

## V najbližšom období nás čaká...

### Program na júl 2023

Beseda na tému: „Prínos vierozvestcov Cyrila a Metoda pre náš národ“.  
Vedomostná olympiáda – vedomostné a zábavné disciplíny na preverenie si schopností a vedomostí zúčastnených PSS, súťaže v rýchlosti riešenia zadaných úloh, riešenie hlavolamov (Medzinárodný deň hlavolamov 13.7.).  
Skupinové výlety a prechádzky do blízkeho okolia - spoznávanie nových miest.

### Program na august 2023

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.  
Výlet do hory na chatu spojený s opekaním špekačiek, slaninky, zberom hřibov a príjemným posedením v prírode.  
Návšteva organových koncertov v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši.

### Program na september 2023

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.  
Výlet do Bobroveckej doliny.  
Návšteva organových koncertov v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši.

### Program na október 2023

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

### Program na november 2023

Reminiscenčná terapia – vzájomné rozhovory a spomienky na našich blízkych zosnulých.  
Relaxácia pri sviečkach – posedenie pri relaxačnej hudbe a sviečkach v klubovni.  
Svetový deň diabetu (14.11.) – beseda na tému ochorenia cukrovky.

### Program na december 2023

Príprava vianočných ozdôb a dekorácie, zdobenie zariadenia.  
Spoločné pečenie medovníčkov a drobného vianočného pečiva.  
Sviatočné posedenie pri vianočných koledách, čítaní biblických vianočných príbehov a rozprávání sa o zvykoch a tradíciách.  
Kultúrny program k Vianociam.  
4. ročník Vianočných trhov.

# GOLDEN AGE

*Zo života našich seniorov*

*Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age*



*„Človek nežije iba z lásky, ktorú prijíma,*

*ale hlavne z tej,*

*ktorú daruje.“*

*Matka Tereza*



## Naši drahí seniori,

ani neviem čím skôr začať. Za polročné obdobie sa toho udialo veľmi veľa. V januári sme spustili do prevádzky nové komunitné zariadenie na Ondrašovskej ulici, kde našlo svoj domov dvanásť klientov. Veľmi ma teší aj krásna spolupráca a spoločné aktivity klientov oboch zariadení. Do tímu sociálnych pracovníkov nám pribudla aj naša šikovná Alenka, ktorá zvedá naše zariadenie ako v interiéri, tak aj v exteriéri, za čo jej všetci ďakujeme. Pravdaže ďakujeme aj celému sociálnemu úseku za krásne výlety a zaujímavé aktivity, ktoré ste absolvovali a ktoré ešte pre vás s láskou a nadšením pripravujú.

Veľké ďakujem patrí aj celému personálu v kuchyni, ktorí pripravujú stravu nielen pre klientov na Mincovej, ale aj na Ondrašovskej ulici. Aj keď stále platí „sto ľudí, sto chutí“, pre vašu spokojnosť sme zaradili do ponuky výber z dvoch jedál, ktoré ste si tak dlho priali.

Za toto celé obdobie ma však najviac teší, že sme konečne mohli zložiť respirátory a rúška, a povoliť návštevy v normálnom režime, tak ako to bolo v predcovidovom období. Vašu radosť a nadšenie, keď Vám prídu návštevy a nemusia dodržiavať žiadne usmernenia a obmedzenia vidíme a tešíme sa s vami. Velikánske ďakujem patrí hlavne celému zdravotnému úseku a našim šikovným upratovačkam, lebo práve ich sa covidové obmedzenia a opatrenia dotýkali najviac. Nemôžem zabudnúť poďakovať aj našim chlapom na recepcii, pretože všetci vieme, že na prvom dojme pri vstupe do zariadenia veľmi záleží. Ako prináša kolobeh života príjemné chvíle, vaše veselé oslavy narodením, tešenie sa zo života, úsmevy a spokojnosť na vašich tvárach pri kultúrnych podujatiach a výletoch, tak prináša aj tie smutné chvíle, keď nás opustia naši klienti, vaši priatelia a kamaráti. Opustil nás aj aktívny člen redakčnej rady vždy veselý a plný optimizmu pán Martiak, ktorého krásne príspevky si môžete prečítať aj práve v tomto vydaní novín. Česť jeho pamiatke.

V mene svojim, ako aj v mene všetkých zamestnancov, vám želim hlavne veľa zdravia, veľa síl do ďalších dní, mnoho veselých zážitkov, ktoré vás čakajú hlavne v letnom období, ktoré je pred nami. Nech ste obklopení láskou, úctou a pozornosťou nás všetkých aj svojich najbližších.

S úctou a vrelou vďakou

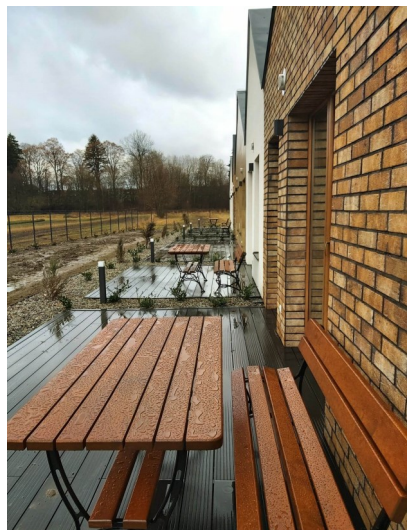
Mgr. Viera Prísažná, riaditeľka



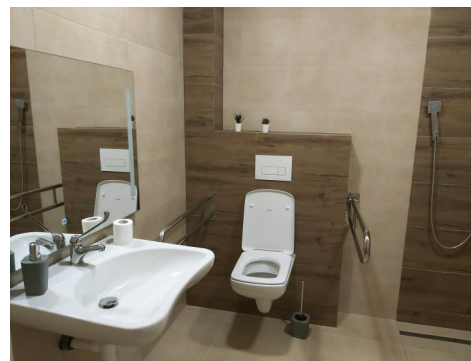
### Otvorenie nového Zariadenia pre seniorov Golden Age na Ondrašovskej ulici 29

Dňa 9. januára 2023 bolo spustené do prevádzky nové komunitné Zariadenie pre seniorov Golden Age.

Zariadenie má kapacitu 12 klientov, ktorí sú ubytovaní v jednolôžkových izbách s výmerou 30 m<sup>2</sup>. Každá izba disponuje vlastnou terasou o výmere 16 m<sup>2</sup>. Interiér je navrhnutý dizajnérom. Vykurovanie je zabezpečené podlahovým kúrením, v izbách je nainštalovaná klimatizácia. Klient má možnosť zariadiť si interiér podľa vlastného vkusu. Hlavnou myšlienkou tohto novootvoreného zariadenia je vytváranie priestoru pre vlastnú seberealizáciu, podpora a rozvoj vnútorného potenciálu klienta a prispôbenie sa konkrétnym potrebám klientov. V prvý deň spustenia zariadenia do prevádzky boli prijatí prví dvaja klienti. Na začiatku mesiaca apríl 2023 sa kapacita zariadenia celkovo naplnila. Všetkým našim klientom prajeme príjemný pobyt, veľa zdravia a príjemné strávenie jesene života.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka



## Zasmejme sa

Hovorí žena priateľke:  
„Mám toľko nepríjemností s advokátmi pri vybavovaní pozostalosti po manželovi, že si občas myslím, žeby bolo hádam lepšie, keby som ho bola nechala nažive.“

„Niekoľko je v komore,“  
budí v noci žena svojho muža.  
„Počuješ? Rob niečo!“  
„Čo mám robiť?“  
„Choď zobudiť psov!“

Do trafiky vojde auto.  
„Prosím si jednu cigaretu.“  
„Nech sa páči. Dvadsaťtisíc korún!“  
„A oheň máte?“  
„Práve sa vám chytila nádrž.“

„Obžalovaný, prečo ste inzultovali policajta?“  
„Lebo mi stále robil prieky.“  
„Aké prieky?“  
„Viete, ja jazdím polievacím autom. A vždy, keď som polieval cestu, on behal za mnou a upozorňoval ma, že mi tečie nádrž.“

Vtipy vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

## Citáty

Ak chceš byť šťastný chvíľu, prispôsob sa ostatným.  
Ak chceš byť šťastný stále, buď sám sebou.

Nechaj ísť tých, ktorí ťa vyčerpávajú a ťahajú dole a obklop sa tými, ktorí ťa povznášajú a odkrývajú to najlepšie, čo v tebe je.

Buď dobrým človekom, ale nikdy nestrácaj čas tým, aby si to musel dokazovať.

Ticho je najlepšia odpoveď pre toho, kto si neváži tvoje slová.

Priateľ je ten, kto ti vždy povie všetko do tváre a za chrbtom ťa bude chrániť.

Dávaj pozor na to, čo hovoríš.  
Slová boľia viac ako facka...  
Facka sa dotkne len tváre, ale slová sa dotknú srdca.

Neprezrádzaj veľa o sebe, lebo v čase závisti hluchý začína počuť, slepý vidieť a nemý rozprávať.

Pripravila: Mgr. Viera Pustajová, klientka

## Láska a hory

Hľadal som lásku,  
hľadal som jej chrám.  
Vo vysokých vrchoch, úbočiach,  
nebola tam.

Ja ešte stále dúfam,  
že to nie je falošný klam.  
V našich srdciach  
je nepokoj a raj.

Je to tela zvláštne chvenie,  
je to cena, prebudenie.

Láska prenáša hory  
a otvára nové svety  
v ženských očiach skryté.

Vladimír Šlauka, klient

## Mojej milovanej

Odišla si s pokorou a s jedným bozkom do vlasov,  
to ti stačilo na rozlúčku.

S nepochopeným životom aj so mnou,  
ktorý som prežil s tebou.

Ale bol to život plný prekvapení.  
Príval slz znesie príval spomienok.

A nestačí stierať riekou životných príhod,  
ktoré život napravil počas spoločného života.

Odišla si s tichou spomienkou,  
bez výkriku chcem žiť,  
ale žiješ v nás.

Vladimír Šlauka, klient

Golden Age, číslo 1/2023, 3. ročník, vychádza v júli 2023

Vychádza raz za polrok

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

Šéfredaktor: Mgr. Gabriela Štefaničiková (sociálna pracovníčka)

Grafické spracovanie: Mgr. Gabriela Štefaničiková

Redaktori (klienti): Helena Blašková, Emil Martiak, Ladislav Majerčíak,  
Mgr. Viera Pustajová, JUDr. Helena Furáková, Jozefa Bičárová,  
Anna Hinková, Erginia Ďuricová, Ľudevít Žuffa, Ján Juráš,  
Emília Lehotská, Vladimír Šlauka

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 sa splnia všetky prania,  
aj vysnívané sny,  
aby ste mali zo života len radosť,  
počas ďalších dní.



## Január 2023

Srnková Oľga 74 r., Plachá Anna 91 r.,  
Juráš Ján 83 r., Šteučeková Elena 83 r.,  
Bičárová Jozefa 92 r., Vojtko Boleslav 82 r.,  
Jamnická Magdaléna 81 r.

## Február 2023

Kráľová Eva 78 r., Križka Jaroslav 68 r.,  
Madudová Želmíra 87 r., Lazišťan Erich 80 r.,  
Antoška Jozef 84 r., Križková Anna 87 r.,  
Urbanovičová Jolana 91 r., Villarís Marián 79 r.,  
Milanová Kvetoslava 84 r.

## Marec 2023

Bátora Jozef 81 r., Konfálová Oľga 86 r.,  
Hinková Anna 81 r., Majková Mária 77 r.,  
Žuffa Ľudevít 93 r., Beňová Irena 90 r.,  
Jančígová Viera 74 r., Parobeková Jarmila 86 r.,  
Kasanická Elena 93 r.

## Apríl 2023

Melek Ladislav 67 r., Antoškova Anna 82 r.,  
Rolná Ľubica 71 r., Šimovček Vladimír 91 r.,  
Beňová Eva 59 r., Kohútová Blažena 88 r.,  
Staroňová Anna 89 r., Komorášová Valéria 101 r.,  
Marková Mária 81 r., Janičina Pavel 92 r.,  
Lehotská Jarmila 82 r., Oporosková Helena 72 r.,  
Lajpríková Soňa 81 r.

## Máj 2023

Strcuľová Marta 80 r., Miháliková Anna 91 r.,  
Hrušovská Jarmila 75 r., Kubášková Emília 87 r.,  
Zárubová Irena 84 r., Lehotská Terézia 95 r.,  
Šteučeková Helena 76 r., Baloghová Zdenka 83 r.,  
Krajčiová Soňa 70 r., Bátorová Helena 77 r.

## Jún 2023

Ing. Árvai Stanislav 64 r., Mgr. Sochorová Zlata 87 r.,  
Berčuková Vlasta 94 r., Mancová Danuša 70 r.,  
Puková Emília 87 r., Bobrovčanová Gizela 92 r.,  
Lehotská Mária 92 r., Kolláriková Božena 80 r.,  
Lehotská Pavla 87 r., Sališová Eva 86 r.



## REDAKČNÁ RADA



Ak by ste mali záujem aj vy prispieť do našich novín a tak sa podeliť o svoju tvorbu s ostatnými, radi Vás uvítame každú druhú stredu na zasadnutí redakčnej rady o 13.30 hod. v klubovni.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka

## SPOMÍNANIE

Nikdy nestratíš niekoho, koho nosíš vo svojom srdci.  
Možno stratiš jeho prítomnosť, jeho hlas, jeho vôňu.  
Ale to, čo si sa od neho naučil,  
to, čo ti po sebe zanechal,  
to nestratíš nikdy.

## December 2022

Zelníková Ľudmila 68 r., Vodáková Mária 79 r.,  
Surmová Elena 94 r., Švecová Angela 89 r.,  
Jurčo Martin 83 r., Dzurošková Anna 77 r.,  
Burgel Jozef 94 r., Jurčová Viera 83 r.

## Január 2023

Pozorová Mária 91 r., Srpoňová Oľga 92 r.,  
Staroň Pavel 85 r., Sochorová Helena 92 r.,  
Štepitová Mária 93 r.

## Február 2023

Škarupa Zdenko 85 r., Halko Ján 88 r.

## Marec 2023

Bobrovčanová Helena 71 r., Majerčiak Ferdinand 83 r.,  
Feketiková Vlasta 83 r., Žišková Emília 93 r.,  
Klepáčová Mária 95 r.

## Apríl 2023

Matejková Emília 90 r., Martiak Emil 90 r.,  
Benko Ivan 82 r., Andrášová Božena 91 r.,  
Kokavcová Anna 79 r.

## Máj 2023

Porubánová Eva 86 r.



## Liptov

Kto chce s nami skúsiť sveta,  
nech sa doma nepopletá.  
Nech zoberie svoje háby,  
a ide skusovať svet s nami.

Navštívime všetky obce,  
mestá, dediny aj kopce.  
Od Štrby, až hen po Vlašky,  
celý okres Mikulášsky.

Vrbica sa dobre mala,  
Dotiaľ, kým sa nevydala.  
Ale teraz ťažko znáša,  
keď má muža Mikuláša.

Na Veternej na Porube,  
keď popadne trošku sniežkom,  
zvezie sa jak mladé teľa,  
na severnej čiastke tela.

Pribylina to je veľiká dedina,  
tam mávajú syra dosti,  
aj žinčice do sýtosti.  
Z Vavrišova ponad Belú  
tam sa ide k Dovalovu.

V Dovalove jedli buchty,  
keď vozili z tichej kluchty.  
Ale teraz groša nieto,  
ale počkajte na leto.

Hop, hip, z Dovalova do Hýb.  
Hybe, Hybe,  
tam sa vždycky všetko hýbe.

V Kráľovej Lehote, kto chce papať,  
musí putňu žiab nalapať.  
A povyš tam pri Boce,  
tam sa nikto nevyymoče.

V Porúbke zas po výplate,  
váľajú sa chlapi v blate.  
Prečo by si nevypili,  
keď sú v Hrádku až tri píly.

V Hrádku je aj stanica,  
kde sa sadá na mašinu,  
od Košíc až k Bohumínu.  
A tak si tu žijeme,  
a na náš Liptov dopustiť nič nedáme.

Mária Bendíková, rod. Košíková

Ďakujeme pani Janke Cibulovej za poskytnutie tejto básne, ktorú sa naučila od svojej mamičky - autorky.



## Historické okienko

1. január 1993 - Deň vzniku Slovenskej republiky – štátny sviatok SR

19. január 2006 – slovenské vojenské lietadlo Antonov An-24, ktoré privážalo vojakov z Kosova, havarovalo v severovýchodnom Maďarsku. Zahynulo 42 vojakov, jeden vojak prežil.

1. február 1918 – Rusko prijalo gregoriánsky kalendár

14. február 1970 – prvé farebné vysielanie Česko-slovenskej televízie – priamy prenos z majstrovstiev sveta v lyžovaní vo Vysokých Tatrách

19. február 1878 – Thomas Alva Edison si dal patentovať fonograf

13. marec 1986 – štart kozmickej lode Sojuz T-15, prvého pilotovaného letu k vesmírnej stanici Mir

14. marec 1939 – vznik prvej Slovenskej republiky

15. apríl 1912 – potopenie Titanicu

16. máj 1888 – Nikola Tesla vo svojej prednáške opísal zariadenie, ktoré by umožnilo efektívne vyrábať a používať striedavý prúd na prenos elektrickej energie na veľké vzdialenosti

19. apríl 1971 – Sovietsky zväz vypustil na obežnú dráhu Zeme kozmickú stanicu Saľut 1, prvú orbitálnu stanicu sveta

8. máj 1945 – ukončenie druhej svetovej vojny v Európe

30. máj 1635 – Pražský mier ukončil konflikt medzi stavmi a cisárom počas tridsaťročnej vojny

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

8. jún 1600 – v Prahe sa konala prvá anatomická pitva ľudského tela, ktorú uskutočnil lekár Ján Jesenský-Jessenius; pitva trvala až do 12. júla 1600

16. jún 1919 – vznik Slovenskej republiky rád

26. jún 1944 – odohrala sa najväčšia letecká bitka nad Slovenskom počas druhej svetovej vojny, a to medzi americkým letectvom a Luftwaffe spolu so slovenským letectvom

Spracovala: Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka

## Jazykové okienko

**Nesprávne:** Sedím v prvej **rade**.

**Správne:** Sedím v prvom **rade**.

**Nesprávne:** Je za päť minút **dvanásť**.

**Správne:** Je o päť minút **dvanásť**.

**Nesprávne:** Stojí po mojej **lavici**.

**Správne:** Stojí po mojej **lavici**.

Pripravila: Mgr. Viera Pustajová, klientka



## Naše podujatia a aktivity od decembra 2022 do júna 2023

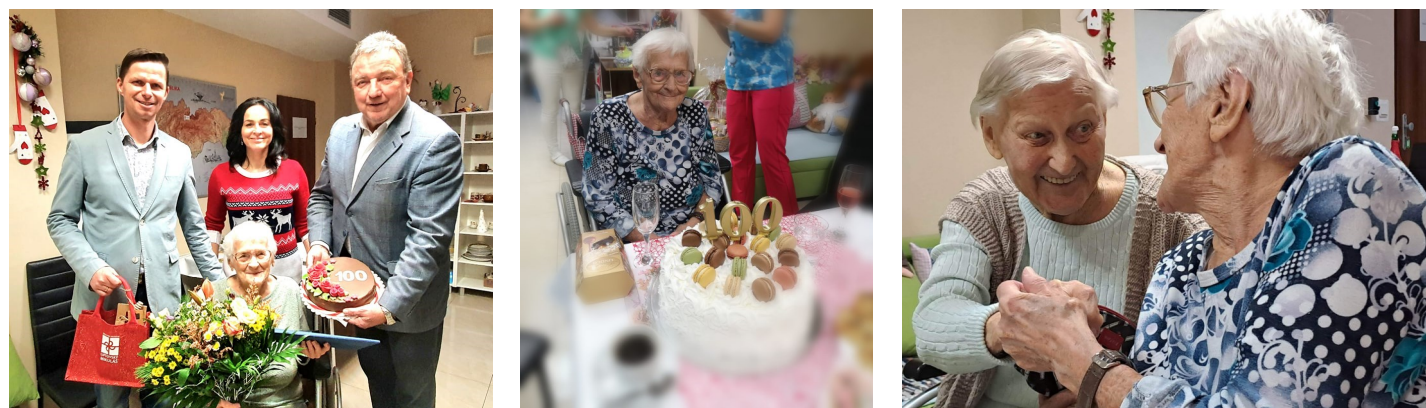
Predvianočné obdobie mali naši klienti spríjemnené rôznymi Vianočnými vystúpeniami. Vianočný program si pripravili naši samotní klienti, vystúpiť prišiel folklórny súbor „Vrbové prútie“ a folklórny súbor „Jalovčianka“. Koledou prišiel potešiť našich seniorov pán farár Bochnička. Za krásne vystúpenia a vytvorenie vianočnej atmosféry všetkým ďakujeme.



V decembri 2022 nás prišli navštíviť aj žiaci z Evanjelického gymnázia pod vedením pani učiteľky Ing. Pethövej. Priniesli so sebou upečené medovníky, ktoré spolu s našimi klientami zdobili. Stretnutie žiakov a našich seniorov obohatilo obidve strany. Za príjemne strávené dopoludnie boli naši klienti veľmi vďační.



Krásne životné jubileum oslávila v decembri naša klientka pani Oľga Benková, ktorá oslávila 100 rokov. Okrúhlu „stovku“ oslávila v kruhu rodiny, klientov a zagrátulovať prišiel aj pán primátor Ján Blcháč, ktorý daroval pani Benkovej pamätný list, medailu, darčkovú pozornosť a tortu. Pani Benkovej, ktorá srší optimizmom, prajeme do ďalších dní veľa zdravia, šťastia a lásky. Zagrátulovať pani Benkovej prišla aj rovesníčka pani Komorášová, ktorá v apríli oslávila tiež storočnicu.



## Tajničky

**Tajnička č.1** **Doplňte: Bez vody niet .....**

				A	Organický produkt niektorých rastlín
				A	Malá ikona
				A	Prekážala
				A	Statočnosť
				A	Ručný vozík (gemerské nárečie)
				A	Malá Alena

Doplňte: .....(Tajnička č.2).....(Tajnička č.3)

### Tajnička č.2

			O	Väčšia územnosprávna jednotka
			O	Poloparazitická rastlina
			O	Spodná časť nohy
			O	Odpilo
			O	Stred, vnútro
			O	Domáce oslovenie Erika
			O	Výrobok z mlieka

### Tajnička č.3

			O	Jednotka jazyka (má význam)
			O	Vodná rastlina
			O	Názov divadelnej hry (hrdina)
			O	Väčšia nádoba na vodu
			O	Emil domácky
			O	Bezvýznamný človek
			O	Cedidlo
			O	Otvorený účet
			O	Ondrej (domácky)

Tajničky vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

**SÚŤAŽ:** Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej urny (schránky) do 2.8.2023. Na lístok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 4.8.2023 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

## SUDOKU

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

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



## SNAHA PLOŠTÍN

Bola to mládež, ktorá tiahla za všetko. Patrili sme k občanom Ploštína, ktorí robili všetko. Kultúru, divadlá, šport, zábavy, poučné výlety vždy, aké bolo ročné počasie.

Nositeľom takýchto podujatí bola Snaha Ploštín.

Z počiatku to bolo len, len, ale časom to nabralo na kvalite. Predsa... futbal bez ihriska. Tak v roku 1935 začali športovci budovať ihrisko „na Stráňach“ na najpriateľnejšom mieste. Spočiatku bola veľká iniciatíva, ale časom to upadlo. Futbal sme hrávali len u susedov. Časom s miestnym urbárom vybrali priateľný pozemok 75 metrov x 50 metrov a tak vzniklo prvé ihrisko, kde miestni futbalisti skúšali futbalové šťastie a dobre. Patrili k jednotke. Bolo to ihrisko „Na Pasienkoch“.

K lepšiemu sa situácia zmenila až po roku 1950, kedy bolo vlastníkom pôdy JRD. V roku 1950 sa usporiadali Dožinky a pri tejto príležitosti sa riešilo aj futbalové ihrisko so šatňami a ostatnými potrebnými sociálnymi zariadeniami. Tak vzniklo futbalové ihrisko, volejbalové ihrisko, šatne na prezliekanie športovcov, spoločenské miestnosti, prezliekárne a iné.

Potrebné miestnosti a celé zariadenie sú k dispozícii aj pre iné kultúrne akcie v Ploštíne.

L'udevit Žuffa, klient



### Opustil nás člen redakčnej rady pán Emil Martiak

Dňa 13.4.2023 nás opustil náš člen redakčnej rady pán Emil Martiak, ktorý bol pri zrode našich novín Golden Age – zo života našich seniorov. Publikoval články, v ktorých opisoval to, čo mu bolo najbližšie - prírodu, lesy, zvery a vtáky, ktoré sa nachádzajú v lesoch Liptova. Taktiež prednášal a svoje celoživotné poznatky odovzdával ostatným klientom na besedách Klient-klientom. Sme veľmi radi, že sme ho mohli spoznať. Svojím optimizmom a úsmevom na tvári nás vedel vždy potešiť.

Češť jeho pamiatke.



Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

### 8. marec Medzinárodný deň žien

Tento deň majú sviatok naše ženy a muži starosť, ako im spraviť na chvíľu radosť. Sadnúť si s nimi za stôl a darovať kvietok, pár milých slov a prejav vďaky za ich obetavú prácu a vlastnosť byť krásna a vedieť vyčariť lásku. Pri tejto oslave MDŽ my muži želáme všetkým ženám Golden Age veľa pohody a príjemného pobytu.

Tak nech je zlatými písmenami napísané navždy:

„Staroba je dar, ktorý nedostane každý“.

Vladimír Šlauka, klient



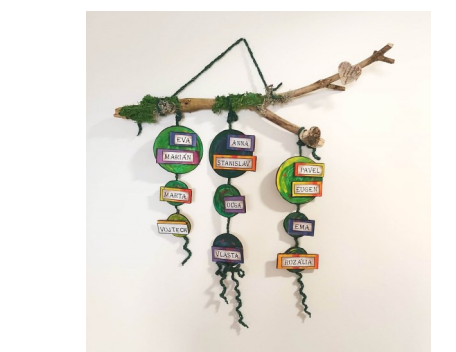
Dňa 14. decembra 2022 sa v našom zariadení konal 3. ročník Vianočných trhov Golden Age. Naši klienti mali možnosť „nakúpiť“ si v stánkoch z darčiekov, ktoré si mohli zakúpiť za „dukáty“, ktoré každý klient obdržal, a tak mohol vymeniť za tovar v stánkoch. Taktiež si pochutili na punči, klobáske, koláčoch a na Vianočných obláčkach, ktoré priamo v stánku piekla kolegyňa Bibka. Počas Vianočných trhov nám počasie prišlo, a tak si naši klienti mohli vychutnať pobyt vonku.



Naši klienti strávili Štedrú večeru pri sviatočne prestretom stole. Večera pozostávala z tradičných vianočných jedál. Ich spokojnosť a vianočná pohoda zo slávnostne stráveného večera, ktorá vyžarovala z klientov, bola pre nás odmenou.



Kružok šikovných rúk a Tvorivá dielňa patria medzi obľúbené aktivity. Vedie ich naša šikovná kolegyňa Alenka. Alenka spolu s našimi klientami tvoria nádherné diela a dekorácie, ktoré zdobia steny nášho zariadenia a zútulňujú naše Domovy pre seniorov.





Svojou návštevou poctila naše zariadenie aj pani Katarína Verešová z Múzea Janka Kráľa, ktorá priblížila klientom život slovenského romantického básnika, ako aj významného reprezentanta Štúrovskej generácie, publicistu, buriča a revolucionára Janka Kráľa. Pre svoju zvláštnu povahu dostal prezývku divný Janko. Ďakujeme za prednášku a osvetu slovenských spisovateľov a diela ich životov.



8. marec sme aj my oslávili s našimi klientkami Medzinárodný deň žien. Posedeli sme si spolu pri kávičke, chutnom koláčiku a pospomínali na oslavy tohto krásneho Sviatku žien z minulosti. Pri tejto príležitosti bola každá klientka obdarovaná kvetmi, ktorým sa veľmi potešili.



Aj v našom zariadení sa konala fašiangová zábava. Nechýbali masky, kostýmy, hudba, tanec a v neposlednom rade zábava. Klienti sa zabavili, občerstvili a aj touto cestou pripravili na začiatok pôstu, ktorý začal na popolcovú stredu.



S mesiacom Máj sa spája dávny zvyk – stávanie mája. Aj tento rok nesmeľo v našom zariadení pre seniorov chýbať stávanie mája. Máj je pôvodne mladý stromček, najčastejšie smrekový, jedľový alebo brezový, ktorý mal symbolický význam a bol výrazom prírodného mýtu o boji zimy s jarou. Je symbolom v jari sa obnovujúcej prírody. Mnohí z našich klientov stavali pred dom máj dievčaťu, ktoré sa im páčilo. Pri stávaní sme si spolu zaspievali a priviazali farebné stužky na máj.



## Z lexikóna slušného správania

### Správanie podľa etikety pre každého z nás

*Etiketa a spoločenské normy sa v dnešnej dobe čoraz viac a viac rúcajú a miznú. Najdôležitejšie je totiž rešpektovať ľudí vo svojom okolí a podľa toho prispôbiť svoje správanie.*

Na niektoré samozrejmosti z hľadiska spoločenského správania sa v dnešnej uponáhľanej dobe zabúda a tak vyberáme zopár, ktoré patria k dennej rutine:

Muž nikdy nenesie ženskú kabelku. Ani v prípade, ak ho o to poprosí. Môže jej však zobrať kabát a odniesť ho do šatne.

Ak sa s niekým prechádzaš a tvoj priateľ pozdraví okoloidúceho človeka, ktorého nepoznáš, mal by si ho pozdraviť aj ty.

Topánky by mali byť čisté za každých okolností.

Ak ťa niekto urazí, nevracaj mu urážku, ani nezvyšuj svoj hlas. Radšej sa usmej a odíď od ľudí, ktorí ťa urazili.

Muž by mal za každých okolností kráčať na ľavej strane vedľa ženy. Iba vojaci by mali kráčať po pravej v prípade, že potrebujú zasalutovať.

Prechádzanie mlákami na cestách a následné ošpliechanie kráčajúcich ľudí patrí medzi nemorálne správanie.

Deväť vecí by si mal človek uchovať ako tajomstvo: vek, bohatstvo, rodinné problémy, náboženstvo, zdravotné problémy, milostné aféry, darčeky, česť a hanbu.

Ak sa v kine, či divadle potrebuješ dostať cez ľudí ku svojmu sedadlu, vždy by si mal byť tvárou otočený smerom k sediacim divákovi a muž by mal ísť prvý.

Muž by sa nikdy nemal dotknúť ženy bez jej povolenia.

Parfém by sa mal používať decentným spôsobom. Ak ho na sebe ešte večer dokážeš sám zaciťiť, pravdepodobne si ním otrávil deň všetkým okolo seba.

Muž môže v prítomnosti ženy fajčiť iba po tom, čo od nej dostane povolenie.

Nech si už ktokoľvek, ak vkročíš do miestnosti, mal by si ihneď pozdraviť všetkých vo vnútri.

Rešpektuj súkromie a listové tajomstvo druhého človeka.

Neber módu príliš vážne. Stačí ak vyzeráš dobre v tom, čo je pre teba pohodlné, ako keby by si mal vyzerat' otrasne v najnovšom obleku.

Nesmej sa a ani nerozprávaj príliš hlasno. Rovnako by si na ľudí nemal pozerat' príliš dlho.

Nikdy nezabudni poďakovať tomu druhému.

*Spracovala a vybrala Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka, Zdroj: <https://refresh.sk/33950-Zopar-pravidiel-etikety-ktore-sa-ti-zidu-v-kazdodennom-zivote-Nepozyvaj-na-veceru-ak-neplanujes-zaplatit>*

### Čo čítam a odporúčam



Odporúčam nenápadnú knižku básní od Kristy Bendovej – „O tú pieseň“. Je to opis oslavy prírody v súlade s ľudským životom.

Ďalej odporúčam z našej knižnice román On a ona, od autora Romana Branta. Príbeh opisuje spleť manželských vzťahov s dobrým koncom.

Medzi moje ďalšie obľúbené knihy, ktoré by som odporučil ostatným klientom v našom zariadení, patrí tiež knižka od autorky Louise L. Hayovej „Miluj svoj život“ – ktorá prezrádza ako pestovať v sebe lásku k životu.

Vladimír Šlauka, klient





## Z tvorby našich klientov



Anna Brezinová, klientka

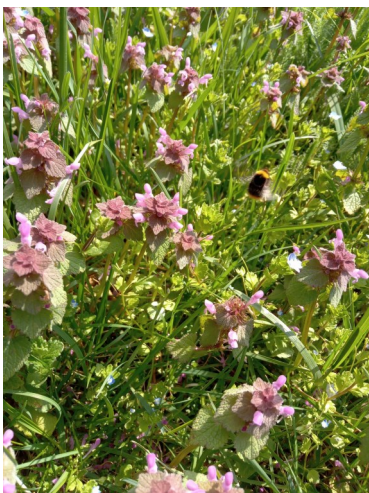


Anna Šmihulová, klientka

## Z pera fotografa (fotografky)...

Náš Domov pre seniorov Golden Age je zasadený v nádhernom prostredí, je obklopený vrchmi Nízkych a Západných Tatier.

Z okna mojej izby mám krásne výhľady hlavne pri západe slnka, tak sa mojím koníčkom stáva fotografovanie.



Mgr. Viera Pustajová, klientka

Kulinoterapia je svojim spôsobom istou formou reminiscenčnej terapie, pomocou ktorej si klient vybavuje a spomína na časy minulé. V rámci Kulinoterapie je naším najčastejším cieľom pripraviť jedlo alebo koláč. Do Kulinoterapie sa zapájajú nielen klientky, ale aj naši šikovní klienti, ktorí nás všetkých obohacujú svojimi radami. Po dokončení si spolu všetci posedíme, vychutnáme prichystaný koláč, či jedlo a spoločne sa porozprávame.



S príchodom letného obdobia a teplých dní prišiel čas výletov. Naši klienti sa zúčastnili rôznych výletov. Boli sme na výlete pri Liptovskej Mare, v našej obľúbenej cukrárni s krásnym výhľadom v Liptovskom Trnenci, v Liptovskom Jáne pokochať sa miniatúrami Mini Slovensko, či na výlete na Salaši Pastierska. Keďže leto je len na začiatku, naši klienti sa môžu tešiť na ďalšie pripravované výlety.



Do nášho zariadenia nám prišli zahrať divadelníci zo súboru AHOJ – ECAV z Dovalova. Ďakujeme divadelníkom pod vedením pani Anny Jakubcovej za príjemne strávené popoludnie. Aktuálne divadelné predstavenie všetkých klientov potešilo a príjemne naplnilo teplé popoludnie. Ďakujeme divadelnému súboru za pekný kultúrny zážitok, ktorý si pre nás pripravili.







Na stretnutiach **Redakčnej rady** si vyberáme témy na články pre ďalšie vydanie novín Golden Age – zo života našich seniorov. Členovia prednášajú nové nápady a témy pre tvorbu ďalších článkov. Oceňujeme prístup všetkých členov, ktorí tvoria obsah novín svojimi autorskými článkami, poéziou, vlastnoručne vytvorenými krížovkami a vtipmi, či fotografiami prostredia nášho Domova pre seniorov.



Utorok patria stretnutiam dvoch generácií v rámci projektu „**Adoptuj si seniora**“. Naši seniori si zaspomínajú na svoj život so žiakmi z Evanjelického gymnázia. Touto cestou ďakujeme pani učiteľke Ing. Alenke Beyer za túto spoluprácu, ktorá našim seniorom prospieva.



## Zo spomienok klientov

### Hanblivosť sa nevypláca

Hovorí sa, že pamäť človeka sa datuje od 3 až 4 rokov. Táto spomienka je z môjho ranného detstva. Mala som 4 roky. Dopoludnia som často trávila u mojej priateľky Julky. Keď ma raz popoludní odprevádzali domov, stretli sme na polceste jedného jej suseda. Teta Julka chcela, aby som sa pozdravila, ale ja nie. Skryla som sa za tetin chrbát. Po chvíľke debaty s tetou sa ma ujo sused opýtal, ako sa volám. Otázku zopakoval viackrát. Ale ja som mlčala ako ryba, i keď mi za to sľúbil sánky, ktoré ťahal za sebou. Boli jednoduché podomácky vyrobené. Mať sánky v tej dobe bolo pre všetky tamojšie deti len snom. Aj pre mňa. Sánky by som veľmi uvítala. Už som bola v duchu rozhodnutá povedať svoje meno, ale ujo sused sa s nami rozlúčil. Viac sa ma na moje meno nepýtal. A tak som vďaka mojej nesmiernej hanblivosti prišla o možnosť mať vlastné sánky.

Mgr. Viera Pustajová, klientka

### Dobrý pocit

Mala som jednu žiačku, ktorá bola umiestnená do Liptovského Jána, kde bola špeciálna škola. Jej mama s tým nesúhlasila. Robila všetko možné, aby to zmarila. Stalo sa, že sme napríklad mali stretnutie s takou porotou, ktorá mala návrh odsúhlasiť. Boli sme dohodnutí, že pôjdem do Ružomberka, kde mala zasadať komisia, či teda súhlasia s tým návrhom. Dohodli sme sa, že sa stretneme na železničnej stanici. Keď som tam prišla, nebolo tam ani živého ducha. Tak som sa rozhodla, že pôjdem k nim domov, no mali zamknuté. Zastavila som sa v škole. Keďže som dobre vychádzala s pani zástupkyňou, zavolať k nim domov a oni jej povedali, že sú doma. Väčšiu facku som nedostala. Boli sme dohodnutí a oni neprišli. Volala som mužovi, aby ma zaviezol do Ružomberka. Zaviezol ma a povedala som svoje. Nakoniec predsa dieťa zaradili do osobitnej školy. Je to nedávno, hádam tri roky, čo som sa stretla s vysokou ženou, ktorá sa mi pozdravila. Zadávala som sa na ňu a hovorím: „Gabika“. Bolo to to dievča. „Do smrti vám budem ďakovať, že ste ma do tej školy umiestnili“, povedala. Mala som z toho veľkú radosť. A tak spomínam, že aspoň raz sa mi niečo dobré podarilo.

Jozefa Bičárová, klientka

## Môj neuveriteľný zážitok z cudziny

Po smrti svojich krstných rodičov, ktorí dožili v mojom rodisku – v Belgicku, prerušila som akýkoľvek kontakt s ich tromi deťmi. Nevedela som totiž, či niekto z nich dokáže so mnou komunikovať v slovenčine a ja som neovládala ich reč. Už mesiac po nežnej revolúcii som od dcéry krstných rodičov dostala krátky list, napísaný lámanou slovenčinou a prosbu, aby som jej odpísala. Nastala výmena korešpondencie a o mesiac i pozvanie pre mňa a ďalšie dve osoby podľa môjho výberu. Rozhodla som sa pre svoju maminku a dcéru. Cestu nám zaplatila krstná a tak sa splnila moja dlhoročná túžba – dostala som sa už 21.3.1990 do môjho rodiska – do Eysden – Masmechelen v Belgicku. Roky som túžila aspoň raz uvidieť môj rodný dom, ktorý mi matne utkvél v pamäti, keďže som ho opustila ako päť a polročná. Vedela som, že sa nachádza na rohu akéhosi trojuholníka. Hneď na druhý deň po príchode sme navštívili mesto Gent, kde som prvýkrát v živote videla obrovské trhy s najrozmanitejším tovarom, o ktorom som ani netušila že existuje. Ďalší deň mal byť podľa môjho výberu. Prvá cesta viedla na cintorín, k hrobu krstných rodičov. Na spiatocnej ceste som chcela uvidieť kostol, v ktorom som bola pokrstená. Očarila ma imponantná stavba, dovnútra sme sa však nedostali. Pokračovali sme, samozrejme autom po ceste, ktorá mala splniť moju najväčšiu túžbu – znovu uvidieť „naš dom“, oživiť si pri ňom matné spomienky a hlavne, vyfotiť si ho, aby som sa doma rodine a známym mohla pochváliť s mojím rodným domom. Tu však narazila kosa na kameň. Dom, vlastne celú štvrť, obývajú Turci, ktorí si svoje súkromie veľmi chránia a nedovolia tam ani len fotiť. Bola som veľmi sklamaná. Demokratický štát, ako je Belgicko, som si predstavovala slobodnejší. Prekvapila ma aj reakcia krstnej, keď sme chceli zájsť peši k veternému mlynu, vzdialenému 400-500 metrov. Nepustila nás, aj do predajne chleba sme šli autom. Ak sme v meste prechádzali od obchodu k obchodu, stále nás upozorňovala, aby sme si dávali pozor na kabely, hlavne na rohoch ulíc, kde sú prepady najčastejšie. Tvár demokracie bola pre mňa vtedy neuveriteľná, dnes sa už s ňou stretávam aj doma, nemusím ju hľadať v Belgicku. Ale aby som nepísala len o negatívnych zážitkoch, boli i veselé. Napríklad – manželovi krstnej sme chceli doniesť niečo čisto slovenské. Doniesli sme mu preto pravú slovenskú slivovicu. Krstná ju využila naozaj veľmi prakticky. Ponalievala z nej do závaracích pohárov, tie priviazala na konáre ovocných stromov. Obťažujú ju vraj osy, tie majú radi pach sliviek, vletia preto

do pohárov, z ktorých sa už nedostanú a tak sa ich zbaví. Nuž, osy mali asi dobrú Veľkú noc, no my tiež. Žili sme zdravo. Veľkonočný obed sme mali v čínskej reštaurácii a za celé dva týždne v Belgicku sme šiesti vypili sedemdesať šampanského.

Erginia Ďuricová, klientka

## Stretnutia s medveďom

Prvé stretnutie bolo v poobedňajších hodinách, keď sme sa vracali z poľovačky. Videli sme s kamarátom ako sa pohybuje, nejaký silný kus, ktorý bol v snehu, na bližšiu vzdialenosť okolo 20 metrov. Kamarát ma chytil za plece a ukazoval mi štyroch medveďov ako sedia v snehu. My v strachu sme začali kričať obaja až sa celá skupina medveďov vzdalovala. Ďalšie stretnutie sme zažili priamo v dedine. Sledovali sme ako si medveď sťahuje vedro z hlavy priamo v dedine. Jeden ľanovčan sa vracal z krčmy domov a ten si myslel, že to upratuje pred domom manželka, tak sa streli priamo u dvore. Občania chceli ochutnať úrodu čerešní a tak si Hanka doniesla rebrík. Keď bola na čerešni, zrazu sa pod ňou objavil troj až štvorročný medveď, ktorý ochutnával čerešne spadnuté pod stromom. Nasledujúce stretnutie bolo priamo pod senníkom, kde mal kamarát odstavené auto. O pár metrov vyššie, kde robil maco ochutnávku na strhnutej jelenici. Ďalší raz som s prekvapením sledoval čriedu ako sa kúpu vo vzdialenosti asi 10 metrov. Aj keď ochranári tvrdia, že je menší počet medveďov, strety medveďa s človekom sú čoraz častejšie.

Emil Martiak, klient

## Odkaz

Rozmýšľam, čo napísať o živote v našom Zariadení pre seniorov. Život tu plynie, ako všade inde, svojim kludným životom. Raňajky, obed, večera a tak dookola. Čas tu plynie, roky pribúdajú, známy ľudia nám odchádzajú na večnosť. Niektorí zas s dlhoročným pobytom udržujú svoj optimizmus dlhé roky. Prirovnávam to ako dohorievanie faklí, ktoré ešte svietia, pokiaľ vyhasnú. Náš život je ako ovocná záhrada, v nej už staré stromy vydali svoju úrodu a mladé sorty ich nahradiť. Nám dôchodcom už prichodí tu dožiť svoj život a tešiť sa zo svojich vnúčat. Pozorovať, radiť, aby sme ďalej žili v nich, v ich spomienkach. To je odkaz nás, dôchodcov.

Vladimír Šlauka, klient

## NÁVŠTEVY V ZARIADENÍ NA ONDRAŠOVSKÉJ ULICI

Vo februári 2023 sme sa stretli s pánom Dr. Michalom Kotianom, predsedom Jednoty dôchodcov Slovenska. Porozprávali sme sa o problémoch dôchodcov, o činnosti Jednoty dôchodcov Slovenska a dohodli sme sa na budúcej spolupráci.



Taktiež sme sa potešili návšteve rodinných príslušníkov našej klientky, ktorí sú tvorcami televíznej relácie Zázračný ateliér. Zároveň nám prislúbili budúcu spoluprácu na aktivitách pre klientov nášho zariadenia. Už teraz sa všetci veľmi tešíme.



## KNIŽNÝ DAR

Ďakujeme za obohatenie našej knižnice v Zariadení pre seniorov na Ondrašovskej ulici pánovi Štefanovi Packovi, ktorý nám daroval knihy z Múzea Janka Kráľa. Veríme, že darované knihy si nájdu svojich čitateľov spomedzi našich klientov a spríjemnia im voľný čas.



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





## Životné jubileum

Dňa 14. apríla 2023 oslávila naša najstaršia klientka zariadenia pre seniorov Golden Age na Mincovej ulici, pani Valéria Komorášová, krásne životné jubileum 101 rokov.

K narodeninám jej všetci želáme hlavne veľa zdravia, životného optimizmu, lásky a pokojnej jesene života.



## Vianočné projekty

**Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok,**

**Vianočný zázrak**

**a**

**Vianočná pošta**

Chcem vysloviť veľké **ĎAKUJEME**, od všetkých seniorov z Domova pre seniorov Golden Age v Liptovskej Ondrašovej, neznámym darcom vianočných darčiek, ktoré sme dostali po spolupráci nášho sociálneho oddelenia. Všetky darčeky nás veľmi potešili, sú užitočné a milé, zvlášť od tých najmenších darcov.

Ja osobne ozaj veľmi srdečne ďakujem za balík, v ktorom boli topánky, ktorým som sa potešila najviac, pretože som stále bola v papučkách vzhľadom na môj problém s opúchajúcimi nohami. Nič iné som nemohla obuť. Obuv, ktorú som dostala je výborná. Škoda, že sa pánovi Jakubovi H. z Prahy nemôžem zvlášť osobne poďakovať, lebo nemám adresu. Medzi ďalšie veľmi milé darčeky patria krásne kresbičky od Petka, výrobou pohľadnice tretiakov zo ZŠ zo Snežnice.

Ešte raz veľmi pekne ďakujem, aj keď oneskorene. Vaša 90 ročná babička.

*Erginia Ďuricová, klientka*



## Návšteva žiakov Základnej školy Márie Rázusovej Martákovcej

Svojou návštevou nás poctili žiaci Základnej školy Márie Rázusovej Martákovcej z Liptovského Mikuláša. Priniesli nám do našej záhrady živý kvietok Hortenziu, ktorú sme spoločne zasadili. Našich seniorov obdarovali pohľadnicami, ktoré vyrobili žiaci zapojením sa do májovej výzvy „Výrob pohľadnic na tému KVETY“. Pohľadniciam sa naši seniori srdečne potešili. Na oplátku dostali deti výrobky od našich klientov. Ďakujeme pani učiteľke Evke Radičovej a žiakom za návštevu, ktorá našich seniorov veľmi potešila a spestrila deň.



## Arteterapia

V stredy sme nás navštevovala certifikovaná arteterapeutka Mgr. Andrei Vyoralovej, ktorá sa našim klientom venovala v rámci Arteterapie. Arteterapia je liečba umením. Pochádza z latinského slova ars – umenie a gréckeho slova therapeia – liečenie, ošetrovanie. Pri tejto terapii sa klienti neučia kresliť videnu skutočnosť, ale pracovať s emóciami, myšlienkami a spomienkami. Za zvuku relaxačnej hudby sa klienti správne uvoľnili a vytvorili krásne obrázky, ktoré zdobia náš domov.



*Mgr. Gabriela Štefaničáková, sociálna pracovníčka*

## Obec Východná



Obec Východná sa nachádza vo východnej časti Liptova. Prechádza ňou cesta 1/18 z Liptovského Hrádku do Popradu, severným okrajom aj diaľnica D2. V 13. storočí sa objavujú početné zmienky o osadách. Tá na lúke medzi potokmi Bielanka a Hybica sa pod názvom Vyhanda spomína na donášacej listine Kráľa 4. z roku 1269. Patrila pod Hrádocké panstvo a obyvatelia sa zaoberali pestovaním obilja, kapusty, chovom dobytky a oviec. Rozvoj obce znamenal zavedenie povinnej školskej dochádzky, čo vyvolalo výstavbu katolíckej a neskôr evanjelickej školy. Rímsko-katolícky kostol sa nachádza v obci, je to jednolodová gotická stavba s polygonálnym ukončením a prestavanou vežou z roku 1618, ktorá bola aj ukončená.

Výmalba klenby kostola pochádza z roku 1618 a vo veži je umiestnený veľikánsky zvon. Evanjelický kostol je tiež trojlodová neogotická stavba s polygálnym ukončením prekrytia transparentom a prestavanou vežou z r. 1926. Folklorný festival Východná je najväčší slovenský festival, koná sa v miestnom amfiteátri od r. 1953. Vo Východnej sa zachovala aj ľudová kultúra v mnohých oblastiach okrem tradičného folklóru je známa aj výroba krojov, tkanie kobercov, rezbárstvo, stolárstvo

a tesárstvo. Obec je vybavená základnou infraštruktúrou, pôsobí tu poľnohospodárske družstvo, urbáriát, verejnospesné služby, rybníčné hospodárstvo, lesy, ŽSR a južne od obce je vybudovaná prečerpávací vodná elektrárň Čierny Váh. V amfiteátri sa nachádza 28 m vysoká vyhládoková veža s kruhovým výhľadom na drevené chatky. Časť obyvateľstva sa venuje poľnohospodárstvu, lesníctvu a službám a ostatní pracujú v priemyselných podnikoch v okolitých mestách. Obec vedie zodpovedne po všetkých stránkach, stará sa o požiadavky ľudí a ostatných častí obce Mgr. Pavel Krupa, za čo mu patrí vysoké uznanie aj od našej redakčnej rady.

*Ladislav Majerčiak, klient*

## Liptovský Hrádok



Mesto Liptovský Hrádok leží vo východnej časti Liptovskej kotliny pri sútoku Váhu s Belou. Je prirodzeným a technickým centrom horného Liptova. Je vzdialený 10 km od Liptovského Mikuláša a 45 km od Popradu. Symboly mesta: Erb mesta v hornej striedobornej tretine štítu sú tri zelené ihličnaté stromy. Tri zelené stromy v hornej časti erbu symbolizujú okolité lesy ťažby dreva. Dve prekrížené banícke kladivá v dolnej časti erbu symbolizujú baníctvo a ťažbu železnej rudy v Liptovskom Hrádku. Liptovský Hrádok vznikol začiatkom 13. storočia v okolí hradu založili najskôr osadu zloženú z rodín lesníckych a štátnych úradníkov. Jadrom osady sa stala ulica tiahnuca od hradu smerom na juh. Pokračovanie tejto ulice popri Váhu smerovalo k ďalšej osade Prekážka. Pamiatky: Rímsko-katolícky kostol sv. Martina v Dovalove. Z tohto kostola pochádza krídlový oltár sv. Martina. Ďalší rímsko-katolícky kostol Panny Márie je jednolodová klasická stavba. Evanjelický kostol v časti Dovalovo je tiež jednolodová klasická stavba. Ostatné pamiatky: zrúcaniny

z vodného hradu pôvodne zo 14. storočia. Hrad je dvojpodlažná stavba, z ktorej sa zachovalo jazierko. V súčasnosti slúži ako historický hotel. Lesnícka škola - dvojpodlažná klasická stavba slúži k vyučovaniu budúcich lesníkov.

Klopačka a Vážnica – súbor baníckych a technických pamiatok v časti Maša. V meste sa nachádzajú technické služby v časti Podtureň. Námestie je veľkou atrakciou, kde sa konajú podujatia napríklad vo februári zabíjačka, na Vianoce sú to koledy, trhy a koncerty, ktoré prevádza dychovka z Liptovského Mikuláša. Liptovský Hrádok má železničnú stanicu. Okolie mesta ponúka výborné podmienky pre pešiu, ako aj vysokohorskú turistiku. Mesto úspešne reprezentujú bežkyne na lyžiach a okrem toho sa tu hrá krajské majstrovstvo vo futbale. Mesto úspešne vedie Mgr. Branislav Tréger, ktorý zodpovedne vedie mesto po každej stránke.

*Ladislav Majerčiak, klient*

## Bacúch - dedinka na Horehroní



Skutočne krásna dedinka, akoby zasadená do čarokrásnej prírody na požiadanie maliara. Údolie medzi horami s dvojkilometrovou odbočkou na hlavnú cestu a železničnú stanicu trate Bratislava-Margecany. V roku 2004 minulo 730 rokov od prvej písomnej zmienky o našej obci, 110 rokov od jej osamostatnenia od mesta Brezna a 140 rokov od výstavby rímsko-katolíckeho kostola sv. Jozefa v obci. V Nízkych Tatrách sa vyskytuje viac typov rudných ložísk. V oblasti Bacúcha to bol najmä výskyt železných rúd, až 43 rúd. Zrudnenie tvorí najmä magnetit, severovýchodne sa nachádza nad prameňom Boženy Nemcovej. Prameň táto spisovateľka často navštevovala pri liečení svojich zdravotných problémov. Občania Bacúcha kyslú vodu, ako ju nazývajú dodnes, ale mnohí občania z okolia a výletníci naberajú. Obyvatelia Bacúcha sa zaoberali nielen baníctvom ale aj poľnohospodárstvom, no najmä lesným hospodárstvom. Les a rieka Hron na juhu, do ktorého sa vlieva bacúšsky horský potok Bacúšanom vnukol myšlienku postaviť vodnú nádrž – Tajch. Odtiaľ sa opracované drevo plavilo na dolnú zeme. Ženy mali minimum možností pracovať. No nelenili, ak bolo možné pracovali ako slúžky u bohatších rodín, tiež za odplatu na poľných prácach. Najviac však zarobili pri zbere lesného ovocia, vymenili za potraviny, ktoré si nedokázali vyrábať vlastnými rukami, napríklad múka, cukor, soľ a podobne. Bolo treba kúpiť oblečenie najmä pre deti, ktorých bolo bohato 10-12 v rodine. Obec ohrozovali silné a časté požiare, preto sa hovorilo zhoríš ako Bacúch.

*Erginia Ďuricová, klientka*





### To bola oblievačka...

V našej dedine bola šibačka zriedkavosťou, ktorú praktizovali len niektorí prisťahovalci. Za to oblievačka dala zabrať nielen dievčatám, ale i chlapcom oblievačom. Veľkej noci predchádzalo skúmanie. Dievčatá sa snažili zistiť, ktorá skupina chlapcov sa chystá prísť kúpať práve do ich domu, to však bolo viac-menej kvôli pohosteniu, u tých mladších výslužke. Dôležitejšie, ako nedať sa prekvapiť, bolo pripraviť prekvapenie pre kúpačov. Vodovod v obci ešte nebol, na pitie a varenie sa používala voda zo studní, na bežnú spotrebu z potoka, ktorý vyvierať ďaleko v hore a voda z neho bola poriadne ostrá. Neprehriala sa celkom ani v lete, nuž na Veľkú noc bola priam mrazivá. Každý večer som ako najstaršia z detí doniesla vedro vody zo studne a dve vedrá z potoka. Na Veľkonočnú nedeľu som bola tohto ušetrená. Mamka sa stala mojou spopienkyňou, lebo vedela, že kúpači neušetrí ani ju. Vodu som nielenže nedoniesla, ale povylievali sme i tú, ktorá ešte v domácnosti bola. Naši traja chlapi, ocko a dvaja bratia mali šťastie, ak si stačili z nej nalívať do fľašiek, aby nás ráno, ako prví, mohli poliať. Ráno sme s mamkou už len dávali pozor, samozrejme po príprave stola – pohostenia, kto si to k nám nasmeroval. Z okien bol dobrý výhľad na ulicu, nuž mala som to ako vo filme, kde vinník striehne na svoju obeť, avšak v opačnom garde. Niekedy som sa ukryla i vo dvore za bránku, odkiaľ bola väčšia možnosť úteku v prípade potreby, no to sa nepatrilo, najmä ak išlo o polievačov vítaných. Ak nás našli v kuchyni, škodoradostne sme sa s mamkou usmievali nad ich bezradnosťou, keď nenašli u nás ani kvapku vody. Mierumilovnejší vzali vedrá, vodu z potoka doniesli a poliali nás len z hrnčeka – trošku na hlavu, zvyšok do očí, aby sme dobre videli. Silnejšie nатуry vychrstli na nás po vedre vody, vtedy sa z dvora stával potôčik, no tí horkokrvní sa s takouto kúpačkou neuspokojili. Na mamku si netrúfli, ale mňa ťahali k blízkemu potoku a vedrá poslúžili na dokonalú oblievačku. Dvor bol ušetrený, ale na mne nebolo ani nitky suchej. Potom bolo mojou povinnosťou pozvať chlapcov na pohostenie, o ktoré sa už postarala mamička. Ja som sa prezliekla a šups do postele, kde som pobudla po jednej Veľkej noci celé tri týždne. Spoločnosť mi robili niektorí kúpači, ktorí sa stali mojimi dobrými priateľmi a neskôr i tanečníkmi.

*Erginia Ďuricová, klientka*



### Na ľudovú nôtu...

**Sadíme my máje, čo nám dajú za ne?  
Pálenky červenej do krpky pletenej.**

**Máj, máj, máj zelený, pod oblôčkom sadený.**

**Ej, zasadil som máj zelený,  
ej, pod oblôčkom na kameni,  
ej, dajže Bože, že sa príjme,  
že to dievča moje bude.**

**Máj, máj, máj, zelený, pod oblôčkom sadený.**

**Anička, dušička, pod si ku mne hopkať,  
kúpim ti čižmičky, čo ti budú klopať.**

**Anička, dušička, zúbky sa ti režu,  
ty musíš mojou byť,  
hej, čo ťa čerti vezmú.**

**Na prešovskej turni dva holúbky sedia,  
na prešovskej turni dva holúbky sedia,  
ľudia im závidia, že sa radi vidia.**

**Ej ľudia, preľudia nezávidíte, že im.  
Veď je to pekná vec, dievča i mládenec.**

**Nad Ploštínom je dolina,  
na nej rastie ďatelina.  
Ďatelina mi nevzišla,  
moja milá domov prišla.**

**Prišla ona do maštale,  
medzi štyri kone vrané.  
Koničky sa naľakali,  
moju milú pošliapali.**

**Pošliapali ju velice,  
vidno na nej podkovice.**

*Spracoval: Ludevít Žuffa, klient*

### FAŠIANGY



Fašiangy trvajú od Roch kráľov po Popolcovú stredú. Je to obdobie dobrehého jedla, fašiangových sprievodov, maškarád. Je to príprava na 40dňový pôst, do Veľkej noci. Fašiangy končia pochovávaním basy. Prikrytá je čiernym súknom a okolo nej muži oblečení do farárskych šiat pripravujú pohreb. Potom rektor predspevuje a ženy plačky žartovným spôsobom oplakávajú pochovávanie basy. Pritom sa kropí svätenou vodou basa a ujde sa aj účinkujúcim. Uvádzam jeden z predspevov:

*„Dolores, dolores, naučia ťa pekné móres“.*

Tento obrad končí veľkým nárekom smútiacich žien. Celá zábava sa končí pohostením z výslužky, ktorú vyfašiangovali po domoch v dedine.

*Vladimír Šlauka, klient*

### Koľko kúpačov, toľko vedier vody

Hoci som Veľkonočnú kúpačku odležala, patrí medzi najkrajšie spomienky. Život každého človeka je obohatený rôznymi zážitkami. Rád na ne spomína najmä v staršom veku. Pri niektorých sa pousmeje, pri iných zamyslí, no a pri niektorých ho ovládne i smútok. Jeden zážitok, na ktorý zvlášť rada spomínam, v čase, keď po Vianociach sa pomaly blíži Veľká noc, sa pokúsím opísať:

Predveľkonočné prípravy na dedine, pred vyše 70. rokmi nepozostávali z naplňovania komôr. Na jedlo sa myslelo len okrajovo. Ak rodina chovala kozu, či ovcu, bolo obyčajne po starostiach. Vo veľkonočnom čas bývali kozľatá alebo barančatá akurát súce na plnenú pečienku. Pri komíne istotne ešte viselo zopár údených klobás a šunka z predvianočnej zakáľacky. Mäso bolo teda zabezpečené, zemiaky k nemu sa našli, no a o niekoľko sladkostí sa šikovná gazdinka vedela postarať. Dominoval veľkonočný koláč s hrozienkami, šťavnaté makovníčky, no a pekne vycifrované medovníčky. Robievala sa aj vaječná, alebo syrová hrudka, nechýbali oštiepky ešte od minulého roka, odložené práve na tento čas. O žalúdky sa starali rodičia a okrem toho bolo tiež ich starosťou dôkladné jarné upratovanie. Nestačilo byť, či dom len bežne upratať, pometať všetky kúty od pavučín a prachu. Veľká noc sa vyznačovala vybielenými domami, vyzametanými dvormi a ulicami. Deti mali iné starosti ako upratovanie alebo jedlo. Z chlapcov sa tvorili skupinky, aby sa dohodorili na pláne kúpačiek. Dievčatká zase poškuľovali po chlapcoch, aby z ich pohľadov zistili, ktorý príde kúpať aj do ich domu, samozrejme mladú slečnu, mamu a ak bola v dome – aj starú mamu. Podľa predbežného zistenia potom spoločne s mamkami chystali výslužku pre kúpačov. Jednalo sa hlavne o maľované vajička, lebo finančná odmena, to už bola starosť rodičov. Mala som vtedy 15 rokov a samozrejme, svoje dievčenské sny ako každé iné dievča. Bola som členkou SKM – Združenie katolíckej mládeže, v ktorom nechýbal ani jeden mladý človek z dediny. Často sme sa schádzali pri nacvičovaní divadiel, nábožen-ských piesní, alebo len tak – pri debatách a žartovaní. Tak to bolo aj pred Veľkou nocou, keď reč prišla aj na kúpačku. Nie takú dnešnú z injekčnej striekačky ale poriadnu, z vedra. Chlapci sa vyťahovali, ako nás zlejú, že na nás nebude suchej nitky, že nám je škoda vôbec sa obliekať a podobne. Aj keď sme to brali s rezervou, počítať sme museli so všetkým. Mládenci chodili v skupinkách po troch až štyroch, a tak sa jednému dievčaťu ušlo od jednej skupinky presne toľko vedier vody. Nečudo teda, že aj keď dievča žilo v radostnom očakávaní kúpačov a najmä toho „pravého“ zároveň pociťovalo obavy z množstva studenej vody. Vodovod totiž nebol, vodu na pitie a varenie sme nosili zo studne, na bežné používanie a pre zvieratá z blízkeho potoka, ktorý nám donášal poriadne studenú, horskú vodu. Matky si želali, aby ich dcéry dostali čo najviac vody, lebo tá zaručovala, že počas celého roka nebudú lenivé, predsa sa len báli, hlavne o seba. Ako som už napísala, každý kúpač kúpil v dome všetko, čo bolo ženského rodu. Preto sa v mnohých rodinách stali matky s dcérami spojencami. Večer, keď mužskí obyvatelia domu zaspali, ženy povylievali každú kvapku vody, ktorá kde bola, aby ich chlapi ráno ňou nebudili a nenamočili aj periny. Lenže ani domáci chlapi nezaháľali, mali svoje skrýše, kde si ukryli aspoň fľaše s vodou. Nuž, to bolo ten lepší prípad, voda bola ustáta, nie ľadová. Ráno, na Veľkonočný pondelok som s mamkou vstala veľmi zavčasu, jednak aby sme ušetrili periny, ale aj aby sme prestreli stôl. Dali sme naň všetky droby pre kúpačov – vajička, syr, šunku, klobásku, sladkosti, no a samozrejme fľašu s hriatym na slaninke. Potom sme už len vyčkávali, kto nás prekvapí a koho prekvapíme my s prázdnyimi vedrami. Ocko a bratia sa museli uspokojiť so svojimi tajnými zásobami na nás dve, sestra bola ešte maličká, dvojročná, preto jej len umyli očka. Ja som zavše vybehla na dvor a cez úzku skulinku na bráne pozorovala pohyb na ulici. Ak išli pre mňa bezvýznamní kúpači, obyčajne som zvrtila kľúčom a nepustila ich. Veď sme aj s výslužkou museli šetriť, aby došlo hlavne chlapcom z rodiny. Ako som tak pozerala, len vidím, že si to priamo k nám mieri môj najstarší, vtedy 21ročný bratranec Janko. Mala som ho veľmi rada, ale i tak som išla škodoradostne ohlásiť mamke, s kým sme to vybabrali, kto nebude mať vodu. Janko rýchlo zistil čo je vo veci, a keďže pomoc nemal, lebo ocko a bratia tiež odišli na kúpačku, musel si poradiť sám. Vzal dve vedrá, žmurkol na mňa i mamku a s pripomienkou že nás zleje ako myši, odišiel pre vodu do potoka. Tiež som na neho žmurkla, mala som svoj plán. Mamku som posmelila, aby ostala v kuchyni, že ju ochránim a vybehla som na dvor. Otvorila som bránu a postavila sa za ňu, aby ma nebolo vidno. Janko uložil vedrá na dvore a šiel pre svoje obeť. Kým mamku dotiahol na dvor, vedrá som dávno vyprázdnila a neprezieravo som sa pri nich usmievala. Janko ma stačil silno, chlapy chytiť za ruku a po slovách „no počkaj, ty žaba, aj plávať sa naučíš“, ma ťahal k potoku. Lenže v tom momente mal už ďalších troch pomocníkov, ktorí ma tiež prišli okúpať. Jeden z nich ma chytil za druhú ruku, ďalší dvaja vzali vedrá a môj osud bol spečatený. Darmo som pišťala, hádzala sa, nemala som šancu. Postavili ma do potoka a všetci štyria mi uštedrili nie jedno vedro vody, ale i tri. Triasla som sa ako osika, veď aprílová voda bola ešte poriadne studená a ja som nemala na seba suchej nitky. Keď usúdili, že už toho mám dosť, súhlasili s návratom domov. Samozrejme, mojou povinnosťou bolo pozvať ich na pohostenie. Mamka už na nás čakala, no ani ona neobišla celkom nasucho. Od každého sa jej ušlo za trojdecilitrový hrnček, ktorý sama pripravila. Trošku z toho dostala na ruky, zvyšok do očí. Na ďalších kúpačov som už nečakala. Šla som rovno do postele, pohostenie ostalo na mamku. Lenže v nevykúrenej izbe ani perina nepomohla. Posteľ a perina sa však stali mojimi spoločníkmi na ďalšie tri týždne. No nie jedinými. Moji kúpači na mňa nezabudli ani jeden deň, ako by si rozdělili služby. Napriek chorobe som bola šťastná, lebo som získala dobrých priateľov a budúcich verných tanečníkov. Na to sa nedá zabudnúť.

*Erginia Ďuricová, klientka*