

## V najbližšom období nás čaká...

### Program na január 2022

Reminiscenčná terapia – spomienky klientov na zvyky a tradície sviatku Troch kráľov (Zjavenie Pána 6.1.).  
Beseda na tému: Zdravá výživa v seniorskom veku počas zimných mesiacov a pri zníženom pohybe.  
Biblioterapia zameraná na čítanie poučných príbehov a nájdenie samého seba v nich.

### Program na február 2022

Príprava na Fašiangy – výroba masiek, výzdoba zariadenia, fašiangová zábava.  
Pracovná terapia – pečenie šišiek v zariadení.  
Medzinárodný deň materského jazyka (21.2.) – poznávanie materských jazykov,  
beseda o zaujímavých jazykoch na celom svete.

### Program na marec 2022

Literárna kaviareň na tému: Mesiac kníh - rozhovory o knihách, významných a menej významných spisovateľoch, čítanie zaujímavých ukážok z vybraných kníh.  
Medzinárodný deň lesov a svetový deň vody – skupinové rozhovory o lesoch, známych národných parkoch, ich ochrane a o význame lesov a vody pre život.  
Tvorivá dielňa na tému: Veľkonočné sviatky – výroba kraslíc a veľkonočnej výzdoby zariadenia.

### Program na apríl 2022

Pracovná terapia – jarňá úprava okolia nášho zariadenia – čistenie okolia, príprava kvetinových záhonov, vysádzanie kvetov, ošetrovanie zazimovaných rastlín.  
Svetový deň zdravia – beseda na tému: Ako si ho udržať? O zdravom životnom štýle, zdravom stravovaní a športovaní v seniorskom veku.  
Skupinové vychádzky v širšom okolí zariadenia – sledovanie prírody počas jari.



Jozef Holzer, klient

# GOLDEN AGE

*Zo života našich seniorov*

*Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age*



## Tajomstvo života srdca

Najkrajší darček,  
ktorý môžete niekomu dať,  
nie sú šperky, dom, auto..., ale

**ČAS,**  
**POZORNOSŤ**  
**a LÁSKA**



## Naši drahí seniori,

Žijeme časy pandémie, ktoré nikto z nás nikdy nezažil. Pre nás všetkých je to nová situácia, ktorá stále trvá a ktorej sme museli celý rok čeliť, s ktorou sme sa museli „popasovať“. Je na mieste pochváliť a oceniť aj prístup vás samotných klientov za disciplinovanosť, rešpektovanie usmernení personálu a ohľaduplnosť. Počas celého roka pred nami stáli výzvy: celoplošné testovanie, očkovanie a neustále obmedzujúce opatrenia. V priebehu leta sme si mohli všetci na chvíľku vydychnúť aj vďaka vysokej 98% zaočkovanosti vás klientov, čo veľmi prospelo aj vyčerpanému personálu, na ktorý bol v tomto čase zvýšený tlak ako psychicky, tak aj fyzicky. Moja vďaka patrí aj všetkým zamestnancom, ktorí okamžite bez výnimky pochopili vážnosť situácie, v ktorej sme sa nachádzali a zodpovedne plnili všetky prijaté opatrenia.

Blíži sa nám koniec roka, najkrajšie obdobie Vianočných sviatkov a pandemická situácia sa nám znovu zhoršuje. Ja ale verím, že tieto Vianočné sviatky budú veselšie ako minulý rok a to hlavne v pokoji, v porozumení a láske. Práve v tomto vianočnom období chce práve LÁSKA v našich srdciach prebývať, chce upevniť náš život a premeniť nás na ľudí, ktorí túto Lásku rozdávať plným priehrdím. V týchto dňoch si oveľa viac všimame ľudí okolo seba a určite sme milší a pozornejší. Je to obdobie, kedy sa snažíme aspoň na malú chvíľu zastaviť a zaspomínať si na krásne chvíle prežité v tomto roku, čo si všetci pripomenieme aj pri listovaní nášho druhého vydania novín Golden Age.

Celej našej redakčnej rade, aj všetkým zúčastneným klientom, veľmi pekne ďakujem za krásne spracovanie príspevkov, ilustrácií a tvorivých nápadov. Mnohí z nás si isto spomenú aj na svojich blízkych, priateľov a známych, ktorí sú ďaleko, ba dokonca už bohužiaľ, nie sú medzi nami, ale stále žijú v našich srdciach a spomienkach. Spoločne prežité chvíle radosti, pokory a odpustenia sú tým najkrajším darčekom, ktorý si môžeme dať.

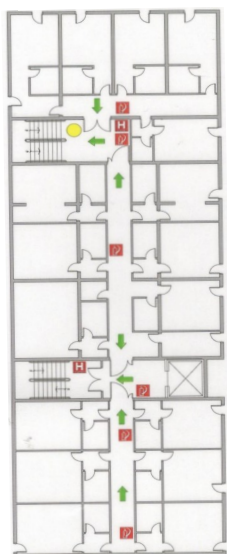
Preto mi milí klienti dovoľte, aby som Vám zaželala nielen vo svojom mene, ale aj v mene všetkých zamestnancov nášho zariadenia, radostné a pokojné prežitie Vianočných sviatkov, hlavne veľa zdravia, aby sa splnili všetky vaše prania a očakávania.

S úctou a vrelou vďakou

Mgr. Viera Prísažná, riaditeľka

## Náš domov pre seniorov Budova Golden Age

Súčasná konštrukcia a vzhľad budovy vznikol v r. 2012 rekonštrukciou bývalého rekreačného zariadenia. Úpravy exteriéru a interiéru sídla Golden Age sa postupne uskutočnili vo viacerých etapách. Prestavbou pribudli po stranách dva bloky a veľká terasa. Jej dnešný stav je prispôbený účelu a poslaniu sociálneho zariadenia pre seniorov.



Následný text je pokračovaním článku z novín Golden Age č.1, priamo zameraný na podrobný popis obrazu objektu viditeľného očami radového príjemcu jeho služby. Má poslúžiť hlavne klientom, prípadne aj verejnosti k informovaniu, či lepšej orientácii a poznaniu miesta, kde prežívajú svoje seniorské dni.

Zariadenie predstavuje veľkú štvorposchodovú budovu - vzhľadom peknú, znesie aj názov zámoček. Výrazne vyčnieva nad okolitú stavbu rodinných domov. Z hľadiska fungovania a riadenia činnosti, najdôležitejšie miestnosti sa nachádzajú na prízemí. Prvou z nich je recepcia, kde recepčný víta, informuje a naviguje návštevy zariadenia. Hneď vedľa sa nachádza veľká jedáleň, zároveň sála, v ktorej sa uskutočňujú rôzne akcie so širokou účasťou klientov. Súčasťou jedálne je veľká a moderná kuchyňa.

Z recepcie vybieha chodba do ďalších dvoch blokov. K usporiadaniu rôznych zábalných, kultúrnych podujatí, porád, či posedení sú tu zriadené prislúchajúce miestnosti. Patrí k nim spoločenská miestnosť, ktorá slúži tiež aj ako knižnica s bohatým knižným fondom. Ďalej sú na chodbe dve kancelárie, šatňa zamestnancov, rehabilitačné a fitness centrum, veľmi potrebná izolačka, sklady a návštevná izba. Na prízemí sa ešte nachádzajú obytné izby, najmä pre imobilných klientov. Jednotlivé miestnosti sú vybavené patričným, moderným nábytkom, technikou a prístrojmi, kancelárie dvoma komplexnými digitálnymi súpravami (PC, skener, kopírka, tlačiareň). Klienti bývajú v dvojložkových izbách so sociálnym zariadením.

K prízemiu patrí ešte veľká terasa. Je postavená pod západnou stenou budovy. Podlahu jej vytvára farebná dlažba, ktorej nízky múrik je postavený z opracovaného prírodného kameňa. Po celom obvode ju chráni biely kovový plot. Vstup na terasu umožňujú bočné schody, ako aj dvere z

príľahlej jedálne. V lete je často využívaná na cvičenie Senior Jogy. Taktiež je využívaná k rôznym hrám, hromadným akciám, súťažiam, či debatám. Svojou architektúrou prispieva ku kráse objektu. Na prvom poschodí, okrem troch technických miestností, sú všetky izby určené na bývanie pre klientov. Každá bytová jednotka je vybavená dvoma lôžkami, nočnými stolíkmi, skriňami, veľkým stolom a televízorom. Izby na južnom, vchodovom boku disponujú balkónom. Klienti ho využívajú k slneniu, relaxu, prípadne k praktickým účelom (sušenie, drobné práce, pestovanie kvetov a pod.).

Špeciálne izby sú izba sestier a kuchynka, tzv. "Denná miestnosť."

Dvojmiestna izba sestier s patričným nábytkom, nástrojmi a pomôckami je určená k ošetrovaniu pacientov. V kuchynke si klienti môžu pripraviť jedlá a nápoje. Nachádza sa v nej chladnička a rýchlovarná kanvica. Kuchynský nábytok pozostáva zo stola, stoličiek a mikrovlnky. Tretia izba je praktický príručný sklad. Podobné izby a miestnosti - vybavenie majú aj druhé a tretie poschodie.

Štvrté, podstrešné poschodie, z konštrukčných dôvodov s menšou podlahovou plochou, má dve miestnosti. Sú to kancelárie. Prvá riaditeľňa, druhá kancelária vrchnej zdravotnej sestry. Obe sú vybavené nábytkom a zariadením potrebným k výkonu ich zamestnania.

Vertikálne prepojenie, prístup do vyšších poschodí, umožňujú schody a výťah. Hlavné schodište pokračuje na štvrté poschodie. Paralelne s ním vedie dráha výťahu. Má plochu, nosnosť pre 6-8 osôb, dva až tri nákladné vozíky, alebo vozíky pre imobilných klientov. Je to veľmi dôležitá súčasť vybavenia, pomôcka pre prepravu klientov na nosidlách a prevoz jedál, prádla a rôzneho materiálu. Jeho zriedkavé vyradenie, z dôvodu

## Zasmejme sa

Cigán robí autoškolu. Prejde v poriadku križovatkou a inštruktor še ho pýta:  
„Iba tak pre zaujímavosť, jaka tam bula značka?“  
A cigán: „Hliníková. Vracime še?“

Poznáte slovenský päťboj?

1. šprint do krčmy
2. slovenská hádzaná
3. hod tyčkou
4. orientačný beh domov
5. zápase s opicou

Rozprávajú sa dvaja v aute: „Mám jednu dobrú a jednu zlú správu, ktorú chceš počuť ako prvú?“

„Tú zlú“.

„Dochádza nám benzín“.

„A tá dobrá?“

„Ešte tam trochu je“.

„Prosím vás, prečo sa tak trasiete? Nebojte sa, nebude to bolieť...“ upokojuje zubár roztraseného pacienta v kresle.

„Nerozprávajte mi hlúposti,“ jeduje sa pacient.

„Ja sám som zubný lekár!“

Príde policajt do bytu jedného muža:

„Pane, vaša žena bola zatknutá!“

„Čože? Ešte raz?“

„Vravím, že vaša žena je vo väzení.“

„Nerozumiem, znovu?“

„Sakra chlape, tvoja žena sedí v base! Nerozumiete?“

„To nie, poručík, ale dobrú správu môžem počuť aj sto krát.“

## Jeseň života

Naša staroba nás nesmie bolieť  
pokiaľ je naplnená láskou.  
A všetko predtým zložené  
je zrazu celkom prosté.  
A prejdeš na svoj druhý breh  
po starom suchom moste.  
Mravenisko myšlienok.  
Radi by sme odišť z tohto sveta  
prirodzenou smrťou,  
s pokojom v duši cez aplauz svätých.  
A bez svetových vojen, aby naše deti,  
ktoré prežívajú radosť zo svojho života, narodenia,  
nech ich netrápi boľavá prázdnota.  
Nech život je aj naďalej svieži  
ako margarétky našich rúk.  
Nech nám nikdy nevychladnú dlane  
od teplých stiskov kamarátskych rúk.

Elena Vadovická, klientka

## Citáty

Najlepšia terapia na všetky hádky  
je náruč milovanej osoby.

Panensstvo je veľmi krehké imanie.

Čo chcete liečiť? Starobu? Veď staroba je neliečiteľná.

Život je okamih prechodu - narodenie - smrť.

Žijeme v prítomnosti, čakáme na budúcnosť,  
pričom vychádzame z minulosti.

Neplýtvaj vetou, keď stačí slovo.

Kto vie mať dosť, je bohatý.

Perfektnosť je nepriateľom dobrého.

Veľkosť človeka určí koľko a ako vie trpieť.

Mal som produkčnú noc,  
splodil som dve zrnká múdrosti.

Som veľmi skromný, nikdy sa nechválim.

Nemýľte sa, Boh sa nedá vysmievať.  
Čo človek zaseje, to bude potom žať.

Ticho je najkrajší zvuk.

## Modlitbička klienta

Splň mi túžbu, Pane.  
Daj mi spánok sladký na oči,  
nech sa mi hlava netočí.  
Nech sníva sa mi pekný sen,  
to sú dve moje prosby len.  
Vrúcne prosím.

Ing. Ladislav Milan, klient

## Nemota

Svojou nemotou už nikdy nedovoľme  
rozbíjať hniezda ľudských životov.  
Buď milosrdný život,  
čo poľudští človeka .

Elena Vadovická, klientka

**Golden Age, číslo 2/2021, 1. ročník, vychádza v decembri 2021**  
**Vychádza raz za štvrt'roka**

**Vydáva:** Domov pre seniorov Golden Age,  
Mincova 5, 031 05 Liptovská Ondrašová

**Šéfredaktor:** Mgr. Gabriela Štefaničiaková (sociálna pracovníčka)

**Grafické spracovanie:** Mgr. Gabriela Štefaničiaková

**Redaktori (klienti):** Mgr. Marta Bartošová, Helena Blašková,  
Ing. Ladislav Milan, Emil Martiak, Ladislav Majerčiak,  
JUDr. Helena Furáková, Elena Vadovická, Anna Hinková,  
Jozef Holzer, Margita Oravkinová, Ľudevít Žuffa, Emília Lehotská

**Foto:** z archívu DpS Golden Age

**Elektronická verzia novín na stránke [www.goldenage.sk](http://www.goldenage.sk)**  
**email:** socialnega5@gmail.com



## OSLAVUJÚ

Láska nech je tvojim bratom,  
zdravie dobrým kamarátom.  
Šťastie životom nech Ťa sprevádza,  
smútok radosťou sa vždy nahrádza.

## Október 2021

Lehotská Eva 79 r., Matejčeková Želmíra 91 r.,  
Valušiak Imrich 89 r.,  
Mgr. Holubová Ludmila 84 r., Šúleková Ružena 90 r.,  
Lehotská Emília 89 r., Blašková Helena 88 r.,  
Benecová Magdaléna 75 r., Jurčo Martin 82 r.

## November 2021

Ambrusová Anna 81 r., Klimová Anna 80 r.,  
Pivková Alena 69 r., Herčútová Anna 93 r.,  
Oravkinová Margita 69 r., Kováčiková Danuša 71 r.,  
Ing. Trančík Alexander 91 r., Hapčová Elena 89 r.,  
Urbanová Irena 95 r., Štepitová Mária 92 r.

## December 2021

Hudecová Ludmila 81 r., Chlebová Anna 91 r.,  
Juríčková Irena 73 r., Benková Oľga 99 r.,  
Husariková Elena 83 r., Šlauka Vladimír 84 r.,  
Švecová Angela 89 r., Vargová Oľga 80 r.,  
MUDr. Pohánka Pavel 95 r., Ambrózová Emília 90 r.,  
Holdošová Cecília 87 r., Holzer Jozef 74 r.

Milí klienti,

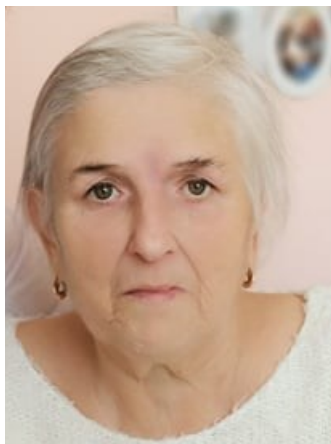
ani sme sa nenazdali a druhé číslo našich novín uzrelo svetlo sveta. Teší ma, že sa postupne do tvorby novín a svojimi príspevkami zapájajú aj ďalší klienti nášho Domova pre seniorov a tak sa kruh tvorcov novín postupne rozširuje.

Dňa 1.11.2021 nás zastihla smutná správa. Práve v tento deň nás navždy opustila zakladateľka našich novín pani Mgr. Marta Bartošová. Bola pre nás veľkou oporou, ako aj pomocou po odbornej stránke. Okrem vlastných príspevkov (Historické okienko, Z lexikóna slušného správania, O Vianociach, krížovky atď.) zhromažďovala príspevky od ostatných klientov pre jednotlivé vydania našich novín, čím úzko spolupracovala so všetkými členmi redakčnej rady.

Pani Mgr. Marta Bartošová bola aktívnou klientkou. Ako učiteľka dejepisu nám pripravila prednášku k výročiu SNP a zároveň aj ako učiteľka francúzštiny nám pripravila prednášku o Francúzsku.

O tom, že sa na príprave novín rada podieľala svedčí aj fakt, že už pracovala na príprave článkov na nasledujúce vydanie v roku 2022, v ktorom sa s jej prácou ešte stretne. Bude nám veľmi chýbať. Nech odpočíva v pokoji.

Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka



Ak by ste mali záujem aj vy prispieť do našich novín a tak sa podeliť o svoju tvorbu s ostatnými, radi Vás uvítame každú stredu na zasadnutí redakčnej rady o 13.00 hod. v klubovni.

## SPOMÍNAME

Posledný pozdrav tu šepkáme do ticha,  
že sa raz stretne je naša útecha.

## September 2021

Mikuláš Dušan 86 r., Allmanová Mária 92 r.,  
Danko Ján 85 r.

## Október 2021

Spáčilová Eliška 86 r., Macíková Kamila 81 r.,  
Ševčíková Irena 79 r.

## November 2021

Mgr. Bartošová Marta 69 r., Mgr. Holubová Ludmila 84 r.,  
Bellová Anna 89 r., Gabrielová Božena 88 r.

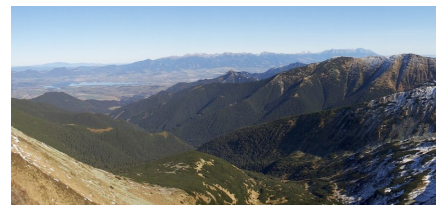


poruchy, je veľkou prekážkou fungovania života v Golden Age. V budove sa nachádza ešte druhé schodište, ktoré vedie na tretie poschodie. Je naviazané na druhú únikovú bránu.

Steny celého domu sú postavené z cementových kvádrov a pálenej tehly. Chodby a kúpeľne majú dlažbovú podlahu, ostatné miestnosti linoleum, na povrchu s vkusnou imitáciou dreva. Kvalita podláh je obdivuhodná. Potvrďuje majstrovstvo liptovských stavbárov. Po celom obvode všetkých chodieb je namontované bezpečnostné zábradlie. Strechy sú kombinované. Na prístavbe pultová s PVC izoláciou, nad hlavnou časťou domu sedlová so šikminami S-J, ktoré sú pokryté šedočiernym natretým plechom. Budova objektu Golden Age v Liptovskej Ondrašovej vytvára harmonické, pozitívne prostredie na bývanie a život jej obyvateľov.

Ing. Ladislav Milan, klient

## Národný park Nízke Tatry



Národný park Nízke Tatry má rozlohu 728 km<sup>2</sup>, ale každý chce niečo ukrojiť, zopár km<sup>2</sup> a tak sa len zmenšuje. Tento národný park sa rozprestiera medzi údoliami riek Váh a Hron. Začína od Liptovskej Porúbky a pokračuje nadol cez Liptovský Ján, Závažnú Porubu, Ilanovo, Ploštín, Demänovú a Bodice. Najvyšší vrch je Ďumbier 2043 m.n.m. Pod vrchom Kráľova hoľa pramenia rieky Váh, Hron, Hnilec a Hornád. Je porastený zväčša ihličnatými lesmi. Niečo je tam buk lesný, javor mliečny, javor horský, jedľa biela a červený smrek, ktorý najnovšie dostal názov smrekovec opadavý. Zver je tu najmä vysoká, srnčia, medveď, o ktorom je veľa rozpravy, a vlk. Ochránari sa rozhodli, že vlk bude zákonom chránený po celý rok. Novota ukáže svoje. Pernatá zver ako orol skalný a orol kriklavý má tu tiež svoje zastúpenie. Najkrajšie doliny ako je Liptovský Ján a Demänová, práve v týchto dolinách je usadený kamzík vrchovský tatranský. Žije ich tu už vyše stovka. Najmä mláďatá kamzíkov, ktorí sú na stálych miestach, sú často obeťami pre vlkov. Sú tu všetky jaskyne európskeho významu ako Demänovská jaskyňa Slobody, Demänovská Ľadová jaskyňa, Stanišovská jaskyňa a Bystrianska jaskyňa. To, že Národný park Nízke Tatry sa teší veľkej obľube turistov vyjadrujú aj čísla o návštevnosti. V lete kvôli turistike, v zimnej sezóne najmä ako lyžiarske stredisko.

Emill Martiak, klient

## Historické okienko

**6. 10. 1944 - Deň československej armády** - v tento deň prekročili sovietske vojská spolu s vojakmi 1. československého armádneho zboru vedeného gen. L. Svobodom hranice Československa. Tento zbor sa formoval za pomoci sovietskej armády. V tento deň si tak pripomíname víťazné boje v Karpatsko-duklianskej operácii pri oslobodzovaní našej vlasti spod fašizmu.

**12. 10. - Deň samizdatu** - v tento deň má ísť o prejav úcty k odvahe a hrdinstvu tých, ktorí v akomkoľvek období neslobody, najmä v r.1948-1989 počas komunizmu riskovali prenasledovanie zo strany štátnej moci.

**28. 10. 1918 - Deň vzniku I. samostatného Československého štátu** - trval od 28. 10. 1918 do 1. 10. 1938, kedy boli zabraté Sudety na základe Mnichovskej dohody. Nasledujúce obdobie až do rozpadu Česko-Slovenska v marci 1939 sa označuje ako druhá republika. Nezávislosť Česko-Slovenska bola vyhlásená päťčlenným Národným výborom v Prahe (ktorého členmi boli štyria Česi a jeden Slováč), a to v súčinnosti so zahraničnou akciou Československej národnej rady, ktorá sa vyhlásila za dočasnú vládu nového štátu. **14. 11. 1918** bol prezidentom zvolený **Tomáš Garrigue Masaryk**, predsedom vlády **Karel Kramář**, ministrom zahraničia **Edvard Beneš**, ministrom vojenstva **Milan Rastislav Štefánik**. Mierová konferencia v Paríži v **januári 1919** schválila vyhlásenie **Československej republiky** rozprestierajúcej sa na území historických krajín českej koruny (Čiech, Moravy a Sliezska) a časti Horného Uhorska (Slovensko a Podkarpatská Rus).

**1. 11. - Deň Všetkých svätých** - katolícka cirkev slávi sviatok Všetkých svätých, na ktorý nadväzuje **2. 11. Deň Spomienky na všetkých svätých** verných zosnulých, ľudovo tiež nazývaný **Dušíčky**. Veriaci si počas omší pripomínajú svätých, ktorý viedli pravý kresťanský život, žili a zomreli vo viere v Ježiša Krista, aj za tých, ktorí neboli vyhlásení za svätých, ale žili čestným životom, konali dobro a vedeli sa obetovať pre iných.

**11. 11. 1918 - Koniec I. svetovej vojny** - nemeckí predstavitelia podpísali prímerie v železničnom vagóne v **Compiègnskom lese** v okolí Paríža. Prímerie začalo platiť o jedenástej hodine toho istého dňa.

**17. 11. 1939 - Deň študentov** - v tento deň nacisti zatvorili všetky české univerzity ako dôsledok protestov tisícok študentov vysokých škôl, ktorí verejne prejavili svoj postoj proti okupácii krajiny (Protektorát Čechy a Morava) a násilnej smrti študenta medicíny Jána Opletala a ďalších deviatich študentov.

**17. 11. 1989 - Deň boja za slobodu a demokraciu** - študenti znova vyšli do pražských ulíc, aby si pripomenuli smrť medika Jana Opletala a súčasne protestovali proti komunistickému režimu, pričom brutálny policajný zákrok proti nim vyvolal rozhorčenie a solidaritu verejnosti, ktorá sa tiež postavila proti policajnému násiliu, útlaku a neslobode. Všetky akcie, ktoré sa odohrávali na uliciach prebiehali pokojnou cestou v celom Československu a vyústili do tzv. **Nežnej revolúcie** a umožnili slobodné demokratické voľby. Hlavnými postavami boli v Čechách **Václav Havel**, na Slovensku herec, neskôr minister kultúry **Milan Kňažko**.

**24. 12. - Štedrý deň** je posledný deň prípravy na vianočné sviatky. V stredoveku išlo o posledný deň roka, ktorý začínal práve na slávnosť Narodenia Pána 25.12. Má rôzne pomenovania ako: Vilija, Pôstny deň, Kračun. Tieto názvy sú odvodené od zvykov a rôznych magických úkonov, ktoré sa vykonávali v tento deň. Štedrý deň bol začiatkom sviatkov zimného slnovratu.

**25. 12. - Prvý sviatok vianočný - Deň narodenia Ježiša Krista.**

**26. 12. - Druhý sviatok vianočný** - meniny má Štefan a ním končia Vianoce. Je veselší, ľudia sa zvyknú zabávať. Štefan sa nazýva aj prvý mučeník. Patril medzi pomocníkov dvanástich apoštolov, ukameňovali ho Židia okolo r. 31. V tento deň koledníci chodili vinšovať.

Mgr. Marta Bartošová, klientka





## Naše podujatia a aktivity v roku 2021

Dňa **26.8.2021** navštívili naši klienti Múzeum Janka Kráľa v Liptovskom Mikuláši. Upršaný augustový deň sme strávili v Múzeu, v ktorom mnohí naši klienti ešte neboli. Navštívili sme pivnicu, ktorá bola venovaná expozícii obesenia Jánošíka a na poschodí sme obdivovali mnoho obrazov a starožitností. Veľmi zaujímavá bola aj výstava papierových miniatúr, ktorá bola súčasťou prehliadky. Zároveň sa na námestí konalo otvorenie prehliadky veteránov. Kým sme vyčkali vstup do Múzea, naši klienti mohli obdivovať krásne veterány, pri ktorých sa viacerí radi odfotili.



Dňa **31.8.2021** sa konala beseda na tému výročia SNP, o histórii a význame SNP, ktorú pre klientov pripravila klientka Mgr. Marta Bartošová. SNP vypuklo 29.8.1944. Išlo o ozbrojené povstanie domáceho odboja proti nemeckým vojskám, ktoré vstúpili na územie Slovenska, ale aj boj proti autoritatívnej vláde Jozefa Tisa. Záujem zo strany klientov o besedu bol veľký. Keďže ich veľa zažilo SNP osobne, zaspomínali si a pripomenuli túto udalosť.

Ešte v ten istý deň popoludní sa naši klienti zúčastnili posledného organového koncertu v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši v podaní organistu Metoda Rakára.



## Tajničky

### Tajnička č.1

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

1. Tajnička (veda o dedičnosti)
2. Exotické prostredie
3. Nová správa
4. Morálka
5. Martina (domácky)
6. International karate association (skratka)
7. Kilo ampér (značka)
8. Zlučovacia spojka

### Tajnička č.2

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

1. Tajnička (nízke pretekárske sane)
2. Kalória po česky
3. Predstavitel' elity
4. Lump, oplan
5. Štátny majetok (hovorovo)
6. Označenie kamiónov
7. Oersted (značka)
8. Newton (značka)

### Tajnička č.3


- Modrina
- Domáce meno Kvetoslavy
- Vychádza z neho dym
- Odtlačok chodidla
- Cenovo výhodne
- Malá vlna
- Nerovno
- Malý Ladislav
- Suchá tráva

### Tajnička č.4


- Stará mama
- Vyberať burinu
- Jazyková jednotka
- Slovenský politik (Béla)
- Uzáver na fľaši vína
- Presne strelí
- Časť pneumatiky
- Ženské meno
- Dáva mlieko (zvíra)

**SÚŤAŽ:** Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej urny (schránky) do 2.1.2022. Na lístok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 4.1.2022 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

## SUDOKU

6			9	4			
		8	3	1	5		
1	4				8		
9	7					2	
			1	5			
8						3	5
	6			2	8		
5							4
	2			6			9

2			4				
				9			5
		6		3			9
8	7		9		3	2	5
							8
	9		7	2		3	
			3	6			
7	2	8				4	
						7	3

Tajničky vybrali a pripravili: Mgr. Marta Bartošová a Helena Blašková, klientky



## Môj boj s Parkinsonom - II. časť

### Cvičiť alebo necvičiť ?

To je otázka, ktorá stojí za to, aby sme sa nad ňou zamysleli. Jedni hovoria cvičiť, druhí zasa, že je to jedno, veď aj tak to nepomôže. Ďalší sú z rôznych dôvodov proti, či už zo zdravotných dôvodov alebo z pohodlnosti a sú aj takí vtipkári, ktorí tvrdia, že: "Človek na niečo zomrieť musí a telo má ísť do hrobu riadne zhumpľované." Hovorí sa, že: „sto ľudí, sto názorov.“ Vyberte si, ktorý je ten správny? Ťažko povedať, pretože v každom z nich je aspoň trochu pravdy.

Teraz niečo z mojich skúseností. Parkinsonovu chorobu mám od roku 1992 a za tú dobu 29 rokov som mala obdobia, keď som cvičila do "roztrhania tela", potom obdobia, keď som necvičila vôbec a posledných niekoľko rokov je to "zlatá stredná cesta". To znamená, že sa snažím pravidelne cvičiť, ale nič sa nestane, keď to z rôznych dôvodov sem – tam vynechám. Na začiatku choroby, keď mi nevedeli určiť diagnózu, robila som všetko možné. Cvičila som, bola som u niekoľkých ľudových liečiteľov, skúšala som všelijaké mastičky a vodičky, chodila som na akupunktúru, hypnózu aj na holotropné dýchanie, čo bol pre mňa zážitok, na ktorý len tak ľahko nezabudnem, o tom snáď niekedy nabudúce. To bola prvá, veľmi aktívna fáza.

Potom prišlo obdobie, keď som nerobila vôbec nič a v hlave som mala samé chmúrne myšlienky. To bolo vtedy, keď mi určili diagnózu. Bola som z toho úplne vedľa. Nechcela som uveriť, že mám Parkinsonovu chorobu. Bola som presvedčená, že sa lekári pomýlili a presvedčala som o tom aj svoje okolie. Bohužiaľ, čas nedal za pravdu mne, ale lekárom a "Parki" sa tak u mňa stal síce nevitným, ale za to trvalým hosťom. Moje pohyby a chôdza boli čoraz pomalšie, stratila sa koordinácia pohybov. Mala som pocit, že sa pohybujem ako robot. Svaly na celom tele mi tuhli tak, že som do nich dostávala kŕče. Telo sa ohlo dopredu, akoby som sa chcela niekomu pokloniť – nie a nie sa vystrieť. Občas som mala pocit, že mi niekto ťažký sedí na pleciah a tlačí ma k zemi. Dcéra sa už nemohla dívať na moje trápenie a jedného dňa mi priviedla fyzioterapeutku, aby niečo so mnou skúsila robiť. Veľmi som tomu neverila, ale súhlasila som s tým, že ma bude navštevovať raz do týždňa. Cvičenie a masáž urobili "malý zázrak" a ja som s radosťou konštatovala, že sa cítim oveľa lepšie a som pohyblivejšia ako predtým. Odvtedy nedám na moju fyzioterapeutku, ani na cvičenie dopustiť a trvá to už niekoľko rokov. Týmto smerom vedie cesta, ako chorobe nepodľahnúť. Preto sa snažím cvičiť každý deň, aj keď sa to vždy nepodarí. Sem - tam prídu aj zlé dni, keď nič nefunguje tak ako má, lieky nezaberajú a cítim sa mizerne. Vtedy sa nedá nič robiť, iba čakať, kedy to prejde a dúfať, že to nebude trvať príliš dlho. O tom, aké je cvičenie pre mňa dôležité, som sa presvedčila niekoľkokrát, keď som bola hospitalizovaná. Po 2-3 týždňoch v nemocnici som sa vrátila domov ako "rozbitá váza". Nevládala som chodiť, ani sama vstať z postele. Všetky výsledky, ktoré som dosiahla cvičením boli preč. Trvalo mesiac, ba aj viac, pokiaľ som sa znovu dala ako tak dokopy. Pocítila som na vlastnej koži, že cvičenie má zmysel, preto všetkým Parkinsonikom odporúčam vrele: "Cvičte, cvičte, cvičte!" Samozrejme, v rámci svojich možností a myslím si, že aj malý pohyb je lepší ako žiadny.

Choroba mi však doniesla aj niečo veľmi cenné, a to veľa priateľov medzi Parkinsonikmi, s ktorými udržujem kontakty doteraz. Stretali sme sa na rekondičných pobytoch v Piešťanoch a v Liptovskom Jáne. Organizovali sme rôzne športové súťaže, ako napr. bowling, šípky, petang, hod do koša, stolný tenis, a pod. Vždy bolo veselo, aj na guláš párty.

*Margita Oravkinová, klientka*

### PodĎakovanie

My, klienti nášho Domova pre seniorov Golden Age si veľmi vážime a oceňujeme prácu vedúcich pracovníkov Domova a radi by sme im touto cestou chceli poďakovať.

Ide najmä o p. riaditeľku nášho zariadenia Mgr. Vierku Prísažnú, ktorá zodpovedne riadi celú činnosť zariadenia. Aj vďaka jej úsiliu a vedeniu patrí náš Domov medzi popredné na Slovensku.

Ďalej chceme oceniť a zároveň sa poďakovať za vykonávanú prácu všetkým úsekom, ktoré zabezpečujú pracovníci nášho zariadenia. Ide o nasledovné úseky:

Sociálny úsek, ktorý vedie a zabezpečuje Mgr. Patrícia Konečná. Táto činnosť je na vysokej úrovni, čo sa týka všetkých vykonávaných aktivít, ktoré sa tešia veľkej obľube zo strany klientov. Medzi obľúbené aktivity patrí Senior Joga, pamäťové cvičenia a iné spoločenské podujatia, ako sú besedy na rôzne témy, či zo strany sociálnych pracovníčok, ako aj v rámci projektu „Klient-klientom“, v ktorom sa postupne predstavujú klienti a predávajú svoje poznatky ostatným klientom.

Zdravotný úsek, ktorý zodpovedne vedie vrchná sestra Bc. Petra Štrbinová. Oceňujeme a ďakujeme za zabezpečenie rôznych náročných úkonov, najmä pri ťažko chorých ležiacich, ako aj u ostatných klientov. Takisto chceme poďakovať staničnej sestre p. Kataríne Juríčkovej, ktorá sa spolu s ostatnými sestričkami a opatrovatelkami stará o zdravie a podávanie liekov našim klientom.

Vďaka patrí taktiež našim upratovačkám, ktoré sa denne starajú o čistotu izieb a celého priestranstva v našom zariadení. Nesmieme zabudnúť na našu kuchyňu, ktorá sa pod vedením Bc. Anabely Ratulovskej, stará o stravovanie klientov, ktoré je po stránke hygienickej a kalorickej na požadovanej úrovni.

Veľkou mierou prispievajú svojou činnosťou k spokojnosti klientov pracovníci na recepcii a pracovníci údržby, ktorí sa starajú o opravy poškodených vecí.

Ešte raz všetkým na tomto mieste vyjadrujeme veľké poďakovanie a prajeme veľa síl do ďalšej práce.

*Ladislav Majerčiak, klient, v mene všetkých klientov Domova pre seniorov Golden Age*

8. 9. 2021 v rámci nášho obľúbeného projektu „Klient-klientom“ sme strávili zaujímavú hodinku v našej spoločenskej miestnosti s aktívnym obyvateľom nášho Domova, Ladislavom Majerčiakom. Dozvedeli sme sa nielen jeho zážitky z mladých čias, ale i z profesionálneho života. O tom, že v živote nie sú len "vážne" chvíle, nás presvedčil svojim spomínaním na tie radostnejšie časy, pri ktorých sa zasmeje ešte aj dnes. Na záver nás všetkých zabavil vtipmi, ktoré rozosmiali všetkých.



22. 9. 2021 sa nám tentokrát v rámci projektu „Klient-klientom“ predstavil Ing. Ladislav Milan, ktorý pracoval dlhé roky v Horskej službe a venoval sa najmä Lavínovej prevencii. Priblížil nám problematiku lavín, opísal nám skutočné udalosti pádu lavín, ktorých sa osobne zúčastnil ako aj záchranu ľudí uväznených v lavíne. Vysvetlil nám postupy a metódy prehládavania lavínového terénu a taktiež nám ukázal základné typy uzlov na lane, ako aj karabíny a skoby, ktoré sa používajú v horolezectve. Všetkých nás to obohatilo, za čo sme veľmi vďační.



4.10.2021 boli vyhlásení výhercovia krížoviek z prvého čísla našich novín Golden Age - Zo života našich seniorov. Do lúštenia súťažných krížoviek sa zapojilo viacero klientov. Výhercom boli udelené výhry, ktorým sa veľmi potešili.





Prvý októbrový pondelok sa niesol v znamení teplého slniečka, ktoré vytiahlo našich klientov na výlet do prírody v Bobroveckej doline. Bobrovecká dolina je krásna. Je v nej postavených veľa chatiek a pekný hotel, pred ktorým si klienti popíjali výbornú kávičku a tak spríjemnili pekné jesenné slnečné popoludnie.



5.10.2021 sa konala Beseda s vodnoslalomárom Jakubom Grigarom, ktorý získal v roku 2020 na Olympijských hrách v Tokiu striebornú medailu. Prišiel sa podeliť o svoje športové úspechy s našimi klientmi, ktorí boli zvedaví a mali pripravené otázky, ktoré im zodpovedal. Každý klient mal možnosť prezrieť si medailu, odfotiť sa s ňou a tak sa na chvíľu stať olympijským víťazom. Za návštevu Jakubovi ďakujeme a prajeme veľa športových úspechov.



## Z lexikóna slušného správania

### Kapitola: O pozdrave

Najbežnejším a najčastejším pozdravom slušnosti je pozdrav, ktorý by nemal byť nikdy prehnaný ani ľahostajný. Mal by prameniť z vnútornej potreby prejaviť niekomu svoju pozornosť, úctu a radosť zo stretnutia.

Inak sa zdravia starí priatelia, spolužiaci, blízki príbuzní, príslušníci jednej domácnosti a zasa inak vzdialenejší známi, spolupracovníci bez osobného priateľského vzťahu, či náhodní známi. Je prirodzené, že sa pozdravíme pri stretnutí so známymi. Stáva sa, že niekedy si nie sme istí, či niekoho máme pokladať za známeho, alebo nie. V takomto prípade bude lepšie pozdraviť ho, či ukloniť sa, čím naznačíme pozdrav.

Pri stretnutí vo výťahu sa môžu pozdraviť aj neznámi, pravda, bez osobitných prejavov pozornosti. Takisto sa pozdravíme aj pri vstupe do obchodu, do čakárne a do ambulancie u lekára, do oddelení vo vlaku, do úradnej miestnosti, či do kancelárie, kam sme prišli niečo vybaviť, ako aj pri odchode z týchto miest. Aj známych, ktorých vidíme v okne alebo na balkóne bytu, je slušné pozdraviť – kývnuť hlavou na pozdrav. Nie je vhodné na nich volať, či upútať na nich pozornosť okoloidúcich.

Neznámych pozdravíme vtedy, keď ich oslovíme, aby sme ich požiadali o informáciu, radu, pomoc a pod. Stáva sa, že ktorí sa navzájom pozdravili, sa o chvíľu stretnú znova a vtedy nie je nutné, aby sa opäť pozdravili. Je prirodzené, že mladší sa majú pozdraviť starším.

Najdôležitejšou stránkou pozdravu nie je slovné vyjadrenie, ale tón, akým sa dáva najavo všetkými zložkami pozdravu. Prvý pozdraví mladší staršieho, obyčajne teda muž pozdraví známu ženu prvý. Keď sa známi stretnú na ulici, na schodišti, na chodbe tak, že jeden predchádza druhého, má sa pozdraviť ten, kto predchádza. Pri odpovedi na takýto pozdrav sa obraciame k tomu, kto nás pozdravil. Stáva sa, že nás človek, ktorého poznáme zásadne nezdraví alebo neodpovedá na náš pozdrav, potom nezostáva nič iné, ako ho prestať zdravieť.

Kto prichádza do uzavretej spoločnosti, pozdraví spravidla všetkých prítomných. Neslušné je podať ruku a pozdraviť sa iba s niektorými prítomnými.

Pozdrav má rozličné, rozdielne formy prejavu. Nie je správne, ak sa ľudia pri stretnutí zdravia zo značnej vzdialenosti. Rovnako je nevhodné čakať s pozdravom dovtedy, keď sú známi celkom pri sebe, alebo nápadne či vyzývavo vyčkávať na pozdrav druhého.

Najbežnejšie slovné pozdravy sú: *dobré ráno, dobrý deň, dobrý večer, dobrú noc, dovidenia, ahoj*. Prichádzajúcich hostí zdravíme: *vitaj, vitajte, pekne vitam, buďte vítaní*. Z minulosti sa zachoval aj pozdrav *ruky bozkávam*, ktorý je prejavom hlbkej úcty, prípadne vrúcneho vzťahu k pozdravovanej osobe.

Pri pozdravovaní sa zaužívalo aj podávanie ruky. Ruky si podávame pri zoznamovaní, pri stretnutí, pri rozchode, pri gratulácii, pri vyslovení sústrasti a pod. Platí pravidlo, že ruku podáva vždy najprv žena mužovi, starší mladšiemu, nadriadený podriadenému. Na pozdrav podávame pravú ruku, vo výnimočných prípadoch ľavicu, napr. zranenie... Žena môže podať mužovi ruku v rukavici, zatiaľ čo muž by mal žene podávať ruku bez rukavice.

Bozk a pobožkanie ruky sú takisto prejavmi pozdravu. Bozk medzi priateľmi, medzi blízkymi príbuznými - bez ohľadu na pohlavie - je vždy vyjadrením užšieho citového vzťahu.

Na uvítanie sa pobožkajú aj veľmi dobré priateľky, priatelia, príbuzní, najmä keď sa veľmi dlho nevideli. Niekedy bozk ako pozdrav spočíva len v ľahkom dotyku líc. Vzájomné bozkávanie sa mužov na ústa je ako pozdrav nevhodné.

### Kapitola: O oslovovaní

Začiatkom rozhovoru je oslovenie. Je otázkou taktu, jemnosti, zvoliť správny spôsob oslovenia. Medzi dospelými znie málo zdvorilo oslovenie iba holým priezviskom. Slovom pán, pani, slečna bez priezviska oslovíme len osobu, ktorú nepoznáme a musíme s ňou niečo vybaviť, čiže v obchode predavačku, v reštaurácii obsluhujúci návštevníka a pod.

Ženu v určitom veku, či vydatú, alebo slobodnú oslovujeme pani. Keď sa pýtame na cestu možno odporúčať vždy použiť výraz *prosím, prosím vás*. Ak chceme niekoho slušne osloviť, použijeme v oslovení jeho meno, ktoré sa snažíme neskomolit, alebo si ho nesplieť s iným.

Pri oslovovaní najbližších sa používa bohatý register dôverných oslovení, ktoré cudzí ľudia nemajú počúvať, ani im rozumieť, a už vôbec nie použiť. Nakoniec dôvernosti nepatria na verejnosť.

Tykanie je spravidla znakom blízkych priateľských alebo príbuzenských vzťahov. Manželia si vždy tykajú, deti tykajú rodičom, tetám, strýkom, starým rodičom... Tykanie mimo rodiny by nemalo byť ľahkovážne prijatou samozrejmosťou. Menej kultúrni ľudia žijú niekedy v predsudku, že komu oni tykajú, ten by im mal prepáčiť chyby, alebo držať im stranu aj v prípadoch hodných kritiky.

Všeobecne platí, že tykanie by mal navrhnuť starší alebo vyššie postavený mladšiemu. Na druhej strane môže mladší požiadať starších, aby mu tykali bez toho, aby aj on tykal starším. Aj pri podávaní na tykanie sa odporúča rozvážnosť. Žena môže takýto návrh odmietnuť aj bez odôvodnenia. Potykanie sprevádza, ale nemusí, podanie rúk.

Osobitnú pozornosť pri oslovovaní treba venovať aj titulom. Niektoré tituly vyjadrujú akademickú hodnotu (doktor, inžinier, magister...), iné vysokoškolskú funkciu (rektor, dekan, kvestor...), iné označujú funkciu (riaditeľ, vedúci, redaktor, majster...). Niet dôvodu niekomu upierať titul, ktorý získal študijným, či pracovným výkonom. Pri bežných akademických tituloch sa titul spája s oslovením pán, pani. Toho, kto má viacej titulov, oslovujeme najvyšším titulom. Pri oficiálnych príležitostiach sa uvádzajú čestné, poprípade udelené tituly. V súkromnom styku sa titulmi neoslovujeme.



## Z tvorby našich klientov

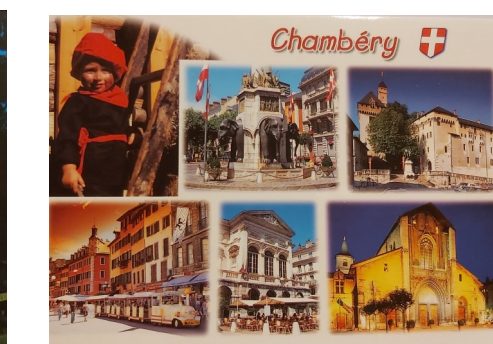
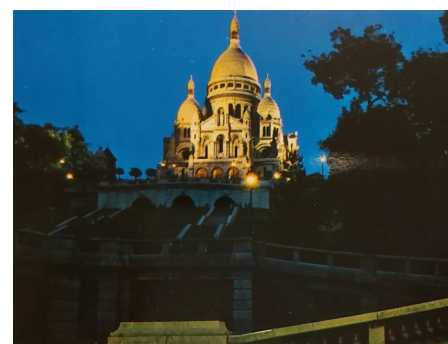
P. Jaroslav Križka vytvoril maketu záhradného domčeka, ktorý sa nachádza v našom areáli. Pri modelovaní preukázal svoju zručnosť, čím potvrdil, že aj v seniorskom veku je možné svojou trpezlivosťou a šikovnosťou vytvoriť pekné dielo, z ktorého sa všetci tešíme.



Ďakujeme p. Ing. Ladislavovi Milanovi za vlastnoručne vyrobený Ruženec, ktorý venoval nášmu Domovu pre seniorov. Ruženec je vyrobený z bazového dreva a kríž z brezového dreva. Materiál na výrobu našiel v areáli nášho Domova. P. Ing. Ladislav Milan je príkladom, že svoju záľubu je možné vykonávať aj vo vyššom veku. Svoju šikovnosť a zručnosť pretavil do Ruženca, ktorý zdobí spoločenskú miestnosť, v ktorej naši seniori trávajú svoj voľný čas.



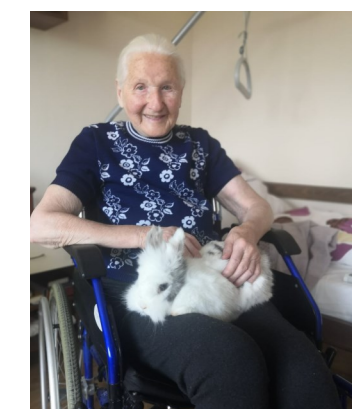
12.10.2021 sa konala ďalšia prednáška v rámci projektu „Klient-Klientom“. Tentokrát sa nám predstavila naša klientka Mgr. Marta Bartošová, ktorá nás preniesla svojim výkladom a premietanými obrázkami do Francúzska. Mgr. Marta Bartošová vyučovala francúzštinu a Francúzsko ako krajinu navštívila viackrát. Dozvedeli sme sa, že Francúzsko je krásna krajina, plná historických pamiatok. Ľudia pracujú tak v priemysle, ako aj v poľnohospodárstve. Radi sa zabávajú a sú dobrosrdeční. Ako krajina sa teší veľkej obľube a návštevnosti turistov. Mali sme možnosť nielen vidieť a počuť o Paríži, ale aj o mnohých ďalších významných a historických mestách a zámkoch vo Francúzku. Bolo to príjemné popoludnie, ktoré nás obohatilo novými poznatkami.



Október je mesiac úcty k starším. Pri tejto príležitosti si naši klienti, pod vedením našej pracovníčky Janky Madajovej, 18.10.2021 pripravili kultúrny program pre ostatných klientov v našom zariadení. Jeseň života si naši klienti pripomenuli príhovorom, prednesom básní a spevom, kde si zaspomínali na svoju mladosť a rodný kraj. Na znak úcty a vďaka boli naši klienti obdarovaní malým darčekom - srdiečkom plneným levanduľou, ktoré vyrábali naše šikovné klientky.



Najúprimnejšou láskou je láska zvieratka k človeku. Svoje obrovské a láskavé srdce v malom tele prišiel v rámci Animoterapie ukázať našim klientom zajačik Banny. Odmenou od klientov pre zajačika boli objatia, hladenie jeho jemného kožuška, škrabkanie a pusinky. Naopak odmenou pre nás boli šťastné a usmiate tváre našich klientov.



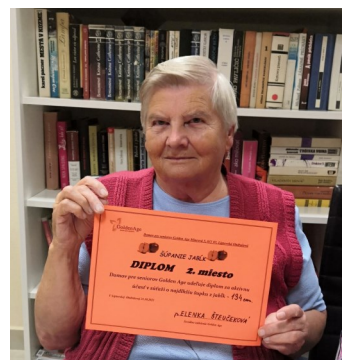
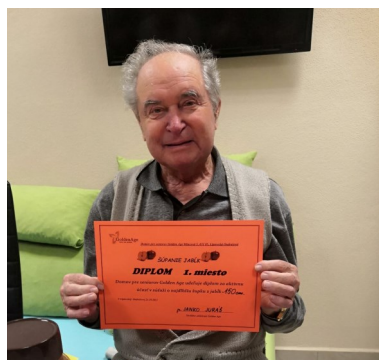
Jozef Holzer, klient



Emília Lehotská, klientka



**21.10.2021** sme mali sme besedu o jablkách. Jablká sú veľmi dôležité pre náš organizmus. Obsahujú vitamíny, ale aj stopové prvky. Po besede naši klienti súťažili v lúpaní jablk, súťažili o najdlhšiu šupku. Všetci súťažili s chuťou, pritom sa zabavili a pohostili jablkami. Naším klientom tento chutný a sladký dar venovala pani Edita Halušková. Výhercom súťaže srdečne gratulujeme a pani Haluškovej ďakujeme za dar pre našich klientov.



**26.10.2021** našim klientom spríjemnil deň viceprimátor mesta Liptovský Mikuláš pán Trizna. V rámci zbierky, ktorá sa uskutočnila v meste Liptovský Mikuláš, pán viceprimátor priniesol klientom malé darčeky - krížovky na vyplnenie voľného času a vitamíny na posilnenie ich zdravia. Naším klientom bola odovzdaná pozvánka na kultúrny program "Pohladenie duše" od žiakov ZŠ Dr. A. Stodolu, ktorí si pripravili pre našich klientov kultúrny program.



**26.10.2021** sme mali ďalšiu z besied v rámci projektu „Klient-klientom“, ktorú viedol Ing. Štefan Žákovic. P. Ing. Žákovič si zvolil tému Švédsko, v ktorom v mladosti pracoval a žil. Švédsko ako krajina je na vysokej úrovni, je to vyspelý demokratický štát. Porozprával nám, že ľudia pracujú v poľnohospodárstve a živia sa aj rybolovom. V tejto krajine sa vyrábajú aj autá značky Volvo. Poznamenal, že aj zdravotnú starostlivosť majú na vysokej úrovni. Vďaka tejto besede sa klienti dozvedeli nové obohacujúce informácie a aj napriek aktuálnej situácii si aspoň v predstavách mohli pociťovať a „navštíviť“ jednu z severských krajín.



## Zo spomienok klientov

### Zatopený svet, alebo ako náš kocúr Burko rozplakal plný autobus

Môj detský svet si spí svoj večný sen potopený pod hladinou Liptovskej Mary. Vyrástla som v malebnej dedinke Ráztoky, kde bolo viac stromov ako domov, ale za to cez dedinu tiekla rieka Váh s plaviacimi sa pltníkmi, prechádzala železničná trať a vo veľkej záhrade grófa Matušku sa prechádzal hrdý páv, ktorý mal krásny chvost, ale príserne škrekľavý hlas. Na vysokom komíne liehovaru si vybudoval domov pár bocianov, ktorý každoročne odchoval potomstvo, takže bociany žili s nami a nikdy nás neopustili. Odišli s nami a som presvedčená, že aj s rovnakým pocitom krivdy. Za našu rozsiahlu nehnuteľnosť a päť hektárov ornej pôdy a asi tri hektáre lúk a pasienkov sme dostali finančnú náhradu, za ktorú brat kúpil iba jednoizbový domček bez príslušenstva v Okoličnom. Druhá izba pre mamu, brat urobil z komory. Mizerné náhradné podmienky na bývanie "neschvaľoval" ani náš kocúr Burko, ktorý zanovito utekal späť do Ráztok (ešte neboli zatopené). Mama ho vytrvalo niekoľkokrát vyhľadala a priniesla späť do nového domova v Okoličnom, čo on nemienil nikdy akceptovať. Jeho labky už stratili mäkkosť pampúšikov – zmožnateli. Keď išiel po kuchyni tak klopkal, akoby mal obuté čižmičky. Raz, keď ho mama "evakuovala" v košíku z Ráztok do Okoličného, tak hlasno nariekal, že v autobuse musela vysvetľovať, prečo sa na ňom pácha toto násilnenstvo. Dojímavý príbeh nášho kocúra Burka spôsobil, že v autobuse neostalo ani jedno oko suché.

Ráztoky - dedinka v údolí, spiaca pod hladinou Mary bola malá, ale taká krásna - malebná, že krajšej som doteraz nevidela.

Helena Blašková - Plávková, klientka

### Na Mount Everest

Mount Everest - Chomolungma (bohyňa matka vesmíru), s výškou 8848 m n. m. je najvyšší štít planéty Zem. Leží v pohorí Himaláje, štáte Nepál, na hraniciach Tibetu - Čína. Prvý výstup na najvyšší bod zemegule bol udalosťou, ktorá vzrušila celý svet. Dobyli ho miestny šerpa Tenzing Norgay, spolu s Novozélandcom sirom Edmundom Hillarym. Je to obrovská výška, ktorú nepreletí žiaden vták. Celých tridsať rokov odolával náporu najlepších horolezcov, mnohí z nich sa nevrátili z jeho svahov. Nakoniec človek nad ním predsa len zvíťazil, opäť dokázal, že ľudská vôľa a um takmer

nepoznajú prekážok, že aj tie najzložitejšie a najťažšie problémy sa podarí riešiť, keď človek vydá zo seba to najlepšie, čo v ňom je. Výstup dvojice sa uskutočnil 29. mája 1953. Prví Slováci - Jozef Psočka a Zoltán Demján vrchol zdolali v r.1984. Žiaľ, Jozef Psočka počas zostupu zahynul. Samotný výstup má viacero etáp. Je to dlhý pochod pod horu na miesto základného tábora, z neho postupne, cez vybudované výškové tábory až na najvyšší bod. Úsek zo základného tábora - n. v. 5380 m, po ľadovci Khumbu, k prvému výškovému táboru je dlhý cca 16-20 km. Ďalej musia horolezci stúpať strmšie hore svahom až k najvyššiemu bodu 8848 m n. m., pričom zdolajú, vyšliapu 3480 m. Prekonať terénne prekážky, zložiť obťažnosť, vyšliapať výšku je obrovská záťaž, nebezpečenstvo. Preto športová verejnosť požadovala prvým dobyvateľom vrcholu udeliť zlaté olympijské medaily.

Tieto odseky sú informatívne, úvodné a majú za cieľ navodiť atmosféru online, realitu v našom Domove pre seniorov. Predpokladám, že tu iste každý pozná pracovníka Pavla Háčika, ktorý pracuje na recepcii. V službe sa strieda s novým pracovníkom, pánom Štefanom Staroňom, a niekedy, podľa harmonogramu, ich zastupujú poverené schopné sestry.

Pavol je vysoký štíhly mladý muž, vždy náležite oblečený a upravený. Vyznačuje sa značnou aktivitou. Pracuje, zapája sa všade, napr. v jedálni - vozíčkarov vozí k stolom, hneď klientom nalieva čaj do šálok, pričom v rukách nosí tri džbány, vyrovnáva stoly, stoličky, skrátka všade bol, vždy zdvorilý, hotový pomocník, odstrániť zádrhel. V peknom počasí klientov vyváža von z budovy, pričom dbá, polohuje, premiestňuje ich do tieňa, alebo naopak, servíruje nápoje, venuje im všestrannú pomoc. Stále, až úzkostlivo dbá na poriadok a dodržiavanie interných predpisov. Jeho hlavnou úlohou je výkon recepčného, vybavovanie otázok návštevníkov, riadiť pravidelný chod denného režimu, zabezpečovať hladkú prepravu klientov miestnym výťahom - riadiť nástup, efektívne naloženie osôb vo výťahu, a nakoniec výstup a odvoz vozíčkarov do ich izieb. Pritom na jednotlivé poschodia vybieha pešo, razom cez dva - tri schody. Občas návštevy musí vypravádzať k bráne, čo už je riadna diaľka. Niekoľkokrát som sa s recepčným stretol v knižnici. Robil tam knihovníka - zrovnával časopisy, ukladal knihy do regálu. Na jeho pleciach leží zodpovednosť za chod a priebeh denného režimu, k čomu mu slúži miestny rozhlas. Tak je v jednej osobe režisér, hlásateľ a dirigent. Raz som sa podujal vypočítať množstvo ním nachodených km a zdolávaných výškových metrov. Budova má štyri

poschodia - t.j. 12 m (do výpočtu sú započítané len tri, keďže na štvrtom nie sú ubytovacie priestory). Ďalej jednoduchým výpočtom (12 x 3, 36 x 20, 720 x 12 = 8640) t.j. približne výška Mont Blancu. Výstup viac ako 4-6 razy ju absolvovalo len pár super jednotlivcov, dvakrát viacero. Pre väčšiu presnosť je treba uviesť, že horolezci dlhú trasu do hôr, do základného tábora prejdú pešo, s ľahkým nákladom (15-20 kg), alebo sa vyvezú vrtníkom. Vlastný výstup začína zo základného tábora, trvá 2-4 mesiace.

Ty Paľko, povestný vrchol zdoláš každý rok - si neznámy Himalajista. Blahoželám! Ja ako parták, vo dvojici s tebou by som sa na Chomolungmu vybral.

Ing. Ladislav Milan, klient

### Bezstarostný čas

Narodila som sa v Hybiach. Moji rodičia mali sobáš v roku 1929 v kostole. Ja som sa narodila v roku 1932. Vtedy bola veľká hospodárska kríza. Nebolo roboty. Žilo sa z toho, čo sa doma dorobilo. Na poli zbožie, žito, jarec a ovos. V maštali sme mali dve kravy, teľa, štyri ovce, šestnásť husí, dve prasce a zajace. Poľa sme nemali moc, tri a pol hektára. Brali sme si od obce árendu, poľa na kosenie, aby sme mali dosť sena pre statok. Mala som sestru, narodila sa v roku 1935. Boli sme len dve. V tie časy bolo aj šesť až osem detí. A to bola len jedna kuchyňa a izba. V nej bývalo aj dvanásť ľudí. Mama nosila sestru v koši na chrbte a mňa za ruku, keď išli do poľa robiť. Zemiaky okopávať, seno hrabať. Potom, keď som chodila do školy, už som aj so sestrou husi pásala pomedzi humná. Tam chodili všetky deti z Jericha husi pásť. Do školy som chodila. Učiteľ pán Cholvád' boli tri razy u nás pri rodičoch, aby ma dali do školy. Otec povedali, že u nás niet peňazí na školy. To bola vojna, roky 1939-1945. Tak mám základnú školu a dve triedy meštianky. Bolo po vojne, mali sme povinne ruštinu a pán farár Šmálik nás učil nemčinu. Aj teraz viem dačo z tých rečí písať a čítať. Otec, keď bola robota, išli do hory drevo rúbať, aby bolo za čo kúpiť. Keď dostali výplatu dali mame na stôl obálku s peniazmi a mama už vraveli - treba na úrade zaplatiť dane, hladkú múku na koláče, zápalky, Milke a Marke stužky do vlasov, lebo som mala pekné dlhé vlasy, petrolej do lampy, otcovi dohán a papieriky, lebo fajčili. Vtedy nebola elektrika. Zaviedli ju u nás v roku 1949. Boli to roky bezstarostné, krásne roky. Nestarala som sa čo budem variť, prať, robiť. Rodičia sa postarali o všetko. Už sú dávno na druhom brehu. Za to všetko im aj teraz ďakujem.

Emília Lehotská, klientka



## Návšteva a rozhovor s olympionikom Jakubom Grigarom



Začiatkom októbra nás poctil svojou návštevou vodný slalomár Jakub Grigar, ktorý získal striebornú medailu (2. miesto) na Olympijských hrách v Tokiu. Prišiel našich klientov pozdraviť, podeliť sa o svoje športové úspechy a tak sa krásne slnečné októbrové popoludnie nieslo v športovom duchu.

Náš klient p. Majerčiak, ktorý sa podieľal na zorganizovaní tejto milej návštevy, mal vopred pripravené viaceré otázky. Na otázku, aký má vzťah k rodičom a bratovi, odpovedala jeho mamička Alenka Grigarová, ktorá nám zároveň porozprávala aj o výchove svojho syna, ktorý mal kladný vzťah k tomuto športu. Pripomenula, že úspešne ukončil gymnázium Michala Hodžu v Liptovskom Mikuláši.

Jakub Grigar nám odpovedal na zvedavé otázky našich klientov ohľadom stravy a ubytovania v Tokiu. Povedal, že ubytovanie bolo výborné a stravovanie mali zabezpečené samostatnou európskou kuchyňou. Najmä naši páni seniori boli zvedaví na športovú oblasť a položili viacero otázok, ktoré im boli s radosťou zodpovedané.

Jakub Grigar nám prezradil, že je prvýkrát v tomto krásnom zariadení pre seniorov a poprial všetkým veľa zdravia a šťastia.

V závere p. Majerčiak poďakoval p. Grigarovi, ako aj jeho mamičke p. Alenke Grigarovej za návštevu. Zdôraznil, že táto beseda splnila svoje poslanie, čo bolo dané vysokou účasťou a záujmom našich prítomných klientov. Zároveň aj riaditeľka Mgr. Vierka Prísazná si vysoko ocenila návštevu p. Grigara a jeho mamičky a zažerala mu do ďalšej športovej činnosti, ako aj v osobnom živote veľa šťastia.

### Volby do samosprávy

Ladislav Majerčiak, klient

V dňoch 10.- 11. novembra 2021 sa konali v našom Domove pre seniorov voľby do Samosprávy klientov. Voľby realizovalo sociálne oddelenie. Na kandidátke figurovalo desať kandidátov. V dopoludňajších hodinách mali klienti možnosť prísť osobne do spoločenskej miestnosti a odovzdať svoje hlasy piatim kandidátom. V popoludňajších hodinách sociálne pracovníčky navštívili s urnou na izbách tých klientov, ktorým zdravotný stav nedovoľoval prísť do spoločenskej miestnosti osobne.

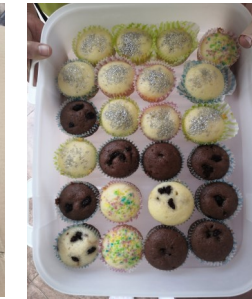
Po sčítaní hlasov boli do novej samosprávy na základe volieb zvolení: Ján Juráš, JUDr. Helena Furáková, Anna Hinková, Ing. Ladislav Milan a Anna Staroňová.

Samospráva klientov v našom Domove pre seniorov má dlhoročnú tradíciu. Klienti môžu vďaka jej činnosti tlmočiť vedeniu svoje postrehy, pripomienky, sťažnosti, spokojnosť a taktiež tlmočia ostatným klientom výsledky rokovania, či rôzne oznámenia vedenia nášho Domova pre seniorov. Novozvolenej samospráve prajeme veľa úspechov a síl do jej činnosti.

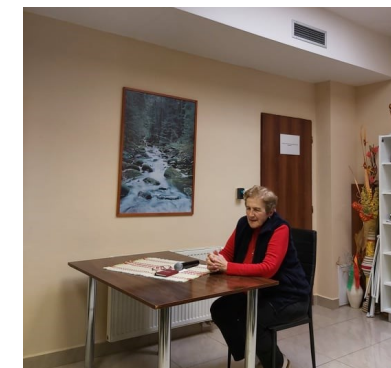


Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

2.11.2021 – nás navštívili žiaci z Evanjelického gymnázia v Liptovskom Mikuláši a doniesli nám darčeky: vlastnoručne upečené koláčiky a respirátory, ktoré v terajšom období tak veľmi potrebujeme. Za to im my, všetci klienti, pekne ďakujeme.



9.11. 2021 sme mali ďalšiu besedu v rámci projektu „Klient-klientom“, ktorú tentokrát viedla p. JUDr. Helena Furáková. P. JUDr. Helena Furáková pracovala ako právnička. Pracovala v rôznych oblastiach práva. Porozprávala nám o svojich skúsenostiach, kedy ako kolízna pracovníčka riešila rodiny s malými deťmi, o ktoré bolo potrebné sa z rôznych dôvodov postarať. Taktiež pracovala v oblasti práva, kde riešili manželské rozvody. Porozprávala nám o prípadoch, kedy aj kvôli jej zásahu, keď boli deti správne umiestnené a bolo o nich dobre postarané, našli ten správny smer v svojom živote a práve ona mohla svojou činnosťou správne a včas zasiahnuť. Mnohé deti jej za to v dospelosti poďakovali. Právo je krásne povolanie, ktoré môže urobiť veľa ľudí šťastnými.



18.11.2021 si naši klienti v rámci Kulinoterapie mali možnosť vlastnoručne pripraviť sladké dezerty zo samých dobrých vecí. Čokoláda rozvoniavala po chodbách a mnohých po vône zaviedla smerom do spoločenskej miestnosti, kde šikovné klientky s radosťou pripravovali dobroty za vedenia našej asistentky sociálnej práce Mišky. Bolo krásne sledovať prácu našich klientiek, ktoré pracovali s veľkou chuťou a radosťou. Účastní Kulinoterapie boli aj páni, ktorí sledovali celú prípravu a tešili sa na ochutnávku. Pripravené dobroty mali veľký úspech.



Anna Hinková, klientka a archív DpS Golden Age



## História Adventu a Vianoc

**Advent** – pojem pochádza z gréckeho slova epifaneia, ktoré označuje príchod božstva do chrámu alebo návštevu kráľa. Je to prvá časť liturgického roka rímsko-katolíckej cirkvi vymedzená štyrmi nedeľami pred sviatkom narodenia Ježiša Krista (25.12.) a patrí tu aj úcta k Ježišovej Matke. Po štvrtej adventnej nedeľi nasledujú Slávnosti Narodenia Pána - 25. 12. Typickým symbolom adventu je veniec so štyrmi sviečkami. Tri sviečky by mali byť modré alebo fialové a jedna ružová. Fialová je symbolom upokojenia a pokánia, ružová je farbou radosti a šťastia.

**Vianoce** sú kresťanské sviatky na oslavu Narodenia Ježiša Krista, tiež slávené kresťanmi a nekresťanmi v rovnakom období ako sviatky pokoja a mieru. Slovo Vianoce nachádzame len v súčasnej slovenčine a češtine, inde vo svete sa menujú rôzne. Najstarším slovanským pomenovaním bolo slovo kračún (kračun).

Prvé Vianoce sa oslavovali približne v 4. stor. n. l. Vianočná doba (advent a Vianoce) sa pohybovala medzi 11.11. a 6.1., toto obdobie (s výnimkou nedeľ) trvalo 40 dní. V tomto období je zvykom ozdobovanie stromčekov, rozdávanie darčiekov, výroba Betlehemu – jaslíčiek a vykonávanie určitých náboženských rituálov. Od reformácie sa Vianoce začínajú sláviť už deň vopred na Štedrý deň - 24.12. rozdávaním darčiekov večer. Rímski katolíci ich oslavujú v čase, keď odbije polnoc medzi 24.12. a 25. 12. - polnočná omša. Protestanti oslavujú tieto sviatky podvečernými bohoslužbami počas Štedrého dňa a ranné Božosluby 25.12.

### 10 najznámejších slovenských vianočných zvykov

- Šupina z kapra** - vkladá sa pod obrus počas štedrej večere, mala zabezpečiť peniaze v rodine na budúci rok a aby ich ešte viac pribudlo.
- Orech v rohu** - takmer každý Slovák má na stole počas štedrej večere orechy, ktoré sa hádzali do kútov v byte alebo v dome. Mali zabezpečiť rovnakú hojnosť po celý rok.
- Cesnak na stole** - nesmie chýbať, má rodine priniesť zdravie počas celého nasledujúceho roka. Hlavná gazdiná, ktorá pripravila večeru, spravila krížik na čelo strúčikom cesnaku namočeným do medu svojim deťom a manželovi.
- Hviezdička v jablku** - náhodne sa vybralo jedno jablko, ktoré sa rozrezalo priečne na polovicu. Pokiaľ bola uprostred hviezda, znamenalo to pre rodinu zdravie a šťastie. Jablko sa potom rozkrojilo, aby sa z neho ušlo každému členovi rodiny. Ak bol stred v tvare kríža, rodinu čakala choroba alebo smrť.
- Tanier navyše** - jeden tanier sa prestieral pre náhodného hosťa. Ide o symbol spolupatričnosti a milosrdenstva.
- Modlitba** - nielen kresťania, ale všetci sa aspoň raz do roka pomodlili pred štedrou večerou. Poďakovali sa tak za bohatý stôl.
- Ostrý prípitok** - skôr, ako sa začali jesť oplátky s medom a cesnakom, hlava rodiny predniesla prípitok so silným alkoholom.
- Zákaz odbiehania** - počas štedrej večere sa nesmelo odchádzať od stola, mala to zakázané aj gazdiná. Všetko jedlo muselo byť veľmi blízko.
- Pôst** - ten sa musel dodržiavať, pokiaľ nevyšla na oblohu prvá hviezda. Taktiež si dávali pozor, čo celý deň robia. Verili, že ak to bude dobrý deň, bude taký aj každý, aj o rok.
- Vianočné pečivo** - gazdiná ho musela mať napečené pred východom slnka, aby bolo prichystané ako dar pre koledníkov. Zo slávnostného stola počas štedrej večere sa nemohlo nič vyhodiť. Každý musel byť veľmi najedený, inak by vystavil rodinu nebezpečenstvu.



Jozef Holzer, klient

### Vianočné vinše

Prijemné Vianočné sviatky a do Nového roka prajeme:  
Lyžičku starostí, hrnček radosti, kotlík úspechov, jazierko peňazí,  
more šťastia, oceán zdravia a celý vesmír lásky.

Maličký anjelič v okne stál a krásne Vianoce všetkým ľuďom prial.  
Aby v Novom roku zdravie, šťastie, lásku mali  
a stále sa na seba usmievali.

Mgr. Marta Bartošová, klientka

Narodil sa Kristus Pán, veselme sa,  
z ruže kvet vykvitol nám, radujme sa.  
Z života čistého, z rodu kráľovského,  
Ježiš nám narodil sa, Ježiš nám narodil sa.

Ja som malý žiačik, spievam ako vtáčik.  
Vtáčiky spievajú, Ježiška vítajú.  
Vítam ho ja vítam, peniažtek si pýtam,  
peniažtek mi dajte, zdraví ostávajúte.

Tichá noc, svätá noc, jala ľud, v blahý kľud.  
Dvoje len srdc bdie v Betleheme,  
s hviezdami u jasiel roztúžene.  
V nich malé dieťaťko spí, v nich malé dieťaťko spí.

Ludevit Žuffa, klient

## Za vianočným stromčekom

Vyzdobený vianočný stromček patrí medzi hlavné symboly Vianoc. Jeho kult vznikol z túžby a priani ľudí odpútať sa z dlhej doby tmavých, sychravých dní nastupujúcej zimy. Hlbšie korene tohto zvyku súvisia so staro-pohanským uctievaním existencie rastlinných božstiev v západných krajinách Európy, ktorá sa postupne rozšírila do našich končín.

Zaobstaranie stromčeka patrilo do chlapeckých predvianočných povinností.

Ešte pred polstoročím vianočné stromčeky bežne v predaji chýbali. Lesné podniky ich pestovaním, výrubom a distribúciou stačili pokryť záujem a potreby obyvateľstva sotva z polovice, preto najmä na dedinách chlapi týždeň pred sviatkami chodili stromčeky vyrábať do najbližšej hory. Na pohľad sa to zdá ako jednoduchá vec, no v skutočnosti je to často aj problém. Štandardný, bežný spôsob získania stromčeka bolo jeho vyhľadanie v lesnom poraste, výrub a donesenie domov. K výrubu legálnou cestou bolo potrebné písomné povolenie miestneho horára a zaplatenie poplatku. Cena bola stanovená podľa veľkosti a kvality stromčeka a nepredstavovala veľkú hodnotu, obyčajne tak asi cenu krabičky lacných cigariet. Problém bol v tom, že vybavovanie povolenia a platba znamenali zdržiavanie, zádržel. Jednak lesník mal kanceláriu v horárni, mimo obce, alebo bol väčšinou v teréne.

Na vianočný stromček sa tešila aj naša rodina. Vtedy sme bývali v podtatranskej obci Veľká Lomnica. Vyrábať a doniesť ho domov vyšlo na mňa. Hlava rodiny, otec, zamestnanec Tatralanu Kežmarok, by si musel kvôli výrubu zobrať deň voľna, čo je veľa z dvojtýždňovej dovolenky.

Ako 13 ročný školák som si na to trúfol a naplánoval uskutočniť výrub hneď v prvý deň vianočných prázdnin. Preto som vo štvrtok vstal skoro ráno, dal si výdatné raňajky a vhodné oblečenie a obuv vylepšil previazaním nohavíc plochou šnúrou ponad členky chodidiel, aby sa mi nespál sneh do kopcov. Mal som na výber dve lokality. Buď smerom hore na kraj lesa pod Tatranskou Lomnicou alebo dolu za riekou Poprad, na kopec Bárich. Rozhodol som sa pre kopec Bárich. Bolo to bližšie a tiež pre sneh, ktorého sa tejto zimy už začiatkom decembra navailo vyše kolien. Z drevárne som si zobral ľahkú sekerku a rezkým krokom kráčal po ulici dolu dedinou, na dolnom konci prešiel okolo kostola a ďalej po hlavnej ceste v smere do Huncovciev, k mostu cez riekku. Hneď za mostom, odbočuje poľná cesta, ktorá vedie rovnobežne, blízko ponad tok rieky. Priestor medzi tokom a cestou tvorí pás ihličnatého lesa smrekov a borovic. Je to prirodzená hrádza, ktorá bráni prúdnici dravého toku podmyvať a odplavovať úpätie kopca, zvyšovať jeho strmosť a neschednosť. Stromy tu rastú divoko, v húštine, bez ľudského zásahu. Chcel som vybrať pekný stromček. Veľký s pravidelnými praslennami, so sýtim zeleným ihličím. Vedel som, že hneď za mostom rastú len zákrpky, nič vhodné, preto bolo potrebné zamerať, zísť vyššie, kde pás lesa mal väčšiu šírku a vyšší výskyt vhodnejších stromčekov. Žiaden sa mi nezdal vhodný, preto som stále pokračoval dopredu. Prešiel som úsek popod celú dedinu, zašiel aj ďalej za prítok Lomnického potoka, keď som konečne natrafil na vhodný kus, parádny ako vymaľovaný. Sekerkou sa dal ľahko vyťat'. Potom som ho vytiahol hore na cestu, tu ho obmotal do balíka, štíhleho ihlanu. Spokojný som si stromček vyložil na plece a chcel som sa pobrat' nadol, späť domov.

Zrazu ma neočakávane vyrušil hlasný, basový štekot. Patril poľovnému psovi, ktorý pobehoval hore - dole na druhom brehu popri toku rieky a štekotom upozornil pána na prítomnosť cudzej osoby. Brechot rovnako doľahol aj do mojich uší, na čo som hneď, po pás v hlbokom snehu, ostal nehybne stáť. Poľovník spozornel a uprel zrak v smere štekotu psa, kde za pásmom lesa zbadal malú postavu, trčiacu nad povrchom snehu. Vinníka naviac prezradil stromček, ktorý som niesol vo vodorovnej polohe, teda nápadnej, neprirodzenej.

Poľovník bol medzi dedinčanmi známy ako nepríjemný človek. Nepopulárny horár hlasite zručol: „Stoj! Ostaň na mieste!“

Ďalekohľadom si spresnil cieľ a hneď mu bolo jasné, že ide o výrub, krádež stromčeka.

Silným hlasom sa opäť domáhal: „Ako sa voláš, odkiaľ si?“

Chlapec nesmel odvetil: „Michal.“

„Tak chlapče, teraz prídeš ku mne!“ nariadil poľovník. „Zober stromček a pod hore k mostu!“

Most bol povyššie, proti prúdu rieky ešte asi pol kilometra k Matejovciam, kde sa železničná trať pod ostrým uhlom zbieha s tokom Popradu. To znamenalo, aby som sa boril hore po snehom zavalenej ceste k mostu, kde padnem do rúk neúpros-nému horárovi. Najskôr, naozaj spočiatku skormútené som sa so stromčekom vliekol hore cestou. Po chvíli zadychčaný som ostal stáť, na čo horár zlostným hlasom ma poháňal: „Nó, pod', pod'! Čo zastavuješ!“

Opäť som postúpil o pár metrov ďalej. Začal som si uvedomovať situáciu - však ten ozbrojený chlap je odo mňa ďaleko. Mne nemôže nič urobiť, ku mne nemôže dôjsť.

Prikrčil som sa do snehu, znovu zastal, obrátil som sa a nepustiac stromček z rúk, začal som po prešliapanej stope kráčať dolu, opačným smerom. Horár moje konanie pozorne sledoval, hneď po obrate rozzúrený začal kričať, revať, naliehať na návrat. Ináč nemal šancu ma dolapiť, pretože šliapať okruh po brehu k mostu a potom dole cestou dobehnúť vinníka bolo nezmyselné, tak ako bolo nemožné prebrodiť riekku, zdolať výstup na cestu hore neschedným zrazom, preto bežal, brodil sa v snehu dolu po brehu toku, súčasne stále kričal, hrozil, sotva stačil rovnobežne udržať rýchlosť s prchajúcim mladíkom.

Jeho bezvýsledné prenasledovanie definitívne ukončil studený potok, ktorého prudká riava sa pred dedinou vlieva do hlavnej rieky. K jej prekonaniu by musel vyjsť hore proti prúdu, k najbližšiemu mostu po hlavnej ceste, ňou do dediny. Tu vedomý si svojej bezmocnosti, takmer pozbavený zmyslov k bezvýsledným vyhrážkam, pridal dva výstrely z brokovnice. Ja som sa mu po chvíli stratil z očí.

Teraz, už istejší svojim rozhodnutím, pridal som do kroku a urýchlene prešiel úsek pod Bárichom, nad mostom, pred vyústením cesty. Na konci cesty, v hustejšej mladine som stromček zapichol do snehu. Nechcel som ho niesť hore dedinou, všetkým pred očami. Ešte štvrť hodiny, zmocnený, zmordovaný vošiel som doma do teplej izby. Nikto cudzí sa nedozvedel o uvedenom podujatí. Neskôr, večer hodne po zotmení, som sa vrátil k odloženému stromčeku, zobral ho na plece a bez prekážok doniesol domov. Ostatné - zavesenie, vyzdobenie ostalo na starosti ženám. Vianoce spoločne v kruhu rodiny, sa vydarili.



Ing. Ladislav Milan, klient