

## V najbližšom období nás čaká...

### Program na apríl 2022

Pracovná terapia – jarná 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.

### Program na máj 2022

Stavanie Mája spojené s májovou veselnicou vonku pri zariadení.  
Kultúrny program pri príležitosti Dňa matiek (8.5.) - spoločné uctenie si matiek spojené s vystúpením našich seniorov a hostí.  
Svetový deň pohybu k zdraviu (10.5.) - nadviazanie na Svetový deň zdravia - športové dni spojené so súťažami a aktívnym pohybom.

### Program na jún 2022

Muzikoterapia - Svetový deň hudby (21.6.) - počúvanie obľúbených piesní, spievanie, tancovanie, rozhovory o pozitívnych účinkoch hudby na človeka.  
Fytoterapia - spoločné posedenie pri bylínkovom čaji, rozhovory o pozitívnych účinkoch bylínok a kvetov na ľudský organizmus.

O Vašu štedrosť a priazeň sa uchádzame opäť aj v tomto roku. Chceme Vás preto touto cestou požiadať o 2% z Vašich už zaplatených daní z príjmov, o ktorých rozhodujete VY. Vaše rozhodnutie Vás nestojí žiadne peniaze, 2% z Vašich už zaplatených daní nám vyplatí Daňový úrad. Nenechajte svoje 2% štátu. Podporte dobrú vec, spolu dokážeme viac.

Naším poslaním je poskytovať kvalitné sociálne služby so zreteľom na individuálny, etický a odborný prístup. Máme ambíciu byť značkou a pojmom v oblasti starostlivosti o seniorov. Z prostriedkov získaných touto cestou plánujeme uhradiť **viac TV programov na každú izbu, vylepšiť a zútulniť prostredie zariadenia, zabezpečiť potrebné pomôcky pre rôzne druhy terapií a uspokojiť všetky potreby Vašich blízkych. Ak Vám bude pri vypisovaní tlačiva niečo nejasné a budete potrebovať poradiť, radi Vám osobne alebo telefonicky pomôžeme.**



GoldenAge  
domov pre seniorov

# 2% DANE

ĎAKUJEME  
VÁM!

# GOLDEN AGE

*Zo života našich seniorov*

**Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age**



*Ked' sa budete snažiť porozumieť celému vesmíru,*

*nepochopíte nič.*

*Ked' sa pokúsíte porozumieť sebe,*

*pochopíte celý vesmír.*

*Buddha*

## Naši drahí seniori,

opäť sme všetci vstúpili veľmi rýchlo do Nového roka, v ktorom sme si určite všetci dali menšie či väčšie novoročné predsavzatia, ktoré nás budú posúvať až k dosiahnutiu našich cieľov. Takéto ciele na celý rok 2022 sme si stanovili aj my pre vás podľa vašich priání, návrhov a prosieb. Našou snahou je, aby sme ďalej napredovali v kvalite našich služieb a plnili vaše požiadavky. Jeden z veľkých cieľov sme už dokázali splniť v predstihu. Všetci ste si veľmi priali viac televíznych programov na všetkých izbách v zariadení. Podarilo sa nám dokonca nakombinovať balík konkrétnych programov presne podľa vášho výberu. Všetci vieme, že najväčšou výzvou v živote nie sú veci, ale chvíle. Niektoré trvajú akoby večnosť, iné sú len krátke okamihy, ale rovnako významné. Všetky sú skladačkami, ktoré dotvárajú mozaiku nášho života. Preto nás všetkých veľmi teší, že sme mohli tiež prispieť k dotvoreniu mozaiky života každého jedného z vás a za vynaloženým úsilím vidíme vašu radosť, spokojnosť a poďakovanie.

Dostalo sa mi znovu veľkej pocty prelistovať si už tretie vydanie novín Golden Age, v ktorom sú zachytené jedinečné okamihy z vášho života v našom zariadení plné úsmevov, radosti a životného optimizmu. Opakujeme si v každom vydaní časopisu aká je slusnosť dôležitá, ako všetci musíme dodržiavať určité pravidlá a jeden druhého rešpektovať. Je to cesta, na ktorej nachádzame seba a svoju ľudskú podstatu, učíme sa byť lepšími a v rámci svojich možností zlepšujeme tento svet. Všetci vieme, aké je to veľmi dôležité a o to viac si to uvedomujeme práve teraz, keď sledujeme vojnový konflikt, ktorý sa odohráva za našimi hranicami. Aj konflikt na Ukrajine nám pripomína, že ako spoločnosť sa musíme spojiť a brániť demokratické princípy, ľudskosť a hodnoty, ktoré nás rozvíjajú a nie nič. Veríme všetci, že nebude zbytočne vynaložené úsilie všetkých krajín na ukončení vojnového konfliktu, pretože najdôležitejšia pre všetky národy je stabilita, prosperita a celosvetový mier. Prajem Vám všetkým naši milí, nech sú dni vášho zrelého veku prepletené vďačnosťou nás všetkých a vaša jeseň života nech je pokojná v zdraví, šťastí, radosti a pohode.

S úctou a vrelou vďakou

Mgr. Viera Prísažná, riaditeľka

## Poslanie Domova pre seniorov Golden Age

Svet, život je veľmi pestrý, rôznorodý, a je správne a dobré, keď každý člen spoločnosti svoj okruh pozná, vie sa orientovať a účelne, pozitívne sa do priebehu diania zapája. V tomto poslednom texte seriálu o našom Domove sa čitatelia, klienti môžu podrobnejšie oboznámiť so systémom, denným režimom, právnymi a povinnosťami obyvateľov domova. Poslaním a cieľom tohto zariadenia je svojim klientom poskytnúť pomoc, starostlivosť, opatrovanie a služby k zabezpečeniu únosného, dôstojného prežitia konca života. K splneniu tejto základnej úlohy je nutné zabezpečiť viaceré finančné, odborné a organizačné požiadavky, ktoré v súlade s ochranou ľudských práv a slobôd spĺňajú predpoklad dobrého zdravotného stavu klientov, vytvárajú predpoklady pre udržanie ich reálnych fyzických aj psychických možností a schopností. Majiteľmi objektu sú podnikatelia páni JUDr. Ing. Martin Krchňavý, MBA a Ľubomír Žabčík. Zriaďovateľom Domova pre seniorov Golden Age je Občianske združenie Domov pre seniorov Golden Age so sídlom ul. Mozartová 9 v Trnave. Jeho zriadenie je v súlade so zákonom č.448/2008 Z.z. a zákona č.455/1991 Zb. a pri plnení svojich úloh sa riadi platnými právnymi predpismi. Náklady na činnosť sú hradené zo štátnej dotácie, tiež poplatkov klientov. Ich výška sa stanovuje podľa výšky dôchodku jednotlivých klientov. Cenník je uverejnený na našej stránke. Celková cena pobytu sa odvíja od

stupňa odkázanosti a počtu odobranej stravy.

### Výkony, štandardy a kvalita sociálnych služieb

a/ zariadenie poskytuje služby, zabezpečenie existencie osobám, ktoré dovŕšili dôchodkový vek a podľa stupňa jej odkázanosti na pomoc druhých osôb. Okrem administratívnych, úradných a informačných výkonov, areál a pracovníci domova zabezpečujú potreby, podmienky ubytovania, stravovanie, všestranné požiadavky hygieny priestorov, osobnej hygieny a zdravotného stavu klientov.

b/ klienti majú možnosť odloženia vzácných predmetov, dokladov a financií v úschovni domova

c/ ku kvalitnému využitiu voľného času domov klientom poskytuje kultúrne, zábavné programy, súťaže, prehliadky a zájazdy do mestských podnikov, okolitej prírody. Uvedené služby, výkony sú poskytované nepretržite, celoročne.

d/ veľkou pomocou sa javí novo zavádzaná služba nákup potravín, tovaru vo verejných predajniach. Na základe zoznamu tovaru a zloženia zálohy, nákup raz týždenne vykonáva pracovník sociálneho úseku.

Kapacita Domova je 120 klientov, ktorí sú ubytovaní v dvoj a trojlôžkových izbách, každá s osobitnou hygienickou miestnosťou. Kvôli lepšej možnosti, častosti kontaktu nutných návštev, prevážaniu osôb, ťažšie postihnutí klienti bývajú v izbách na prízemí a prvom poschodí.

### Stupnica odkázanosti klienta

Spôsob posudzovania a zaradenia do stupňa /I.-VI./ odkázanosti fyzickej osoby sa vykonáva podľa výšky potreby /nutnosti/ výkonov ošetrovania a pomoci. Podmienkou k prijatiu je IV. stupeň odkázanosti dotyknej osoby. K stanoveniu výšky stupňa sa hodnotí spôsobilosť vykonávať 12 úkonov žiadateľa:

- 1/ Stravovanie a pitný režim
- 2/ Vyprázdňovanie močového mechúra
- 3/ Vyprázdňovanie hrubého čreva
- 4/ Osobná hygiena
- 5/ Celkový kúpeľ
- 6/ Obliekanie, vyzliekanie
- 7/ Zmena polohy, sedenie a státie
- 8/ Pohyb po schodoch
- 9/ Pohyb po rovine
- 10/ Orientácia v prostredí
- 11/ Dodržiavanie liečeného režimu
- 12/ Potreba dohľadu

Akútnu stálu zdravotnú službu zaisťujú zdravotné sestry a periodicky PhDr. Kata Piatková a MUDr. Helena Hrbčová, všeobecná, obvodná lekárka. V rámci zdravotnej starostlivosti pribudli úlohy testovania na COVID a vakcinácie klientov. V domove prebehli obe operácie úspešne. Testovanie vykonali zdravotnícky personál Domova a vakcináciu klientov mobilný tím zamestnancov nemocnice Liptovský Mikuláš, spolu s pomocou pracovníkov Domova Golden Age. Jednou z najťažších úloh zariadenia je poskytovanie stravovania klientom. Stravovanie, podľa zdravotného stavu jednotlivých klientov musí pokrývať požiadavky početných diét. Pre mobilných klientov sa pripravené jedlá servírujú v jedálni, ostatným pracovníčky nosia stravu do izieb. Klienti pravidelne obsadzujú stoly, presne na štítkami vymedzené miesta. Na štítkoch je uvedené ich meno a patričná diéta. Kuchyňa poskytuje denne päť jedál. Jednotlivé diéty sú označené písmenami D0 - D9, +9S, BLK. Strava je delená podľa štruktúry (a1-normálna, a2-šetriaca, a3-tekutá, a4-kašovitá, a5-mix) a podľa diét (D0-tekutá, D2-šetriaca, D3-rationálna, D5- bielkovinová, bezvyšková, D6- bezpurínová, D9-diabetická, šetriaca, BLK- bezmliečna).

## Zasmejme sa

Jedno ráno po preflámovanej noci sa pýta lord svojho sluhu:  
„James, má náš záchod dvojkrídlové dvere?“  
„Nie, pane.“  
„Tak potom som včera sedel v skrini.“

„Pán doktor, tak som po tých vašich práškoch konečne po dlhej dobe zaspal“, oznamuje v ordinácii pacient.  
„To ste boli radi, nie?“  
„Ja áno, ale môjmu zamestnávateľovi sa to moc nepáčilo.“

Učiteľ: „Kto si myslí, že je hlúpy, nech sa postaví.“  
Po chvíli váhania sa postaví Dežko.  
„Ty si myslíš, že si hlúpy, Dežko?“ opýta sa učiteľ.  
„Nie, pán učiteľ, ale bolo mi také blbé, že vy stojíte sám.“

„Tak čo, Dežo, už si si našiel prácu?“  
„Našiel, našiel. Ale pretože som poctivý človek, tak som ju hneď aj vrátil.“

V škole:  
„Máš domácu?“  
„Hej.“  
„Tak nalej.“

Imriško postáva pred zrkadlom a hladká si plešinu.  
„Si chlapík,“ vraví sám sebe,  
„sedemdesiatka na krku a nijaký šedivý vlas.“

## Ten pravý

Je to želanie, alebo rozkaz?  
Hovoríš pravdu alebo luháš?  
Dnes som tá, ktorú na ústa bozkáš  
a zajtra bude to iste druhá.

Ani piad' zeme vo tvojom vnútri,  
do ktorej moja horúca láska  
by zapustila korene.

Má právo niečo želať si srdce,  
má právo srdce rozkázať srdcu,  
keď od cudzej lásky je zhorené?

Nedá sa veriť tomu, kto luhá,  
ale kto k srdcu úprimne vraví.  
Na bozky dobrá nech ti je druhá,  
po moje príde zajtra ten pravý.

## Omrinky

Do srdca sa mi dívaš  
pohľadom decka  
a mi ho prekutávaš  
akoby vrecká.

Vo vreckách čože nájdeš?  
Snáď omrvinky chleba.  
V komorách môjho srdca,  
uver, vždy iba seba.

Lebo tie staré lásky,  
aj keď to bola krásna,  
zo srdca ako omrvinky  
dávno som povytriasal.

Elena Vadovická, klientka

## Citáty

Počítajte si svoj vek v priateľoch, nie v rokoch. Počítajte si svoj život v úsmevoch, nie v slzách. (John Lennon)

Tichí ľudia majú najhlasnejšiu myseľ. (Stephen Hawking)

Logika ťa dostane z bodu A do bodu B.  
Predstavivosť ťa privedie všade. (Albert Einstein)

Každý má morálnu zodpovednosť neposlúchnuť nespravodlivé zákony“. (Martin Luther King)

Pravda je taká, že každý ti raz ublíži. Musíš proste nájsť ľudí, pre ktorých sa oplatí trpieť. (Bob Marley)

„Kto je priateľ? Jedna duša v dvoch telách. (Aristoteles)

Život je nekonečný rad príležitostí k učeniu a odkrývaniu jeho tajomstiev. Ani smrť nemôže tomu zabrániť, pretože so samotným životom tvorí jednotu. (Chalil Džibrán)

Ľuďom nechýba sila, ale vôľa. (Victor Hugo)

Spravodlivosť je vlastnosť mužov,  
láskavosť vlastnosťou žien. (Arthur Schopenhauer)

Je veľmi nebezpečné mať pravdu vo veciach,  
v ktorých sa zmýlili mocní. (Voltaire)

## Pieseň o láske

Z náručia ružového zoslal ťa večný Amor,  
horúcu ako slnce chladnú ako mramor,  
divokú ako víchry, keď búria splašene  
v známom i nepoznanom, pre oči zasnené,  
pre srdcia milujúce a srdcia milované.

Vstupuješ do nich s nehou, tasiaca svoje zbrane  
vítazstiev i porážok, ty, čistá ako sneh,  
nestála ale v kráse, i čierna ako hriech  
i zohavená ľuďmi a plná nádeje.

Hľadá ťa, kto ťa stratí. Kto ťa nájde, sa smeje.  
A kto ťa nemá, žiali, keď máva rukou čas,  
alebo znie ozvena a nie tvoj jasný hlas.

## Golden Age, číslo 1/2022, 2. ročník, vychádza v marci 2022 Vychádza raz za štvrt'rok

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 Majerčíak, Mgr. Viera Pustajová,  
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](mailto:socialnega5@gmail.com)

## OSLAVUJÚ

Čas, ten stále niekam  
ponáhľa sa míľovými krokmi.  
Nikoho z nás nevynechá,  
keď pridáva roky...  
Do ďalších rokov veľa šťastných krokov,  
veľa zdravia, lásky a porozumenia.

### Január 2022

Plachá Anna 90 r., Juráš Ján 82 r.,  
Kukačka Jan 81 r., Štetková Irena 79 r.,  
Šteučeková Elena 82 r., Jamnická Magdaléna 80 r.

### Február 2022

Pelachová Margita 86 r., Kráľová Eva 77 r.,  
Križka Jaroslav 67 r., Lazišťan Erich 79 r.,  
Stanislavová Anna 90 r., Antoška Jozef 83 r.,  
Križková Anna 86 r., Ing. Villarís Marián 78 r.,  
Fialová Mária 88 r., Milanová Kvetoslava 83 r.,  
Okolicsányi Miroslav 92 r.

### Marec 2022

Konfálová Oľga 85 r., Martiak Emil 89 r.,  
Hinková Anna 80 r., Majková Mária 76 r.,  
Žuffa Ľudevít 92 r., Jurišová Sylvia 64 r.

## SPOMÍNAME

Aj keď zhasla sviečka  
tvojho života,  
neodišiel si, zostávaš  
v srdciach blízkych.

### December 2021

Repa Milan 72 r., Marková Emília 90 r.,  
Holdošová Cecília 87 r., Šúleková Ružena 90 r.

### Január 2022

Valušiak Imrich 89 r., Mikušiak Albín 83 r.,  
Staroňová Mária 81r., Cisárová Rozália 87 r.

### Február 2022

Rapoš Štefan 76 r., Priechodská Mária 85 r.



Milí klienti,

dočkali sme sa tretieho čísla vydania našich novín. Nesmierne ma teší, že noviny sa tešia veľkej obľube zo strany klientov. Taktiež ma veľmi teší, že kruh autorov článkov sa postupne rozširuje. Veľmi oceňujem prístup, zodpovednosť, výdrž a kreativitu celej redakčnej rady. Pri našich pravidelných stretnutiach každú stredu si prejdeme témy a odprezentujeme príspevky. Do každého čísla sa snažíme zahrnúť aktuálne témy, čo sa týka ročného obdobia, ako aj témy, ktoré priblížia život našich seniorov, priblížia program aktivít a oboznámia čitateľov s prostredím a fungovaním nášho Domova pre seniorov. Naši autori článkov si radi pospomínajú na zážitky z aktuálneho ročného obdobia, ktoré potom vložia do článkov, čím si potom aj čitatelia pripomenú rôzne zvyky, tradície, či zážitky, ktoré sú im blízke. Veríme, že aj toto číslo obohatí čitateľov o poznatky a spomienky. V mene celej redakčnej rady Vám prajem príjemné čítanie.

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.



Záujemci o pobyt v Domove pre seniorov Golden Age sú prijatí do stavu na základe žiadosti a uzavretí zmluvy o poskytovaní sociálnej služby. Vzájomné vzťahy zariadenie - klient určuje Domáci poriadok, čl. 1-21. Podľa čl.17 tohto dokumentu si klienti zo svojich radov volia päťčlenný Samosprávny výbor, ktorý zastupuje, reprezentuje, spolupracuje s vedením a podieľa sa na riešení záležitostí, problémov činnosti, života klientely. V súčasnosti tvoria Samosprávu klienti: predsedkyňa Anna Hinková, členovia Ján Juráš, Anna Staroňová, JUDr. Helena Furáková, Ladislav Milan. Volení sú na obdobie 2021 - 2025. Klienti prostredníctvom členov výboru zamosprávy môžu za účelom zlepšenia podmienok podávať návrhy, podnety, resp. sťažnosti. Jednou z možností je aj napísanie sťažnosti anonymným listom do schránky umiestnenej vo vestibule zariadenia.

Recipročne platí požiadavka disciplíny, poriadku aj pre klientov, proti ktorým v prípade spôsobenia škôd, porušenia pravidiel Domáceho poriadku, riaditeľstvo vyvodzuje patričné opatrenia, vrátane vypovedania pobytu.

Podrobné, presné informácie sú napísané v dokumentoch, ktoré sú u vedúcej sociálneho úseku, kde sú k dispozícii klientom. Taktiež je k dispozícii Výročná správa o činnosti a hospodárení zariadenia Golden Age. Uvedený dokument riaditeľstvo každoročne predkladá nadriadeným zložkám, zverejňuje klientom a archivuje.

Je veľká pravdepodobnosť, že prianím každého člena komunity - klient, pracovník - je dobré vzájomné porozumenie, uznanie a ústretovosť, čo nám všetkým život, prácu, existenciu môže zľahčiť a spríjemniť.

Poďakovanie - Mgr. Patrícii Konečnej za ochotu, pomoc pri tvorbe článku veľakrát ďakujem.

Ladislav Milan, klient



## Historické okienko

**1.1.1993** Deň vzniku samostatnej Slovenskej republiky. Zánik Česko-Slovenska. Vznik dvoch samostatných štátov – Slovenska a Česka.

**15.1.1989** v Prahe na Václavskom námestí začala séria mohutných protikomunistických demonštrácií – neskôr nazvaná ako Palachov týždeň.

**16.1.1969** na protest proti odklonu od demokratizačného procesu sa v Prahe upálil študent Jan Palach.

**19.1.1993** Slovenskú republiku prijali do OSN a pred budovou OSN v New Yorku vztýčili slovenskú vlajku.

**19.1.2006** slovenské vojenské lietadlo Antonov An-24, ktoré privážalo vojakov z Kosova, havarovalo v severovýchodnom Maďarsku. Zahynulo 42 vojakov, jeden vojak prežil.

**4.2.1993** sa stalo Slovensko členom Svetovej zdravotníckej organizácie.

**7.2.1992** bola podpísaná Maastrichtská zmluva. Zmluva o Európskej únii alebo neoficiálne Maastrichtská zmluva vstúpila do platnosti 1. novembra 1993. Maastrichtská zmluva zmenila názov Európskeho hospodárskeho spoločenstva na Európske spoločenstvo. Zaviedla taktiež nové formy spolupráce pre vlády členských štátov - napríklad v oblasti obrany a v oblasti spravodlivosti a vnútorných vecí. Pridaním tejto medzinárodnej spolupráce k terajšiemu systému Spoločenstva vytvorila Maastrichtská zmluva novú politickú a zároveň hospodársku štruktúru pozostávajúcu z tzv. troch pilierov - Európsku úniu.

**8.2.1993** do platnosti vstúpila nová slovenská mena – slovenská koruna.

**2.3.1978** sa stal Vladimír Remek prvým kozmonautom z inej krajiny ako USA a Sovietsky zväz, ktorý letel do vesmíru, a to loďou Sojuz 28.

**2.3.2007** výbuch delaboračného skladu v Novákoch, po ktorom zostal na mieste delaboračnej haly 20-metrový kráter.

**14.3.1939** vznik prvej Slovenskej republiky. Hoci sa formálne pokladal za samostatný štát Slovákov, bol produktom zahraničnej politiky Nemeckej ríše a jej satelitom. Jeho vznik a existenciu podmienila snaha nemeckého kancelára Adolfa Hitlera o rozdrobenie Česko-slovenskej republiky, čo sa aj podarilo. 15. marca 1939 v Berlíne Emil Hácha podpísal dokument o včlenení Česka do Nemecka. Rozpad Česko-Slovenska bol zavŕšený 15. marca, keď Maďarsko začalo obsadzovať zvyšnú Karpatskú Ukrajinu. 16. marca 1939 bol Hitlerom na Pražskom hrade vyhlásený Protektorát Čechy a Morava.

**26.3.1995** do účinnosti vstúpila Schengenská zmluva.

Spracovala: Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka



## Naše podujatia a aktivity v roku 2021/2022

Dňa **27.11.2021** sme si v rámci besedy „Klient-klientom“ pripomenuli 100. výročie narodenia významnej politickej osobnosti Slovenskej histórie p. Alexandra Dubčeka. Úlohy prednášateľa sa zhostil Ing. Ladislav Milan, ktorý sa osobne stretol s p. Dubčekom a porozprával nám o spoločných zážitkoch. Pripomenuli sme si životnú cestu p. Dubčeka a na záver prednášky bol premietaný krátky dokument o jeho posledných chvíľach medzi nami.



Piatok **3.12.2021** patril zdobeniu Vianočného stromčeka a jedálne. Pri zdobení pomohli naše šikovné klientky, ktoré s láskou vyzdobili stromček, čím zútulnili vestibul a tak vytvorili tú pravú predvianočnú atmosféru aj pre ostatných klientov.



**6.12.2021** aj naše zariadenie navštívil Mikuláš a obdaril všetkých sladkými darčekom. Na Mikuláša sa netešia len deti, ale aj naši seniori, ktorí sa vopred zodpovedne pripravili a Mikulášovi zarecitovali básne, či zaspievali piesne.



## Tajničky

### Tajnička č.1

					Hladný
					Cenina
					Súzvuk tónov (hudobne)
					Meno tenistu Djokovica
					Súčasť tráviacej sústavy
					Domáce zviera
					Nerovno
					Malá vlnka
					Suchá tráva

### Tajnička č.2

					Láva
					Medikamenty
					Odtlačok chodidla
					Slovenský politik (Béla)
					Námorný lupič
					Cesta
					Časť pneumatiky
					Náčrt
					Presne strelí

### Tajnička č.3

					Chrobák s veľkými hryzadlami
					Vyberať burinu
					Spevohra
					Blato
					Obilnina
					Americký futbal
					Ostrovný štát v Európe
					Potkan
					Modrý drahokam

### Tajnička č.4

					Pochodeň
					Plumbum (chem. zn.)
					Svietidlo
					Vianočná ryba
					Vysoká drevina
					Predná časť lode
					Mužské meno (meniny 7.3.)
					Sekrét v ústnej dutine
					Latinka, Azbuka

Tajničky vytvorila: Mgr. Gabriela Štefaničáková, sociálna pracovníčka

**SÚŤAŽ:** Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej urny (schránky) do 5.4.2022. Na listok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 6.4.2022 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

## SUDOKU

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

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

## Môj boj s Parkinsonom - III. Časť

### Ako je to po rokoch - reálny život s Parkinsonom po rokoch

Čo k tomu povedať? Nie je to bohviečo. Za 29 rokov choroba poriadne postúpila a obmedzenia, ktoré z toho vyplývajú, sú veľké. Ale na druhej strane som sa postupne vyrovnala s tým, že mám chorobu, ktorá sa nedá vyliečiť a ani zastaviť, hoci mi to trvalo poriadne dlho. Prestala som si klásť otázky typu: „Prečo práve ja?“ A začala som uvažovať ako ďalej, čo by som mohla urobiť preto, aby som postup choroby aspoň trochu pribrzdila. Osud mi postavil do cesty osobu, ktorej vďačím za veľa, pani Farkašová - rehabilitačnú sestru. Práve vtedy si zakladala súkromnú prax. Moja dcéra ju priviedla k nám domov.

V tom čase som bola, čo sa týka pohybovej stránky, dosť zle. Pod jej dohľadom som začala každý deň pravidelne cvičiť zostavu cvikov, ktoré ma naučila a po určitej dobe sa prejavili výsledky. To bolo pred šiestimi rokmi. Možno si nezainteresovaný človek povie, že navonok to nie je bohviečo, ale pre mňa znamená veľa, že sama dokážem vstať z postele, obliecť sa, umyť sa, najesť sa, pohybovať sa sama po byte a v čase, keď účinkujú lieky, niečo doma urobiť – upratať, vyžehliť, urobiť malý nákup. Predtým to nebolo pre mňa vôbec také samozrejmé. Teraz, po dlhých rokoch boja s týmto nevítaným hosťom, už viem, akú cenu má zdravie. Prehodnotila som priority vo svojom živote. Snažím sa brať život taký aký je, s malými, či väčšími radosťami aj starosťami. Teším sa z každého dňa, keď sa ráno zobudím, z toho, že mám dve vydarené deti, dve krásne vnučky a dobrého zaťa. Mám radosť z toho, že som cez internet získala veľa priateľov, ktorí majú rovnaké starosti ako ja a vedia ma pochopiť, aj poradiť, keď to potrebujem.

Čo mi doteraz chýbalo a stále chýba? Najviac mi chýba to, že sa nemôžem voľne pohybovať, pretože mi to choroba nedovolí. Keby to bolo možné, chodila by som celé hodiny len tak bez cieľa a vychutnávala to, že môžem bez problémov a cudzej pomoci chodiť.

Zatiaľ však môžem o tom len snívať, ale dúfam, že raz to bude skutočnosť.

*Margita Oravkinová, klientka*

### Zo života klientov Domova pre seniorov Golden Age

Budova nášho zariadenia je po rekonštrukcii, pôvodne to bol hotel Pyramída. Nachádza sa tu ubytovanie pre 120 klientov a pracuje tu cca 60 zamestnancov. Pri hlavnom vchode je recepcia, v ktorej slúžia dvaja službukonajúci páni v dobe od 07.00-18.00 hod. V spodnej časti sa nachádza kancelária sociálnych pracovníkov. Ďalej sa tu nachádza spoločenská miestnosť, v ktorej sa nachádza farebný televízor a príručný sklad, ktorý obsahuje predmety potrebné k pracovnej terapii, k výzdobe a besedám. Veľkej obľube sa teší beseda pod názvom Klient-klientom. Besedy na rôzne témy vedú pracovníci sociálneho oddelenia, ako aj samotní klienti, ale aj rôzni významní pozvaní hostia ako napríklad naposledy olympionik Jakub Grigar. Z radu klientov, ktorí nám odprezentovali svoje prednášky spomeniem a poďakovanie patrí: Ing. Milanovi, Ing. Žakovičovi, Mgr. Bartošovej, JUDr. Furárovej, p. Martiakovi, Ing. Arvaiovi. Všetky besedy majú veľkú účasť z radu klientov. Na konci každej besedy je vymedzený priestor na otázky poslucháčov, ostatných klientov, ktoré im prednášajúci s radosťou zodpovedia. V najbližšom období plánujeme besedy s pracovníkmi Matice slovenskej, ZUŠ v Liptovskom Mikuláši, ako aj zdravotnú prednášku, na ktorú prisľúbil účasť v letnom období primár MUDr. Ján Drobčo. Oslovení sa pozvaní potešili.

Klienti v našom Domove pre seniorov sú ubytovaní v dvoj alebo trojlôžkových izbách. Izby sú krásne, s výhľadom na sever a východ, na Nízke a na Západné Tatry. Na každej izbe sa nachádza farebný televízor, za čo sme veľmi vďační. Televízor nám slúži k obohateniu vedomostí, na sledovanie diania u nás a vo svete. Ďalej sa v každej izbe nachádza kúpeľňa so sprchou, WC a umývadlom.

Klienti sa s veľkou obľubou zúčastňujú každý pondelok, stredy a piatok cvičení Senior Jogy, na ktorú chodí 30-35 klientov. Cvičenie vedú zodpovedne pracovníci sociálneho úseku, čo prispieva zdravotnému stavu a kondícii klientom. Každý utorok bývajú v spoločenskej miestnosti pamäťové cvičenia, ktoré vedie Mgr. Gabriela Štefaničiková, ktorej vďačíme za jej aktívny prístup k tejto akcii. Ďalej sa naši klienti zúčastňujú každú druhú stredy na Evanjelických službách Božích, ktoré vedie p. evanjelická farárka z Liptovského Mikuláša. Katolíci navštevujú každý štvrtok Ruženec. Modlitbu svätého Ruženca vedie klientka p. Labašková, ktorej týmto ďakujeme, že sa zhostila zodpovednej úlohy. Svätú spoveď vykonávajú raz mesačne pán dekan Culka a pán farár Bača z katolíckej diecézy Liptovský Mikuláš, za čo sme veľmi vďační.

Chcem pochváliť nových sociálnych pracovníkov, ktorých má na starosti Mgr. Patrícia Konečná. Veľkú zásluhu na nákupe potravín pre klientov má Mgr. Peter Juriš, ktorému zároveň ďakujeme za jeho snahu pri zabezpečovaní nákupov.

Ďakujeme taktiež opatrovatelkám a zdravotným sestram za starostlivosť. Rád by som na tomto mieste chcel poďakovať aj upratovacej službe, ktorá sa vzorne stará o čistotu izieb, chodieb a ostatných priestorov v našom Domove. Zároveň veľkú úlohu vykonávajú opatrovatelky, ktoré vykonávajú najťažšiu službu. Starajú sa o ležiacich klientov, ktorých musia prebaloovať, kŕmiť a vykonávajú mnoho ďalších úkonov s tým spojených, potrebných k životu klientov.

Vysokú úctu máme k pani riaditeľke, Mgr. Vierke Prisažnej, za jej zodpovedné vedenie nášho zariadenia, ktoré patrí medzi popredné na Slovensku. O úspechu nášho zariadenia hovoria aj rôzne uznania a certifikáty, ktoré toto zariadenie má. V úplnom závere želim všetkým zamestnancom veľa úspechov pri plnení úloh v tomto zariadení, aby boli aj naďalej zodpovední, tak ako doposiaľ a aby sa klienti správali slušne a dodržiavali body, ktoré sú dané v Domovom poriadku.

V mene všetkých klientov by som na tomto mieste rád poďakoval za skvelé balíčky na Mikuláša a za vianočné sviatky, ako aj organizovanie druhého ročníka vianočných trhov. Veľké poďakovanie patrí vysokej úrovni a dôstojnej príprave vianočnej večere.

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

Dňa 10.12.2021 sa konal 2. ročník vianočných trhov. Atmosféru Vianoc a predvianočného obdobia sme sa snažili pri-niesť našim klientom aj v tejto neľahkej dobe plnej obmedzení. Klienti dostali žetóny, za ktoré si kúpili tovar. Okrem darčiek zo stánkov si pochutnali na punči, klobáske, koláčikoch ako aj na čerstvo upečených vianočných oplátkach. Klienti boli veľmi vďační vedeniu zariadenia, že im touto cestou urobilo radosť.



Dňa 16.12.2021 to v našom zariadení krásne rozvoniavalo. Naše klientky pod vedením našej kolegyne Janky Madajovej pripravovali vianočné pečivo. Táto akcia sa tešila veľkej účasti a zároveň sme boli svedkami šikovnosti našich klientiek, ktoré si svojou aktivitou spríjemnili predvianočný čas. Výsledkom svojej práce potešili aj ostatných klientov sladkými vianočnými dobrotami, ktoré si mohli cez vianočné obdobie vychutnávať.



Dňa **20.12.2021** v našom zariadení zavládla vianočná nálada v podobe vystúpenia nášho speváckeho zboru za vedenia našej kolegyne Janky, ktorá spolu s našimi seniormi nacvičila vianočné pásmo, v ktorom odzneli známe vianočné piesne a básne. Na záver programu sme si všetci spoločne zaspievali jednu z najkrajších vianočných piesní Tichá noc.



Ani v predvianočnom období sme nezabúdali na pravidelný pohyb a cvičenie **Senior Jogy**. Toto cvičenie je obľúbené, o čom svedčí pravidelná hojná účasť. Pondelky, stredu a piatky sú hneď ráno vyhradené Senior Joge a my sme radi, že aj v seniorskom veku majú naši klienti pozitívny prístup k cvičeniu, čo prospieva ich fyzickej kondícii.



**Vianočná pošta.** Seniori sú zvyknutí dostávať na Vianoce rukou písané listy či pohľadnice. Je to pre nich ozajstný dar - rukou písané pranie, symbol toho, že na nich niekto myslí. Aj tento rok sme sa zapojili do projektu Vianočná pošta, ktorý už päť rokov spája dobrovoľníkov z celého sveta, aby mohli napísať na Vianoce pozdrav neznámym starým do domova. Listy a pohľadnice našich seniorov veľmi potešili, vyčarili úsmev na tvári a vyzdobili izby. Všetkým, ktorí našich seniorov touto cestou obdarili a potešili, vyslovujeme zo srdca ďakujeme.



## Z lexikóna slušného správania

### Kapitola : O rozhovore

Je otázkou slušnosti a jej prejavom dbať na formu a obsah svojej reči pri rozhovore s ľuďmi, s ktorými sa stýkame alebo stretneme.

Začína sa to stretnutím, správny pozdrav, správne oslovenie a už je tu najbežnejšia otázka: „Ako sa máš, máte?“ Najčastejšia odpoveď znie: „Ďakujem, dobre.“ A dodatok: „A ty? A vy? Ďakujem tiež“. Nasleduje pozdrav a odchod. Formálny rozhovor sa skončil. Inokedy sa otázky sypú ďalej a predebatojeme mnoho problémov.

O čom by sa hovoriť nemalo. Všeobecne platí: nehovoriť, ak to nie je nutné o záležitostiach, ktoré sa spoločníka môžu neprijetne dotknúť, nepýtať sa na to, o čom nechce hovoriť. Brať na vedomie, že niekedy je mlčanie o niečom najtaktušnejší rozhovor. Keď s niekým vedieme rozhovor, dívame sa naňho, rozhodne sa však nesluší obracať sa k spolubesedníkovi chrbtom, alebo sa roztržito obzerať okolo seba. Je vyslovene neslušné hovoriť s niekým tak nahlas, aby to počuli všetci naokolo, prípadne, aby sme rozhovorom vzbudzovali pozornosť okolia. Nepatrí sa tiež hovoriť ani priveľmi rozvláčne, afektovane, či škrobene, nevychvaľovať seba, znevažovať iných a už vonkoncom nehovoriť o problémoch, ktoré majú ostať utajené. Na čo netreba zabudnúť - treba aj spoločníka pustiť k slovu - ide predsa o dialóg. Dôverné rodinné otázky sa nepretriasajú inde ako v rodinnom kruhu a už vôbec sa v spoločnosti nebudujeme klebetením a ohováraním neprítomných. Neodpovedať alebo nereagovať na otázky je netaktne. Niektorí ľudia si myslia, že pevnosť stanoviska, charakternosť či vernosť samému sebe spočíva v neústupnom trvaní na tom, čo sme raz uznali alebo vyhlásili za správne, že meniť svoj názor, svoje stanovisko je nedôslednosť. To je pravda len vtedy, ak si niekto ľahkovážne osvojuje stanoviská a rovnako ľahkovážne ich mení. Zdokonaľovať názory znamená neraz ich meniť, upustiť od jedných a prijímať iné, uváženejšie. Treba pripomenúť, že nie je slušné skákať spoločníkovi pri rozhovore do reči, nechajme ho najprv dohovoriť. Musíme byť trpezliví a vyčkáť vhodnú príležitosť, keď buď zmeníme tému a vtiahneme do rozhovoru iného spolubesedníka, alebo rozhovor šikovne ukončíme. Obsah a formu rozhovoru volíme vždy tak, aby boli primerané, nepoužívame cudzie slová alebo odborné výrazy, ktoré naši spolubesedníci nemôžu pochopiť, ak ich v diskusii príslušne nevysvetlíme. Jedna zo základných požiadaviek rozhovoru spočíva v tom, aby neurážal vkus a city spolubesedníkov. Používať „silné a šťavnaté slová“ je prejavom primitívnej snahy byť aspoň čímsi nápadný, upútať na seba pozornosť. Je to prejav nekultúrnosti. *Nie je umenie iba hovoriť, umenie je aj vypočuť druhého.*

### Kapitola : O telefonovaní

Telefón je rozšírený, často používaný a dobrý spoločník. Dnes možno telefonicky vybaviť množstvo najrozmanitejších záležitostí rýchlo a ľahko, často prekenuť veľké vzdialenosti. Pri používaní telefónu sa musíme riadiť pravidlami slušnosti. Slušnosť spočíva v tom, že si vopred dobre premyslíme, či naše volanie bude príjemné, či volaného nevyrušujeme a či si záležitosť, pre ktorú chceme volať zasluhuje, aby sme pre ňu niekoho vyrušili. Dobré si treba premyslieť aj čas vhodný na súkromný telefonický rozhovor v rámci spoločenského styku. Určité obmedzenie však spočíva v tom, že čas, ktorý máme k dispozícii na takéto hovory, je predsa len objektívne obmedzený. Nie je slušné telefonovať napríklad vo včasných ranných hodinách, aby sme priateľke porozprávali, aký film sme videli včera... Nevolať tiež neskoro večer a už vonkoncom nie v noci, ak nejde o niečo veľmi dôležité. Takisto nevolať v čase večere alebo keď v televízii beží zaujímavý program. I keď nemáme priveľa času, predsa sú záležitosti, ktoré by sme mali vybavovať osobne a nie telefonicky, napr. gratulácie. Nie je vhodné vysloviť telefonicky sústrasť, telefonovať učiteľovi kvôli správaniu, prospechu syna či dcéry. Svojím najbližším priateľom a známym môžeme blahoželať telefonicky, ale iba vtedy, ak nejde o príliš významnú príležitosť, nie však vtedy, ak oslavujú významné životné jubileum. Na druhej strane je vhodné aspoň telefonicky sa informovať o zdravotnom stave chorého člena rodiny, priateľa, najmä ak dotaz spájame s ponukou niečím pomôcť.

*Z knihy Františka Chorváta, Juraja Orlika: Lexikón slušného správania spracovala a vybrala Mgr. Marta Bartošová, klientka*

### Čo čítam a odporúčam

Nebola som zázračné dieťa, no čítať som vedela už ako štvorročná. Mala som dvoch starších bratov, ktorí ma naučili všetko. Bola som ako každé dieťa vnímavá. Brat mal v škole povinný cudzí jazyk nemčinu, tlačenu aj písanu švabachom. Brat sa učil dobre a ja som nechcela zaostávať. Vynašla som sa. Evanjelický spevník bol vtedy písaný švabachom. Našla som si pesničku, ktorú som vedela, no nik ma nemohol presvedčiť, že švabachom písané V sa podobá písmenu M. Čítala som „Slama Bohu na výstaviach“ (Sláva Bohu na výstaviach). Od maminky som vtedy dostala veľaťom po hlavu. V neskoršom veku som čítala históriu, detektívky, Dostojevského, krimi, či básnickú tvorbu. Teraz čítam, čo mi príde do ruky.



Z našej knižnice v spoločenskej miestnosti odporúčam nasledovné tituly:

Ján Rozner - Sedem dní do pohrebu, Alena Čermáková – Anton Srholec, katolícky kňaz, Andrej Plávka - Plná čaša, Andrej Plávka - Smädny milenec, Peter Huba - Z božej vôle Palatín, Slavo Kalný - Odpísaní, Philippa Gregory - Deti búrky, Green Gerald - Lekárska sága, Tadeusz Dolega Mostowicz - Masticár, Dobroslav Chrobák - Drak sa vracia a mnoho ďalších kníh, ktoré na vás čakajú. Výber je bohatý.

Sme milionármí času, preto čítajme a vzdelávajme sa.

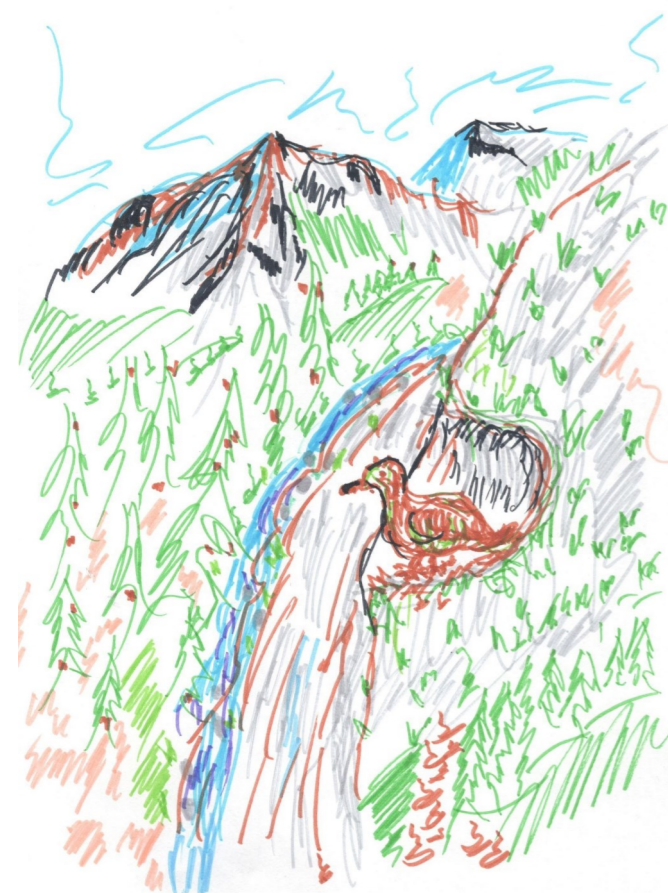
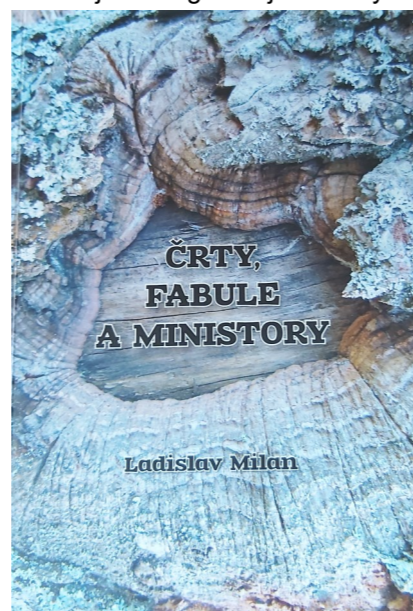
*Helena Blašková, klientka*

## Z tvorby našich klientov



Magdaléna Jamnická, klientka

Náš aktívny klient Ing. Ladislav Milan vydal na konci roka 2021 novú knihu s názvom Črty, fabule a ministory. Kniha je rozdelená do šiestich častí - Ministory, Na vojne, Po prvýkrát, V prírode, Úvahy a úlety a Aforizmy. Ilustráciami do knihy prispel aj klient p. Jozef Holzer. Autor venoval knihu do našej knižnice, kde je k dispozícii ostatným klientom a pani riaditeľke. Ďakujeme a gratulujeme k vydaniu knihy.



Jozef Holzer, klient



Jozef Holzer, klient

Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok? V rámci uvedeného projektu aj tento rok všetci naši klienti obdržali Krabičky plné lásky. Obsah tvorilo niečo sladké, niečo slané, niečo teplé, niečo mäkké, niečo voňavé, niečo na zábavu a niečo zo srdca. Všetkým anonymným darcom v mene našich seniorov ďakujeme.



Naším klientom boli taktiež odovzdané darčeky z projektu „Vianočný zázrak“, ktoré mnohým splnili prania. Tento projekt spája seniorov v domovoch dôchodcov a ľudí, ktorí majú záujem im tieto prania splniť a vrátiť do ich životov kúsok Vianoc. Všetkým dobrým ľuďom, ktorí touto cestou obdarili našich klientov, zo srdca ďakujeme.



**24.12.2021 - Štedrý deň v Golden Age.** Spoločné posedenie pri štedrovečernom stole bolo pripravené s láskou a vďakou, aby sme aj tento rok mohli priniesť pocit domova a tráviť tak Vianoce v kruhu našej „rodiny“. Po príhovore pani riaditeľky, spoločnej modlitbe a slávnostnom prípitku si všetci pochutnali na kapustnici, zemiakovom šaláte, rybe a sladkom dezerte.



**4.1.2022** sme mali besedu Klient – Klientom s názvom „Nugety ľadu a snehu alebo o lavínach“, s tým najpovolanejším p. Ing. Milanom. Pán Milan nám ako dlhoročný pracovník horskej služby povedal množstvo informácií, ktoré nám úplne zmenili pohľad na vec. Ďakujeme p. Milanovi a tešíme sa na ďalšie hodnotné besedy.

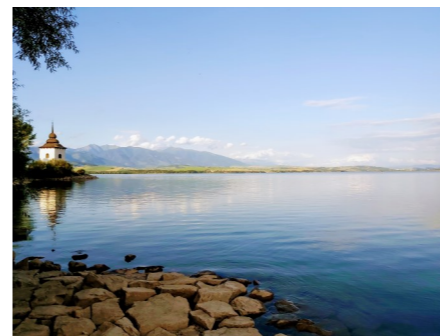


**Fytoterapia.** Neodmysliteľnou súčasťou našich aktivít je Fytoterapia – liečba pomocou rastlín. Pitie bylinkových čajov má blahodarný účinok pre ľudský organizmus. Klienti mohli ochutnať viaceré druhy bylinkových čajov, pričom boli prednáškou oboznámení o jednotlivých druhoch bylín a ich liečivom účinku.



## Zo spomienok klientov

### Pod hladinou (zaplavený svet)



Svet môjho detstva utonul vo vodách jazera Liptovská Mara. Veľké umelé jazero vzniklo zastavením vôd Váhu v strednom Liptove pri príležitosti 30. výročia oslobodenia Liptova spod jarma fašizmu. Bolo to v máji a v mojej pamäti ostalo navždy, ako táto udalosť vyviedla všetkých, včítane detí, z rovnováhy všedných dní. Ako blesk sa šírila správa, že už nieto stopy, kde bola Liptovská Mara, Sokolče, Sestrč, Parížovce – akoby sa pod zem prepadli. Ešte sa dalo prejsť do Trnovca starou cestou, ale za Ráztokami, na starom Mútniku sa už cesta ponárala pod vodu.

Naše rodisko sme premenovali na vodný cintorín. Rodáci rozprchnúť v širom svete sa cez víkendové dni vracali, aby naposledy pochodili po známych miestach a pripomenuli si časy svojho detstva a mnohé zážitky zo života. Dlhé roky sme sa potom vracali každú prvú augustovú nedeľu v roku na breh Mary, kde sme svojim deťom ukazovali, že tam pod hladinou jazera sú zapustené korene nášho života.

V žiari vychádzajúceho a zapadajúceho slnka ligoce a trbliece sa hladina nového jazera. Občas ju v jesenných dňoch pozastiera ľahký a ťažký opar. Liptovské horstvá sa pozerajú do hladiny vôd a vidia sa tu navzájom v obrátenej polohe ako v zrkadle. Sú dni, keď hladinu Mary láskajú a čerajú vetry, keď vlny vôd usporadúvajú na hladine bežecké preteky. Bývajú večery, keď život kypí na hladine vody a ryby sa roztancujú v rozkošiach dostatku. Prevrtávajú hladinu ako nebožiece a voda sa čerá v kruhoch. Býva to úchvatný obraz. Po-tešuje a utešuje aj rozbušené vnútro duše. Pri pohľade na živú vodu s roztancovanými rybkami a plávajúcimi kačkami sa človeku žiada žiť, lebo sa cíti ako súčasť života na zemi aj napriek tomu, že ako v zrkadle vidí všetko, čo jazero zakrylo a zaplavilo. Vidíme podobu rodnej dedinky Ráztoky v záplave zelene, vysoký komín s bocianím hniezdom, krásnu záhradu grófa Matúšku s exotickými druhmi krovín a drevín, kaštieľ, na ktorom bol umiestnený erb rodiny grófa Matúšku.

Helena Blašková, klientka

## Top Janka

V Domove seniorov sú pre život klientov najdôležitejšie osoby priameho kontaktu, častost' vzájomných stretov, miera závislosti na ich ochote, pomoci. V radoch personálu sú viacerí pracovníci, ktorí si z tohto zreteľu zaslúžia pozornosť, uznanie. Pani Janka Madajová v našom domove pracuje už osem rokov. Jej hlavné zaradenie je pracovný terapeut, t.j. poslanie - úloha viesť klientov zaujať a aktívne sa zapájať do všetkých programových aktivít spojených s tvorivou činnosťou. Pani Janka to vie. Výsledky jej práce je doslovne vidieť na každom kroku. Hneď pri vstupe do dverí recepcie sú v hlinených žliabkoch zasadené kvety, ktoré nevtieravým spôsobom padnú do očí aj menej vnímavým osobám, vyvolajú pocit krásna a uspokojenia. Tieto pocity pretrvávajú a umocňujú sa všade, na každom kroku, mieste, či už vonku alebo vo vnútri budovy, ktorej steny sú vyzdobené množstvom umeleckých predmetov vytvorených klientmi pod vedením spomínanej pracovnej terapeutky. Častokrát vyzýva, organizuje hromadné brigády k sadeniu, pleniu, pestovaniu zelene, kvetov a okrasných drevín. Tu naplno vidieť jej zručnosť, spôsobilosť zvládnuť každú manuálnu prácu, čoho výsledkom sú záhony kvetov, bujné rozkvitnuté kríky a krásne zelené trávniky. Fyzická práca a materiálne hodnoty sú len malým kúskom, výsledkov jej snáh a schopnosti. V letnom období sú obľúbené kultúrne posedenia s vystúpeniami rôznych zábavných súborov. Svojím programom vždy dokážu spríjemniť, skrášliť prežívanie a pobyt klientov. Ich častým pôvodcom, je práve naša Janka. Najviac sa vydarilo vystúpenie folklórneho súboru z Javorca, jej rodnej dediny. Zvládla to ako dirigentka, speváčka a sólistka s mohutným ujúkaním, bujarým výskotom a ďakovným potleskom. Pre mňa je nezabudnuteľná jej prednáška na tému Alzheimerova choroba. Počas štúdií, v zamestnaní, na rôznych školeniach som si vypočul stovky referátov a prejavov. Verte mi, že jej prednes zaraďujem medzi najlepšie. Dokázala to svojou rétorikou, gestami, podnecovaním poslucháčov k pozornosti a kvalitným obsahom. Príprava jej iste zabrala veľa času a úsilia. Pred Vianocami sme boli svedkami plného zaujatia, nácviku spevokolu a mravenčej práce skupiny klientiek, ktoré pod vedením pani Janky triedili bylinky a usilovne šili. Výsledkom ich snahy boli textilné srdiečka naplnené kvetmi levandule - voňavé darčeky pre každého klienta. Pani Janka potvrdila svoje kvality, je univerzálna, všestranná - pani Janka je Top, patrí jej veľké uznanie a veľa vďaky zo strany klientov.

Ladislav Milan, klient

## Orol skalný (Aquila chrysaetos)

Jedno ráno sme poľovali. Bol nádherný deň, za ktorým bola strelená jelenica a keď sa išlo domov, tak sa rozhodlo o ďalšej poľovačke, aby sme rýchlejšie splnili ročný plán. Ako sme tak postupovali hore dolinou, v tom priletel krásny mladý orol skalný a sadol si rovno na jelenicu bez obáv, či plachosti. Nemal zábrany, aby sa pustil do raňajok a pochúťka sa začala. Zrejme bol už vyhladovaný, tak si chcel naplniť žalúdok. Bol to krásny pohľad. Po veľkom vzrušení opustil jelenicu a odletel na vzdialenosť asi päť až sedem metrov. Sadol si na zem a tam sedel. Toto divadlo sme uzreli o nejaký čas ešte párkrát. Chodili sme do jedného porastu vyznačovať ťažbu dreva. Prišli sme na miesto, kde sme sa chceli zložiť a niečo si zajesť. No tak blízko sme ešte orla nemali ako v to ráno. Svojimi krídlami mi prekryl topánky tým, že sa zmietol a zošuchol dole vetvami. Potom ostal sledovať terén a všetko okolo. Ja som ostal na mieste a on sa pozeral po okolí. Možno sa mu zdalo niečo podozrivé, tak sa pozeral po okolí, kde bolo slanisko. Je možné, že niekedy sa mu podarilo práve na tomto mieste dostať ku koristi, ku úlovku. Neskoršie sa tento akt opakoval podobným spôsobom ako prvý deň. Bol odo mňa asi jeden meter, potreboval voľnejšie miesto na vzlietnutie nad terén. Podľa farby peria išlo o staré jedince, ktoré vychovávali mláďatá od jari. Už za 28 až 30 dní sa vyľahne mláďa orla. Ten starší jedinec pri kŕmení vytlačí z hniezda slabšie, ktoré zväčša zahynie. Vyžaduje si to lepšie sledovanie a operatu. Preto ostáva väčšinou živé len jedno mláďa, čím priestor ostáva prázdny. Tak je ročný prírastok len poľovníčny. Hniezdo býva jednoduché, postavené na strome. Rozpätie krídel má 2 až 2,5m. Je to nádherný vták a preto sa musí ochrana zachovávať. Keď sme chceli mať v ďalších dňoch ukončené pozostatky, použili sme ďalšie skupiny. Išlo o jednanie pozrieť s Jožkom korene. Ako som kládol na zem parku a oblečenie, v tom sa objavil orol skalný. Ten sa obzeral po niečom, aby si odohnal hlad. Na druhý deň sa to opakovalo. Odo mňa zletel asi pol metra, kým sa dostal na vzlietnutie. Bol to pohľad na nezabudnutie. Videli to aj ďalší pracovníci, keď sme prechádzali terén. Našli sme aj ďalšie hniezdo. Patrilo orlovi krikľavému (lat. Aquila pomarina), ktorý sa sťahoval na iné miesto. Často sa odhalil podľa pískania. Živil sa žabami, hľadavcami aj drobným hmyzom.

Emil Martiak, klient



## Pán Alexander Dubček v Jasnej.

K 100. výročiu narodenín.



V 50.-60. rokoch minulého storočia, o Demänovskú Dolinu, vtedy ešte nové rozmáhajúce stredisko, sa zaujímali, navštevovali poprední predstavitelia politických, športových a kultúrnych organizácií. V čase výkonu politických funkcií Jasnú navštívil aj pán Dubček.

Prvá návšteva prebehla v roku 1967, keď spolu s malou delegáciou prechádzal na východné Slovensko. Z hlavného smeru si jej členovia odskočili nahliadnuť, spoznať významnú lokalitu nášho cestovného ruchu. Boli to pozastavenia, pozdravenia a pár slov s pracovníkmi Miestneho národného výboru, ešte v pár domácich podnikoch.

Druhýkrát pán Dubček s manželkou Annou prišiel do Jasnej v r.1968 na začiatku leta, kedy sa aj zdržal a podrobnejšie zaujímal o dianie, prácu a život tunajších ľudí. V rámci návštevy prišiel aj do Domu Horské služby, kde sa zoznámil - prehliadol si objekt, pracovné pomôcky a záchranný materiál. Spolu s pracovníkmi prerokoval priebeh činnosti, výsledky a problémy. Poznatky ho zaujali a pri rozlúčkovom posedení prisľúbil kolektívu podporu a poprial úspechy. Podobný príjemný dojem si zachovali aj všetci pracovníci.

Na tretiu návštevu do strediska prišiel v zime r.1988/89, teda v dobe, keď v celom svete bol ikona, ale doma „persona non grata“. Spreádzal ho syn Milan a spolu požiadali o ubytovanie v Dome Horské služby. Chceli tu pobudnúť dva týždne. Samozrejme boli vítaní. Dubčekovci so sebou dovezli lyže, zásoby kvalitných potravín, najmä v demizónoch vlastné domáce víno.

Pán Dubček už mal svoje roky. Ráno vstával pred siedmou, v kuchynke pripravil raňajky, potom neskôr v doprovode s jedným pracovníkom prešli po Jasnej. Cestou sa pán Alexander informoval o bežeckých tratiach. Dušan mu ukázal najmä úseky okolo Vrbického plesa. K Dubčekovým záľubám patril aj šport. Teraz počas pobytu v Jasnej mal záujem venovať sa lyžovaniu na bežkách. Tomuto športu sa naučil v Rusku – Nižnom Novgorode, kde boli Dubčekovci v r.1934 dočasne odsťahovaní. Na druhý deň si naplánoval prvú jazdu na lyžiach. V Horskej nastal problém v tom, že z pracovníkov nikto bežky nemal, nebežkoval. Ja som bežeckú výstroj mal a viackrát som odbehol aj Bielu Stopu, preto úloha sprevádzať pána Alexandra pripadla mne. Rád som sa jej ujal a večer pri posedení sme sa dohodli na programe. Ráno som lyže trochu namazal a ako test „mázy“ skúšobne sme „hore-dole“ prešli úsek cesty pred budovou. Sám som súčasne nebadane skúmal lyžiarsku zdatnosť spolujazdca. Pán Dubček to zvládol dobre, preto som sa rozhodol že pôjdeme na bežeckú trať k Mikulášskej chate. Ešte som odskočil do budovy zobrať si ľahký batoh s výbavou (vysielačka, termoska, tenké šatstvo) a pustili sme sa prejsť krížom cez zjazdovku Biela Púť, okolo chaty Björnson. Za chatou je prudký, nepríjemný zraz, ktorý sme museli zostúpiť štýlom „bokom-bočkovat“. Ďalej nasledoval priečny prechod cez priesek - zjazdovku Otupné do veľkého lesa pod úpäťm Derešov. Hneď za okrajom lesa sa nachádza bežecká trať, ktorá po vrstevnici vedie k Vrbickému plesu. Smer trate je krivolaký, raz doľava – doprava - rovno, opisuje povrch terénu s malým striedaním spádu. Šiel som vpredu, asi 15-20 m, keď sme došli k úseku s húpačkami. Tie začínajú miernym zjazdom, potom príde priečny hrbol (pol-trištvrte metra), za nim preliačina a znovu podobné hrboli, dva a tri. Húpačky som prešiel a čakal, pozeral sa na spolujazdca. Pán Alexander opatrne zdolal zjazd a prvý hrbol, ale na vrchole druhého padol len ľahko na chrbát. Ja som sa zľakol, našťastie nadarmo, pretože spolujazdec sa v jamke posadil a pomocou palíc zdvihol na nohy, prešiel poslednú húpačku a dorazil ku mne. Ďalej sme pokračovali k Mikulášskej chate, poza chatu na chodník k Vrbickému plesu. Na zamrznutom plese sa rýsovali dve natiahnuté stopy, presné - kvalitné.

Jazda v upravenej stope, na rovnom, tvrdom povrchu je potešenie, pôžitok. My sme si ho párkrát užili a cestou naspäť ma spolujazdec pozval do chaty na občerstvenie. Naša návšteva pre personál znamenala veľký vzruch, milé prekvapenie. Vedúci nás privítal a usadil do honosnej haly. Boli sme jediní hostia a čašník nám za minútku doniesol po dva deci vareného vína. Jeho pitie, aj celková dobrá atmosféra, podporili vznik dôvernejšieho vzťahu, milý duchaplný rozhovor. Víno sme vypili, na rad som prišiel ja – znovu po dva deci vína. Podobne sme pokračovali aj v rozhovore, teraz už adresnejšie, hlavne o športe a práci. On sa viac zamerával na tému víno - vinárstvo, poľovníctvo. Po celú dobu posedenia pán Dubček neprejavil ani len náznakom, gestom prevahu autority, nadradenosti. Jednal so mnou ako s mladším kolegom. Po zavolaní vrchného, chcel pán Dubček všetko platiť sám, proti čomu som sa rozhodne postavil. Pán Alexander sa zmieril, bral ma za seberovného.

Cestou domov sme išli pomalšie. Štyri deci vína je dávka, ktorá nám mohla pri lyžovaní na ceste späť uškodiť. Našťastie sme na Horskú došli dobre. V budove sme sa ešte dohodli o jazde na nasledujúci deň. Syn Milan sa zamerával na zjazdovanie. Vhodné počasie, snehové podmienky pokračovali aj v ďalších dňoch, cez ktoré sme túry na pleso opakovali. Opakovali sa aj návštevy v chate, ale už so znížením rúnd - na deci. Navrhol to sám pán Dubček, že kvôli striedmosti. Mne to bolo viac vítané, pretože každodenný výdavok za štyri deci, by pri mojom plate dosť narušil rodinný rozpočet. Zábavné, zaujímavé boli tiež večerné posedenia pri krbe, v spoločenskej miestnosti Domu Horské služby. Stretali sme sa tam spolu všetci domáci obyvatelia domu, niekedy pribudli aj dobrovoľní členovia. Pri debatách s pohostením zo zásob Dubčekovcov, sme veľa rozprávali o rôznom – jedlách, víne, záujmoch a zábave. O politike nie. V tej sme my z Horské boli dosť plonkovi.

V nedeľu sme nelyžovali, bol voľný deň. Ja som ostal v kruhu rodiny. V nasledujúci týždeň plánovaný program pokračoval len do stredy.

Pre pána Alexandra prišla vládna šestotrojka, odcestoval do Bratislavy. Znovu bol zajatý do práce, pohltila ho politika. No nie na dlho, keď po automobilovej havárii na služobnej ceste do Prahy podľahol zraneniam.

Známosť a zážitky s pánom Dubčekom pokladám za veľké šťastie, radosť a cennú spomienku. Spoznal som jeho veľkú prirodzenú inteligenciu, vysoký intelekt, veľkú osobnosť. Je mi naveky všestranne sympatický. K dokonalosti mal veľmi blízko aj napriek chybám, napríklad nebol realista, bol veľmi dôverčivý. Ja si ho budem navždy vážiť.

Ladislav Milan, klient

**Kanisterapia.** Ide o terapiu založenú na priaznivom pôsobení psa pri liečení niektorých telesných a duševných ochorení a pri rehabilitácii. Naša terapeutka Peggy je obľúbená u mnohých klientov. Držanie psíka a jeho pohladenie vyčarilo úsmevy na tvárach a radosť z jej blízkosti.



**Pamäťové cvičenia.** K utorkom neodmysliteľne patria Pamäťové cvičenia, ktoré zlepšujú seniorom poznávacie funkcie (pamäť, myslenie, reč) nad rámec bežných každodenných činností. Pamäťové cvičenia sa tešia veľkej obľube zo strany našich klientov. Tak ako žiakom v školách, tak aj našim seniorským študentom bolo odovzdané polročné vysvedčenie.



### Výhercovia tajničiek z predchádzajúceho čísla našich novín Golden Age č.2 - Zo života našich seniorov.

4.1.2022 boli vyhlásení výhercovia tajničiek. Do lúštenia sa zapojilo viacero klientov. Výhercom boli udelené vecné výhry, ktorým sa veľmi potešili.

Všetkým výhercom ešte raz srdečne gratulujeme.



## Fašiangy

**Fašiangy** je obdobie od Troch kráľov až do polnoci pred Popolcovou stredou. Potom nasleduje 40 dňový pôst (zavedený až koncom 4. storočia kresťanskou cirkvou) až do Veľkého piatku. Je to prechodné obdobie medzi zimou a jarou. Podľa prameňov z obdobia Veľkej Moravy sa u nás v 9. storočí používal termín mjasopust (koniec jedenia mäsa pred pôstom). V Česku sa toto slovo zachovalo ako masopust, na Slovensku sme však neskôr prebrali nemecký názov fašiangy (nem. *der Fasching*).

Oslavy fašiangov sa regionálne líšili, aj keď sa vyskytovali aj spoločné črty. Napríklad v regióne Liptov a v obci Čičmany sa varila praženica, na ktorú bola pozvaná celá dedina. Mládenci najprv týždeň pred zábavou chodili po dedine a pozývali dievčatá, ale aj starších. Pri tejto obchôdzke nezabudli zozbierať vajíčka a slaninu. Praženicu väčšinou pripravovala richtárka, potom sa začínala zábava, na ktorej boli aj pražené šišky, karamel, závin, huspenina a ďalšie miestne špeciality. V Honte bolo zvykom robiť pálenku. Chlapci chodili po dedine a vyberali zrno, taktiež spojené s obchôdzkami za dievčatami a pýtaním slaniny, klobásy a niekde im dali aj údené mäso. Všetko sa odnieslo na priadky, kde dievčatá pripravili pohostenie. Fašiangy sa končili v utorok o polnoci.

Robili ich remeselnícke cechy. Teda skôr sa tu konali zábavy, ktorých hlavnými organizátormi boli tovariši. Väčšinou sa konali v dome majstra, pretože tu sa vítali noví tovariši, ktorým bolo poskytnuté krátkodobé ubytovanie. V tomto období sa zvykli stavať z učňov tovariši. Museli však uspieť v rôznych skúškach. Napríklad v Kežmarku bolo typické kúpanie v studenej a potom teplej vode, nosenie na žrdi atď. Jednotlivé cechy konali sprievody a snažili sa o čo najväčšiu atraktivnosť. Mlynári behali na chodúľoch, debnári krútili nad hlavami obručkami a podobne. Remeselnícke fašiangové zvyky zanikli pred 1. svetovou vojnou.

Zdroj: Wikipedia, Spracoval: Mgr. Gabriela Štefaničiaková

### Chodenie s fašiangovým koňom

Bolo zvykom, že „chodenie s fašiangovým koňom“ sa viazalo na posledný deň fašiangového obdobia. Organizovala ho mládež oblečená do krojov. Bol určený „gazda“, ktorý mal za úlohu zavinšovať „majiteľovi domu“, odobrať od neho „dar“ za vinšovanie, čo boli obyčajne časti mäsa zo zabíjačky, obilie a peniaze. Hudba pritom zahrala do tanečného rytmu a ostatní účastníci, ktorí boli krojovaní, tancovali na miestnej komunikácii, poprípade spievali pieseň, ktorú muzikanti hrali. Toto sa opakovalo pred každým obydlím v dedine. Získaný „lup“ organizátori predali alebo inak zužitkovali. Po skončení „chodenia s koňom“ sa konala tanečná zábava v kultúrnom dome. Bolo to veselé, úprimné a nestrojené.

Ludevít Žuffa, klient



E. Lehotská,

Emília Lehotská, klientka

### Vozenie rúcha

Cez fašiangy v dedine bývali svadby v kostole. Večera bola pri ženíchovi v dome. Po večeri sa dali stoly ku stenám. Na prostriedku sa tancovalo. Hrali cigáni, v strede sa vozilo rúcho (výbava) od mladuchy ku ženíchovi. V dedine bol gazda, čo mal kone a rebríňák. Dohodli sa, že rúcho odvezú k ženíchovi. Rebríňák, kone aj gazda boli vyzdobené mašľami a čečinou. Pri mladuche naložili rúcho, dve periny. Jedna perina mala šesť kíľ peria, štyri hlavnice, jedna hlavnica mala dve kilá peria, tri baľy kobercov, jedna nová truhla, v ktorej bolo šesť obliečok na periny, dvanásť plachiet, utierky a uterák, činovať a oblečenie. Na voze sa viezli štyri ženy (ruchárky). Keď sa viezli k domu ženícha spievali a keď voz zastal, prišli ženíchovi kamaráti a vynesli rúcho do domu. Ruchárky núkali ľuďom koláče a pálenku. Vtedy kto vedel, že budú vozit' rúcho, išiel sa pozerať. Spievalo sa a bolo veselo.

Emília Lehotská, klientka

## Fašiangy

Fašiangy Turíce Veľká noc príde,  
kto nemá kožuška zima mu bude.

Ja nemám, ja nemám,  
len sa tak trasiem,  
dajte mi slaninky,  
čo sa popasiem.

A tam hore na komore,  
sedí mačka na slanine.

Chodte si ju odohnať  
a mne rezeň odrezať.

Ak sa máte porezať,  
pôjdem si sám odrezať.

Kus, kus ako hus,  
ére ako dvere,  
on, on ako dom,  
ešte, ešte ako kliešte,

Ak sa máte porezať,  
pôjdem si sám odrezať.

Ludevít Žuffa, klient

## História Veľkonočných sviatkov

**Veľkonočné sviatky** sú pôvodne sviatkami jari. Pred 2000 rokmi dostali Veľkonočné sviatky Kristovou smrťou a zmŕtvychvstaním súčasný význam. Veľká noc je pre kresťanov najväčším sviatkom v roku, keďže vystihuje podstatu kresťanstva. Termín Veľkej noci sa každoročne mení. Pripadá na prvú nedeľu po prvom jarom splne mesiaca po 21. marci. Veľkonočný týždeň trvá od kvetnej nedele po Bielu sobotu, počas ktorého si cirkev pripomína pamätne dni utrpenia a smrti Ježiša Krista.

**Kvetná nedeľa** je posledná pôstna nedeľa, ktorá je zároveň aj prvým dňom Veľkého týždňa. Na pôstnu nedeľu sa v kostole v našich končinách svätia najčastejšie bahniatka. Ratolesti sa potom spália na popolec, ktorý je používaný pri cirkevných obradoch Popolcovej stredy budúceho roka. Svätenie ratolestí zaviedla cirkev už v 7. storočí. Kvetnou nedeľou sa začína tzv. Veľký týždeň. Hlavnou myšlienkou Veľkého týždňa je Kristovo umučenie.

**Zelený štvrtok** - štvrtok pred Veľkou nocou. Údajne podľa sviežej zelene Getsemanskej záhrady, kde prišlo k zatknutiu Ježiša Krista. Zeleným štvrtkom sa začína pôst pašiového týždňa, ktorý trvá až do vzkriesenia.

**Veľký piatok** - Veľkonočný týždeň pokračuje Veľkým piatkom – dňom spomienky na utrpenie, ukrižovanie a smrť Ježiša Krista. V rímskokatolíckych chrámoch sa na Veľký piatok neslúži svätá omša, oltáre sú bez chrámového rúcha. Evanjelici považujú tento deň za najvýznamnejší sviatok, pretože Syn Boží dokončil dielo vykúpenia sveta. Veľký piatok je zároveň časom prísneho pôstu, rozjímania, modlitieb, paší a očistných obradov. Veľký piatok uznáva ako sviatok pracovného pokoja takmer 40 štátov.

**Biela sobota** - je pokračovaním dvoch predchádzajúcich dní, počas nej však už v domácnostiach voňalo aj mäso a údeniny, ktoré gazdinky pripravovali na Veľkonočnú nedeľu. Podľa kresťanskej tradície je Biela sobota dňom hrobového odpočinku Ježiša. Názov tohto dňa je odvodený od obyčaje zažívať nové svetlo. V katolíckej cirkvi sa v Bielu sobotu veriaci prichádzajú pokloniť a pomodliť k Božiemu hrobu a ku krížu. Počas dňa sa nekonajú omše, až vo večerných hodinách je vigília zmŕtvychvstania Ježiša Krista, svätá omša, ktorá sa končí radosťou z Pánovho vzkriesenia.

**Veľkonočná nedeľa** - je radostným sviatkom zmŕtvychvstania Ježiša Krista. Ako najstarší a najväčší sviatok liturgického roka sa slávi v prvú jarú nedeľu po splne mesiaca vo všetkých kresťanských cirkvách. Tento deň končí obdobie štyridsaťdňového pôstu. Katolíci pri rannej omši svätia potraviny, medzi ktorými ani dnes v košíkoch okrem mäsa nesmú chýbať koláče a kráľ veľkonočných sviatkov – vajíčko. Sviatočné stoly sú plné dobrôt a v mnohých domácnostiach nechýba ani veľkonočný baranček.

**Veľkonočný pondelok** je čas oblievačky a šibačky. Z vrbových prútov sa totiž vraj sviežosť a pružnosť prenáša šibaním na ženy a dievčatá – inde šibačku nepoznajú a pondelok je opäť časom hojnosti vody. Veľká noc je nielen oslavou zmŕtvychvstania Ježiša Krista, ale i oslavou príchodu jari.

Zdroj: Wikipedia, Spracoval: Mgr. Gabriela Štefaničiaková

### Veľká noc



Emília Lehotská, klientka

Je jedným sviatkom Cirkevného i občianskeho roka, ktorý je zapísaný v našich myšliach od našich útlých rokov. Sú nezabudnuteľné. Vraciam sa v myslí do oných čias. Boli krásne. Pokúsím sa vžiť sa do situácie v spomienkach. Zvyky boli budované na rodinných vzťahoch, okúpané sesternice, tety, strynky, ujčine atď. Pochádzam z obce, ktorá mala v tom období čosi okolo 500 obyvateľov. Príbeh, ktorý sa odohral, je skutočný.

Tie kúpačky by som rozdelil do troch až štyroch kategórií – dievčatá predškolského veku, školáčky, dorastenky a ostatné. Dievčatá to boli trpitelky i hostiteľky a nakoniec spoluorganizátorky. Chlapci to boli organizátori. Dievčatá alebo povedané dámy mali doménu, kde sa ukryť pred chlapcami tak, aby ich nakoniec objavili a vykúpali. Kúpanie pozostávalo z dvoch častí – kúpanie vodou a kúpanie parfomom. A nakoniec spoločenská zábava pri hudbe. Dievčatá sa skrývali rôzne. Zamkýnali sa v izbe, ukrývali sa v hospodárskych častiach domu, vliezli si do veľkého koša a zavesili sa aj vo dvore na klin. Trebárs sa ukryli na kúpeľ aspoň približne. Pripravené na kúpačku boli tak, že boli oblečené, aby im voda, ktorú na ne liali, neublížila. Mládenci – muži, museli dievčatá objaviť a priviedli ich na dvor na kúpanie. Na dvore čakali ďalší chlapci s vedrami s vodou, ktorú si nabrali v miestnom potoku a oblievačka a kúpanie začalo. Dievčatá prišli, to sa preobliekalo a čakalo na príchod kúpačov s parfomom. Po tomto kúpaní vodou už boli dievčatá oblečené a čakali na parfom. Dievča ich za to pohostilo a kúpanie sa skončilo. Pri hostine sa podávalo víno, liehové nápoje a pečené múčniky. Pritom sa dohodli na sedení, o kolkej hodine pôjdu na zábavu, ktorá sa konala v kultúrnom dome od 16.00 hod. do neskorých nočných hodín. Odmeny za kúpanie neploletých bývali rôzne – od varených kuracích vajec po čokoládové pochúťky, až po peniaze. Boli to veselé sviatky. Z nich vznikli mnohé manželské i iné vzťahy na celý život.

Ludevít Žuffa, klient