelok** v tomto mesiaci (od 9.4.) sa stretneme **o 13:30 hod.** pri pozeraní dokumentárnych cyklov o lesoch – prírodných krásach Slovenska.

Prezentácia výrobkov z keramiky a ukážka ich výroby. Juraj a Vierka Šinálovci navštívia naše zariadenie a ukážu nám, ako sa vyrábajú upomienkové a ozdobné predmety z keramiky na hrnčiarskom kruhu. Prijímatelia budú mať možnosť vyskúšať si prácu na hrnčiarskom kruhu a vlastnými rukami si vyrobiť „hlinený darček“.

- ✚ **3.4. – Medzinárodný deň bez násilia** – **o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Ak ťa niekto udrie po líci, dokážeš mu nastaviť aj druhé (bez hnevu a nenávisti)?“ Vznikol na podnet spomienky

na Martina Luthera Kinga, ktorý bol vodcom boja za práva černošského obyvateľstva v USA a v tento deň roku 1968 bol zavraždený. Tento deň je venovaný prevencii a eliminácii násilia z celospoločenského hľadiska.

- 11.4. – **Deň narcisov: Deň boja proti rakovine – o 10:00 hod.** – výroba papierových narcisov. Tento deň sa nesie v žltej farbe umelých a živých narcisov na podporu všetkých, ktorí čelia zákernej rakovine.

„Šťastie sa podobá zdraviu. Dokiaľ ho máš, ani si ho nevšimneš.“ Turgenev

Fotoprezentácia z pobytu na Islande, spojená s výstavou – Ing. Zdenko Zaťko navštívi niektoré aprílové popoludnie naše zariadenie a porozpráva nám zážitky a dojmy zo svojej zaujímavej cesty na Island.

- 23.4. – **Deň Zeme (z 22.4.) – o 10:00 hod.** – skrášlenie areálu ZSS Nestor – sadenie kvietkov, v prípade zlého počasia diskusia a skrášlenie interiéru.

Deň Zeme vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Tento deň sa začal oslavovať od roku 1970. Jeho cieľom je pripomenutie si našej závislosti na cenných daroch poskytované Zemou. Je potreba si uvedomiť, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatelne, preto sa treba venovať otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť jej poklady pre budúce generácie ľudí a ostatných tvorov žijúcich na Zemi.

„Príroda je oproti nám vo výhode, môže existovať bez nás, ale my bez nej nie!“

- 30.4. – **Medzinárodný deň tanca – o 13:30 hod.** – pri tanci a speve si spomenieme na mladosť, „rozhýbeme svoje kosti“. ☺ Posolstvom dňa je oslava tanca, zjednotenie jeho všetkých foriem, zvýraznenie jeho schopnosti spájať ľudí rôznych národností a kultúr, prekročiť tak politické, kultúrne a etnické bariéry a sprostredkovať bohatstvo rôznych tanečných foriem a tradícií.

„Tanec je pieseň tela.“ (Marta Graham)

Máj 2018 – mesiac lásky

„Nevezmi si človeka, o ktorom si myslíš, že s ním môžeš žiť. Vezmi si toho, o ktorom si myslíš, že nemôžeš žiť bez neho.“ Dr. James C. Dobson

- Každý utorok v mesiaci (od 7.5.) si pozrieme film alebo prečítame o 13:30 hod. „niečo romantické“.

Beseda s Mgr. Miriam Kazimírovou z Knižnice Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne, ktorá nás príde obohatiť a potešiť „dobrou knihou“ niektoré májové dopoludnie.

- 4.5. – **Výročie úmrtia M. R. Štefánika – o 10:00 hod.** – čítanie autobiografie, pozeranie dokumentárneho filmu a následná diskusia. V tento deň si spomíname na výročie smrti nášho hrdinu, vedca a politika Milana Rastislava Štefánika, ktorý tragicky zomrel pri zrútení lietadla neďaleko Ivanky pri Dunaji. Bojoval za slobodu svojho národa, za jeho jednotu proti utlačovateľom slovenského národa a pričínal sa o vznik prvej Československej republiky. Je vzorom vojenskej cnosti a hrdinstva.

„Veriť, milovať, pracovať!“

„Pravde veriť, pravdu žiť a pravdu brániť.“

„Žil som krásny život. Prežíval som večnosť v sekundách.“ M.R. Štefánik

- 🐦 **10.5. – Svetový deň: pohybom k zdraviu – o 10:00 hod.** – „neobyčajná“ rozcvička + športové hry. Tento deň poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založeného na dostatku primeraného pohybu.

„Život je pohyb.“ Aristoteles

- 🐦 **14.5. – Deň matiek – o 10:00 hod.** – vystúpenie detí z MŠ Zázrivá.

Deň matiek dostal do povedomia vďaka Američanke Anne Marie Jarvisovej. Po tom, ako v roku 1907 zomrela jej matka, začala viesť kampaň za vyhlásenie dňa venovaného matkám. Dátum druhej májovej nedele sa rozhodli prijať za svoj takmer všetky krajiny na svete.

„Mama je tou, ktorá môže nahradiť všetkých, no ju nemôže nahradiť nikto.“

„Boh nemôže byť všade, a preto stvoril mamy...“

„Materinská láska je palivo, ktoré umožňuje normálnej ľudskej bytosti robiť nemožné.“

Jún 2018 – mesiac poľovníctva a ochrany prírody

„Príroda nikdy nezradí srdce, ktoré ju miluje.“

„Skôr ako by sme mali prírode rozkazovať, by sme jej mali načúvať.“

- 🐦 **Každý štvrtok v mesiaci** (od 1.6.) pôjdeme **o 13:30 hod.** na prechádzku, strávime príjemné popoludnie v areáli ZSS Nestor.
- 🐦 **Ukážka výroby korbáčikov – o 13:00 hod.** – žena zo Zázrivej nám naživo ukáže ako sa ťahajú originálne zázrivské korbáčiky. Prezentácia sa bude konať v areáli ZSS Nestor, v prípade nepriaznivého počasia v spoločenskej miestnosti.
- 🐦 **1.6. – Medzinárodný deň detí – o 9:00 hod.** – výroba darčiekov pre deti z MŠ a ZŠ Zázrivá ako poďakovanie za ich ochotu rozdávať radosť v našom zariadení.

„Existuje len jedno jediné najúžasnejšie dieťa na svete a každá mama ho má.“

„Prvým šťastím dieťaťa je, že je milované.“ Don Bosco

- 🐦 **8.6. – Deň najlepších priateľov – o 10:00 hod.** – rozprávanie zážitkov a vtipných príhod. Je dňom oslavy pravého priateľstva. Počiatkom bolo stretnutie asi štyridsiaticich mladých ľudí v Richmonde v roku 2001. Od tohto dňa sa stretávajú ľudia každoročne v rôznych mestách, aby strávili spolu spoločné chvíle a oslávili svoj vzťah.

„Priatelia sú anjeli, ktorí nám pomáhajú, keď naše krídla zabudli lietať.“

„Skutočné priateľstvo je ako voda. Je nevyhnutná pre život a veľmi ťažko sa dá nájsť.“

- 🐦 **18.6. – Deň otcov – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Jeden dobrý otec je viac ako sto učiteľov“ a obdarovanie našich „oteckov“. Myšlienku oživiť pamiatku hrdinstva otcov priniesli aj prvé mierové dni po druhej svetovej vojne. Svojho dňa sa dočkali v USA muži, až keď do kresla prezidenta zasadol Lyndon B. Johnson v roku 1966. Ten v Bielom dome podpísal proklamáciu o sviatku a stanovil deň oslavy na tretiu nedeľu v júni. Voľno na oslavy však dostali Američania až v roku 1974 od prezidenta Richarda Nixona.

„Otec musí mať pre svoje deti čas.“ Józef Augustyn

„Najväčšia vec, ktorú môže otec urobiť pre svoje deti, je milovať ich mamu.“ T. M. Hesburgh

- 🐦 **21.6. – Svetový deň hudby – o 10:00 hod.** – počúvanie klasickej a ľudovej hudby pri šálke čaju.

„Hudba a rytmus nachádzajú cestu k najskrytejším miestam duše.“ Platón

„Kto chce pochopiť hudbu, nepotrebuje ani tak sluch, ako srdce.“