

V najbližšom období nás čaká...

Program na september 2022

Posedenie v altánku prepojené s rozhovormi na tému Pozitívneho myslenia a vďačnosti.
Pracovná terapia – jesenné úpravy okolia nášho zariadenia, parku – upratovanie, zametanie, hrabanie suchého lístia.
Svetový deň Alzheimerovej choroby (21.9.) – beseda o chorobe a prevencii jej vzniku.
Návšteva Kontaktnéj ZOO alebo ZOO vo Vitálišovciach.
Výlet do Bobroveckej doliny.

Program na október 2022

Mesiac úcty k starším - kultúrny program v Dome kultúry v Liptovskom Mikuláši „Sami sebe“.
Beseda pri príležitosti Dňa jablák (21.10.) na tému prevencie pred nachladnutím a chrípkou – pozitívnom účinku konzumácie jablák.
Pracovná terapia – Šúpanie jablka: súťaž o najdlhšiu jablčnú šupku.
Svetový deň úsmevu (5.10.) – súťaž v hovorení vtipov – Vtipnejší vyhráva.

Program na november 2022

Reminiscenčná terapia – vzájomné rozhovory a spomienky na našich blízkych zosnulých.
Relaxácia pri sviečkach – posedenie pri relaxačnej hudbe a sviečkach v klubovni.
Tvorivá dielňa seniorov – vytváranie obrázkov zo semien, listov a iných prírodných materiálov.

S potešením oznamujeme, že v januári 2023 bude otvorené naše nové zariadenie v Liptovskej Ondrašovej s kapacitou 12 miest, nadštandardným vybavením a rodinnou atmosférou.

Vybavenie interiéru: 30 m² pre jedného klienta, súkromie a komfort, klimatizácia, podlahové kúrenie, bezbariérový prístup, vysoké stropy, zachované drevené trámy

V čom sme jedineční

Tým, že maximálna kapacita je len dvanásť seniorov, v našom zariadení je zaručené zachovanie rodinného prostredia a zároveň profesionálna a individuálna starostlivosť o klientov. Naši opatrovatelia nepôsobia len ako formálni zamestnanci, ale sú súčasťou rodiny. Vystupujú tu ako priatelia pripravení pomôcť s každou maličkosťou a pripravení prispôbiť sa konkrétnym potrebám klienta.

www.goldenage.sk/liptovsky-mikulas-2/



GOLDEN AGE

Zo života našich seniorov

Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age



„Ak si pokorný, nič sa ťa nedotkne.

*Ani chvála ani hanba,
pretože ty vieš kto si.“*

Matka Tereza

Naši drahí seniori,

pri nahliadnutí už piateho vydania našich novín si uvedomujem, ako neskutočne rýchlo nám ubehlo letné obdobie v našom zariadení. Prežili sme spolu chvíle smutné, kedy sme začiatkom júla bojovali s Covidom a ktorý sme spolu perfektne zvládli. Práve preto veľké poďakovanie patrí hlavne zamestnancom a pravdaže aj Vám všetkým klientom. Všetci ste ukázkovo rešpektovali všetky naše interné nariadenia, ktoré pre vás znamenali zas obmedzenia. Veľmi emotívne sme všetci prežívali, že nás opustili traja členovia redakčnej rady, ktorých príspevky, básničky a kresby nám ich pripomenú aj v tomto aktuálnom vydaní našich novín. Česť ich pamiatke.

Veselé chvíle strávené počas letných aktivít, podujatí a výletov v našom krásnom okolí vám všetkým vyčarili úsmev na tvári. Je radosť prezerat' fotografie, kde ste všetci usmíati a šťastní. Veľmi obľúbené medzi vami všetkými boli určite aj zmrzlinové piatky pri hudbe, ktoré vám spríjemnili slnečné popoludnie v našom krásnom areáli vždy na záver týždňa. Verím tomu, že ste počas leta načerpali energiu, doplnili ste vitamín D pre Vás veľmi dôležitý a vyzbrojili ste sa dobrou náladou aj do sychravejších jesenných dní.

Prajem Vám všetkým aj v mene všetkých zamestnancov do ďalších dní strávených u nás hlavne veľa zdravia, pevnej vôle a radosti zo života. Ako povedal Albert Einstein "Neplač, že zapadlo slnko, lebo slzy ti zabránia uvidieť hviezdy."

S úctou a vrelou vďakou

Mgr. Viera Prisažná, riaditeľka

Toto leto nás opustili traja členovia Redakčnej rady, ktorí stáli pri zrode našich novín Golden Age - zo života našich seniorov. Česť ich pamiatke, nech odpočívajú v pokoji.

Ing. Ladislav Milan



Toto miesto novín patrilo od začiatku článkom nášho zakladateľa Ing. Milanovi Ladislavovi. Články, ktoré napísal boli obohatením pre všetkých čitateľov.

Žiaľ, do tohto čísla mu už sily prispieť svojou tvorbou nedovolili. Na pravidelných stretnutiach redakčnej rady mal už vopred premyslené a pripravené témy, ktoré by oboznamovali čitateľov, ako aj rodinných príslušníkov s prostredím nášho Domova pre seniorov. Vo svojich článkoch nám postupne približoval okolie a vnútro zariadenia, organizačnú štruktúru, či jedáleň nášho zariadenia. Nám a klientom ochotne a rád v rámci besied „Klient-klientom“ erudovane prednášal na rôzne témy, ako boli lavíny, v ktorých bol v profesijnom živote odborníkom, Nugety ľadu, O medvedoch, či prednáška k 100. výročiu narodenín Alexandra Dubčeka. V novembri vydal knihu, ku ktorej sme zorganizovali krst. Vo voľných chvíľach sa taktiež venoval rezbárstvu. Bol aktívnym klientom, o čom svedčí aj jeho miesto v samospráve klientov. V pláne mal napísať knihu - História z nášho zariadenia. Žiaľ, jeho zdravotný stav sa natoľko zhoršil, že dňa 6. augusta 2022 nás navždy vo veku 86 rokov opustil.

Jozef Holzer



31. júla 2022 nás vo veku 74 rokov opustil klient p. Jozef Holzer, ktorý bol prispievateľom do našich novín svojimi kresbami. Jeho kresby mohli obdivovať aj ostatní klienti, keď sme usporiadali výstavu jeho výtvarnej tvorby. Rád zobrazoval prírodu a okolie nášho zariadenia. Spolupracoval taktiež na ilustráciách knihy Črty, fabule a ministory, ktorú vydal p. Ing. Ladislav Milan. Sme radi, že si obaja našli čas a vzniklo krásne literárne dielo. Na základe ich tvorby sme mohli usporiadať dve kultúrne akcie v podobe krstu knihy a výstavy výtvarnej tvorby. Obaja sú nám príkladom, že aj v seniorskom veku je možné prežiť jeseň života produktívne.



Mgr. Gabriela Štefaničiová, sociálna pracovníčka

Elena Vadovická



Dňa 13. augusta 2022 nás vo veku 92 rokov opustila p. Elena Vadovická, ktorá nám prispievala svojou poetickou tvorbou. V básňach, ktoré napísala, bolo cítiť jej nekonečne mladú a romantickú dušu. Je obdivuhodné, že aj vo vysokom veku sa poetikej tvorbe neustále venovala. Z jej tvorby vyberám báseň:

Sponka z perlete

Ako sfúkol svetlá sviec,
tak zhasli tvoje oči skromné.
Nie, neodíšiel si mi preč,
keď žiješ stále vo mne.

A ak sa túlaš po svete,
vraciaš sa večer na mrkaní.
Vlasy sú v sponke z perlete.
Daj pozor, bo si zas dlaň raníš!

Ty si si ranil dlaň, ja srdce.
Rana ti zaschla, mňa tu špie.
Blikajú slzy, tma ich hlce,
jej nezáleží na túžbe.

Toľko smútku mi hruďou tečie,
koľko úsmevov vyvieralo z perí.
Prichádzaš po ne dnešný večer
a neotváraš dverí.

Vnáraš mi prsty do prs, pliec,
nezapaľuješ faklu vášni.
Hej, odišiel si dávno preč
do sveta práce, krívd a básní.

Zasmejme sa

Podávam trestné oznámenie na neznámeho páchatela.
Niekto ma okráda. Celé noci mám krásne sny a ráno
niem po nich ani stopy.

„Nech robím čo chcem, nemôžem prestať fajčiť.“
„A skúsil si žuvačku?“
„Skúsil, ale nehorela.“

Žena sa pýta muža:

„Počúvaj starký, čo budeme robiť na dôchodku?“
„Keď sa pri zdraví dožijeme, budeme si žiť ako pár vtáčikov.
Ty budeš zháňať potravu a ja budem sedieť na vajciach.“

Dvaja alkoholici cestujú vo vlaku. Sú veľmi smädní,
ale v bufete majú len minerálku. Kúpia si ju teda.

Jeden z nich sa nedočkavo napije.

Medzitým vlak vojde do tunela.

„No, aká je?“, pýta sa druhý.

Nedočkavo, hrôzostrašne zreve:

„Pre pána Jána, nepi z nej, ja som už oslepol.“

Hovorí policajt kolegovi:

„Včera som si kúpil záchodovú kefu.“

„No a aká je?“

„Toaletný papier bol lepší.“

Vtipy vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

Citáty

Je cieľ, ale nie však cesta. To, čo nazývame
cestou je váhanie. (Franz Kafka)

Okrem vesmíru a ľudskej márnivosti,
nie iného nekonečna. (Voltaire)

Môžem sľúbiť, že budem úprimný, ale nikdy,
že budem nestranný. (J.W.Goethe)

Niektoré porážky sú pre človeka osožnejšie
ako najväčšie víťazstvá. (M.de Montaque)

Človek je slobodný, ak môže postupovať
otvorene a nemusí používať lesť. (B.Spinoza)

Cesta je nedokončená ak zostaneš stáť
uprostred, alebo pred dosiahnutím cieľa.
Život je vždy dokončený, ako bol čestný. (Beethoven)

Vtipkujem tým spôsobom, že hovorím pravdu.
(G.B. Shaw)

Nikto nemôže nosiť dlho masku pretvácky.
Pretváрка sa včas vráti k vlastnej skutočnosti. (Seneca)

Pripravil: RSDr. Ladislav Cheben

Slnko v dlani

Ležím na posteli a chytám lúč
ranného slnka do dlane.
Lúč sa predral cez škáry smrekov
a v očiach mi planie.
Vstávaj hore, obliekaj sa,
ako sestrička káže.

Len s vašou pomocou
a milým slovom
preberám sa z ríše snov.
Ranná očista nás vracia
do víru nášho života.

Hrčia sa vozíky pred jedálňou,
aj rady hladných klientov
miestnych robí hluk.
Milí klienti „ Dobrú chuť“.

Vladimír Šlauka, klient

Náš domov

Báseň je výpoveď, čo nemá konca,
ako keď triediš veci.
Zíde sa, nezíde sa.
Dám ich preč.
Naše vzťahy, náš domov,
porovnávam za dlhých nocí
spomienky na mladosť.
Priletia ako krdeľ vrabcov.
Náš domov je očistec,
striedanie spomienok s prítomnosťou.
Minulosť nás vracia,
ako sme mohli ináč žiť.
Moja báseň nemá rým,
na život nehľadím
cez ružové okuliare, dioptrie,
ale cez sito dejín,
že tu márne nežijeme.

Vladimír Šlauka, klient

Slivy

Zabroneli v našom sade slivy,
otriasa ich na zem vietor divý.
Konármi zažltými šumí,
prefukuje v mysli moje dumy.

Fialová sliva sladko chutná,
len tá moja myseľ je mi smutná,
lebo ako kôstka je srdce moje,
ktorú vyplul čas pod nohy svoje.

Či môže byť srdce ako kôstka?
Na ústa ma úsmev zajtra bozká,
keď sa stretnem s milou svojou v sade
a pod slivou dá mi srdce mladé.

Elena Vadovická, klientka

Golden Age, číslo 3/2022, 2. ročník, vychádza v septembri 2022

Vychádza raz za štvrtrok

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

Šéfredaktor: Mgr. Gabriela Štefaničiová (sociálna pracovníčka)

Grafické spracovanie: Mgr. Gabriela Štefaničiová

Redaktori (klienti): Helena Blašková, Ing. Ladislav Milan, Emil Martiak,
Ladislav Majerčíak, Mgr. Viera Pustajová, JUDr. Helena Furáková, Elena Vadovická,
Anna Hinková, Erginia Ďuricová, Jozef Holzer, Margita Oravkinová,
Ľudevít Žuffa, Emília Lehotská, RSDr. Ladislav Cheben (Profesor - Démon), Vladimír Šlauka

Foto: z archívu DpS Golden Age

Elektronická verzia novín na stránke www.goldenage.sk

email: socialnega5@gmail.com

OSLAVUJÚ

Nech tvoj život s láskou rastie,
nech na úspech máš veľké šťastie,
aby všetky chvíle boli vzácne,
nech sú tvoje kroky nebojácne,
s istotou a v spokojnosti
kráčajú do budúcnosti.

Júl 2022

Backhovensová Darina 75 r., Petráš Štefan 77 r.,
Pinkošová Anna 91 r., JUDr. Furáková Helena 80 r.,
RSDr. Cheben Ladislav 80 r., Benko Ivan 82 r.,
Kubányiová Ľudmila 86 r., Bolčíšová Elena 70 r.,
Ing. Milan Ladislav 86 r., Škarupa Zdenko 85 r.,
Smihulová Anna 83 r., Vondrová Otlília 81 r.

August 2022

Majerčiak Ladislav 82 r., Antoškova Ľudmila 81 r.,
Nemtušiaková Anna 82 r., Galasová Eva 83 r.,
Šimková Bibiana 76 r., Bobrovčanová Helena 71 r.,
Chovanová Anna 92 r., Ľabašková Vilma 83 r.,
Klepáčová Mária 95 r., Švihrová Oľga 85 r.,
Ing. Žakovič Štefan 75 r., Žišková Emília 93 r.,
Zošák Ladislav 93 r.

September 2022

Matejčeková Marta 95 r., Bobrovčanová Darina 90 r.,
Đuricová Erginia 89 r., Jašková Mária 87 r.,
Matejková Emília 90 r., Almanová Irena 85 r.,
Surmová Elena 94 r., Jurášová Emília 84 r.,
Mikulášová Gabriela 79 r.

Milí klienti,

rok činnosti Redakčnej rady je za nami. Som hrdá, že toto je už piate číslo v poradí a na skutočnosť, že okruh prispievateľov sa nám neustále rozrastá, čo svedčí o záujme podieľať sa na kreatívnej tvorbe aj v seniorskom veku.

Žiaľ, v poslednom čase nás opustili traja členovia, ktorí boli pri zrode. Takto pred rokom sme sa všetci s horlivosťou pustili do projektu našich vlastných novín. Entuziazmus a motivácia nás hnali do napredovania. Prvé číslo novín vzniklo za rekordne krátky čas, mesiac a pol. Potrebovali sme si určiť obsahovú stránku ako aj ujednotiť názov novín, určiť si pravidelné rubriky a aj ja som sa musela priučiť a postupne zdokonaľovať v grafickom programe, vytvoriť návrh novín, vystihnúť to podstatné, napláňovať tematiku článkov, fotografovať, udržiavať obsahovú líniu a podobne.

Odmenou mi je pohľad na klientov, ktorým keď doručím nové číslo novín, so zvedavosťou listujú v novinách. To je dôkazom, že naša snaha a spolu vynaložené úsilie má zmysel.

Taktiež by som chcela upriamiť pozornosť na tajničky, ktoré sa tešia veľkej obľube.

Na tomto mieste by som sa chcela poďakovať všetkým členom Redakčnej rady za ich snahu, nápady a výdrž pri tvorbe novín. Ďakujem.



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

Všetko zmizne, len stopy vašej lásky
a spomienky na predobré srdce nám zostanú.

Jún 2022

Pustajová Helena 92 r., Surmová Emília 87 r.,
Badlíková Anna 76 r.

Júl 2022

Rusina Ivan 75 r., Husariková Elena 83 r.,
Pivková Alena 69 r., Holzer Jozef 74 r.

August 2022

Okolicsanyi Miroslav 92 r., Kacianová Helena 95 r.,
Ing. Milan Ladislav 86 r., Elena Vadovická 92 r.,
Mária Suchá 78 r.



Návšteva z Domova pre seniorov v Spišskej Novej Vsi



23.8.2022 nás poctili svojou návštevou zamestnanci z Domova pre seniorov v Spišskej Novej Vsi, ktorí sa po nešťastnej udalosti, požiaru v domove, znovu vrátili do normálneho života v domove. Naše klientky im spríjemnili privítanie zaspievaním pesničiek a pripravené pre návštevu bolo aj malé občerstvenie. Návšteva bola milo prekvapená z nášho Domova pre seniorov Golden Age. Ocenili čistotu prostredia, poskytované služby a najmä aktivity klientov, či vytvory našich klientiek v rámci pracovnej terapie.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Historické okienko

1. júl 2016 - Slovensko sa po prvýkrát na 6 mesiacov stalo predsedníckou krajinou Rady Európskej únie

2. júl 1995 – Ján Pavol II. navštívil Prešov a modlil sa Akatist s gréckokatolíckymi veriacimi

6. júl 1976 – štart kozmickej lode Sojuz 21

7. júl 1919 – zánik Slovenskej republiky rád

17. júl 1992 – Slovenská národná rada prijala Deklaráciu Slovenskej národnej rady o zvrchovanosti Slovenskej republiky. Vzápätí podal prezident ČSFR Václav Havel demisiu.

28. júl 1914 – Rakúsko-Uhorsko vyhlásilo srbskej vláde v Belehrade vojnu. Začala sa prvá svetová vojna.

2. august 1777 – panovníčka Mária Terézia vydala nariadenie o reorganizácii školstva v monarchii pod názvom *Ratio educationis*; dokument v osvietenskom duchu po prvýkrát vyslovil zásadu všeobecnej školskej povinnosti (dochádzky do ľudovej školy)

3. august 1949 - vznikla organizácia Rada Európy

19. august 2016 – slovenský chodec Matej Tóth získal zlatú medailu v chôdzi na 50 km na olympiáde v Rio de Janeiro

21. august 1968 – vpád vojsk Varšavskej zmluvy do Česko-Slovenska

22. august 1785 – cisár Jozef II. vydal patent o zrušení nevoľníctva v Uhorsku

1. september 1939 – napadnutím Poľska Nemeckom sa začala 2. svetová vojna

2. september 1997 – založenie Slovenskej filmovej a televíznej akadémie

11. september 2001 – po teroristickom útoku na Svetové obchodné centrum (WTC) v New Yorku, ktoré sa zrútilo, zahynulo skoro 3 000 ľudí. Ďalším útokom bolo zrútenie sa civilného lietadla na Pentagón vo Washingtone a ďalšieho lietadla v Pensylvánii.

16. september 1848 – slovenskí národovci pod vedením Štúrovcov založili vo Viedni prvú Slovenskú národnú radu, ako najvyšší politický a vojenský orgán Slovenska

17. september 1382 – Mária Uhorská bol korunovaná za uhorskú kráľovnú

27. september 1840 – bola otvorená prvá kónská železnica na Slovensku a v Uhorsku medzi Bratislavou a Svätým Jurom v dĺžke 15,5 km

Spracovala: Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Jazykové okienko

Nesprávne: Prídem za chvíľu

Správne: Prídem o chvíľu

Pripravila: Mgr. Viera Pustajová, klientka

Naše podujatia a aktivity v lete 2022

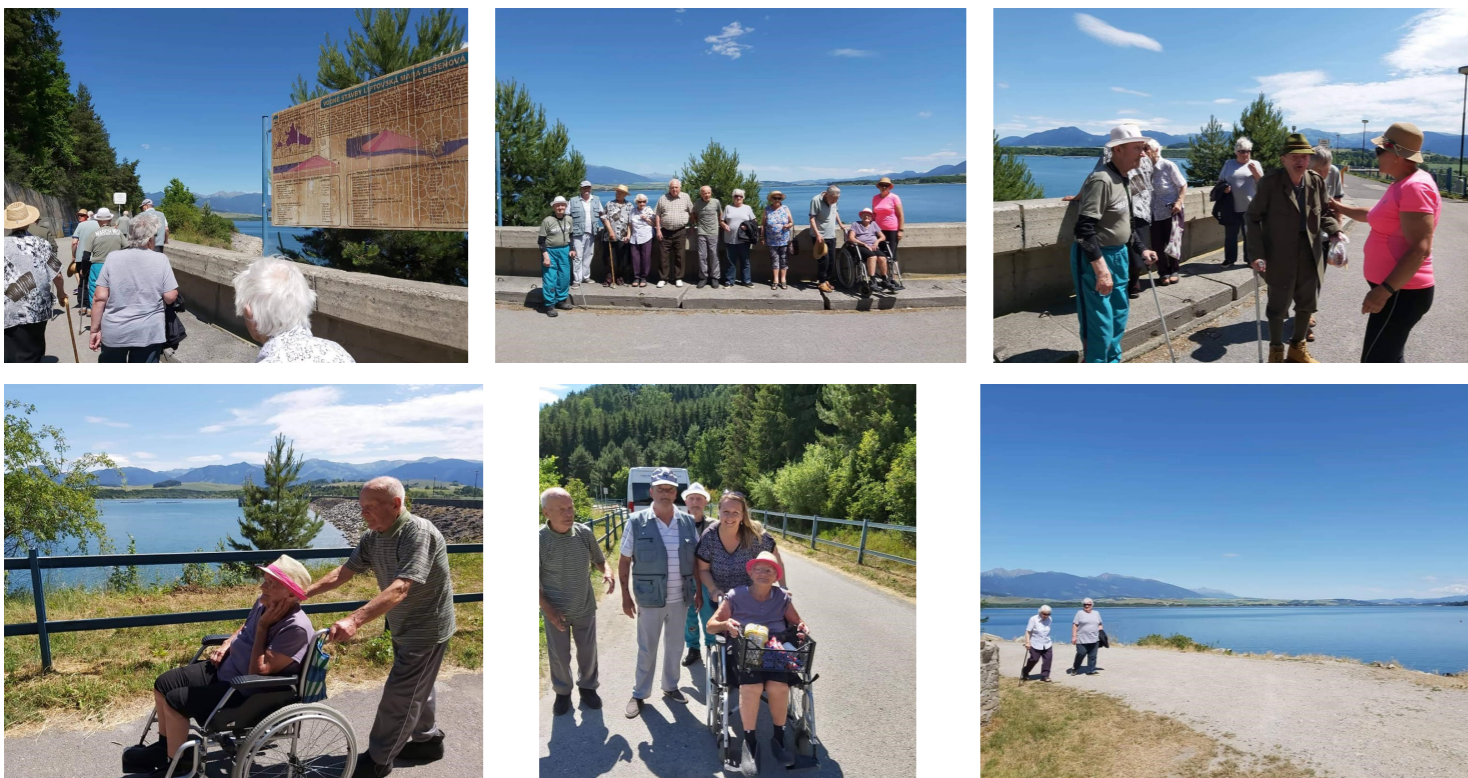
Dňa **14.6.2022** sme popoludnie strávili v Bobroveckej doline. Výlet do Bobroveckej doliny uvítali naši klienti s radosťou a nadšením. Posedeli sme si pri chutnej kávičke a spoločne strávený čas nám spríjemnilo slniečko. V obklopení prírody sme sa poprechádzali na čerstvom vzduchu a obdivovali krásu vôkol nás.



Dňom **17.6.2022** sme odštartovali „Zmrzlinové letné piatky“ v podobe sladkej bodky na konci týždňa. Slniečné popoludnie pri zmrzline za sprievodu hudby sa našim klientom veľmi páčilo. O tom, že zmrzlina bola naozaj dobrá a sladká, svedčia aj ich spokojné a usmiate tváre.



Dňa **22.6.2022** boli naši klienti na výlete v Bobrovníku pri Liptovskej Mare. Urobili sme si prechádzku ku hrádzi, odkiaľ sme sa všetci mohli pochovať nádherným výhľadom na Západné, Nízke Tatry a celú plochu Liptovskej Mary. Oddýchli sme si pri kostolíku, kde sme si pochutnali na kapustníkoch a nealko pivku, pričom sme si aj zaspievali. Výlet sa všetkým veľmi páčil.



Tajničky

Tajnička č.1 Redakčná rada našich novín si môže povedať, že už je

P				M	Upriem zrak na niečo
P				M	Vyzvem niekoho, aby niekam išiel
P				M	Hnevám sa, zlostím sa (hovorovo)
P				M	Pravdivo vyjavím, uznám, nezatajím
P				M	Vytvorím ranu
P				M	Vzbĺknem, plápolám, pomaly horím
P				M	Zasadím (zemiaky, zeleninu a pod.)
P				M	Odmenám (v 3.páde)
P				M	Zaviniem dieťa do perinky

Tajnička č.2 (druh služby)

P				A	Podkovička
P				A	Smiešne napodobnenie
P				A	Kožušina z karal jahniat
P				A	Zmena
P				A	Bábika (po česky)
P				A	Drahý vzácny kov
P				A	Malá polica
P				A	Kovová tabuľka s reliéfom
P				A	Opadané ovocie

Tajnička č.3 (druh stromu)

K				A	Malá kačka
K				A	Niekoho hrešila
K				A	Sedenie pohoniča
K				A	Druh ľudového tanca
K				A	Ostrov v Chorvátsku
K				A	Obec v okrese Levice
K				A	Kartová hra
K				A	Kráľovská izba

Tajničky vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

SÚŤAŽ: Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej urny (schránky) do 4.10.2022. Na lístok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 6.10.2022 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

SUDOKU

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

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

História Klubu dôchodcov v Iľanove

Zdravé jadro Iľanovských dôchodcov sa rozhodlo založiť Klub dôchodcov po vzore ostatných častí mesta Liptovského Mikuláša. Od mesta nám bola pridelená miestnosť v Kultúrnom dome v Iľanove. Prvá predsedníčka bola Želka Tatarková, ktorá Klub dôchodcov viedla až do svojej smrti. Zvolil sa výbor podľa štatútu obecného úradu. Po nejakom čase sme sa rozrástli, takže sme sa po istých úpravách presťahovali do väčšej miestnosti. Tu sme si zriadili aj malú slovenskú izbu, kde boli tkané koberce, kuchynský riad, lavica a podobné staršie zariadenie. Každý rok sme organizovali výlety za prispenia mestského úradu v Liptovskom Mikuláši. Pochodili sme Spiš, Spišský hrad, Oravský hrad, Trenčín a veľa ďalších destinácií. Zúčastňovali sme sa aj brigád na zbere železa, čistení Iľanovskej doliny, či úprave hrobov na Háji. V spolupráci s občianskym klubom sme oslávili 770. výročie písomnej správy o Iľanove. Organizovali sme tiež každoročné stavenie májov za účasti spevokolu. Rád by som spomenul ešte Jánske guláše. Taktiež sa konala recitácia niektorých členov dôchodcov. Stali sme sa členmi Klubu seniorov.

Zo zdravotných dôvodov nás umiestnili do Domova pre seniorov Golden Age, kde prispievame do miestnych novín podľa vlastných možností.



Vladimír Šlauka, klient

„Stovka“ divadla v Ploštíne

V uplynulých dňoch prebehlo slávnostné zasadnutie občanov Ploštína pri 100. výročí divadla v Ploštíne. V písomnej podobe bola spracovaná práca, v ktorej sa konštatuje situácia pri a pred vznikom divadla, mená hlavných iniciátorov v podobe učiteľov, miestne podmienky pre konanie divadelných hier, hry, ktoré sa hrali a podobne. Rád by som touto cestou upriamil pozornosť aj na tzv. technikov – ľudí, ktorí mali na starosti scénu a jej technické zabezpečenie. To začalo úspešne fungovať približne od roku 1968-1970. Úspešne pracovalo až do jeho zániku. Bola to tak odborná a náročná robota ako hercov primeranej scény. Tento kolektív sa skladal z nasledovných párov: Ján Uličný, Ján Klobušiak, dnes obyvateľ Liptovského Hrádku, Dušan Klobušiak, Igor Klobušiak, Pavel Čupka, dnes obyvateľ Liptovského Mikuláša, Slavomír Rajniak, Ľudovít Batic, Ján Žuffa. Ich povinnosť bola technicky pripraviť predstavenie. Prácu si vykonávali zodpovedne a profesionálne. Ide o skupiny kulisárov, osvetľovačov, ľudí ktorí mali na starosti vybavenie obrazov na javisku, zvukári. Ich práca bola mimo objektu divadla. Nahrávali rôzne, napríklad v stajni hovädzieho dobytku, či ďalšie rôzne situácie zo života ľudí.

Patrí im vďaka za ich iniciatívnu činnosť.



Ďakujeme Mgr. Márii Grajciarovej za ochotu a poskytnutie archivných fotografií Ploštínskeho divadla



Všetci, okrem Jána Klobušiaka a Igora Klobušiaka už nie sú medzi nami. Opustili nás, zomreli. Nech im je milá naša zem sladkým odpočinkom.

Ľudovít Žuffa, klient

Ján Žuffa, Ľudovít Batic, Pavol Čupka, Ján Vyparina, Dušan Klobušiak, Ján Uličný, Slavomír Rajniak, Emil Dzurik

Každý utorok dopoludnia už neodmysliteľne patrí **Pamätovým cvičeniam**, ktoré sú zamerané na posilňovanie poznávacích funkcií nad rámec bežných každodenných činností. Sú to špeciálne zacielené aktivity, ktoré podporujú udržiavanie alebo rozvoj kognitívnych funkcií, ako je pamäť, pozornosť, myslenie, plánovanie, organizovanie a podobne. Keďže sa končil školský rok, aj naši klienti v utorok **28.6.2022** obdržali vysvedčenia z ich obľúbenej aktivity Pamätové cvičenia. K rozvoju Pamätových cvičení prispieva aj zakúpená „Slepá mapa“, na ktorej pomocou magnetov s nápismi majú klienti za úlohu umiestniť mestá, hrady, rieky, nádrže, pohoria atď.



Dňa **13.7.2022** sa naši klienti zúčastnili **Športovo - vedomostnej olympiády**. Súťažili v rôznych disciplínach ako zostrelenie pohárov zo stola, chytanie rybičiek, logické určovanie množstva trojuholníkov z obrázka, vymenovanie slov s rovnakým písmenom na začiatku a konci slova a podobne. Aj tentokrát sme sa presvedčili, že naši klienti sú súťaživí a veľmi šikovní. Mnohí sa už teraz tešia na ďalšiu Športovo - vedomostnú súťaž. Na záver bolo každé družstvo odmenené sladkou odmenou a diplomom.



Aj toto leto sme viackrát navštívili cukráreň Pralinka v Liptovskom Trnenci. Krásny výhľad, príjemné prostredie na terase a vzájomné spoločné rozhovory vytvorili pohodu a vyčarili našim klientom úsmev na tvári.



Počas letných mesiacov sme aj tento rok s radosťou navštevovali organové koncerty v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši. Znenie organu a vzletné melódie všetkým prítomným vytvorili chvíľu vypadnutia z reality, dojem pobytu v priestore lásky, pokoja a vzájomnej spätosti. Bola to krásna kultúrna akcia, ktorá obohatila čas všetkých prítomných. V kostole sa všetkým veľmi páčilo.



Dňa **20.7.2022** sme s našimi klientmi navštívili obec Jalovec, kde sme mali možnosť obdivovať krásy liptovských hôr, Pamätník padlých hrdinov, zvonnicu a nakoniec sme navštívili aj modlitebňu. Výletom nás sprevádzala a občerstvenie v podobe fantastického koláčika pripravila Janka Madajová.



Predpoludnia utorky a štvrtky už tradične patria **Cvičeniam zameraným na jemnú motoriku**. Precvičovanie jemnej motoriky je zamerané na rozvíjanie pohybov, ktoré umožňujú lepšiu kontrolu a lepšiu koordináciu prstov, rúk, zápästia, očí atď.



Z lexikóna slušného správania

Etiketa v odievaní

Možno si niektorí z vás myslia, že v spoločnosti stačí dobre vyzerať, no nezabúdajte na to, že aj spoločenské udalosti sú rôznorodé a každá z nich vyžaduje iný spôsob obliekania. Základnou povinnosťou každého z nás je vedieť sa obliecť v súlade s príležitosťou, ktorej sa zúčastňujeme. Nižšie nájdete prehľad najbežnejších spoločenských podujatí a tipy na zvolenie toho správneho outfitu na každú z nich.

Ples

Táto spoločenská udalosť nie je síce až taká bežná, no ak si spôsobíte fau pax nevhodným dress codom, urobíte si väčšiu hanbu ako zlým výberom oblečenia na firemný večierok. Ples je honosné podujatie a vyžaduje adekvátne oblečenie. Ak je na pozvánke uvedené „white tie“, voľba je celkom jednoznačná. Dámy si oblečú veľkú večernú róbu neutrálnych farieb, ktorú vhodne skombinujú s topánkami na podpätku s uzavretou špičkou. Prikázaným doplnkom je listová kabelka, nepovinné, no maximálne elegantné zase rukavičky. Okázalé šperky zdôrazňujú vyššiu spoločenskú vrstvu a vyniknú s vlasmi vyčesanými dohora. U pánov je etiketa ešte neúprosnejšia. Frak, bielu vestu a bieleho motýlika dopĺňajú čierne ponožky a lakované topánky v rovnakej farbe.

Svadba

Aj relatívne uzavretá spoločenská udalosť, akou je svadba, si vyžaduje dress code. V prvom rade treba brať do úvahy informácie uvedené na pozvánke. Dnes nie sú výnimkou retro alebo inak tematická svadba a vy ako hosť musíte dodržať želanie nastávajúcich. Pri výbere oblečenia zväzťe aj ročné obdobie a počasie. Ak mladomanželia nemajú nijaké zvláštne požiadavky na oblečenie, máte slobodu výberu, no i tá nie je celkom bez hraníc. Dámy, ktoré budú na svadbe figurovať ako družičky, by sa mali dohodnúť buď na štýle a farbe, alebo rovno na modeli šiat, ktoré budú mať oblečené. Budú tak pôsobiť jednotlivo a vkusne. Ak družičkou nebudete, pravidlá sú jednoduché. Nevhodné sú biele a čierne šaty, príliš vyzývavý strih či akékoľvek iné šaty, ktoré môžu pozornosť strhávať na vás a nie na nevestu. Prípustné sú aj elegantné nohavice s vkusným topom. Páni to majú jednoduchšie. Klasikou je čierny oblek a biela košeľa, prípadne vesta, samozrejmosťou kravata alebo motýlik. Originálnejší páni môžu siahnuť aj po tmavomodrom, či ešte výraznejšom obleku. V každom prípade by však mali ladieť s oblečením svojej partnerky - či už farbou oblečenia, kravaty alebo manžetových gombíkov.

Divadelné predstavenie

Oblečenie do divadla závisí od predstavenia, na ktoré idete. Návšteva opery, baletu alebo divadelnej premiéry vyžaduje slávnostnejší outfit ako účasť na jednej z repríz alebo na akejkoľvek veselohre či muzikáli. Pre obliekanie sa do divadla neexistujú žiadne striktné pravidlá, no dámy by mali myslieť v prvom rade na eleganciu a vkusnosť. Odporúčané sú skôr kratšie šaty, akceptovaná je aj väčšia kabelka ako listová a viac šperkov. Na niektoré predstavenia je dokonca vhodná aj sukňa či nohavice. Na nohy v každom prípade patria lodičky. Outfit pánov by sa mal spravidla skladať z jednoduchého obleku tmavej farby, pričom miesto saka môžete vyskúšať elegantnú vestu. Košeľa môže mať aj inú ako bielu farbu. Samozrejmosťou sú spoločenské topánky a tmavé ponožky.

Zhrnutie:

Existuje niekoľko štýlov v obliekaní, ktoré postačujú na väčšinu spoločenských podujatí. No okrem toho platí, že v tom, čo máte oblečené, sa musíte cítiť dobre a pohodlne. Ak sa to nevyklučuje s povahou príležitosti, je dobré, ak do svojho outfitu vložíte aj kúsok zo seba. Samozrejme, poznáme aj ďalšie spoločenské podujatia a slávnosti, ktoré v článku obsiahnuté nie sú, no po osvojení si týchto základov v etike odievania určite nebudete mať problém vybrať si vhodný outfit na každú príležitosť.

Spracovala a vybrala Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka, Zdroj: <https://referaty.aktuality.sk/etiketa-v-odievani/referat-31375>

Čo čítam a odporúčam



Čítať knihu je ako prežívať druhý život. Vnárať sa do deja a prežívať s hlavným hrdinom jeho správanie, lásky, sklamania, vývin deja, jeho postoj k spoločnosti a okoliu v snahe ovplyvniť podľa seba svoje okolie. Rád čítam knihy historické, kratšie príbehy veselej formy. Jednou takou knižkou je „Zabíjal som štát“ od Petra Valu, ďalej od francúzskych básnikov a to hlavne „Parížsky spleen“ od Charlera Baudelaire a jeho Epilóg, z ktorého uvierňujem len niekoľko veršov. Odporúčam tiež malú knižočku „Rauch“ o živote a zábavných bratislavských študentoch. Medzi moje obľúbené knihy patria tiež „Odpusťte mamička“ od Ondreja Sliackeho, či „Zvädzanie“ od Tiffany Clare. Dá sa vymenovať viacej titulov, ale to nechám na vôli čitateľov.

Vladimír Šluka, klient

EPILOG

So srdcom spokojným som vyšiel nad priepaсти, stamodtiaľ poznáš dost', aj mesta rozľahlosť. Lazaret, podsvetie, očistec a domy hriechu, strasť,

kde kvitne ako kvet celá tá nesmiernosť. Dobre vieš, ó, Satan, pán mojej sklúčenosti, že nejdem rozsievat' tu svoj plač pre marnosť;

jak starej metresy ja starý požívačnik, chcel by som sa spjať' tebou, veľká pobehliča, za večnú mladost' čarom pekla som ti vďačný.

Dospávaj, aj keď ti ráno hladí líca, temná a ťažká, oziabla, alebo skrásli ti rúcho večer sám, ty zlatom jemne skvúca,

Iúbim ťa, ty hriešna metropola! Banditi a kurtizány, toľko mi ponúkate radosti, že nepochopia to nikdy tupci naduť.

Charles Baudelaire

Z tvorby našich klientov



Ing. Ladislav Milan, klient



Bibiana Šimková, klientka



RSDr. Ladislav Cheben, klient

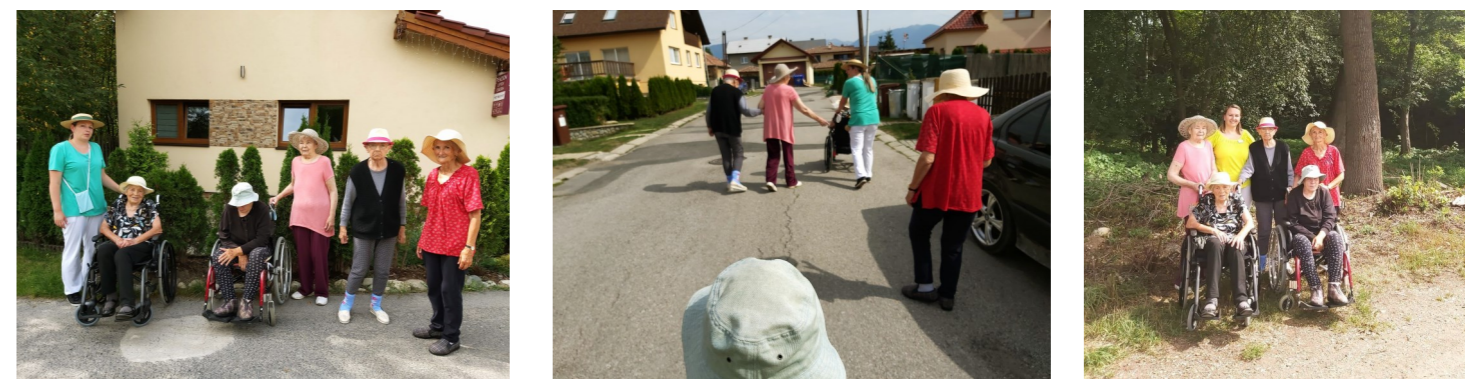


Jozef Holzer, klient

Dňa **15.8.2022** sme si v rámci **Reminiscenčnej terapie** zaspomínali na leto prežité v detstve. Reminiscenčná terapia je aktivačná liečba, ktorá využíva zachovanú dlhodobú pamäť klienta a cez jeho spomienky ho aktivizuje. Táto terapia sa dá preložiť aj ako terapia spomienkami. Posedenie v tieni pod korunami stromov bolo za horúceho letného dňa veľmi príjemné. Klienti sa bližšie spoznali a na záver sme si spolu aj zaspievali.



Počas letných slnečných dní sme si vyšli aj do ulíc Liptovskej Ondrašovej na prechádzky.



Popoludnie **23.8.2022** patrilo spoločnému vareniu guláša. Naše šikovné klientky zobrali do ruky škrabky a nožičky a s radosťou sa pustili do prípravy. Pokiaľ sa varil v kotlíku guláš, naši klienti sa občerstvili nealko pivkom, minerálkou a nechýbali ani spomienky z mladosti na varenie gulášiku s kamarátmi. Posedenie pri guláši pod holým nebom všetci uvítali a veľmi sa z neho tešili. Naši klienti si tak urobili nádherné nezabudnuteľné letné popoludnie, na ktoré budú isto často spomínať.



Popoludnie **25.8.2022** patrilo výletu, kedy naši klienti navštívili cukráreň v Bobrovci. V záhrade v tieni si posedeli a pochutili na zákusoch a limonáde. Usmiate tváre našich klientov nám potvrdili, že sa im výlet páčil.



S našimi seniormi nezabúdame na pohyb ani v lete. Dopoludnie v pondelok, stredu a piatok patrí obľúbenej **Senior joge**. Vďaka teplému počasiu prebieha cvičenie v letných mesiacoch na terase, kde sa naši klienti zároveň s cvičením môžu nadýchať čerstvého vzduchu. Počas chladných dní prebieha cvičenie v priestoroch jedálne. O tom, že si naši seniory túto aktivitu obľúbili, svedčí aj ich pravidelná hojná účasť na cvičeniach.



Výhercovia tajničiek z predchádzajúceho čísla našich novín Golden Age č.4 - Zo života našich seniorov.

7.7.2022 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

Zo spomienok klientov

Čo sa vykľulo zo šípok

Bola neskorá jeseň. Za dedinou na mezdách dozrievali trnky a šípky. V jedno piatkové popoludnie sme sa so žiakmi vybrali na vychádzku spojenú so zberom šípok. Niektorí toho veľa nenatrhali, ale zato boli poriadne doškriabaní. Nazbierané šípky sme potom rovnomerne rozložili v zborených na pracovné stoly, aby cez víkend troška obschli. Keď sme v pondelok prišli do práce, čakalo nás prekvapenie. Zo sušiacich sa šípok povyliezali maličké červíky a popadali na drevené stoličky, na ktorých bola plytká priehlbinka, teraz plná červíčkov. Jeden starší kolega prišiel ako posledný do zborovne a sadol si na svoju stoličku. Červíky na nej si nevšimol. Keď vstal, bolo mu vidieť na svetlých nohavičkách masťné flaky. Dlho sa na nás hnevval, lebo si myslel, že sme mu tie červíky tam dali úmyselne. Vždy, keď pijem šípkový čaj, si spomeniem na túto veselú príhodu aj po rokoch.



Mgr. Viera Pustajová, klientka

Sadenie zemiakov

V apríli sa vyberali zemiaky z pivnice do vriec na sadenie. Ešte sa sadilo za koňmi, potom za traktorom a teraz moderne za kombajnom. Keď zemiaky vyklíčili a podrástli, tak sa okopali a opleli. Po druhý raz sa ohrnuli a opleli. Aby nebola zelina, tak sme vždy chodili plieť. Potom sme chodili oberať mandolínky, aby nepobžierali listy. V septembri sa kopalo. Vofakedy ručne, potom za koňmi, traktorom a v dnešnej dobe za kombajnom. Vrecia sa dali do humna, po večeroch sa triedili a dali do pivnice. Taká je robota, kým narastú a môžeme si uvariť zemiaky (švábku) a dať do polievky. Teraz si ich ľudia kúpia v obchode, no nie je to ono. Po dokopávke sa z vyschnutej zemiakovkej vňate urobila pahreba, v ktorej sa piekli stredne veľké zemiaky a vôňa pečených zemiakov sa šírila po celom chotári. Teraz idú zemiaky cez triedičku do skladu a tak sa kupujú všelijaké. Chráňme si a vážme si zemiaky, chlieb náš každodenný. Dobrú chuť.

Emília Lehotská, klientka

Zbožnie roboty

Kým ešte nebolo roľnícke družstvo, tak sa plietli probliesla na viazanie slamy. Plietli sa zo žitnej slamy. Dali sme si do zberných obrusov koľko bolo treba, keď sme šli viazať. Dali sme na chrbát a

peši sme šli na zem. Tam sme to viazali do krížov a nechali vysušiť. Potom sa odviezlo do humna a neskoršie chlapi mlátili na holohumnici cepami. V roku 1950 už boli mláťačky, potom sme boli aj my v družstve a už bol kombajn a špagáty na viazanie snopov. Teraz sa už robia baly. Časy sa menia.

Emília Lehotská, klientka

Náš kocúrik

Mali sme doma kocúrika. Ja som ho volala Murko a manžel ho volal Matko. Mal asi dva mesiace, keď sme ho dostali. Bolo to roztomilé zvieratko, ale strašne divoké. Taký malý diablík. Nemôžem zabudnúť na jeho skoky, ktoré boli cez celú miestnosť a pristál až na druhej strane na záclone. Raz sa prechádzal po balkóne. Je tam desať centimetrov úzky pásik a po ňom sa špacíroval. Toto skúšal každý deň a my sme behali hore - dolu. V tom čase sa mu tiež začali „zapaľovať lýtka“, akoby sa zbláznil. Dva týždne ho nebolo a nebolo po ňom ani slychu. Po dvoch týždňoch sa mu začalo cnieť. Začal sa objavovať v okolí bytovky, keď sa mi ho podarilo dostať dnu. Bol vystrašený, vychudnutý. Na druhý deň sedel ticho ako muška. Tak sa skončili zálety nášho kocúrika.

Margita Oravkinová, klientka

Prečerpávací vodná elektrárň Čierny Váh



Horehronie a Liptov spája pevné puto. Pod Kráľovou hoľou vytryskol malý ale životaschopný pramienok vody Čierny Váh. Svojou dravosťou sa dostal na liptovskú stranu – vrch vysoký 1150m tzv. Neznáma. Skutočnosť neušla pozornosti talentovaného stavbára z Pošumavia Tomášovi Tošilovi, riaditeľovi Váhostavu závodu 03 a spolu s podnikovým riaditeľom VHS Váhostavu Dušanom Chomom, riaditeľom Váhostavu 03 Liptovský Hrádok, liptovským rodákom, zosnovali plán. V údolí pod Neznámou si dvaja bratia Čierny a Biely Váh podali ruky. Z pramienka vzniká rieka a umný muž mali plán postaviť na neznámej hornú nádrž, zásobáreň, ktorá elektrický

prúd pre mnohé pokolenia chrliť bude. Je svojim výkonom a maximálnou disponibilnosťou jednou z najväčších vodných elektrární u nás. Umožňuje vyrovnávať výkyvy v odbere energie. Horná nádrž je situovaná v nadmorskej výške 1150m, má úžitkový obsah 3,7 milióna m³, rozdiel hladín je 25m. Vytvorená bola prevažne s výkopom a dosýpaním na projektovanú výšku. Tesnenie dna a svahov je z asfaltbetónu. Dolná nádrž má úžitkový obsah 3,7m³, rozdiel hladín pri prevádzke je 7,5m. Doba výstavby trvala od roku 1976 do roku 1983 a patrí u nás k najkratšej dobe výstavby. Vo Váhostave som pracovala od roku 1975 do roku 1988. Začínala som v Spišskej novej Vsi, kde bolo sídlo VHS, ktoré sa neskôr presťahovalo do Liptovského Hrádku, kde končila výstavba troch bytových jednotiek, teda 135 bytov, bytovanie pracovníkov PV Čierny Váh, ako aj byty pracovníkov s rodinami. Prišli i skúsení pracovníci z Poľska, ktorým sme byty samozrejme vybavili potrebným zariadením domácností. To už bola moja práca vyplývajúca z pracovnej náplne, vedúcej SOP. SOP - starostlivosť o pracujúcich, teda o ubytovanie, byty, obchod, bufety, zmluvy s lekármi. To všetko som mala na starosti ja, ako aj starostlivosť o zdravie a prácu pracovníkov. Najviac času mi zabralo zariadenie závodnej kuchyne s jedálňou a zasadačkou, toho času reštaurácie. Môj predchodca náhle zomrel a zabudol, že závodnú kuchyňu je potrebné vybaviť chladiacim zariadením, kotlami, smažiacimi panvami a podobne. To som dostala od dovtedajšieho zamestnávateľa Mostáreň NT Brezno. Problémy mi robilo len chladiace zariadenie, no i to som zvládla zariadenie v Česku za Prahou. O zariadenie ďalších pracovísk mi značne pomohli moji pracovníci, ktorých bolo nakoniec viac ako 100. V bytovke Liptovský Hrádok som s ich pomocou zriadila aj detské jasle a detskú škôlku, keď som tam zamestnala aj ich mamky. Z Horehronia závodnú kuchyňu obohatil výborný mladý kuchár Matej Oravkin, manžel Gitky Oravkinovej, ktorá je tu so mnou v Golden Age. Stretli sme sa tu viackrát, tiež aj s Elenkou Šteučekovou, ktorá pracovala so mnou. Potešilo ma to. Nielen na pracovisku Čierny Váh pracovali pracovníci Váhostavu 03, kde som robila v menšom rozsahu až na jadrovú továreň Mochovce. V roku 1986 som však nastúpila ako ubytovateľka do Mochoviec, pretože som sa stala čiastočne invalidná a môj plat vedúcej musel o jednu tretinu dolu, podľa predpisov. A tak aj môj starobný dôchodok sa ponížil.

Erginia Ďuricová, klientka

Krst knihy Ing. Ladislava Milana - Črty, fabule a ministory



Dňa 23.5.2022 sa v našom zariadení konal krst knihy s názvom Črty, fabule a ministory, ktorú vydal náš aktívny klient Ing. Ladislav Milan. Krstilo sa zelenou vetvičkou a čerstvou vodou. Za krstných rodičov si autor vybral pána Emila Martiaka a pani Helenu Blaškovú. Všetci prítomní klienti zaželeli autorovi veľa úspechov a nápadov pri tvorbe ďalších jeho kníh. Autorom ilustrácií v knihe je náš klient a prispievateľ obrázkov do našich novín pán Jozef Holzer. Kniha je rozdelená do šiestich hlavných kapitol (Ministory, Na vojne, Po prvýkrát, V prírode, Úvahy a lety a Aforizmy) a ich podkapitol. Naše klientky spevom otvorili tento krásny kultúrny akt. Nasledoval krst knihy a následne autor odprezentoval vybrané príbehy z knihy a zároveň priblížil okolnosti, ako vznikli. Bolo to krásne, pútavé rozprávanie a nádherné kultúrne popoludnie. P. Milan zodpovedal na všetky zvedavé otázky prítomných. Knihu venoval aj do spoločnej knižnice, z ktorej si môžu ostatní klienti knihu požičať a prečítať. Ďakujeme.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Projekt Adoptuj si seniora

V jeseni 2021 bol náš Domov pre seniorov oslovený ohľadom spolupráce v rámci projektu „Adoptuj si seniora.“ Oslovila nás p. Alena Beyer z Evanjelického gymnázia v Liptovskom Mikuláši. Cieľom tohto projektu je spoznať neznámeho staršieho človeka, poznať jeho životný príbeh, spracovať ho v cudzojazyčnom kontexte a predstaviť svojim spolužiakom a priateľom seniora. Toto je vonkajší cieľ, ktorý je zameraný na získavanie kognitívnych kompetencií. No je tu ešte jeden cieľ - vnútorný, na prvý pohľad skrytý. Jeho cieľom je získať emocionálne spektrum sociálnych kompetencií - prejavíť úctu, vďaku, empatiu, trpezlivosť a spolupatričnosť. Toto všetko sa mladý človek môže naučiť pri práci so seniorom. Senior touto formou môže získať možnosť rozprávať svoj príbeh, spoločnosť, pozornosť, pocit dôležitosti, hrdosti a optimizmus do ďalších dní.

Spoluprácu sme s radosťou uvítali, keďže hlavná myšlienka spojenia vekovo odlišných generácií je zaujímavá, obohacujúca pre obidve generácie a v dnešnej dobe potrebná.

Výsledkom stretnutí vzniká materiál spracovaný dvojicou žiakov za pomoci seniora, ktorý je odprezentovaný na hodinách cudzích jazykov na gymnáziu. Jeho formu získa aj senior.

Nedali sme sa odradiť ani obťažnosťami pri stretnutiach spôsobenými obmedzeniami COVID19 a tak sa mohli žiaci gymnázia stretnúť s p. Ľudevítom Žuffom, p. Valériou Komorášovou a p. Margitou Oravkinovou. Aj v nasledujúcom školskom roku budeme radi pokračovať v spolupráci.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Metamorfóza v Golden Age

Verte, či neverte, vôbec nič si nerobím z toho, že som sa narodil v prvej polovici minulého storočia. Údajne to bolo krásne slnečné nedeľné odpoľudnie, dieťa šťastie. Najskôr som si užíval v plienkach, skoro ako v súčasnosti. A keď som vyšiel zádvorím na koniec ulice, videl som čarovný farebný svet, ktorý nielen priťahoval ale svojim lákaním volal: „Pod', d'váj sa, dotýkaj, ber, dávaj a ži.“ Nejaký čas som sa potuloval po zákutiach oravských, či liptovských hájov a dolín a vytešoval sa farebným svetom. Raz, tak z ničoho nič, zazvoní zvonec a ty šuhaj, hybaj do školy. Moc sa mi nechcelo. Ani na začiatku, ani neskôršie, tak do maturity. Vidíte? Škola sa mi predsa stala osudnou na celý produktívny zbytok života. Sprvu žiakovi, potom stredoškolskému študentovi, tiež vysokoškolskému študentovi a tiež vysokoškolskému učiteľovi a funkcionárovi, organizátorovi vzdelávania a vedeckej práce. Rozhodujúci čas bola spojená so životom v armáde. Úžasný pestrý život plný úspechov i čiastkových nezdarov. Spokojnosť s deťmi, s rodinou a celkovým efektom.

Dnes, po rôznych zákrutách, stúpaním a klesaním po 80. rokoch som sa dostal do spoločenstva seniorov. Tak sa zo mňa stal svojský analyzátor a čiastočne prieskumník novej etapy vyvrcholenia bytia. Po znovuvvedení sa, po neprijemnej chorobe, ktorá prišla zákerne a znenazdania, „zmŕtvychvstanie“, hodnotím svoje postavenie, keď som sa ocitol v Domove pre seniorov Golden Age. Pozorujúc toto „mravenisko“ som však objavil u časti personálu také významné prejavy, ktoré zvykne naplňať skutkami v rodine. Je to ústretovosť, úctivosť, úslužnosť, obetavosť, ochota a odhodlanosť pomáhať. Nuž a títo málo oceňovaní vykonávatelia dobroty pomáhajú nachádzať starú identitu a ukazujú smer cesty späť do života. V týchto okamihoch zistíš, že je prečo a pre koho žiť.

„Naozaj úprimné a pokorné Ďakujem“ – mravčekovia, vykonávatelia dobroty. Pre túto chvíľu síce neviem ako dlho budem naplňať osobnú túžbu ešte chvíľu žiť naplno s rodinou, priateľmi, ísť do kina a divadla, na koncert, venovať sa osobným záľubám (zručnostiam) a viesť zmysluplné hovory.

Všetky moje osobné zmeny smerujúce k ozdraveniu, vrátane pobytu v tomto Domove pre seniorov Golden Age, by neboli uskutočniteľné bez úžasnej oddanosti a bezhraničnej starostlivosti milujúcej manželky, „ženy – človeka“ s veľkým Ž a Č.

Pre tých, ktorí majú príležitosť napodobniť ma, prosím zamyslite sa nad niektorými z úvah, tak ako ja na počiatku v marci 2022:

„Ak si si nie istý a vieš málo alebo nevieš dost', rozvíjaj sa.“

„Ver vo vlastné sily a schopnosti spolu s chybami najbližšieho.“

„Ničomu sa tak ľahko neuveri ako ľži, ktorá si pre teba oblečie tvár potrebnej pravdy. Nepodľahni: Dobrý deň pravda, zbohom pravda. Snáď sa stretne v najbližšej ľži.“

Nie som všetkým som spokojný, ani so sebou. Kritických pohľadov a hodnotení je viacero, našťastie nie sú rozhodujúce.

S úsmevom

Profesor - Démon (pseudonym), klient

Liptovský Ján

Obec leží v ústí Jánskej doliny do Liptovskej kotliny, pod výbežkom Nízkych Tatier v nadmorskej výške 654m nad morom. Preteká ňou rieka Štiavnica, ktorá sa cca 1 km severovýchodne vlieva do Váhu. V obci sa nachádza 13 minerálnych prameňov a mimo nich je 10. Najznámejší je obecný prameň Teplica, inak kaďa, ktorá je prístupná všetkým ľuďom bez poplatku. Rok 1200 je rokom prvej písomnej zmienky na mieste dnešného kostola. V roku 1554 rodina Svätajánskych založila Zemiansku protestantskú školu v jednej zo svojich kúrií. Škola zanikla počas povstania. V obci do konca 15. storočia existovala aj Rímsko-katolícka triviálna škola, ktorá bola podporovaná katolíckou cirkvou a vetvou Svätajánskych. V roku 1902 bolo založené ochotnícke divadlo v Liptovskom Jáne. Evanjelický kostol bola jednolodová tolerančná stavba, ktorú v roku 1907 postihol požiar, po ktorom bol prestavaný pod vedením staviteľa Košúta. V obci sa nachádza 14 kaštieľov. Obec je taktiež známa ako turistická destinácia najmä preto, že je vstupom do Jánskej doliny, v ktorej ústí sa nachádza mnoho hotelov, termálne kúpalisko, prírodné aj umelé, ako aj dve lyžiarske strediská. Cez obec prechádza hlavná cesta do Jánskej doliny. Severne od obce sa nachádza výjazd na diaľnicu. Autobusy tu premávajú pravidelne.

Dňa 6.7.2022 sa aj naši klienti zúčastnili výletu do tejto obce, kde navštívili Minitúry Slovenska a ochutnali aj Jánsku minerálnu vodu. Výlet do Liptovského Jána sa všetkým klientom páčil.



Spracoval: Ladislav Majerčiak, klient a Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Stretnutie spolužiakov Učiteľskej akadémie v Liptovskom Mikuláši po 71 rokoch od ukončenia štúdia

V našom Domove pre seniorov Golden Age sa stretli spolužiaci z Učiteľskej akadémie v Liptovskom Mikuláši. Ako sme zistili, po krásnych 71 rokoch sa znovu stretli a stále si majú čo povedať. Často spolu spomínajú na krásne študentské časy, ale aj na učiteľské časy. Priateľstvo zo študentských čias pretrváva a to ma inšpirovalo k rozhovoru s nimi.

Porozprávajte mi niečo o škole.

p. Pinkošová: Chodili sme do Učiteľskej akadémie v Liptovskom Mikuláši, ktorá sa nachádzala v budove gymnázia. Bolo to odvetvie, jedna osobitná chodba, ktorá bola určená pre Učiteľskú akadémiu. My sme neboli gymnazisti.

Koľko bolo tried Učiteľskej akadémie?

p. Žuffa: Dve triedy a štyri roky štúdia. V triede nás bolo 33. Učili sme sa všeobecnovzdelávacie predmety a získali sme kvalifikáciu vyučovať ročníky 1 až 5.

Ako ste sa spoznali?

p. Pinkošová: Ako spolužiaci. Keď sme čakali na vlak domov zo školy, tak sme obyčajne čakali v triede a tam sme sa učili jeden druhého tancovať. Takže už vznikali také záblesky bližšej náklonnosti a bolo to výborné. Bolo to také pekné, kamarátske.

Aké to bolo, keď ste sa tu prvýkrát znovu uvideli?

p. Žuffa: No tak, Anka si ma obzerala a nevedela si rady so sebou, či som to ja alebo nie. Keď som sa priznal, tak potom povedla „joooo“. Ona bola z Ráztok a ja z Ploštína.

p. Pinkošová: A ja ho obdivujem, že sa na to pamätá, že vie aj odkiaľ som bola. Ráztoky bola taká dedina, ktorá je teraz zaplavená.

V ktorých rokoch ste študovali?

p. Žuffa: Študovali sme v rokoch 1946-1950.

Kde ste po konci štúdia nastúpili?

p. Žuffa: Ja som potom nastúpil, Ministerstvo školstva ma určilo, na východné Slovensko do osemročnej strednej školy v Bracovciach.

p. Pinkošová: Ja som potom ešte študovala Pedagogickú školu v Prešove a získala som možnosť hneď v Liptovskom Mikuláši pracovať, no najprv som začala učiť v Okoličnom.

Koľko ešte zo svojich spolužiakov stretávate?

p. Pinkošová: Ani nestretávam.

p. Žuffa: Anka je prvá. My sme len takí dvaja. Po 71 rokoch sme sa tu stretli a že sme sa aj vôbec spoznali.

p. Pinkošová: Keď sme sa tu prvýkrát stretli, mala som už iné meno, lebo som prevzala po mužovi. Za slobodna som bola Staroňová. A on si pamätá, že som bola Staroňová.

p. Žuffa: Ja som bol Dušan Žuffa. Celé moje meno je Dušan Ľudevít Žuffa, no volali ma Dušan.

Porozprávajte nám niečo o sebe p. Žuffa.



Učil som rok aj dva mesiace na východnom Slovensku, potom som narukoval do základnej vojenskej služby do Levíc, 12. peší pluk, tam som vojenčil a väčšinu času som prežil na Oremovom laze. Bol to taký vojenský priestor na cvičenia. Po vojenčine som učil ešte rok a pýtal som sa do Mikuláša, lebo som mal dievča, milú. Oženil som sa a začal som učiť na osemročnej strednej škole v Bobrovci. Rok som učil a potom ma vedúci odboru Matej Klobušiak požiadal, či by som nerobil riaditeľa Okresného domu pionierov a mládeže. Bola to zaujímavá činnosť po vyučovaní. Tam som bol 10 rokov do 65. roku. Potom som mal nepríjemnosti s tajomníkom okresného výboru pre pioniersku organizáciu. Tak vedúci odboru mi znova ponúkol zástupcu riaditeľa Osobitného odborného učilišťa v Liptovskom Jáne. Bola to škola s určením pre celé Slovensko, materská škola, ročníky 1-8, potom 1-9 a učňovské triedy pre dievčatá a učňovské pre chlapcov. Chlapci sa učili za murárov a dievčatá za brašnársky, za pomoci Kožiarskych závodov a Okresného stavebného podniku. Tu som skončil až v roku 1990, kedy sa vedúci výchovy v Osobitnom odbornom učilišti dostal na moje miesto, pretože som vraj komunista a on už nebol aktívny. Tak som od roku 1990 ešte pracoval vo svojej obci, ako od roku 1992 v divadle, tak isto v Mikulášskom divadle, v divadielku Okresnej ľudovej knižnice v Ploštíne. Každý rok sme hrávali divadlo, až do roku 1994. Pôsobil som tam ako dôchodca a účinkovali sme v názve Sami sebe v Liptovskom Mikuláši. Boli to také krátke scény 15 až

20 minútové zo života občanov, o kosení, hrabaní, o poľnohospodárskych prácach. No a takto som dožil až do dnešného dňa, keď mám 92 a pol roka a teším sa ešte na ďalšie chvíle. Strácam hlas, strácam melódiu, tak nemôžem spievať. No teším sa na ďalší život.

Porozprávajte nám niečo o sebe p. Pinkošová.

V Mikuláši bola Pedagogická akadémia v budove gymnázia, no a tam sme mali vyčlenenú istú chodbu, aula sa to volalo, tak tam sme študovali. Ja som si hneď zvolila chémiu, prírodopis, zemepis. Hoci pôvodne chémia zo začiatku pre študentov pôsobila odradzujúcim dojmom. Zemepis sme vedeli, že je o zemi, prírodopis o prírode, ale chémia, to bol vtedy nelákavý názov, nelákalo nás ju študovať. A nakoniec som si chémiu obľúbila tak, že som si ju zvolila za svoj učebný odbor. Potom som študovala v Prešove, kde bol Pedagogický ústav. Tam som bola aj promovaná. Učila som vždy rada. Výsledky žiackych vedomostí som brala na seba. Ako som ich naučila, tak vedeli. V takom zmysle som to brala. Snažila som sa zo všetkých síl, aby to, čo učím, aby to aj videli v pokusoch. To bola taká moja potreba učiť tak, aby som za školské výsledky zodpovedala. Koľkokrát mi jeden žiak hovoril, a teraz mi nejde o chválu ale o skutočnosť, jeden žiak mi povedal, že sa doma nemusí učiť, pretože to, čo som učila, to sme si aj názorne ukázali na chemických pokusoch. Tento prístup som uplatňovala v plnej miere. Dosiaľ mám chémiu rada. Som rada, keď sa stretnem s bývalými žiakmi a keď si vedia v kladom zmysle zhodnotiť tú našu prácu. Viete, v chémii je najdôležitejšia metóda, názornosť.

p. Žuffa: No a radi spomíname na profesorský zbor. Na riaditeľa Janka Čaploviča, učiteľa hudobnej výchovy Jožka Macku, Máriu Mačuhovú psychologičku a slovenčinárku.

Pamätáte si ešte, kto vám bol triedny učiteľ?

p. Žuffa: Triedna učiteľka bola Mária Mačuhová. To bola profesorka gymnázia aj Učiteľskej akadémie, ktoré boli spolu v jednej budove. My sme boli v jednom ročníku a v druhom ročníku v poradí od vzniku Učiteľskej akadémie. Mali sme aj spevácky krúžok, viedol ho Jožko Macko. Tak sme chodili spievať, kde bol potrebný kultúrny program.

Ďakujem za rozhovor.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka

Celoobecný výlet

Jednu z aktivít, ktoré boli v Ploštíne zaužívané, bol tzv. celoobecný výlet. Bolo to stretnutie občanov v prírode. Vždy v inom priestore, či to bolo v bližšom alebo ďalšom rajóne. Pod Žiarom za Laštekami, na Lúčkach, na Koliesku a podobne. Bolo to v období, keď sa nehrávali majstrovské futbalové zápasy, pretože organizátorom bol športový klub Snaha Ploštín. Bývalo to v nedeľu v období, keď bolo pekné počasie. Organizátori mali prípravu a prevedenie naplánované na nedeľu, keď bol sviatok. V osudný deň bola oslava pre všetkých. Okrem gulášu bolo kultúrne vystúpenie školopovinných detí, súťaže dospievajúcich mládežníkov, turistika, ktorej mládenci poznávali urbársky lesný majetok a zábava. Prišli aj starší občania, prítomní, ktorí boli iniciátorom olovrantov, pri ktorých bola hudba pre každú domácnosť, pri sedení v prírode, takže bolo veselo, za čo ich občania obdarili svojimi dobrotami. Potom bola zvláštna časť programu, vystúpenie detí. Chlapci mali pevný program s atrapami drevených kónských hláv alebo koní, pričom v rytme melódie pochodovali v obratoch.

*Hejo, heta na koničku,
do Prešova po pšeničku,
Hijo, het, hijo, het, hijo heta, hijo het.*

*Dievčatá na piesne:
Elena Pyšná, čo si k nám neprišla.
Obuj boty do roboty, opáš pások, sedmokrások,
sadni na lavicu, vypi borovicu,
vyber si tú z najmilejších, ktorá sa ti páči.*

Súťaže sa zúčastnili aj dievčatá, partnerky v tanci, ktoré so zaviazanými očami museli poznať svojich partnerov hmatom, ďalej museli na lyžičke preniesť vajce a podobne. Odmenou pre týchto súťažiacich bol sólo tanec a takýmto spôsobom pokračovala zábava. Bolo veselo a táto milá zábava trvala až do 20.00 hodiny večernej. Potom nasledovala cesta domov, väčšinou so spevom. *Hej, nieta krajšej hory, ako je jedľová, či v lete, či v zime, vždycky je zelená.*

Ľudevít Žuffa, klient

Ako som bola hrabačkou

V júni sa u nás kosila tráva. Kde nemali dosť chlapov na kosenie a mali veľa lúk aj 20 hektárov, tak si najímali koscov a hrabačky na lúky kosiť, aj hrabať. Keď som skončila školu, dali ma mama k jednej gazdinej za hrabačku. Oni už mali 65 rokov a boli chorá na chrbticu, nevládali. Tak pripravili frišтик, halušky s bryndzou alebo s kapustou alebo šišky. Upražili alebo spravili praženicu. Do krčaha dali mlieka, chleba, bryndzu, slaninu. To všetko dali do lúčneho košíka a košík dali do bieleho veľkého plátenného obrusu. Dali aj švábky, lohadze a mäso, údené rebrá a to sa im okolo druhej hodiny dalo variť do kotlíka, aby o piatej hodine bola večera hotová. Dala som na chrbát košík a hybaj o pol šiestej pešo po studenej rose. Mala som obuté papuče, cigánky sa volali, tie sa za dedinou zobuli. Tak som išla aj dve hodiny pešo, nohy ma oziabalo. Prišla som na lúku, chlapi sa najedli a ja som šla ohrabovať trávu do kozlov. Na obed sme sa najedli chleba so slaninou alebo s bryndzou a zapilo sa mliekom. Tak sa zas kosilo a hrabalo. Bola to drina. Keď bolo horúco, boli sme spotení a bola som aj riadne opálená. Takto to pokračovalo, až kým sme pohrabali, čo trvalo dosť dlho. Len teraz viem, čo je to za drina na gazdovstve robiť. Všetko sa minulo, minieme sa aj my.

Emília Lehotská, klientka