

## V najbližšom období nás čaká...

### 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 bylinkovom čaji, rozhovory o pozitívnych účinkoch bylín a kvetov na ľudský organizmus.

### Program na júl 2022

Beseda na tému: Prínos vierozvestcov Cyrila a Metoda pre náš národ.  
Súťaž „Vtipnejší vyhráva“ - popoludnie strávené v dobrej nálade.  
Vedomostná olympiáda - vedomostné a zábavné disciplíny na preverenie si schopností a vedomostí zúčastnených klientov, súťaže v rýchlosti riešenia zadaných úloh, riešenie hlavolamov (Medzinárodný deň hlavolamov 13.7.)  
Skupinové výlety a prechádzky do blízkeho okolia, spoznávanie nových miest.  
Návšteva organových koncertov v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši.

### Program na august 2022

Výlet do hory na chatu, spojený s opekaním špekačiek, slaninky, zberom hřibov a príjemným posedením v prírode.  
Spoločné varenie gulášu a posedenie v altánku pri zariadení.  
Helioterapia - posedenie na slniečku vonku na lavičkách, či terase, spojené s počúvaním hovoreného slova, relaxácia na slnku.  
Výlet do mesta Liptovský Mikuláš, návšteva vybraných miest, posedenie v cukrárni.  
Návšteva organových koncertov v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši.



Jozef Holzer, klient

# GOLDEN AGE

*Zo života našich seniorov*

*Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age*



*Ak chceš poznať niekoho myseľ,  
počúvaj jeho slová.*

*Ak chceš poznať niekoho srdce,  
pozoruj jeho činy.*



## Naši drahí seniori,

listujem už štvrté vydanie našich novín, kde si znovu všetci pripomenieme príjemne strávené spoločné chvíle z fotografií z krásnych akcií ako bola Veľká Noc, MDŽ, Deň Matiek, vystúpenie folklórneho súboru Jalovčianka, vaše obľúbené súťaže a mnoho iných zaujímavých podujatí. Veľmi ma teší aj neustále rozširujúca sa redakčná rada o nových aktívnych členov, o čom svedčí množstvo zaujímavých a obohacujúcich príspevkov, ilustrácií a nových postrehov.

Nedá si nevšimnúť ani naše šikovné klientky, ktoré sa v rámci Pracovnej terapie, starajú o našu krásnu záhradu. Vstúpili sme do krásneho ročného obdobia a vidím, že aj vy ste už pocítili tú nádhernú premenu jarnej prírody. Prvé lúče teplého slniečka nám prinášajú okrem pozitívnej energie aj príjemné chvíle strávené v našej záhrade. Celá záhrada rozprávkovo ožila a premenila sa do zeleného šatu ozdobená krásnymi kvietkami a rozkvitnutými stromami. Ich nádherná vôňa a krása nás núti vyjsť von a tešiť sa z tejto nádhornej premeny prírody.

Veľmi sa tešíme s vami aj my, všetci zamestnanci, že sme mohli pristúpiť po náročnej a pre nás všetkých dlhej dobe, k uvoľňovaniu opatrení, na základe ktorých môžete byť všetci častejšie a hlavne osobne so svojimi rodinami.

Prajem Vám, aby ste si tieto okamihy o to viac užívali, pretože vy všetci ste boli to neskutočne dlhé obdobie nevýslovne trpezliví, chápaní, obetaví a len tak sme to mohli všetci zvládnuť. Za to vám všetkým patrí obrovské ďakujem. Želám Vám do týchto krásnych slnečných dní, ktoré nás čakajú, aby ste zo svojich rodín mali vždy radosť. Ak sa vo vašich očiach niekedy objavia slzy, nech sú to len slzy šťastia. Budte nám zdraví, šťastní a budte tu s nami ešte dlhé roky. Všetko dobré vám želim.

S úctou a vrelou vďakou

Mgr. Viera Prísažná, riaditeľka

## Jedáleň a stravovanie v Domove pre seniorov Golden Age

V interiéri budovy Golden Age sa jedáleň nachádza na prízemí, hneď vedľa recepcie. Je to veľká, honosná miestnosť. Má polyfunkčný účel, z ktorého dôvodu jej prináležia aj názvy hala, či sála. Podľa príležitosti, výročí sa tu konajú hromadné jednanie, oslavy a kultúrne akcie. Jedáleň má obdĺžnikový pôdorys s rozmerom 12x24m, ktorého celistvosť narušujú dva statické betónové múry. Vstup do miestnosti je možný cez veľké vchodové dvere, umiestnené v strede bočnej vnútornej steny. Druhá, protihlahlá stena je sklenená, s dvoma východmi na terasu. Stoly a steny sú vyzdobené kvetmi a peknými umeleckými predmetmi.

K stolovaniu a stravovaniu klientov sú k dispozícii štvormiestne jedáľenské stoly, rozložené v celej miestnosti. Pri ich polohovaní sa dbalo na možnosť prístupu k stolu klientom vozíčkarom a tiež efektu využitia priestoru. Jedáleň má kapacitu 56 miest. Každý klient má určené miesto vyznačené menovkou, typom di-

ty a objednanou stravou (počtom jedál) na povrchu stola.

Pre vstup a zotrvanie v miestnosti platia zvýšené požiadavky bontónu. Je to v prvom rade slušné oblečenie, s vylúčením vstupu v pyžame, župane, trenírkach, strapatým účesom, respektíve zašpineným odevom. Porušenie uvedených zásad je prejavom neúcty. Kritéria kultúrnosti patria aj pre správanie sa, vystupovanie, jednanie každej prítomnej osoby, v čom je zahrnutá zdvorilosť, úctivosť, vďačnosť, vzájomná ústretovosť, s vylúčením neprístojných prejavov okázalosti s hlasitým naliehaním, požiadavkami na adresu personálu, respektíve kolegu klienta. Aj oslabení, starší klienti, zaktivizovaním sil by sa mali snažiť potlačiť hlasitosť kašľania, grgania a iných rušivých nevhodných prejavov podmienených alergickou dispozíciou.

V jedálni sa denne podávajú tri varené jedlá - raňajky, obed, večera a suchý pokrm - desiata, olovrant (podľa objednávky klienta). V dennom režime sú raňajky naplánované v čase o 7,45hod., obed 11,45hod. a večera sa podáva o 16,45 hod. Nástup k stravovaniu vyzýva recepčná služba domovým rozhlasom.

Podľa situácie, bývajú pokrmy väčšinou vopred nastolované a klienti zasadať k naservírovaným jedlám.

Jedálny lístok zostavuje vedúca kuchyne a s týždenným rozpisom je vyvesený na tabuli oznamov na každom poschodí. Pri jeho rozpise sa dodržiavajú dietetické predpisy, požiadavky hygieny a finančný rozpočet. Treba uviesť, že otázka kvality a výber jedál je najčastejšie pripomienkovanou požiadavkou zo strany klientov.

Pre závažnosť, zložitost' a rozsah, tento problém sa musí riešiť osobite, s účasťou všetkých zainteresovaných osôb.

Klienti k stolom a stravovaniu prístupujú rozdielne. Recepčná služba pomáha mo-



bilným aj imobilným klientom dostať sa v jedálni na svoje miesto ku stolu.

Samozrejme, že aj pri vlastnom jedení platí požiadavka slušnosti, kultivovanosti. Klienti pri jedení používajú jedáľenské príbory so sústredením. Vzhľadom k stupňu demencie, bezvládnosti rúk (ochrnutie, amputácia), pre postihnutých klientov je to ťažká úloha, kedy je potrebná pomoc ošetrovateľov, ktorý im pomáhajú a krmia lyžicou.

Najčastejšie sa vyskytuje jedenie len lyžicou, bez vidličky a noža. Tento nedostatok je znesiteľný, pretože klient, ktorý môže pri stravovaní používať iba jednu ruku, sa inak najesť nemôže a je odkázaný na pomoc.

Viac vadí napr. namáčanie chleba, rožkov do tekutín, potom ich sŕkanie do úst alebo konzumácia liekov ich nalepením na koniec príborového noža, hlasité chlipanie, rozlievanie, roztrúsenie, rozmazanie potravín po stole, a ďalšie nesprávne spôsoby, ktoré spolusediacim kolegom odpudzujú konzumáciu pokrmu.

Obsah textu článku má za cieľ popísať súčasný stav, hlavne však navádzať, hľadať spôsoby jeho zlepšenia a odstránenia prípadných problémov.

Ladislav Milan, klient

## Zasmejme sa

„Prečo môj syn dostal zo zemepisu päťku?“  
„Lebo hľadal Rimavskú Sobotu v kalendári!“

V škole sa pýtajú maďarského chlapčeka:  
„László, povedz nám, čo je to korytnačka.“  
„Taký veľký opancierovaný žaba, neskáče, len plazí zem.“

Dvaja policajti sa rozprávajú a jeden sa pýta:  
„Ako je to podľa teba, že slnko zapadá každý večer?“  
Druhý odpovedá:  
„Podľa mňa nezapadá, iba ho nevidieť, lebo je tma.“

Policajná hliadka kontroluje vodiča, ktorý vieze na streche auta lyže:  
„Prosím vás, načo sú vám teraz v lete lyže?“  
„To sú vodné lyže, ja sa lyžujem na jazere.“  
„V poriadku, šťastnú cestu.“  
Druhý policajt po chvíli vraví:  
„Ten nás oklamal! U nás máme tri jazerá, ale ani jedno nie je dole kopcom.“

Ide dedko na bicykli a zastaví ho zbojník:  
„Dedko, dušu alebo peniaze?“  
Dedko odpovedá:  
„Prednú alebo zadnú?“

„Trestám vás, vojak Karandula za to, že ste v noci opitý dostali do kasárni fúrik. Máte niečo na svoju obhajobu?“  
„Mám. V tom fúriku ste bol vy, pán poručík.“

## Citáty

Ak chcete žiť šťastný život, zamerajte sa na cieľ, nie na ľudí alebo veci. (Albert Einstein)

Peniaze a úspech ľudí nezmenia, len umocnia to, čo v nich už je. (Will Smith)

Nie to, ako dlho, ale to, ako dobre ste žili je najdôležitejšie. (Seneca)

Život je ako jazda na bicykli. Aby ste si udržali rovnováhu, musíte sa neustále hýbať. (Albert Einstein)

Život je z desiatich percent to, čo sa vám stane, a z deväťdesiatich percent to, ako na to zareagujete. (Charles Swindoll)

Usmievajte sa, pretože život je krásna vec a existuje veľa dôvodov, prečo sa usmievať. (Marilyn Monroe)

Zdravie je najväčší dar, spokojnosť najväčšie bohatstvo, vernosť najlepšiu vzťah. (Buddha)

Nesmieme stratiť vieru v ľudskosť. Ľudstvo je oceán, ak je pár kvapiek oceánu špinavých, oceán sa nazašpiní. (Mahatma Gándhi)

Tajomstvo šťastia nie je v hľadaní väčšieho množstva, ale v rozvíjaní schopnosti tešiť sa z menšieho množstva. (Sokrates)

## Túžby

Vo vlasoch sa jej trepe chrúst  
a chceli by sa prsty moje,  
úsmev sa vpija do jej úst  
a chceli by sa ústa moje.

Preniká vetrik záhradím,  
chceli by tadiaľ dlane moje,  
v jej očiach plameň sa zrkadlí  
a chceli by sa oči moje.

Oblápagu ju konáre  
a chceli by ju ruky moje,  
plátky jej letia do tváre  
a chceli by tak slová moje.

Vdychnuté slová do noci  
sťa rosa do tráv, keď sa chveje,  
z kvapák túžob potôčik,  
čo ústi do tmy beznádeje.

## Letný dážd'

Nebesá zase na zem plačú  
a tvoja milá myslí na slzy.  
Iskriaca búrka melódiu vtáču  
zahnila v mračien prietři.  
Ktože by vášeň dažďa skrotil?  
Bojíš sa, že ti túžby zaprší.  
Ty nemáš krídla ako motýľ,  
len obavu máš na srdci.  
Obavu má i srdce dévy,  
keď bubnuje dážd' v plnej sile.  
Ty v okne a motýľ pod lístkom révy  
čakáte slnko a vás milé.  
Na pomoc prišiel letný vietor  
rozohnať nebu čierny kašeľ,  
aby si sa dnes s milou stretol  
a motýľ svoju družku našiel.  
Nachádza srdce srdce,  
ako i prvé vtáča slák,  
keď pijakuje slnce machule mlák.

## Na lúke

Hľaď, letné slnko,  
do pleti zelenej lúky pri lese.  
Uvidíš, príde po kvety  
a mi ich večer prinesie.  
Popíjaj pri tom zo zvončekov  
priezračnú rosu ako víno.  
Nič nenechávaj pre milého,  
ktorý spevavo lieta s pinkou,  
pestíky ráta, blizny, našky  
a porúha sa kukučke.  
Z očí mu vysuš slzy lásky,  
čo vytryskli mu v rozlúčke!  
Hľadalo slnko do pleti  
a rozložilo svoj jas v dúhe.  
Aj milý prišiel po kvety  
a zanielol ich večer – druhej.

Elena Vadovická, klientka

Golden Age, číslo 2/2022, 2. ročník, vychádza v júni 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): Helena Blašková, Ing. Ladislav Milan, Emil Martiak,  
Ladislav Majerčíak, Mgr. Viera Pustajová, JUDr. Helena Furáková, Elena Vadovická,  
Anna Hinková, Ergínia Ďuricová, Jozef Holzer, Margita Oravkinová,  
Ľudevít Žuffa, Emília Lehotská, RSDr. Ladislav Cheben (Profesor - Démon)

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

Nech je tvoj život ako násobilka,  
ktorá násobí radosť, delí starosť,  
umocňuje lásku, odmocňuje nenávisť  
a všetko dobré dohromady spočíta.

### Apríl 2022

Porubánová Margita 83 r., Antoškova Anna 81 r.,  
Rolná Ľubica 70 r., Andrášová Božena 90 r.,  
Badlíková Anna 76 r., Kohútová Blažena 87 r.,  
Staroňová Anna 88 r., Komorášová Valéria 100 r.,  
Janičina Pavel 91 r., Jurčová Viera 83 r.,  
Oporosková Helena 71 r., Lajpríková Soňa 80 r.,  
Bubniaková Zdenka 85 r., Kokavcová Anna 78 r.,  
Hrubošová Anastázia 68 r.

### Máj 2022

Strcuľová Marta 79 r., Miháliková Anna 90 r.,  
Hrušovská Jarmila 74 r., Bacúr Miroslav 76 r.,  
Pustajová Helena 92 r., Krajčiová Soňa 69 r.,  
Bátorová Helena 76 r.

### Jún 2022

Ing. Arvai Stanislav 63 r., Vadovická Elena 92 r.,  
Mancová Danuša 69 r., Bobrovčanová Gizela 91 r.,  
Lehotská Mária 91 r., Kolláriková Božena 79 r.,  
Zelníková Ľudmila 68 r., Radičová Valéria 93 r.

Milí klienti,

na svete je ďalšie číslo našich novín a všetci sa spoločne tešíme z ich úspechu. Pomaly to bude už rok od zrodzenia sa myšlienky písať a vydávať vlastné noviny. Aj v tomto, v poradí už štvrtom čísle, si môžu klienti zalistovať v rubrikách o našom zariadení: Aktivity realizované v našom zariadení, Zo spomienok klientov, Z lexikóna slušného správania, Zamyslenie sa, Čo čítam a odporúčam, Historické okienko, vtipy, poézia, tajničky a tiež si v článkoch o stavaní májov a pálení jánskych ohňov spolu zaspomíname na dávne tradície.

Som rada, že pri tvorbe každého nového čísla sa naša redakcia rozrastá o nových členov, ktorí taktiež majú záujem prispieť svojou tvorbou do novín.

Je pekné vidieť našich seniorov pracovať, tvoriť a prichádzať s novými nápadmi a motívmi na články. Už teraz mnohí z nich pracujú na nových článkoch do nasledujúceho vydania.

Na tomto mieste by som chcela oceniť prístup, vytrvalosť a ochotu každého autora a povzbudiť ich do ďalšej tvorby.

Verím, že aj toto číslo poteší našich klientov a každý si v ňom nájde to svoje.

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.

## SPOMÍNAME

V tichosti vyprosme veľký dar pokoja,  
kým sa nám duše raz naveky nespoja.

### Marec 2022

Štetková Irena 79 r., Majerčiaková Ľudmila 83 r.,  
Fialová Mária 88 r.

### Apríl 2022

Tomčík Jaroslav 86 r., Capková Elena 89 r.,  
Porubánová Margita 83 r., Juríčková Irena 73 r.,  
Pelachová Margita 86 r., Macková Marta 84 r.



## Veľká noc v Golden Age.

Sviatočný program sa začal už v piatok, pätnásteho apríla. Od bežných dní sa vynímal patričnou výzdobou areálu, spoločnou účasťou klientov na vizuálnych televíznych bohoslužbách a požívaním tradičných veľkonočných jedál. K milým zážitkom patrili tiež dojemné návštevy rodín s bohatými darčekmi.

Ráno, vo Veľkonočný pondelok, domový rozhlas vyhlásil oznam o začatí tradičných obradov - šibačky, kúpania čerstvou vodou a kolínskymi voňavkami.

Po odznení správy, vstúpilo do jedálne trojčlenné komando - Emil Martiak, Ladislav Milan a Ladislav Majerčiak, kúpači vyzbrojení korbáčmi, fľašami s vodou a voňavkami. Hneď za dverami začali s útokom na prítomné ženy, bez rozdielu klient, či personálu. Kúpači šibali, polievali, kropili zaradom, všade najmä vlasy, odev, bez ohľadov a bázne.

Obrovské korbáče a striekaný vodný prúd dosiahli všade. Zvlášť kúzelné bolo šibanie kúpača Ladislava s korbáčom namokreným v parfume, z ktorého sa šírila vôňa do ovzdušia v celom priestore.

"Obete" to prijímali potešene, s nadšením. Ba, niektoré si pýtali dupľu so želaním: „Tu ešte, aj vzadu!“ Na izbách sa potom hrdili vôňou. Jedna druhej ukazovali „klobásky“ po korbáčovaní.

Kúpačom sa všade ušla odmena v podobe úsmevu, poďakovania, čokoládových vajčiek, semo-tamo objatie, či božtek. Čas raňajok sa predĺžil, spoločné, zábavné aj veselé spomienky na najväčší Sviatok jari.

Ladislav Milan, klient



## Historické okienko

**12.apríl 1917** - Prvá svetová vojna: americký prezident Woodrow Wilson požiadal americký kongres o vyhlásenie vojny Nemecku

**4.apríl 1945** - oslobodenie Bratislavy, Liptovského Mikuláša a Piešťan sovietskymi jednotkami

**12.apríl 1961** - Jurij Gagarin, sovietsky letec a kozmonaut sa na palube kozmickej lode Vostok 1 stal prvým človekom, ktorý vyletel do kozmického priestoru

**18. apríl 1966** - česko-slovenský film Obchod na korze režisérov Jána Kadára a Elmara Klosa získal Oscara ako najlepší neanglicky hovorený film roku 1965

**20.apríl 1990** – Federálne zhromaždenie prijalo ústavný zákon o zmene názvu Česko-slovenská federatívna republika (resp. čes. *Československá federatívna republika*) na Česká a Slovenská Federatívna Republika (čes. *Česká a Slovenská Federatívna Republika*) a ústavný zákon o štátnych symboloch

**26. apríl 1986** - výbuch jadrovej elektrárne v Černobyle

**8. máj 1945** - ukončenie druhej svetovej vojny v Európe

**11. máj 2002** - Slovensko zvíťazilo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v Göteborgu nad Ruskom 4 : 3 a získalo prvú zlatú medailu

**4. jún 1920** - bola podpísaná Trianonská mierová zmluva

**6. jún 1861** - prijatie Memoranda národa slovenského v Turčianskom sv. Martine

**21. jún 1945** - prezident Česko-Slovenska Edvard Beneš vydal dekrét o konfiškácii a rozdelení pozemkového majetku Nemcov, Maďarov, zradcov a kolaborantov

**23.6.1955** - v Prahe sa na Strahove začala 1. celoštátna spartakiáda

**25. jún 1741** - Mária Terézia bola v Bratislave korunovaná za uhorskú kráľovnú

**28. jún 1914** - Gavrilo Princip spáchal v Sarajeve atentát na Františka Ferdinanda, následníka rakúsko-uhorského trónu a synovca cisára Františka Jozefa I.

**28. jún 1919** - na základe Versaillskej mierovej zmluvy bolo územie mesta Bratislava definitívne pripojené k Česko-Slovensku

**29.6.1945** - Podkarpatská Rus bola anektovaná Sovietskym zväzom

**30. jún 1905** - Albert Einstein publikoval článok „Zur Elektrodynamik bewegter Körper“, v ktorom predstavil špeciálnu teóriu relativity

**30.jún 1993** - Slovensko vstúpilo do Rady Európy

Spracovala: Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka





## Naše podujatia a aktivity v roku 2022

Dňa **28.2.2022** sa v popoludňajších hodinách konala Fašiangová zábava. Koniec fašiangového obdobia sme si spolu s klientmi pripomenuli krátkym programom. Klienti si počas programu zaspomínali na fašiangové tradície a zvyky. Súčasťou tohto obdobia sú aj masky a tanec. Pri zvuku ľudovej hudby sme si spolu zatancovali a zaspievali.



**11.3.2022** naše šikovné klientky spolu s kolegyňou Miškou pripravili štrúdle. Pri príprave si zaspomínali na recepty našich starých mám. Po upečení sme si spoločne pochutili na teplých štrúdlach. Už teraz sa všetci tešia na ďalší zákusok a príjemnú atmosféru pri jeho pečení.



Dňa **23.3.2022** si naši klienti spríjemnili dopoludnie športovo-vedomostnou súťažou. Svoje vedomosti a športové schopnosti si zmerali dva tímy, ktoré súťažili v rôznych disciplínach. Súťažilo sa v hode loptičkou, chytaní rybičiek, spomínaním na ľudové piesne, hádaním rôznych chutí so zaviazanými očami, či v slalome pomedzi stoličky s pingpongovou loptičkou na lyžici. Súťažné tímy získali diplomy a sladkú odmenu. Všetci sa už teraz tešia na ďalšiu športovo-vedomostnú súťaž.



## Tajničky

### Tajnička č.1

Nástroj tenistu	R								T	Prízvuk
Poľnohospodár	R								T	Keks na zmrzlinu
Velkosť	R								T	Začiatok letu
Jedlo	R								T	Východ (zemepisne)
Začni niečo robiť	R								T	Spoločenská zábava s občerstvením
Krík pri vode	R								T	Uznanie
Branec (zastaralo)	R								T	Trepanie, buchot

### Tajnička č.2

S						A	Mastná bravčová časť
S						A	Sečka, krmivo
S						A	Sociálne oddelenie
S						A	Choroba dom. zvierat
S						A	Športovkyňa
S						A	Zhotovila
S						A	Riedke jedlo - polievka
S						A	Staršia žena

### Tajnička č.3

K						A	Stupňovanie (voda)
K						A	Kibic
K						A	Mrkva
K						A	Krčila
K						A	Malá kosa
K						A	Pohár na zmrzlinu
K						A	Korenina
K						A	Žena z Kokavy

Tajničky vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

**SÚŤAŽ:** Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej urny (schránky) do 6.7.2022. Na lístok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 7.7.2022 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

## SUDOKU

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

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



## 8. marec - Medzinárodný deň žien.



Hoci od 8. marca uplynulo už veľa času, prispieť, vyjadriť sa k tomuto milému sviatku, ktorý vyznáva celý pokrokový svet, periodicita vydávania novín Golden Age nám umožňuje vyjadriť sa až dnes.

Zavedeniu tradície predbiehali opakujúce sa demonštrácie robotníčok, štrajky, početné protesty, požiadavky zrovnoprávnenia, skrátenie pracovného času, vyššie platy, rovnoprávnosť s mužmi, najmä získanie volebného práva. Presnejšie, myšlienka, návrh, zavedenia výročia spadá na začiatok minulého storočia (1908-1911), kedy sa v Kodani konala Medzinárodná ženská konferencia, ktorá sa postupne začala presadzovať v celom svete. Autorkou návrhu je Klára Zetkinová, pokroková revolucionárka, bojovníčka za práva žien.

Koncom marca v roku 1911 sa v továrni, v centre New Yorku, prihodila veľká tragédia. Požiar si vyžiadal 146 ľudských životov, prevažne žien. V nasledujúcich rokoch sa požiadavka pracovných podmienok žien, bezpečnosti a rovnoprávnosti stala hlavným obsahom protestných manifestácií žien a ich požiadaviek. Po ďalších ženských nepokojoch a demonštráciách sa v roku 1917 v Petrohrade ustálil dátum 8. marec ako Medzinárodný deň žien na celom svete.

Na Slovensku oslavy tohto sviatku mali turbulentný proces a počas druhej svetovej vojny boli zrušené. Definitívny, oficiálny verdikt vyhlásenia 8. marca za MDŽ odznel v roku 1975 na zasadnutí OSN. Tento dátum je pre ženské hnutie významové, funkčne oslavované najdôležitejším dňom roka.

V našom Domove pre seniorov Golden Age členovia vedenia, za klientov funkcionári výboru samosprávy všetkým prítomným klientkam a ženskému personálu vyslovili poďakovanie, želanie životnej pohody a každú prítomnú dámu obdarovali pestrými tulipánmi. Reakciou boli úsmevy, potešenie a prejavy vďačnosti.



Ladislav Milan, klient

## Zamyslenie sa...

### Zrkadlo zjavenia

Na prekvapivom mieste, v neobvyklý čas, vynára sa z anonymnej tmy a chaotickej hry životných zákrut prekvapujúce, niekoľkonásobné zjavenie seba samého. Pripomína to knihu zrodu a otváraš ju kdesi uprostred!? Predchádzajúca kapitola je veľmi málo čitateľná alebo sa celkom stratila. Nasleduje ešte nejasnejšia kapitola, ktorá pripomína iba slepé okná bujne fantázie, akéhosi pozorovateľa – čudáka, nejakého výhonku nových mravov – nemajúceho dostatok vedomostí a dôkazov. A ustupuješ s rozčarováním pred porušeniami a lákaním smelých až odvážnych plánov. Pripadáš si, ako stúpenec bláznivej myšlienky pokoriť svet popieraním a odporom. (Snáď aj zlobou). Až tu poznávaš, že svet sa popieraním, odporom a vzdorom zmeniť nedá. Pozorovateľ – čudák, poučený životnými skúsenosťami o nemožnosti poznania základných právd, využíva vo svojej naivite intrigy, zatvárajúc dvere možnostiam získať konečné odpovede a stúpcov. Asi podobne takto niekto prežil jedno všeničivé ľubostné strokotanie naraziac svojou loďou na plytčiny nepochopenia a útesy závidy. Objavuje sa naliehavá otázka – kde získať späť svoju pôvodnú integritu? Znova jej dopriať schopnosť rozvíjať sa v celej potrebe svojej prirodzenosti a pritom sa ničím nevyčleňovať z celku. Poznanie, spokojnosť, sú tou najlepšou cestou k získaniu istoty a seba samého pre prinavrátenie osobnosti. To takmer neskutočné nadobúdanie minulej sily pociťujeme každý s triaškou podobnou strachu, uvedomujúc si, že toto všetko sa deje nielen v nás, ale vo všetkom dookola. A nebude stačiť jediný pohľad a spokojnosť z opätovne získanej slobody a odvahy žiť. Znamená to prijať všetko jediným všeobšahlym pohľadom s poznaním, že mierou všetkého je človek. Naozaj človek? Poznaj človeka – poznaj sám seba! Skončiť tak, aby okolie neprišlo o Teba a mohlo povedať – tu nie je, ale bol – a niečo zostalo.

Profesor - Démon (pseudonym), klient

### Kvapka lásky

V našom svete zavládol veľký smútok. Žijeme na veľkej púšti. Púšť je krajina, v ktorej nič nerastie, krajina bez radosti. Ľudia, ktorí ju obývajú sú vyčerpaní a chýba im odvaha. Trpia nedostatkom života. Mnohých sužuje ich vlastná neschopnosť žiť v pokoji a byť šťastní. Čo už len my jednoduchí ľudia môžeme urobiť? Vo veľkej púšti môžeme byť malými oázami, v ktorých všetko znovu začína rásť a kvitnúť. Nenechajte bedákajúcich bedákať a plačúcich plakať! V našej púšti musíme vysadiť kvety, do našej noci musíme zasiať hviezdy. Nesmieme sa ustavične pýtať, čo z toho budeme mať. Musíme objaviť novú energiu, mocnú praenergiu lásky, ktorá upadla do zabudnutia. Tam, kde je voda, môže vyrásť oáza. Staňme sa v púšti malými nosičmi vody. Malá kvapka vody dá kvetu silu sa vzpriamiť. Kvapka lásky dá človeku silu žiť, dodá odvalu a vieru.

Ladislav Milan, klient

Dňa 4.4.2022 sa Tvorivá dielňa s blížiacou sa Veľkou nocou niesla v znamení výroby veľkonočných kraslíc. Naše klientky si zaspomínali a tak zas znova vlastnoručne pripomenuli zdobenie veľkonočných vajčiek. Pri výrobe sa naše klientky pod vedením kolegyně Janky rozprávali o rôznych technikách zdobenia ako aj o veľkonočných zvykoch.



Dňa 11.4.2022 si naši klienti pod vedením kolegyně Janky Madajovej pripravili pre ostatných klientov veľkonočný program, v ktorom sme si pripomenuli blížiacu sa Veľkú noc, jej zvyky a pôvod. Počas programu boli zarecítované básne a spievali sa tradičné piesne. Aj tento program prispel k vytvoreniu tej pravej atmosféry pre očakávanie Veľkej noci.



Dňa 12.4.2021 sa konala súťaž o najkrajšie omaľované kraslice. Do súťaže sa zapojilo viacero klientov. Ostatní zúčastnení klienti povzbudzovali a obdivovali omaľované kraslice. Všetci zúčastnení súťažiaci potom dávali hlas omaľovanej kraslici, ktorá sa im najviac páčila. Po zrátaní hlasov sme zostavili jednotlivé umiestnenia o prvé, druhé a tretie miesto. Výhercovia prvých troch miest boli odmenení diplomom a sladkými odmenami.





Popoludnie **12.4.2022** sa nieslo v duchu súťaží. Ďalšou súťažou bola súťaž o najrýchlejšie olúpanie dvoch natvrdo uvarených vajčiek. Zatiaľ čo súťažiaci medzi sebou bojovne súťažili, ostatní klienti potleskom silno povzbudzovali. Svoju zručnosť a súťaživosť v tejto činnosti prejavil aj klient p. Juráš, ktorý bol najrýchlejší a tak vyhral prvé miesto. Traja najrýchlejší klienti boli odmenení diplomom a sladkou odmenou. Výhercom ešte raz blahoželáme.



Dňa **13.4.2022** sa v rámci Kulinoterapie počas veľkonočného týždňa pripravovali pomazánky z vajčiek. Naše klientky s radosťou a ochotne pomáhali pri príprave, vymiešaní a ochutení. Nakoniec boli všetci ponúknutí a tak si spolu pochutili na chlebíkoch s pripravenými vajčkovými pomazánkami.



S blížiacou sa jarou sa naše klientky s kolegyňou Jankou v rámci Pracovnej terapie pustili do úpravy a skrášľovania okolia v areáli nášho Domova pre seniorov. Naším klientkam záleží na úprave, čistote a kráse okolia, čo sa prejavilo v ochote a radosť z upraveného okolia, ktoré tak pri pohľade teší nás všetkých.



## Z lexikóna slušného správania

### Zásady správneho stolovania: Etiketa - čo sa sluší a čo nie.

Prestieranie a stolovanie sú súčasťou ľudskej kultúry. Kvalitu prestierania hodnotíme na základe troch kritérií: účelnosť, estetickosť, zdravotno-hygienické hľadisko (čistota). Účelné prestieranie je také, kde sú prichystané všetky potrebné predmety, t. j. tanier, príbor, obrúsok, poháre atď. Dekoráciu netreba preháňať. Estetické prestieranie je elegantné, decentné a farebne zladené. Zdravotno-hygienické kritérium je mimoriadne významné. Škrvny a zvyšky jedla na obruse alebo zle umytý príbor nás môžu pripraviť o chuť do jedla.

**Základné pravidlá stolovania** - stolovanie sa pokladá za jeden z najdôležitejších pôžitkov, ktoré si človek môže dopriať a aké sú v celej živočíšnej ríši dané iba jemu. Základné pravidlá stolovania by mal každý zvládať už od detstva v rodine. Rodina by mala aspoň jeden deň cez víkend a v sviatočných dňoch venovať stolovaniu zvýšenú pozornosť, nielen z výchovných dôvodov, ale pre vlastný príjemný pocit dôležitý z hľadiska zdravia duševnej hygieny. Sviatočný stôl by mal byť vhodne prestretý. Členovia rodiny by k nemu nemali prichádzať v nedbalom alebo dokonca pracovnom oblečení. Pri stole by mal byť pokoj.

**Úprava stola** - pri bežnom stolovaní sa obyčajne uspokojíme s farebným obrusom a malými obrúskami, ktoré je ľahšie vymieňať. Pre slávnostnejší stôl sa odporúča podložka, aby riad nezvonil, nešmýkal sa, alebo nepoškodil povrch stola. Na podložku sa dáva obrus biely alebo jemne pastelový, naň potom vrchný ozdobný obrus alebo obrúsky. Tak ako počet tanierov neprekročí dva a počet príborov je limitovaný číslom tri, ak je viac jedál, pridáme ďalšie príbory vo chvíli, keď sú potrebné. Vidlička sa kladie zubami nahor, lyžica dnom na stôl. Nôž ostrým k tanieru. Dezertné príbory sa umiestňujú nad tanierom, rúčkami na tú stranu, ktorou rukou budeme jesť. Papierová servítka zložená do trojuholníka sa dáva pod vidličku, plátenná, jednoducho preložená vľavo od vidličky. Stôl nezabudneme ozdobiť malou vázičkou a pripraviť naň koreničku a soľničku. Poháre sa umiestňujú vpravo od taniera, smerom od stredu stola. Najbližšie k tanieru je ten, ktorý sa použije ako prvý. Ak je pohárov viac, môžu sa usporiadať do trojuholníka. Nôž a vidličku držíme za hornú časť rúčky s koncom opretým v dlani medzi prostredníkom a palcom, chrbtom hore, šikmo k tanieru. Nôž sa nemá vzdalovať od taniera, vidlička sa dvíha k ústam chrbtom hore, ak ňou nenaberáme sypké potraviny (zeleninu, rezance). Nôž nepatrí nielen do polievky, ale ani do úst. Dôležité je umiestnenie príboru pri prerušení jedla a pri dojedení (krížom, rovnobežne). Mľaskanie, sľkanie, hlasné cinkanie príborom o tanier, hovorenie s plnými ústami a akákoľvek hlučnosť pri stole nie sú prípustné. Ak sa chceme počas jedla trochu napiť, treba si utrieť ústa servítkou. Hoci sa táto jednoduchá abeceda správania pri stole zdá samozrejmosťou, veľmi často sa stretávame s porušovaním aj tých najzákladnejších pravidiel.

#### Zhrnutie:

- K stolu prichádzame upravený a čistý.
- K stolu sa sadá bez hluku, nie tesne ku kraju stola.
- Počas celého jedla sú ruky nad stolom alebo ľahko položené na okraji - nie však lakte. Lakte sú pri tele. Pri jedle sa používa iba dolná časť horných končatín.
- Hlava je voľne sklonená, jedlo sa prináša k ústam, nie naopak.
- Lyžica sa drží palcom hore a polievka sa naberá smerom k sebe. Lyžica sa nekladá do úst celá, iba jej užšia časť. Väčšie sústa sa v polievke krájajú lyžicou, nikdy nie nožom. Chlieb k polievke má byť umiestnený na malom tanieriku vľavo od taniera. Ľavou rukou sa z neho odlamujú malé kusy a vkladajú priamo do úst. Lyžica sa po dojedení ukladá do taniera rúčkou vpravo.
- Nôž a vidličku držíme za hornú časť rúčky s koncom opretým v dlani medzi prostredníkom a palcom, chrbtom hore, šikmo k tanieru. Nôž sa nemá vzdalovať od taniera, vidlička sa dvíha k ústam chrbtom hore, ak ňou nenaberáme sypké potraviny. Nôž nepatrí nielen do polievky, ale ani do úst.
- Dôležité je umiestnenie príboru pri prerušení jedla a pri dojedení (krížom, rovnobežne).
- Mľaskanie, sľkanie, hlasné cinkanie príborom o tanier, hovorenie plnými ústami a akákoľvek hlučnosť pri stole nie sú prípustné.
- Ak sa chceme počas jedla trochu napiť, treba si utrieť ústa servítkou.

Spracovala a vybrala Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka, Zdroj: [www.slideserve.com/jada/z-sady-spr-vneho-stolovania](http://www.slideserve.com/jada/z-sady-spr-vneho-stolovania)

### Čo čítam a odporúčam



V našej knižnici v spoločenskej miestnosti sa nachádza mnoho zaujímavých titulov na čítanie s rôznou tematikou. V knižnici sa nachádzajú nielen romány, poviedky, ale aj knihy zamerané na životný štýl, či vedecké knihy. Verím, že mnou vybrané tituly vás oslovia, obohatia a motivujú si ich tiež prečítať:

Katarína Gillerová - Priveľa spomienok, Johannes Mario Simmel - Láska je len slovo, Jožo Nižnánsky - Právo prvej noci, Alexandra Campellová - Bývala priateľka, Pavol Horov - Koráby z Janova, Hana Zelinová - Alžbetin dvor, Michal Palmer - Záhadné príznaky.

Rada by som upriamila pozornosť na knihu od nášho klienta Ladislava Milana - Črty, fabule a ministry, ktorú nám do našej knižnice daroval, aby bola prístupná aj pre ostatných klientov. Prajem príjemné čítanie.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka



## Z tvorby našich klientov



Emília Ambrózová, klientka



Vilma Labašková, klientka



Oľga Konfálová, klientka



Jozef Holzer, klient

Dňa **26.4.2022** k nám v rámci poukazu „Pohladenie duše - kytica ľudových piesní a tancov“ prišli vystúpiť žiaci zo Základnej školy Dr. A. Stodolu z Liptovského Mikuláša. Žiaci si pre nás pripravili bohatý program plný tanca, dobrej nálady a spevu ľudových piesní. Naši klienti boli potešení, spolu si so žiakmi zaspievali a tak si hudbou a spevom spestrili dopoludnie. Ďakujeme žiakom pod vedením učiteľov za preukázanie svojho talentu, ktorým vyčarili úsmevy na tvárach našich klientov a vytvorili úžasnú atmosféru.



Dňa **26.4.2022** si pripravil pre nás, náš aktívny klient p. Ladislav Milan, v rámci projektu „Klient - klientom“, besedu na tému Medveď. Spolu s pripravenou obrazovou dokumentáciou nám na úvod porozprával o druhoch medveďov, kde žijú, akého veku sa dožívajú a pod. Keďže prevažnú časť života žil a pracoval v národnom parku Nízke Tatry, porozprával nám o svojich skutočných stretnutiach a osobných zážitkoch s medveďom. Poslucháčov zaujímalo ako sa správať pri strete s medveďom, na čo p. Ladislav Milan ochotne odpovedal. Ďakujeme p. Ladislavovi Milanovi za fundovanú besedu na túto tému.



Dňa **2.5.2022** sa v našom Domove pre Seniorov konal Kultúrny program - stavenie Mája. Jednou z májových tradícií je stavenie Mája, ktorý postaví chlapec pred dom svojej milovanej za sprievodu hudby, spevu a tanca. Breza (máj) sa považuje za kolektívny strom, ktorý sme si taktiež postavili v našom zariadení. Pri tejto príležitosti si naši klienti pripravili kultúrny program. Klienti si zaspievali ľudové piesne a zaspomínali na tradície.



**9.5. 2022** pri príležitosti Dňa matiek si naši klienti pripravili kultúrny program, kde si príhovorom, recitáciou a spoločným spevom uctili všetky matky a staré matky.





V utorok **10.5.2022** v rámci poobedňajšieho programu a pri príležitosti Svetového dňa chôdze, skupina klientov absolvovala prechádzku ulicami Liptovskej Ondrašovej. Sociálne pracovníčky hneď ráno zistili záujemcov, zostavili zoznam a program. Popoludní, podľa výzvy z domového rozhlasu, sa účastníci cca 12 osôb a traja vodiči, zhromaždili na nádvorí pred vchodom budovy. Počasie bolo ako namaľované, príjemné, teplé, slniečné, žiaden vetrik. Po kontrole účasti sa skupina pohla k bráne areálu. Pomalému, pohodovému tempu stačil každý účastník. Za bránou skupina pokračovala dolu Mincovou ulicou, potom voľne krížom-krážom po uličkách. Klienti sa mohli kochať prehliadkou pekných rodinných domov, najmä však krásnej výzdobe kvetov, okrasných stromov, pestovaných v predzáhradkách. Klienti sa bavili rozhovormi, tešili pohľadmi na krásne prostredie. Ťažšie to mali menej mobilní klienti, ktorým sa túra zdala dlhšia. Pár klientov, aj sociálne pracovníčky, si cestu dokumentovali fotografovaním momentov. Trasa späť viedla po ulici Ondrašovská, popred nákupné stredisko. Pri návrate dobrá nálada stúpala, ľudia sa zblížili a odvážnejší vytvorili dvojice. Posledná zastávka, posedenie, oddych bol na lavičkách v tieni stromov na začiatku Mincovej ulice, s krásnymi výhľadmi na zasnežené panorámy Nízkyh Tatier - Dereše, Poľanu a smerom na sever Západné Tatry - v popredí Červenec, ďaleko v pozadí Pálenica. Pred bránou areálu Golden Age skupina nôtla: „Sláva nášmu výletu“, a s pozdravmi, poďakovaním sa všetci rozišli do izieb.



Ladislav Milan, klient

Dňa **11.5.2022** nás prišiel navštíviť folklórny súbor Jalovčianka. Svojím vystúpením nám spríjemnili celé odpoľudnie, za čo im zo srdca ďakujeme. Vďaka nim si naši klienti s nimi spoločne zaspievali a zaspomínali na ľudové piesne, ktoré vyčarili úsmev a radosť na tvárach našich klientov.



Dňa **12.05.2022** navštívila náš Domov pre seniorov členka okresného policajného zboru Liptovský Mikuláš kpt. JUDr. Poljaková, ktorá prišla našich klientov oboznámiť o trestnej činnosti v okrese Liptovský Mikuláš, ale aj na celom Slovensku. Na úvod ju privítala sociálna pracovníčka Mgr. Anna Fáberová a uviedla tému stretnutia. Pozvanie zabezpečil klient Ladislav Majerčiak prostredníctvom ORPZ, ktoré odporučilo. kpt. JUDr. Poljaková., nakoľko sa venuje vzdelávaniu v oblasti trestnej činnosti a jej prevencii. Porozprávala nám najmä o spôsoboch a taktikách pri krádežiach páchatel'ov, prepadnutí osôb, zneužívaní ľudí staršieho veku, ale aj rôznych typoch závislostí. V závere poprosila klientov zariadenia, aby si dávali pozor na svoje osobné veci, neposkytovali čísla mobilného telefónu, či číslo účtu. Na konci sa rozpútala diskusia zo strany klientov. Na všetky otázky kpt. JUDr. Poljaková pohotovo odpovedala. Na záver stretnutia sme sa poďakovali za návštevu a osvetu. Kpt. JUDr. Poljaková obdarovala klientov propagačným materiálom, ktorý má slúžiť ako preventívny prostriedok proti zneužívaniu ľudí v seniorskom veku.

Ladislav Majerčiak, klient



## Zo spomienok klientov

### Príbeh s dobrým koncom

Uvedený prípad, ktorý opisujem, som riešila v období, keď som pracovala na oddelení starostlivosti o deti v Karvinej, kde si moja práca vyžadovala spoluprácu s políciou a ostatnými zložkami. Políciou nám všetky prípady oznamovala a veľmi dobre sa nám s nimi spolupracovalo.

Raz v lete sme dostali od polície oznam, že občania v istej bytovke sa sťažujú na spôsob života matky, ktorá v čase, keď bol manžel na smene v bani, chodila do reštaurácie, kde popíjala, zabávala sa a doma nechávala štvorročnú dcéru a polročného syna v starostlivosti ležiacej 80 ročnej babičky, manželovej mamy. Po príchode na miesto, sme spolu s políciou zistili, že v byte spolu s babičkou boli obe deti. Situáciu bolo potrebné okamžite riešiť a keďže bolo práve obdobie dovoleniek, veci sa telefonicky ťažšie vybavovali. Pokiaľ ide o polročného chlapčeka, telefonovala som so sociálnou sestrou v nemocnici, kde bol potom umiestnený na nevyhnutný čas, kým sa situácia vyrieši. V podstate sme mali šťastie. Po obvolaní dvoch detských domovov v okolí sme skončili až na Morave. Riaditeľ nemocnice nám pomohol s odvozom dievčatka do detského domova. Dievčatku sa v aute páčilo. Kolegyňa bola ochotná ísť so mnou, tak sme celú cestu počúvali zážitky dievčatka. Vysvetľovala nám, ako sa ona starala o babičku a o bračeka. Rozprávala nám, ako jej hovorila babička, že jej mama nie je dobrá mama. Tiež nám porozprávala, ako mamička na adresu babičky rozpráva nevhodné výrazy. Dievčatko malo v láske len babičku, otca a bračeka. V aute sa jej páčilo a s kolegyňou sme mali čo robiť, počúvať celú cestu jej zážitky.

Keď sme dorazili do detského domova, bola ako tajfún. Vletela do domova, utekala a tešila sa pri pohľade na ostatné deti, ako sa hrajú a hneď sa k nim pripojila. Vopred sme ju v aute pripravili, že keď bude pri pani riaditeľke, má sa slušne správať a nepoužívať nevhodné výrazy. Pri stretnutí s pani riaditeľkou povedala, že sa teší a že s ňou bude určite spokojná. Pani riaditeľka jej ukázala, kde bude bývať a že sa jej to určite bude páčiť. Keď videla jedáleň, už jej nebolo. V jedálni si hneď vybrala svoju stoličku. Spolu s dievčatom sme pani riaditeľke poďakovali za pekný domov. Príbeh pokračoval tým, že manželský pár (lekári), ktorí nemohli mať deti, si ju po súhlase biologickej matky adoptovali a nakoniec si adoptovali nielen dievčatko, ale aj jej bračeka. Moja práca na oddelení starostlivosti o deti bola ťažká, pretože sa riešili

smutné príbehy bezbranných detí. Tento príbeh bol príbeh s dobrým koncom a aj tieto dobré konce ma posúvali dopredu robiť správne rozhodnutia a deťom, o ktoré sa rodičia nestarali, zaistiť lepšiu budúcnosť. Vždy, keď sa to podarilo, hrial ma dobrý pocit v duši.

JUDr. Helena Furáková, klientka

### Báseň upratovačky

Energická pani stredného veku, plná elánu, sily, sa hneď po nástupe do práce s nadšením pustila upratovať kúpeľňu dvoch klientiek. Ich toaleta sa vynímala príslovečným neporiadkom - rozhádzané veci, prádlo, špinavá podlaha, zrkadlo zamazané šminkami, mydlom. Pani Oľga chvíľku v dverách uvažovala, potom rutinným postupom umyla porcelánovú misu, sprchový kút, vyleštila kovanie potrubia a rám závesu plachty. Ešte vzorne a vkusne uložila pod umývadlo lavór a pomocnú lavičku na plošinu sprchovacieho kúta. Nakoniec sklopila vrchnák toalety a na radiátor rozvesila uteráky.

Pani upratovačka potom opäť z dverí hodila pohľad po miestnosti. Všade lesk, laď a poriadok - verš! Všetko globálne, priam láka si užiť! Keď si náradie a pomôcky pracovníčka uložila na prepravný vozíček, potlačila ho a premiestnila sa k ďalšej izbe. Nasledoval verš č.2,č.3 ... atď., do č.8. Spolu báseň nevyhnutnej potreby, reality, ktorá zanikne v archíve všednosti, pričom slabých básnických zbierok sú plné regály knižníc.

Ladislav Milan, klient

### Hasičská zábava

V Hybiach sme mali hasičskú zbrojnicu. Budova stála pri vode pri Hybici. V nej boli striekačky, hadice, aj na opravu vecí uložené. V hasičskom zborni boli chlapi, chlapi aj dievčatá. Keď som vyšla zo školy, bola som aj ja členkou zboru. Mali sme rovnošaty, nohavice, košeľu, kravatu, sako a na hlavu trojuholníkovú čiapku. V nedeľu sa cvičilo o siedmej hodine ráno. Ujček Hladkých trúbili, zvolávali na cvičenie. Tam spájali hadice a montovali do striekačiek. Dali sa do vody a ťahalo sa ručne. Striekalo sa aj po ľuďoch, čo sa prišli pozerať. To sa robilo od siedmej do deviatej hodiny ráno. Potom sme sa išli preobliecť a šli sme do kostola. Na Petra a Pavla bývala hasičská zábava v hore dva kilometre od dediny. Išlo sa po Hradskej peši. Tam bolo spravené kolo na tancovanie, búdy na predaj tovaru, aj na opekanie slaniny. Predávali aj nápoje, malinovku, cukríky, cuk-

rovú vatu, aj zmrzlinu. Hasičská zábava bola v nedeľu po obede od pol jednej hodiny. Obliekli sme si rovnošaty a šli sme do zbrojnice, kde sme sa zoradili. Napred išla dychová hudba z Liptovského Hrádku. Za ňou šiel veľiteľ a členovia zboru, za nimi hasičky, potom hasiči. Pre domami sedeli na stolčekoch ľudia a tleskali nám. Hudba hrala a my sme spievali, až kým sme neprišli do hory ku kolesu. Hudba sa usadila, počastovala a hrala do tanca. Dve hasičky išli vyberať vstupné a ostatok hasičiek a hasiči tancovali. Potom prišli aj rodiny, aj manželky s deťmi a doniesli v košíkoch jedenie, buchty, slaninu, klobásu, chlieb, pálenku. Pri ohni si všetci opekali. Hudba hrala do rána, kým sa ľudia nerozišli. Dlho sa v dedine klebetilo, čo sana zábave robilo. Teraz je zábava v kultúrnom dome. Už sa nedodržiava tradícia a to je škoda. Bola to pekná pamiatka, ako v rozprávke.

Emília Lehotská, klientka

### Niva plná kvetov

Neďaleko nášho domu sa nachádzala úrodná niva plná rozličných kvetov. Zvažovala sa k potôčiku. V hornej časti bola suchá, osvetlená slnkom. V strede zas pretkaná močiarikmi, obľúbené miesto pre maličké



rosničky. Dole pri potôčiku bola mokrasť. Od skorej jari až po prvú kosbu v nive rástli rozmanité kvety. Boli to biele krále, modré zvončeky, prvosenky, klinčeky, nezábudky a žiarivé záružlie. Mnohé kvety sme nevedeli pomenovať, tak sme im vymýšľali mená – zuzka, kohútik, božské srdce, kapček. Blízko potoka vo vlhčine rástla zvláštna nenápadná rastlinka. Veľmi sa podobala na mäsožravú tučnicu obyčajnú. Mala prízemnú ružicu listov, tenučké stonky 10-15 centimetrov dlhé a na jej vrchole bol maličký modrofialový kvietok. Nazvali sme ho božské srdce. A možno to aj bola mäsožravá tučnica obyčajná. Teraz je lúka odvodnená, kosí sa kosačkou viackrát ročne, kvety sa nevysemenia a už päťdesiat rokov nerastie na nej ani jediný kvet, len samá tráva. Zmizli aj zelené rosničky. Veľká škoda, že z mnohých dúbavských lúk sa navždy stratili kvety ako klinčeky, veternice, žltohlavy, vstavače – naše orchidey a mnohé iné vzácne kvety.

Mgr. Viera Pustajová, klientka



## Výstava výtvarnej tvorby p.Jozefa Holzera



Dňa 23. marca 2022 sa v našom zariadení konalo otvorenie výstavy výtvarnej tvorby nášho klienta p. Jozefa Holzera.

P. Holzer sa narodil 28.12.1947 v Palúdzke. Detstvo prežil v Liptovskom Mikuláši, kde navštevoval základnú školu. Prázdniny trávil na Orave u starého otca, kde boli domáce zvieratá, ktoré si veľmi obľúbil. Následne začal navštevovať SOU – železničné vo Vrútkach, odbor rušňovodič. Po ukončení SOU narukoval do Dobřan v Českej republike, kde vykonával operátora - spojára. Po výkone povinnej vojenskej služby pracoval na železnici ako elektrikár. Ku výtvarnému umeniu ho už od detstva viedla okolitá príroda, v ktorej trávil veľa času a dodnes pre neho predstavuje inšpiráciu pre tvorbu. Najčastejšie kreslí pastelami alebo uhlíkom. Momentálne je klientom Domova pre seniorov Golden Age, kde trávi jeseň svojho života a voľný čas si vyplňa kreslením okolitej prírody.

Výstava bola otvorená piesňami, ktoré zaspievali naše klientky a pokračovala príhovorom, ktorý predniesla pani riaditeľka. Nechýbalo posedenie s občerstvením a p. Holzer všetkým zúčastneným rád odpovedal na ich otázky. Otvorenie výstavy sa tešilo hojnej účasti zo strany klientov. Tejto unikátnej kultúrnej udalosti sme sa všetci potešili.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

## Životné jubileum p. Valérie Komorášovej

Dňa 14.apríla 2022 sa naša klientka pani Valéria Komorášová, ktorá pochádza z Bobrovca, dožila nádherného životného jubilea 100 rokov. Pri tejto príležitosti sme pani Komorášovej pripravili oslavu a spolu oslávili toto významné životné jubileum. Nechýbala torta, kvety a darčeky, z čoho mala oslávenkyňa veľkú radosť.

K oslave a gratulácii sa pripojili aj klienti, personál, ako aj najbližšia rodina.

Veľmi si vážime a ceníme, že si na našu jubilanтку našiel čas a prišiel osobne zaželať k jej sviatku aj viceprimátor mesta Liptovský Mikuláš p. Ľuboš Trizna, ktorý našej jubilanтке zagrataloval a zároveň odovzdal Pamätný list, Pamätnú plaketu mesta Liptovský Mikuláš, krásnu kyticu kvetov a darčeky.

Pani Komorášovej ešte raz všetci k storočnici srdečne gratulujeme a do ďalších rokov prajeme najmä veľa zdravia, šťastia, lásky a životného optimizmu.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Zaviedli sme novú aktivitu „Nácvik počítačových zručností a práca s mobilným telefónom“, na ktorú máme dobrú odozvu a pravidelnú účasť. Klienti tak majú každý piatok dopoludnia priestor na zdokonalenie sa pri práci s mobilným telefónom, či počítačom. Sme radi, že aj naši seniori sa chcú neustále zdokonaľovať pri práci s IT technológiami a idú s dobou napred. Pri práci s PC učíme klientov ako písať dokumenty vo Worde, upravovať text, ako poslať email, či naň odpovedať. Taktiež naši klienti s radosťou privítali priestor pre prácu s mobilným telefónom.



## Výhercovia tajničiek z predchádzajúceho čísla našich novín Golden Age č.3 - Zo života našich seniorov.

6.4.2022 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.



Anna Hinková, klientka, Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka a archív DpS Golden Age



## Ako sa liahli husi

V jeseni sa zarezali husi. Cez zimu sme držali dve husi a jedného gunára. Husi vo februári začali niesť vajcia každý druhý deň. Zniesli sme ich do kuchyne z humna, kde sme mali z dosák spravené dve truhlice pod kanape. Do nich sa dalo mladé húsa a tam niesli vajcia. Keď po týždni zniesli, to bolo po osem vajec, tak sa husi dali do kuchyne pod kanap. Po týždni sa pod lampou pozerali či sú záväzky. Ktoré vajce nemalo záväzok, vyhodilo sa na hnoj. Po štyroch týždňoch sa húsatá vydobali, preložili sa do väčšej truhlice, tam sa im dalo vajce so žihľavou a vody. Húsatá sa dali pod jednu hus, druhá sa dala gunárovi do maštale. V kuchyni boli húsatá, až kým nebolo teplo do mája. Potom sa dali spolu všetky husi dohromady. Keď bolo teplo, husi sa šli pásť medzi humná. Tak rovnako sa liahli aj kurčatá.



Emília Lehotská, klientka

## Čakanie na prvý jarný kvietok

Keď nastala jar, cestu do školy sme si s kamarátkou Boženkou krátili tak, že sme nechodili po ceste, ale cez pole a lúky. Poznali sme, kde aký kvietok rastie. Najviac sme sa tešili na fialky. Len čo sa objavila prvá fialôčka, poznačili sme si miesto kolíkom, aby sme ju v trávě ľahšie našli a cestou zo školy sme ju každý deň išli pozrieť, či sa už rozvila do krásy. Veľmi sme sa potešili, keď sa neďaleko nej objavili ďalšie a ďalšie fialky. Bola to pastva pre naše oči a pohľadanie na duši. Nie je nič krajšie ako prechádzka po rozkvitnutej lúke.

### Jar



„Fialôčka, kde rastieš?“  
„Pod kríčkami v tóni.“  
„A včielky ťa nájdu tiež?“  
„Nájdu, vďaka vôni.“



Mgr. Viera Pustajová, klientka

## Sadenie májov

Tento zvyk sa konal v Ploštíne večer pred sviatkom „Ducha“. Samotnej príprave predchádzalo niekoľko opatrení. Zabezpečenie hudby - v Ploštíne bola dychová a strunová hudba „Čapovcov“, ktorá sa zabezpečila a ktorá vyhrávala pred každým domom, kde dievča bývalo. Príprava májov – boli to výrastky liesky, ktorých bolo treba okolo sto kusov. To sa vyrubovalo v sobotu tak, aby večer pri akcii bolo pripravené na dávanie pre dievčatá. Každé dievča vo veku 16-30 rokov dostalo „máj“ od svojho milého, alebo od organizátorov. Po tejto akcii v nedeľu sa konala tanečná zábava, ktorá bola pokračovaním veselosti a masovosti. Pri sadení májov sa spievali rôzne piesne. Na úvod aspoň tieto:

Sadíme my máje,  
čo nám dajú za ne?  
Pálenky červenej  
do krpky zelenej.  
Máj, máj, máj zelený,  
pred tvým domom sadený.

Ej, zasadil som máj zelený,  
ej, pred Dzúrikov na kameni,  
ej, dáže Pán Boh, že sa príjme  
ej, že to dievča moje bude.  
Máj, máj, máj zelený,  
pred vašim domom sadený.

Zasadil som čerešničku v zime,  
dá to Pán Boh, že sa ona príjme.  
Keď sa príjme bude ona rodiť,  
budú chlapi za dievčatami chodiť.



ilustrácia Jozef Holzer, klient

Ludevit Žuffa, klient

## Jánske ohne - Pálenie Jána Husa.

Taký mala názov spomienková akcia, ktorá sa po mnohé roky uskutočňovala v Ploštíne „Nad baňou“ v prírode. Akcia mala oficiálne niekoľko častí. Posledná bola príprava a zapálenie vaty. Na všetkom sa zúčastňovala „mládež Ploštína – prípravný výbor“, ktorá mala na starosti postaviť vatru. Bola to hromada dreva postavená okolo zabudovaného kola a okolo neho ukladaná haluzina až do výšky dva až dva a pol metra vysoko, poliate horľavinou, aby dolu horelo. Toto sa pripravilo aj dva dni pred zapálením vaty, ktoré bolo 4. júla na deň upálenia majstra Jána Husa. Akt mal nasledovný sled: Na stanovenom mieste sa zúčastnili občania Ploštína od 14 rokov a starší. Akt sa začal zapálením vaty s nasledovným programom:

Všetci spoločne spievali:  
O Jáne, o Jáne, kde ťa páliť máme?  
Na Ploštínskej strane,  
tam ťa páliť máme.

Po doznení pokračovala pieseň:

K trónu slávy tvojej Hospodine  
vysielame pieseň vďačnosti,  
za žehnanie, ktoré na nás plynie,  
z lásky tvojej k našej mladosti.  
Za kvet v líci, za hrud' zápalistú,  
za nádeje zeleň oka jas,  
nadovšetko za to však, že v Kristu  
za svoje si dievky zvolil nás.  
Vatra horí, dáva žiaru,  
Vatra horí, dáva žiaru, oheň, oheň,  
všetko čistí vedie k zdaru, oheň, oheň.

To sa spievalo počas horenia vaty.

Potom sa spievali ľudové, obyčajné,  
tanečné ale aj iné piesne.

Akt takejto voľnej zábavy v speve a niekedy slovných prejavov o spôsobe života zvlášť mladých ľudí trval dve až dve a pol hodiny. Vatra dohorela, spomienky prestali a skupina sa o desiatej až jedenástej hodine rozchádzala domov. Tvorili sa skupinky a spievajúc sa rozchádzali domov. Niektorí v pároch, niektorí v skupinkách. Bolo to milé, úprimné stretnutie pri vatre. Mnohé páry sú dnes už v spoločnom živote ako manželia s milujúcou rodinou so spomienkami aj na túto udalosť. Nech sa im darí v živote a nech sú spokojné.



ilustrácia Jozef Holzer, klient

Ludevit Žuffa, klient

## Ako sme slávilí Jána.

Dva týždne pred Jánom nám dal pán richtár pokosiť trávu na Pekle aj na Hôrke, aby tam bolo čisto, keď sa bude sláviť Jána. Dal doviezť dreva, triesok a stružlín, obložili sme to skalami dva metre štvorcové a potom sme dali dosky okolo. Do prostriedku sa dali stružliny a triesky. Toto všetko prichystali deň vopred. Deň pred Jánom dal richtár vybuchovať, aby každý doniesol koláče, slaninu, klobásu, peniaze a aj pálenku. To všetky na Jána doviezli ku vatre na hôrku o 7 hodine na ozdobenom voze. Na ňom sa tiež doviezol richtár aj s úradníkmi. V košíkoch mali koláče, slaninu a všetko, čo nanosili domáci ľudia. Bol tam hrniec s čajom, rumom aj voda. Pán richtár predniesol prejav, zapálil vatru, ženy núkali ľudí pálenkou a koláčmi a spievalo sa:

Jane, Jane, kde ťa chváliť máme,  
na Jerišskej strane, tam ťa chváliť máme.  
Koho oženíme, koho oženíme.  
Jána Melichovie, Jána Melichovie.

Koho že mu dáme, koho že mu dáme,  
Zuzku Strašilovie, Zuzku Strašilovie.  
Zuzka Strašilovie tretí deň na mukách,  
že ju neprenáša Janičko na rukách.

Oženili chlapcov a dievčatá, kto s kým chodil. Potom sa spievali ľudové piesne a núkalo sa koláčmi. Opekala sa slanina aj klobása. Pil sa čaj s rumom, aj voda. Po polnoci sa všetko rozišlo. Potom sa v dedine dlho klebetilo, ako tam bolo. V marci sa narodilo veľa detí. Volali ich janovčatá. Mladí sa milovali, bola to najväčšia slávnosť v roku v prírode.

Emília Lehotská, klientka