

# Akcie (júl – september 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, na konci mesiaca v spoločenskej miestnosti ZSS Nestor, prípadne v ÁTRIUM v areáli ZSS Nestor.
- ✎ **Gymnastika s REHA (skupinové cvičenie)** – každý deň o 11:00 hod.  
*„V zdravom tele zdravý duch.“ (Juvenalis)*
- ✎ **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 10:45 hod. v kaplnke.  
*„My sami si vyberáme, aký význam dáme udalostiam vo svojom živote.“*

## Júl 2018

*„Lepšie jedno leto ako sto zím.“ (Slovenské príslovie)*

- ✎ **Cestovanie s Angelikou – každý druhý utorok o 10:00 hod.** – fotoreportáž, rozprávanie cestovateľských zážitkov a diskusia:
  - 3.7. – Las Vegas (Mestá v púšti)
  - 17.7. – Los Angeles (Mesto filmu)
- ✎ **Heligonkárky „Spod Choča“** – nám prídu spríjemniť niektoré júlové popoludnie svojou hrou na heligónkach a nádherným spevom ľudových piesní.
- ✎ **2.7. – Medzinárodný deň vtipov (z 1.7.) – o 10:00 hod.** – súťaž o najlepší vtip. Medzinárodný deň vtipov a vtipkovania je oslavou smiechu a radosti. Nie je nič zdravšie ako dobrý smiech.  
*„Deň bez smiechu je stratený.“ (Charles Chaplin)*  
*„Dobrý vtip je ako kus chleba a veselá myseľ nahradí ne jeden pohár vína.“ (K. Gottfried)*

🐦 **6.7. – Deň čokolády – o 10:00 hod.** – ochutnávka rôznych druhov čokolády.

Deň čokolády je určený pre všetkých milovníkov čokolády a oslavuje sa na deň, keď bola v roku 1550 čokoláda uvedená na európsky trh a stala sa tak dostupnou pre ľudí. Čokoláda je jedna z najpopulárnejších sladkostí na svete. Je okamžitým zdrojom energie pre telo i dušu, pomáha odstraňovať napätie a stres a zároveň vyvoláva v človeku príjemné pocity a pokoj.

*„Deň bez ČOKOLÁDY je ako deň bez slnka.“*

🐦 **12.7. – Olympiáda ZSS Nestor – o 10:00 hod.** (v prípade nepriaznivého počasia sa uskutoční v náhradnom termíne) – v areáli ZSS Nestor „rozhýbeme“ svoje kosti a svaly pri zaujímavých, netradičných disciplínach, ktoré si pre nás pripraví „tím fyzioterapeutov“.

*„Najdôležitejšie na olympijských hrách nie je zvíťaziť, ale zúčastniť sa, rovnako ako v živote nie je najdôležitejší triumf, ale zápas. Podstatou nie je dobývať, ale čestne bojovať.“*

🐦 **13.7. – Medzinárodný deň hlavolamov – o 10:00 hod.** – riešenie hlavolamov, atď.

V tento deň roku 1944 sa v Budapešti narodil **Ernő Rubik**, maďarský vynálezca hlavolamov. Jeho najúspešnejším dielom sa stala Rubikova kocka, ktorá bola najlepšie a najrýchlejšie predávanou logickou hrou na svete. Pri tejto príležitosti budeme svoj čas venovať riešeniu krížoviek, sudoku, hádaniek, kvízom, hlavolamom alebo skladaniu puzzle.

*„Ženská logika je víťazstvo ženy nad rozumom.“ (Peter Knap)*

## August 2018

*„K šťastnému životu potrebuješ veľmi málo“ (Marcus Aurelius)*

🐦 **Cestovanie s Angelikou – každý druhý utorok o 10:00 hod.** – fotoreportáž, rozprávanie cestovateľských zážitkov a diskusia:

**7.8. – Jeruzalem** (najnavštevovanejšie miesta)

**21.8 – Egypt** (zaujímavá dovolenková destinácia)

🐦 **10.8. - Deň leňošenia – o 10:00 hod.** – diskusia na tému: „Dokážem jeden deň nerobiť úplne nič?“ Záhaľčivý deň je určený na pokojné ničnerobenie. Je to určitý spôsob trávenia voľného času, ale našťastie človek leňošiť dlho nevydrží.

*„Keď nemám čo robiť, pracujem.“ (Karel Čapek)*

*„Lenivosť je hlúposť tela, hlúposť je lenivosť ducha.“ (Seneca )*

🐦 **13.8. - Medzinárodný deň ľavákov – o 10:00 hod.** – diskusia o významných ľavákoch. Tento deň vyhlásila organizácia Lefthanders International (LI) a pripomína sa od roku 1976. Ľaváci tvoria približne desať percent svetovej populácie. V minulosti boli často zatracovaní a spájaní s hriechom a nečistotou. Cieľom tohto dňa je zvýšiť povedomie verejnosti o výhodách a nevýhodách bytia ľavák. Ľaváci sú vo svete pravákov vystavení nástrojom a pomôckam, ktoré sú pre nich na pohľad nemotorné a ťažkopádne. Sú to napríklad sporáky, drezy, počítačové myši, klávesnice alebo dvere.

🐦 **14.8. – Ukážka výroby korbáčikov – o 10:00 hod.** – ženička zo Zázrivej nám ukáže ako sa ťahajú originálne korbáčiky. Prezentácia sa bude konať v areáli ZSS Nestor, v prípade nepriaznivého počasia v spoločenskej miestnosti.

*„Láska prechádza cez žalúdok.“*

*„Jedlo pre ľudí sú nebesá.“ (Čínske porekadlo)*

- 🐦 **Fotoprezentácia z pobytu v Nórsku** – **Mgr. Pavol Lorko** niektorý augustový deň navštívi naše zariadenie a porozpráva nám zážitky, dojmy zo svojej zaujímavej cesty do Nórska.
- 🐦 **Spevácky súbor LOREN CANTUS** pôsobiaci pri Dennom centre a Klube dôchodcov v Dolnom Kubíne nám príde spríjemniť augustové popoludnie.
- 🐦 **Výroba ozdôb z drôtu** – **Mgr. Jana Greššová** nám príde ukázať túto zaujímavú drotársku techniku niektoré augustové popoludnie.

*„Nemysli na to čo ti chýba, ale teš sa z toho čo už máš.“*

## September 2018

*„Rodina je miestom lásky a života. Miestom, kde láska rodí život.“ (Seneca )*

- 🐦 **Cestovanie s Angelikou** – **každý druhý utorok o 10:00 hod.** – fotoreportáž, rozprávanie cestovateľských zážitkov a diskusia:  
**18.9. – Petrohrad** (Benátky severu)
  - 🐦 **10.9. – Svetový deň fyzikálnej terapie** – **o 10.00 hod.** – výroba darčiekov pre našich fyzioterapeutov. Svetový deň fyzikálnej terapie je podporovaný Svetovou konfederáciou pre fyzikálnu terapiu (WCPT). Deň je príležitosťou na propagáciu práce fyzioterapeutov, na zvýšenie povedomia verejnosti o zásadnom prínose ich povolania, ktorých cieľom je udržať ľudí mobilných, nezávislých a fyzicky aktívnych.
- „Každým tréningom bližšie k cieľu.“*
- „Slzy ti prinesú súcit, pot ti prinesie výsledky.“*
- „Ak vyhráš nad niekým iným, si silný. Ale ak zvíťaziš nad sebou, si silnejší!“*
- 🐦 **8.9. – Deň otvorených dverí ZSS Nestor** – **od 13.00 hod. do 16.00 hod.** – spojený s burzou - predajom výrobkov, ktoré s láskou vyrobili naši prijímatelia.

**Môžete sa tešiť:**

- na **keramikárku Vierku Šinálovú**, ktorá pomôže aktívnym záujemcom na hrnčiarskom kruhu vytvárať ich vlastný výrobok. Budete mať možnosť odniesť si vlastnoručne vyrobené predmety (vázičky, misky).
- atmosféru nám spríjemní **Spevácka folklórna skupina Orava**.

*Srdečne sú vítaní príbuzní našich prijímateľov, ale aj všetkých zamestnancov.*

*Samozrejme, dvere sú otvorené aj širokej verejnosti. Tešíme sa na Vás ... 😊*

- 🐦 **13.9. – Deň pozitívneho myslenia** – **o 10.00 hod.** – diskusia na tému: *„Vedie pozitívne myslenie k pozitívnym výsledkom alebo je to len výmysel?“*

Hlavnou myšlienkou tohto dňa je zvýšenie povedomia ľudí o vplyve pozitívneho myslenia a optimizmu na zdravie a život človeka ako je predĺženie života, zníženie depresí, väčšia obranyschopnosť, lepší psychický a fyzický stav a podobne.

*„Kľúčom k pozitívnym zmenám je byť spokojný sám so sebou a prijímať seba takého, akým sme.“ (Louise L. Hay)*