

V najbližšom období nás čaká...

Program na január 2024

Reminiscenčná terapia – spomienky klientov na zvyky a tradície sviatku Troch kráľov (Zjavenie Pána 6.1.).
Beseda na tému: „Zdravá výživa v seniorskom veku počas zimných mesiacov a pri zníženom pohybe“.
Biblioterapia zameraná na čítanie poučných príbehov a nájdenie samého seba v nich.
Bazálna stimulácia - cieľom bazálnej stimulácie je vďaka zmyslovej stimulácii a pohybu umožniť vznik nových neuronálnych spojení v mozgu, teda učenie. Takáto stimulácia umožňuje tiež nadviazať komunikáciu s klientom, ktorá môže byť na verbálnej, ale aj neverbálnej úrovni.

Program na február 2024

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

Program na marec 2024

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

Program na apríl 2024

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

Program na máj 2024

Stavenie Mája spojené s májovou veselnicou vonku pri zariadení.
Kultúrny program pri príležitosti Dňa matiek (13.5.) – spoločné uctenie si matiek spojené s vystúpením našich seniorov i hostí.
Senior kaviareň – spoločenské posedenie v kaviarni pri šálke kávy alebo čaju, skupinové rozhovory.
Svetový deň pohybu k zdraviu (10.5.) – nadviazanie na Svetový deň zdravia – športové dni spojené so súťažami a aktívnym pohybom.

Program na jún 2024

Muzikoterapia – Svetový deň hudby (21.6.) – počúvanie obľúbených piesní, spievanie, tancovanie, rozhovory o pozitívnych účinkoch hudby na človeka.
Fytoterapia – spoločné posedenie pri bylinkovom čaji, rozhovory o pozitívnych účinkoch bylín a kvetov na ľudský organizmus.
Návšteva soľnej jaskyne.

GOLDEN AGE

Zo života našich seniorov

Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age



*„Nie je dôležité to, čo robíme,
ale koľko lásky do svojej činnosti vložíme.*

Robme malé veci s veľkou láskou.“

Matka Tereza

Milí moji klienti,

srdce sa mi rozbúchalo, keď som prelistovala ďalšie vydanie našich novín a videla tam fotografie vás „našich drahých“ usmiatych, šťastných a spokojných. Pri všetkých aktivitách a nádherných zážitkoch, či je to už v zariadení alebo v našej krásnej okolitej prírode zabúdate na všetko, čo vás kedy v živote ranilo, na vaše smutné a ubolené obdobia, ktoré ste prežili a aj prežívate. To je vlastne to najdôležitejšie, v čom chceme pokračovať aj naďalej. Už teraz máme pre Vás naplánované ďalšie zaujímavé akcie na celý rok 2024. Budeme sa naďalej snažiť, aby aj v tých ťažkých životných situáciách, v ktorých sa nachádzate, ste nezabudli, že nikdy nie je neskoro niečo nové začať a nikdy nie je ťažké niečo nové skúsiť.

Taktiež sa mi žiada z celého srdca čo najúprimnejšie poďakovať všetkým našim zamestnancom Golden Age a to nielen v Liptovskom Mikuláši, ale aj v Tomášove a Pustých Úľanoch za spoluprácu, za vašu obetavú prácu, trpezlivosť, empatiu, každé láskavé gesto, ktorým dávate našim klientom pocit domova a to je pre nich nenahraditeľné!

Ďakujem Vám aj za každú potrebnú minútu navyše, za každý odvážny zásah, za vaše vedomosti a výkon, ktorý denne podávate na každom úseku, aby sme fungovali ako celok a tak tu boli všetci pre jedno jediné - našich drahých klientov. Taktiež prajem veľa spokojných a šťastných klientov aj nášmu ďalšiemu novému zariadeniu vo Veľkých Kostoľanoch, ktoré sme otvárali len teraz začiatkom tohto roka. Prajem tiež našim majiteľom veľa síl a energie do ďalších dôležitých projektov, ktoré sú naplánované.

Prijmite prosím do Nového roka moje želania lásky, porozumenia a priateľstva, ktoré nás robia ľuďmi a dokážu človeka previesť aj cez najťažšie chvíle. Ukážme spolu silu tolerancie, pochopenia sa navzájom a slušnosti medzi sebou v každodennom živote.

Prijmite aj želanie pevného zdravia, Božieho požehnania, vzájomného pokoja, úcty, harmónie, nech sa Vám splnia všetky Vaše túžby a priania. Rozvíjajme náš Golden Age v každom smere v prospech nás všetkých.

Šťastný a pokojný celý Nový rok 2024 vám želim.

S úctou a vrelou vďakou

Mgr. Viera Prisažná, riaditeľka

Zasmejme sa

„Ja tomu nerozumiem. Pijem zelený rizling,
nos mám červený a vidím biele myšky.“

Rozprávajú sa dvaja kamaráti:
„Ivo, my sme ale idioti. Zrejme sme to zle urobili.“
„Hovor v jednotnom čísle.“

„Ahoj, ja som manžel tvojej bývalej ženy.
Rád by som vedel, ako si sa jej zbavil.“

Muž ide do obchodu kúpiť manželke k sviatku niečo zlaté.
Napokon sa jej spýta: „Čo by si chcela?“
„Iného manžela.“

„Moja žena chcela k sviatku niečo zlaté.“
„No a čo si jej kúpil?“
„Zlaté stránky.“

Prváček Janko sa pýta, čo by mal kúpiť mamičke k sviatku.
„Kvety nemusíš, mám ich plnú záhradu.“
„Mala si mamička, mala.“

Kamarát hovorí kamarátovi:
„Manželke som kúpil knihu Ako šetriť.“
„A riadi sa podľa nej?“
„Áno. Už nejem, ani nefajčím.“

Vtipy vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

Citáty

Najľahší spôsob ako stratiť úctu a dôveru mladých
je dávať im nekonečné rady.

Najväčším nepriateľom človeka
je jeho vlastná hlava.

Nie je dôležité to, čo si dokázal v škole,
ale to, čo dokážeš v živote.

Ženy sú krásne vo svetle dňa,
ale ešte krajšie v tieni noci.

Na zime je aj to krásne,
že aj čierne skládky v prírode sú biele.

Krása netrvá naveky, ale kým sa o ňu staráš.

Láska sa nevníma očami, ale srdcom.

Zdravie je dobro o ktorom nevieš, kým ňo neprídeš.

Manželstvo je, keď prestane muž kupovať kvety žene
a začne ju milovať.

Sen, ktorý nemáš, sa ti nemôže nikdy splniť.

Pripravila: Erginia Ďuricová, a Jaromír Karas, klienti

**Šťastný
Nový rok 2024
prežitý v zdraví, láske
a v pohode**

želá kolektív

**Domova pre seniorov
Golden Age**

Život

Na starobu niet lieku,
niet masti ani kvapiek.

Chorobe robiť prieky,
kým kvitne života kvet.

Náš život je ako vánok,
čo sa snúbi v spomienkach,
s dymom letných lások,
cítiť na dno vína chuť.

Pominul čas letných lások,
život prináša zvraty.

Je ako zmeškaný vlak,
život vás zvezie do nášho Golden Age.

Vladimír Šlauka, klient

Láska

Lásku a kašeľ nezatajiš,
na lásku sa dá aj ochorieť.

Za lásku lásku,
viacej nič nežiadam.

Bez lásky je smutno na svete,
láska je život aj smrť,
láska materinská je najkrajšia.

Láska a mladosť sú ako dve sestry,
láska je ako slák na struny huslí,
čo vylúdi
krásnu melódiu života.

Vladimír Šlauka, klient

Golden Age, číslo 1/2024, 4. ročník, vychádza v januári 2024

Vychádza raz za polrok

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

Šéfredaktor: Mgr. Gabriela Štefaničiaková (sociálna pracovníčka)

Grafické spracovanie: Mgr. Gabriela Štefaničiaková

Redaktori (klienti): Helena Blašková, Ladislav Majerčiak,

Mgr. Viera Pustajová, Anna Hinková, Erginia Ďuricová,
Jaromír Karas, Ludevít Žuffa, Ján Juráš, Vladimír Šlauka, Ema Burgelová

Foto: z archívu DpS Golden Age

Elektronická verzia novín na stránke www.goldenage.sk

email: socialnega5@gmail.com

OSLAVUJÚ

*Do ďalších rokov prajeme všetko,
čo robí život krásnym a príjemným.
Lásku, šťastie, spokojnosť
a pevného zdravia stále dosť.*

Júl 2023

Backovensová Darina 76 r., Bolčišová Elena 71 r.,
Ing. Hrušovský Ladislav 88 r., Jašíková Bohdana 88 r.,
Javorníčka Margita 82 r., Kubányiová Ľudmila 87 r.,
Majko Pavol 76 r., Petráš Štefan 78 r.,
Pinkošová Anna 92 r., Šmihulová Anna 84 r.,
Vondrová Oľgína 82 r.

August 2023

Barok Štefan 89 r., Galasová Eva 84 r.,
Chovanová Anna 93 r., Karas Jaromír 67 r.,
Kresáková Darina 91 r., Labašková Vilma 84 r.,
Majerčiak Ladislav 83 r., Múranicová Viera 95 r.,
Ruman Dušan 71 r., Šimková Bibiána 77r.,
Ing. Žákovič Štefan 76 r.

September 2023

Almanová Irena 86 r., Ďuricová Erginia 90 r.,
Jašková Mária 88 r., Jurášová Emília 85 r.,
Mikulášová Gabriela 80 r., Prepela Mária 89 r.,
Račková Anna 86 r., Brezinová Vlasta 75 r.

Október 2023

Blašková Helena 90 r., Fronková Viera 74 r.,
Hanková Anna 76 r., Ing. Horňák Pavel 66 r.,
Lehotská Emília 91 r., Lukáš František 76 r.,
Matejčeková Želmíra 93 r., Murínová Jolana 91 r.,
Reková Marta 81 r.

November 2023

Amrusová Anna 83 r., Klimová Anna 82 r.,
Kováčová Ľudmila 93 r., Lofajová Anna 93 r.,
Pohrancová Eva 84 r., Škorupová Božena 87 r.,
Ing. Trančík Alexander 93 r., Mgr. Barbierová Júlia 84 r.

December 2023

Ambróz Eugen 94 r., Ambrózová Emília 92 r.,
Benková Oľga 101 r., Böhmerová Vlasta 88 r.,
Kováčová Mária 89 r., Matejka Ján 84 r.,
Naháľková Elena 84 r.,
Mudr. Pohánka Pavel 97 r.,
Pustajová Viera 72 r., Ľudecová Ľudmila 83 r.,
Chlebová Anna 93 r., Šlauka Vladimír 86 r.,
Technovská Júlia 79 r., Trúchla Eva 78 r.,
Vargová Oľga 82 r.

SPOMÍNAME

*Tam, kde spieva v nebi anjelský chór,
posielam denne pozdrav za tebou.
Tam medzi anjelov.*

Jún 2023

Papajová Zita 82 r.

Júl 2023

Janičinová Mária 85 r., Sališová Eva 86 r.,
Ing. Villarís Marián 79 r., Kubovčíková Ľudmila 85 r.

August 2023

Kadlečíková Katarína 84 r., Berčuková Vlasta 94 r.,
Beňová Irena 90 r., Benecová Magdaléna 76 r.,
Fendeková Mária 77 r., Furáková Helena 81 r.,
Bobrovčanová Gizela 92 r.

September 2023

Antošková Ľudmila 82 r.

Október 2023

Vojtko Boleslav 82 r., Hapčová Helena 90 r.,
Husárová Rozália 86 r.

November 2023

Žabčík Vojtech 80 r., Zošák Ladislav 94 r.,
Lehotská Eva 81 r.



Vatra zvrchovanosti

Liptov, kraj milený, vokol neho pelia,
nad nimi každý rok vatry sa rozhoria.
Vyzvú všetkých verných
na jednotu ducha,
bo len tak sa dobre do pahreby dúcha.

Nie je dôležitá strana, ani hnutie,
ale pre vlasť drahú srdca nášho pnutie.
Mať pocit istoty, hrdosť svoju zdravú,
vo výškach zaspievať
Slovensku na slávu.

Aby piesne naše leteli v šíry svet,
po všetky ďalšie dni nám
z hrdiel budú znieť,
lebo zvrchovanosť
je pre nás vzácny dar,
za ktorý i srdcia my dáme na oltár.

Rozžiarte sa Vatry zvrchovanosti,
zapáľte srdcia všetkých dobrých ľudí,
nech iskry vaše,
radosť detská a náš spev
i tých, čo ešte driemu, k životu prebudí.

Na vršky slovenské náhlia požiarnci,
tí, so zradnou krvou, by ohne hasili.
Nemajú však oni takej veľkej sily,
aby v srdciach našich ohne uhasili.

Skúste len, vy štvaví,
do pahreby dúchať,
v plameň sa rozhorí, nedá sa udúšať,
lebo veľa takých, čo olej prílejú,
z vášho neúspechu iba sa zasmiejú.

Preto horte vatry, každý rok silnejšie,
veď drahé Slovensko
už do krásy rastie.

Znejte piesne naše,
po horách, dolinách,
by ste sa ujali v ďalších pokoleniach.

Erginia Ďuricová, klientka



Historické okienko

21. júl 1939 – bola prijatá Ústava Prvej Slovenskej republiky Slovenským snemom

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)

13. august 1912 – bol otvorený posledný úsek Tatranskej elektrickej železnice zo Starého Smokovca na Štrbské Pleso

30. august 1944 – Slovenské národné povstanie: Vavro Šrobár v Slobodnom slovenskom vysielacom vyhlásenia v mene Ústredného národného výboru a v Banskej Bystrici ustanovil Revolučný národný výbor – oblasť I., čo bolo v súlade s Benešovou koncepciou, ale v rozpore so zámermi ilegálnej Slovenskej národnej rady; týmto sa zároveň začalo vysielanie Slobodného slovenského vysielateľa

1. september 1992 – Deň Ústavy Slovenskej republiky – štátny sviatok SR

15. október 1984 – horolezci Zoltán Demján a Jozef Psotka ako prví Slováci dosiahli vrchol Mount Everestu (8 848,86 m n. m.), najvyššieho vrchu sveta

28. október 1918 – Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik Česko-slovenskej republiky na severných územiach Rakúsko-Uhorska

1. november 1781 – Jozef II. vydal patent o zrušení nevoľníctva

17. november 1989 – Deň boja za slobodu a demokraciu (pamätný deň SR od 20. októbra 1993, štátny sviatok od 15. novembra 2001)

2. december 1864 – cisár František Jozef I. vydal nariadenie rešpektovať v úradovaní jazyky nemaďarských národností Rakúskeho cisárstva

22. december 1882 – Thomas Alva Edison zhotovil prvý elektricky osvietený vianočný strom

26. december 2004 – Vlny cunami spôsobené zemetrasením v Indickom oceáne zasiahli pobrežie juhovýchodnej Ázie (India, Srí Lanka, Maldivy, Bangladéš, Myanmar, Thajsko, Malajzia a Indonézia). Zasiahli aj ďalšie ostrovy v Indickom oceáne a pobrežie Afriky. Zabili najmenej 290 000 ľudí a spôsobili rozsiahle materiálne škody.

Spracovala: Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Jazykové okienko

Nesprávne: Ranné detstvo.
Správne: Rané detstvo.

Nesprávne: Raná rosa.
Správne: Ranná rosa.

Pripravila: Mgr. Viera Pustajová, klientka



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. Veľmi nás teší, že prispievateľmi do našich novín sú aj klienti z našich Domovov pre seniorov v Pustých Úľanoch.

Mgr. Gabriela Štefaničiková, sociálna pracovníčka

Naše podujatia a aktivity od leta 2023

V lete sme sa vybrali s našimi klientmi na výlet do Jaloveckej doliny na chatu Priekopa. Počasie nám prialo a tak sme si všetci tento deň v náručí prírody veľmi užili. O prípravu obeda v prírode sa postarala naša Janka Madajová, za čo jej srdečne ďakujeme. Podávala sa polievka, opekané špekáčiky a koláče. Všetkým takýto výlet veľmi prospel.



V lete sme taktiež využili možnosť navštíviť Filmový klub seniorov v kine v Liptovskom Mikuláši. Premietali slovenskú čiernu komédiu s názvom Invalid, na ktorej sme sa poriadne nasmiali. Návšteva kina sa klientom veľmi páčila.



Naši klienti sa zúčastnili novej letnej akcie - Samozberu jahôd. Vstávali skoro ráno, aby mohli tieto vynikajúce plody zbierať, ešte kým nebolo horúco. S nazbieranými jahodami sme ponúkli všetkých klientov, ktorí sa tohto samozberu nemohli zúčastniť. Jahody sme podávali spolu so zmrzlinou, čo všetkých v teplý deň príjemne osviežilo.



Na Ondrašovskej ulici sme v lete grilovali a vychutnali si všetko to, čo patrí k letu. Spolu sme si posedeli, vychutnali grilované klobásky, koláč, dali sme si pivko, počúvali pesničky na želanie a keďže bola dobrá nálada, tak sme si aj zatancovali.



Tajničky

Doplňte: (Tajnička č.1)

Tajnička č.1

				A
				A
				A
				A
				A
				A

- Choroba (bolesť brucha)
- Niečo mimoriadne veľké, opacha
- Pôda s rovným povrchom
- Malá udica
- Nečakaná vec
- Vojsko

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

Tajnička č.2

				O
				O
				O
				O
				O
				O

- Obilnina
- Semeno v poľnohospodárstve
- Slovenská hudobná skupina
- Čalúnená časť nábytku
- Nik
- Názov opery (mužské meno)

Tajnička č.3

				O
				O
				O
				O
				O

- Fotel
- Veľmi úzko
- Oslovenie miláčika
- Lojzo po domácky
- Nástroj na vymetanie

Tajničky vytvorila: Erginia Ďuricová, klientka

SÚŤAŽ: Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej schránky do 16.2.2024. Na lístok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 21.2.2024 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

SUDOKU

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

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

TRNOVSKÝ HÁJ AKO RAJ, DOSLOVA AKO RAJ

12. júla 2023 pätnásťčlenná skupina seniorov a dve sociálne pracovníčky Monika a Alenka nasadli do mikrobusu smer lesná škôlka Trnovec. Cieľom bolo opekanie v prírode a hlavne pobyt na čerstvom horskom vzduchu. Tohto výletu som sa zúčastnila aj ja a chcem vyjadriť svoje pocity. Keď sme prišli na miesto, nevedeli sme sa vynadávať na nádhernú prírodnú scenériu. Lesná škôlka plná malých aj vyšších ihličnanov, v pozadí Chočské pohorie s majestátnym Chočom. V povetrí sa vznášala vôňa lúčnych kvetov, liečivých bylín, scéna lesných jahôd a ihličia. V altánku nás už čakala kávačka a chutný koláčik, ktorý pre nás upiekla pani Monika, sociálna pracovníčka. Neskôr sme si pochutili na špekáčikoch, ktoré nám na ohniisku upiekla pani Alenka, sociálna pracovníčka. S horčicou a kečupom chutili fantasticky. V pohároch nám rozvoniaval bylinkový čaj. Pripravila ho Monika so svojou mamou, ktorá je lesná pracovníčka. Po výdatnom občerstvení a krátkej sieste sme sa rozprchlí po lúke, aby sme si natrhali liečivé bylinky – trezalku, repík, materinu dúšku, alebo nazbierali voňavé lesné jahôdky. Pred odchodom sme sa spoločne odfotovali. Výlet do čarokrásnej liptovskej prírody sa nám vydaril aj vďaka krásnemu snečnému počasiu a našim sociálnym pracovníčkam, ktoré sa o nás príkladne starali. Alenke a Monike, aj Monikinej mamičke vyjadrujeme veľkú pochvalu a úprimnú vďaka. Na tento výlet budeme dlho spomínať.



Mgr. Viera Pustajová, klientka

VÝLET DO PRÍRODY

8.9.2023 bolo krásne snečné ráno. Naše sociálne asistentky zorganizovali výlet k horskému hotelu Mních. Vyviezli sa našim minibusom. Usadili sme sa na vonkajšej terase, občerstvili sa kávačkou, minerálkou, chlapi aj pivkom. Potom sa väčšina vydala obdivovať okolitú prírodu. Ja som sa s Jankou M. vybrala do lesa pohľadať nejaké huby. V lese bolo sucho a po hriboch ani chýru. Hlbšie do lesa sme sa neodvážili, tak sme sa vrátili. Cestou späť k hotelu som nazbierala alchemilku a jahodové lístky na čaj. Pri jednej chatke, ktorá stála na kraji lesa v tóni, som našla



zopár krásnych kuriatok. Večer som ich použila do praženice. Bola výborná. Po dvoch hodinách pobytu na voňavom horskom vzduchu sme sa pobrali domov do nášho „Goldenu“, aby sme stihli obed. Takéto

výlety do krásnej liptovskej prírody sú príjemnou zmenou a my klienti sme vďační, že nám ich naše sociálne pracovníčky organizujú. Mohli by sa konať aj častejšie, boli by sme veľmi radi.

Mgr. Viera Pustajová, klientka

17. november Deň boja za slobodu a demokraciu

Sľúbili sme si lásku, sľúbili sme si vydržať,
kým nepovalíme starý svet.

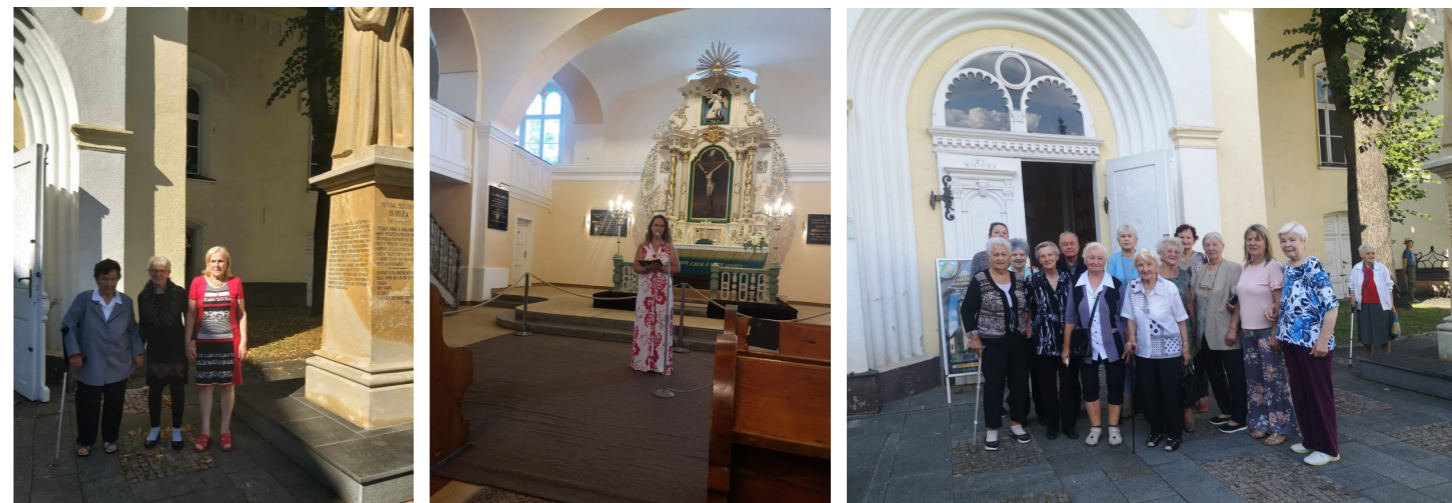
Na troskách starých téz,
vyrastie dobitý slobody kvet.

Rozkvitli námestia ľudí odvážnych zboriť ťažký hriech,
z tribúny ako láva znejú slová,
utvorte koridor z ľudských tiel do slobodných rokov.

Vladimír Šlauka, klient



V letné utorky sme sa s klientmi zúčastňovali organových koncertov v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši. Vypočuli sme si skladby J. Pachelbela, M. Schneidera-Trnavského a iných. Na organe hral pán Metod Rakár.



V lete sme navštívili Rodný dom Martina Rázusa, kde sme mali možnosť prezrieť si rodný dom, aktuálne výstavy – výstavu kuchárskych kníh a výstavu Pavla Socháňa. Pán Štefan Packa nás sprevádzal výkladom o rodine Rázusovcov. Taktiež nás previedol krásnou záhradou pri dome, kde sme mali možnosť ochutnať egreše a poobdivovať krásu záhrady a domu. Dozvedeli sme sa veľa nových cenných informácií. Návšteva sa všetkým veľmi páčila.



Svojou návštevou nás opäť poctil ľudový súbor z Jalovca - Jalovčianka, s krásnym programom čepčenia nevesty. Vystúpenie bolo veľmi krásne a emotívne. Naše klientky si zaspomínali aké to bolo, keď sa vydávali a o polnoci sa z nevesty stali ženou odobratím čepca nahradeným šatkou. Ďakujeme za krásny kultúrny zážitok.



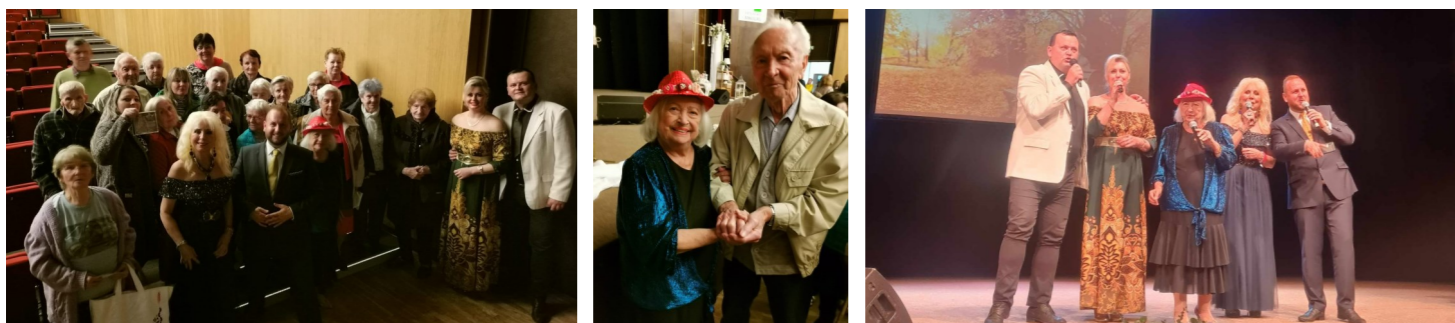
Opäť sme si s našimi klientmi urobili výlet na obľúbené miesto klientov – Horský hotel Mních v Bobroveckej doline. Po občerstvení kávačkou sme sa poprechádzali po krásnom okolí, kde sme obdivovali krásy našich hôr v lone prírody. Niektorí si v lese nazbierali aj hriby a lesné plody.



V lete je už tradíciou varenie guláša spolu s našimi klientmi. Počasie nám prialo a tak nám naše klientky s radosťou pomáhali s čistením cibule, zemiakov, zeleniny a krájaním mäsa. Aj touto formou si pripomenuli ako kedysi vyvárali, pospomínali si a poradili nám svoje tipy na varenie guláša. Ostatní klienti si vychutnávali posedenie na slniečku a nechýbal ani pitný režim v podobe obľúbeného nealkoholického piva.



Aj tento rok sme s našimi klientmi navštívili Dom kultúry v Liptovskom Mikuláši, kde si mesto pripravilo pri príležitosti mesiaca októbra úcty k starším krásny program v podobe galakonzertu Šlágerparády. Vystúpili hviezdy televíznej obrazovky Maja Vešticová, Božanka, Martin Jakubec a neodmysliteľný manželský pár Duo Rytmus. Všetci vystupujúci patria medzi obľúbených spevákov a ich hity pozná každý jeden senior. Všetkým zúčastneným sa koncert veľmi páčil a radi si na tento kultúrny zážitok zaspomínajú.



S klientmi sme sa toto leto vybrali na výlet aj na Salaš Pastierska. V náručí prírody sme si vychutnali príjemné teplé počasie, pokochali sa nádhernými výhľadmi a zakúpili produkty salaša. Spolu sme si posedeli, porozprávali sa, pospomínali a zasmiali. Výlet sa všetkým veľmi páčil.



V septembri sme s klientmi zavítali do neďalekého rezortu Villa Betula. Teplé slnečné popoludnie sme strávili uprostred prírody, kde sme mali možnosť spoznať prostredie rezortu, zvieratká a užili si nádherný výhľad na okolité prostredie Liptova. Ďakujeme pani Brezinovej za pozvanie, príjemne strávený čas v rezorte a pohostenie, ktoré nám pripravila.



Z lexikóna slušného správania

Spoločenská etiketa

Etiketa je súbor pravidiel spoločenského správania. Určuje naše správanie v konkrétnych situáciách, vedie k ohľaduplnosti, empatii, citlivému prístupu k ostatným a k úcte k človeku a tak napĺňa poslanie etiky, morálky v danej spoločnosti. Spoločnosť vytvárajú ľudia. Koľko je ľudí, toľko je spoločenských situácií, spôsobov komunikácie medzi nimi či štýlov jednania. Každá situácia je jedinečná, neopakovateľná. Opakujú sa len princípy a pravidlá, ktorých v skutočnosti nie je mnoho. Dodržiavanie pravidiel etikety nemusí zákonite znamenať neprirodzenosť v správaní. Naše správanie môže byť prirodzené a zároveň v súlade s pravidlami etikety. Etiketa vzťahy medzi ľuďmi formalizuje a i keby sme si úprimne nemysleli to, čo hovoríme, prospievame tým sebe i ostatným, pretože úsmev vyladí i našu dušu. Slušnosť môže byť človeku daná, teda je vrodenná, naopak zdvorilosť je nutné sa učiť. Základom slušnosti je úcta a ohľaduplnosť k blíznym; zahŕňa aj úctu k sebe samému. Zdvorilosť je úmyselné obmedzenie vlastného individualizmu a egoizmu; je dobrovoľným podriadením sa platným normám a pravidlám spoločenského života. Človek by mal byť zdvorilý i voči nezdvorilým, pretože zdvorilé slovo pôsobí i na hrubého človeka a nezriedka mení i jeho myslenie. Čím sme zdvorilejší, tým sú naše slová účinnejšie. Zdvorilosť pristane vznešenému a pomôže preklenúť priepasť, ktorá delí bohatého od chudobného, nadriadeného od podriadeného. Najdôležitejšími vlastnosťami človeka, ktorý sa pohybuje medzi ľuďmi, sú takt a empatia. Slovo takt vychádza z latinského tactus (dotyk) a presne označuje schopnosť uvedomiť si, čo sa druhého dotkne a čo nie. Takt spočíva v tom, že vieme, ako ďaleko zájsť, aby sme nezašli príliš ďaleko. Empatia je schopnosť vcítiť sa do situácie a pocitov druhého človeka. Etiketa je svojou podstatou konzervatívny prvok v správaní, má dôležitú stabilizačnú funkciu v spoločnosti a preto by ju módne novinky nemali rozkolísť. Spoločenské správanie prestáva byť súkromnou vecou človeka, ale stáva sa aj nutnou pracovnou podmienkou.

Oblasti spoločenskej etikety:

Pozdrav - muž sa prvý pozdraví žene, mladší staršiemu, podriadený nadriadenému. Zdravíme sa zdvorilo a dostačujúco nahlas (vhodnosť pozdravu závisí od vzájomného vzťahu a doby stretnutia).

Podávanie rúk - ruku si podávame pri - stretnutí, zoznamovaní, potykaní, gratulácii, - žena podáva prvá mužovi, starší mladšiemu, nadriadený podriadenému, - žena môže mať rukavicu, u mužoch buď obaja alebo ani jeden, - žena môže sedieť, muž musí vstať.

Predstavenie - nový zamestnanec sa má predstaviť svojim spolupracovníkom, - ak na ulici stretne známeho a máme spoločnosť, nemusíme dotyčnú osobu hneď predstaviť. Ale ak sa zhovárame dlhšie, tak ju predstavíme a môže sa zapojiť do rozhovoru. - prvý sa predstaví muž žene, mladší staršiemu, podriadený nadriadenému, - ak nerozumieme meno predstaveného môžeme sa opýtať, - ak vieme o sebe, že máme nezrozumiteľné alebo neznáme (cudzí meno), môžeme pri zoznamovaní hneď poskytnúť vizitku.

Stolovanie - na stole môžu byť naraz tri príbory, podľa poradia servírovania jedál, - nepatrí sa polievku chlípať, - chlieb odlamujeme rukou, - nápoje nalievajú muži ženám, - pri prípitku sa dívame na oslávenca, pri štrngnutí na osobu, - pri jedení nefajčíme.

Divadlo - najprv vojde muž - podáva lístky biletárke, potom žena, - prichádzame niekoľko minút pred začatím, - do radu vchádza najprv muž, tvárou k sediacim, - ďalekohľadom nesledujeme obecenstvo.

Do kaviarne, reštaurácie - muž vstupuje prvý, podrží dáme dvere a potom nájde voľné miesto, - muž podá žene jedálny lístok a on objedná oboje, - v súčasnosti už nie je pravidlom, že vždy platí muž.

V dopravných prostriedkoch - dávame prednosť ženám, starším, tehotným ženám, - patrí sa uvoľniť miesto.

Darčeky - sa sluší hneď vybaľiť, kvety dáme hneď do vázy.

Pri telefonickom rozhovore sa - pozdravíme, predstavíme, oznámime dôvod nášho rozhovoru, trvanie určuje volajúci.

Mobilný telefón - nepoužívame v divadle, škole, v nemocnici, v kostole, v reštaurácii.

Spracovala a vybrala Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka, Zdroj: <https://spolocenskaetiketa.sk/etiketa/>, <https://referaty.aktuality.sk/pravidla-spolocenskeho-spravania/referat-29622>

Čo čítam a odporúčam



V našich knižniciach v spoločenských miestnostiach v oboch Domovoch pre seniorov Golden Age na Mincovej a Ondrašovskej ulici sa nachádza mnoho zaujímavých titulov na čítanie s rôznou tematikou. V knižniciach sa nachádzajú nielen romány, poviedky, ale aj knihy zamerané na životný štýl, či vedecké knihy. Verím, že mnou vybrané tituly vás oslovia, obohatia a motivujú si ich prečítať:

Dan Brown - Symbol, Dan Brown - Anjeli a démoni, Dan Brown - Da Vinciho kód, Erich Segal - Chlapci z Harvardu, Cornelia Funkeová - Atramentové srdce.

Knihy od známej slovenskej autorky Táni Keleovej - Vasilkovej: Tá druhá, Sieť z pavučín, Ja a on, Duhový most a Čo to bude?

Prajem príjemné čítanie.

Touto cestou by som chcela poďakovať všetkým nezištným darcom kníh, ktorí obohacujú naše knižnice.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková, sociálna pracovníčka

Z tvorby našich klientov



NÁŠ DOMOV

Ema Burgelová, klientka

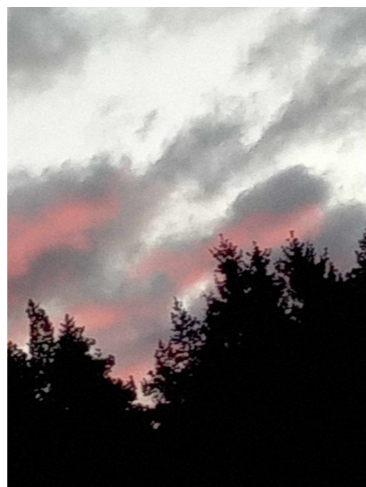
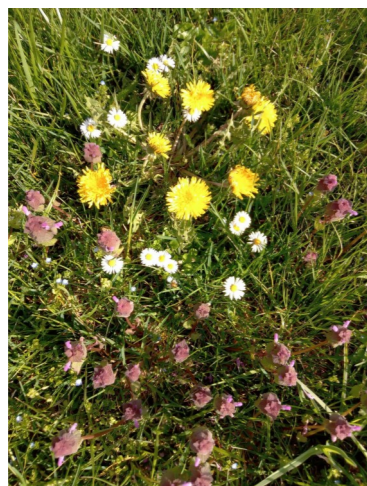


Ján Dvoran, klient

Z pera fotografa (fotografky)...

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

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



Mgr. Viera Pustajová, klientka

V jeseni tohto roku sme sa spolu s klientmi zúčastnili na tvorivej dielni v priestoroch čítárne Liptovskej knižnice G.F. Belopotockého v Liptovskom Mikuláši. Naučili sme sa servítkovú techniku, ktorou sme si vyzdobili poháre a drevené predmety. Ďakujeme za túto možnosť zúčastnenia sa tvorivej dielne a za pozvanie Liptovskej knižnici.



Dňa 13. decembra 2023 sa v našom zariadení konal 4. ročník Vianočných trhov Golden Age. Naši klienti mali možnosť „nakúpiť“ v stánkoch z darčekom, ktoré si mohli zakúpiť za „dukáty“, ktoré obdržali, a tak mohli vymeniť za tovar v stánkoch. Taktiež si pochutnali na punči, klobáske, či koláčoch. Trávenie Vianočných trhov sa teší veľkej obľube našich klientov.



Pred Vianocami sa uskutočnilo vianočné kultúrne vystúpenie, ktoré si pripravili naši klienti pod vedením našej kolegyně Moniky. Po krásnom a dojemnom vianočnom vystúpení bol ocenený náš klient pán Ján Juráš a zamestnanci z jednotlivých úsekov nášho Domova pre seniorov Golden Age.



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.



Nesmieme nikdy zabudnúť

V jeseni príroda odovzdáva človeku svoje plody, ostáva osirelá, mení svoj zelený šat za pestrofarebný, aby sa neskôr zbavila aj toho. So zmenou počasia mení sa i naša nálada. Akosi častejšie si spomíname na našich blízkych, ktorí už nie sú medzi nami.

Je samozrejmé, že sa mnohokrát zamýšľame aj nad naším terajším, budúcim i posmrtným životom. Všetci raz nájdeme domov tam, kde už nie je rozdiel medzi ľuďmi, niet bohatých ani chudobných, bielych či farebných... Rozdiely sú azda iba v ocenení našich zásluh. Tam musíme všetci dať odpočet zo svojho pozemského života. Ale toho si je vedomý iba každý veriaci, ba v kútiku srdca možno i ateista. To je však iba tá stránka veci, za ktorú zodpovedá každý sám za seba.

Druhá súvisí s pozostalými.

Na Sviatok všetkých svätých a pamiatke zosnulých hroby našich blízkych začínajú akoby ožívať. Sú okopané, očistené, upravené a najmä vyzdobené kvetmi. Keď prídu tieto dva dni, ktoré by sme mali venovať pamiatke zosnulých, rozblíkajú sa na nich desiatky sviečok a kahancov...

Žiaľ, nie každý hrob je upravený, nie každý zaplavuje svetlo sviečok, nie pri každom niekto šepká tichú modlitbu za zomrelého. Dá sa ospravedlniť neprítomnosť príbuzných, ktorí ani nevedia, kde ich drahí snívajú svoj večný sen. Ide obyčajne o padlých účastníkov odboja, ale aj iných, preto je povinnosťou nás všetkých zastaviť sa pri miestach ich odpočinku či pamätníkoch a urobiť to, čo nemajú možnosť urobiť ich najbližší.

Erginia Ďuricová, klientka



Návšteva primátora mesta Liptovský Hrádok



Dňa 6. júla 2023 nás navštívil na základe pozvania primátor mesta Liptovský Hrádok Mgr. Branislav Tréger, PhD. podpredseda ZMOSU, podpredseda samosprávy Žilinského kraja. Tejto besedy sa zúčastnilo približne 80 klientov Domova pre seniorov Golden Age. V úvode privítal pán Majerčiak riaditeľku Mgr. Prísažnú, pána primátora a všetkých prítomných klientov. V úvode priblížil pán primátor činnosť mesta Liptovský Hrádok, ktoré rieši bytové otázky, zdravotníctvo, školstvo a iné problémy, ktoré sa týkajú mesta Liptovský Hrádok. Zúčastnil sa na obnove mesta, ako vstupnej brány do Vysokých Tatier. Pán primátor má samostatný kolektív pracovníkov mestského úradu Liptovský Hrádok. Po jeho bohatej prednáške pokračovala beseda s klientmi. Pán primátor podrobne rozobral dotazy klientov a zameril sa najmä na zdravotnú starostlivosť, ktorú riešia cez VÚC Žilina. Ďalšie otázky sa týkali dô-

chodkov, ktoré spolu s RSDr. Michalom Kotianom, poslancom NRSR Erikom Tomášom riešili tak, že sa podarila valorizácia dôchodkov od 1.7.2023 a 1.10.2023.

V závere pán Majerčiak a pani riaditeľka Mgr. Prísažná poďakovali pánovi primátorovi za účasť na tejto besede, ktorá sa uskutočnila napriek jeho vysokej vyťažnosti. Popriali mu veľa zdravotných a pracovných úspechov pre ďalšie obdobie v jeho náročnej práci.

Ladislav Majerčiak, klient

Návšteva predsedu Jednoty dôchodcov Slovenska

Na základe pozvania od pána Majerčiaka nás dňa 27.6.2023 navštívil RSDr. Michal Kotian, predseda Jednoty dôchodcov Slovenska. V úvode pán Majerčiak privítal pani riaditeľku Mgr. Prísažnú, RSDr. Michala Kotiana ako aj kolektív klientov, ktorých sa zúčastnilo v hojnom počte. Následne sa ujal slova RSDr. Kotian, ktorý zhodnotil činnosť Jednoty dôchodcov Slovenska a priblížil zúčastneným jej fungovanie.

Priblížil a popísal ako dosiahli zvyšovanie dôchodkov pre seniorov pre rok 2023. Najprv navštívili predsedu NRSR pána Kollára, ktorý im dal podmienku zaistiť 180000 podpisov, čo splnili. Následne ich prijal a hovoril o dôchodkoch, ako aj o ostatných činnostiach. V delegácii bol pán Erik Tomáš, člen pléna NRSR. Tejto delegácii sa podarilo to, že dôchodky sa valorizujú prvý krát od 1.7. 2023 o 10% v priemere o 50€ a druhý krát 1.10.2023 pre seniorov s nízkymi dôchodkami.

RSDr. Kotian rozprával o činnosti Jednoty dôchodcov Slovenska, kde prostredníctvom besied diskutujú so seniormi po celej Slovenskej republike a zároveň vysvetľuje význam a poslanie Jednoty dôchodcov Slovenska. Po besede nasledovala diskusia, v ktorej sa klienti zaujímali o činnosť jednoty dôchodcov, o dôchodky a situáciu v zdravotníctve ako aj v iných oblastiach verejného života. Na záver pani riaditeľka Mgr. Prísažná a pán Majerčiak poďakovali za účasť na tejto besede všetkým prítomným. Spoločne popriali RSDr. Michalovi Kotianovi veľa zdravia, pevného elánu a optimizmu v ďalšej jeho náročnej práci.



Ladislav Majerčiak, klient

Zo spomienok klientov

Ako som stretla najlepšiu priateľku

Nie nadarmo sa hovorí, že dobrý priateľ je niekedy lepší ako rodina. Sama som sa o tom presvedčila pred mnohými rokmi. Keď sa nám konečne podarilo získať dvojizbový byt na sídlisku.

Mala som dvadsaťdva rokov, ročnú dcérku a dva týždne po nastahovaní dostala 14-mesačná dcérka i bračeka. V bytovke som okrem manžela nepoznala nikoho, na koho by som sa v prípade potreby pri dvoch malých deťoch mohla obrátiť.

Manžela však viac zaujímala flaša ako rodina, čo neušlo pozornosti našich susedov. Suseda, bývajúca oproti bola vdova so synčekom a mamkou. Dobre som si s ňou rozumela, no mala dosť svojich starostí.

Pod našim bytom však žili manželia s 11ročným synom, dcérka im ešte malinká zomrela. Keďže vetracie zariadenie v bytovkách je ako domový rozhlas, susedia podo mnou svedkami všetkého, čo sa v našej domácnosti dialo a neostali voči tomu ľahostajní.

Ako to už býva, zblížili sa najskôr s mojou dcérkou, v ktorej možno hľadali črty tej svojej, potom sme sa spoznali a zblížili navzájom. Marienka bola o dvanásť rokov staršia ako ja, Rudko o dvadsať jeden rokov, mohol mi byť otcom.

Ich syn Branko sa stal akoby starším bratom mojich detí. Vekový rozdiel v našom priateľstve nehral rolu, bola to dokonca výhoda, najmä pre mňa, lebo som v novom priateľstve našla i druhých rodičov a súrodencov, ale v určitom zmysle to bola výhoda aj pre nich. Hovorili, že omladli. Boli ochotní vždy mi pomôcť, či už dobrými radami, ale pomáhali mi aj v starostlivosti o deti.

Ak zistili, že mi manžel pripravil búrlivý večer neraz spojený s bitkou, boli dvere ich bytu pre mňa a moje deti otvorené, za čo dostávali od neho iba nadávky a vyhrážky. Neraz, keď som padala od únavy, keďže som po päťmesačnej materskej dovolenke nastúpila do práce, postarali sa mi o deti, zobrali ich na vychádzku do prírody, alebo k nim do bytu, kde sa s nimi hrali.

Po rozvode sa stali pre mňa nenahradiateľnými. Keď som prišla z práce, deti už boli z predškolských zariadení doma, teda u susedov.

Nájsť si takých priateľov je naozaj veľká životná výhra. Žiaľ, u dávno som ich stratila. Marienka zomrela 57 ročná, Rudko 74 ročný a syn Branko 46 ročný. Nikdy na nich nezabudnem, boli mojimi najlepšími priateľmi.

Erginia Ďuricová, klientka

Spomienky na Vianoce



Vianoce – najkrajšie sviatky v roku. Tešíme sa na ne ako malé deti. Dospeli, že urobia radosť svojim najbližším a deti z darčiekov, ktorých je v dnešnej dobe pod vianočným stromčekom neúrekom. Ale vždy to tak nebolo.

Počas môjho detstva bolo v bežnej rodine darčiekov poskromne. Malé deti dostali nejakú hračku a tie školopovinné praktické oblečenie. Ja som sa veľmi tešila na zdobenie vianočného stromčeka. Najviac sa mi na ňom páčili trblietavé ozdoby. Väčšinu ozdôb sme si vyrobili sami. Namiesto saloniek sme mali kockový cukor zabalený v pozlátke, z farebného papiera sme urobili reťaze, pod jedličkou sme nazbierali šišky a to všetko spolu s červenými jabĺčkami a vlašskými orechmi sme povešali na stromček, ktorý priniesol z neďalekej hory otec. Ako nebol pekne urastený, musel ísť po druhý. Mne utkvel v pamäti jeden pekný darček – kuchynka, ktorú tvoril kredenček, dva hrnce, sporák, stôl a dve stoličky. Bola modro-biela, vyrobená z dreva. Hračky sme si šanovali, vydržali nám až do dospelosti, kým ich nezničila nová generácia detí – naše deti a potom vnúčatá.

Mgr. Viera Pustajová, klientka

Prekvapenie

Môj príbeh sa stal už dávno, ale spomienky trvajú dodnes. Úsmevné i menej úsmevné, ale rada spomínam.

S cestovnou kanceláriou, ani s platením za dovolenku som problémy nemala. Poukaz na dvojtyždňový pobyt na Jalte som dostala s mladšou kolegyňou od ROH. Veľmi som sa na to tešila, veď priamo v Jalte bývala priateľka Sáša, s ktorou som sa zoznámila v Pionierskom tábore na Hrabínach, kde bola ako výchovná pracovníčka, ja ako hospodárka PT. Pred nástupom na dovolenku som sa s ňou telefonicky radila, čo si mám všetko vziať pre seba, ale aj čo by sa dalo speňažiť, získať ruble, pretože finančná hotovosť bola limitovaná. Poradila mi doniesť pekné spodné prádlo, pančucháče a rifle, to je vraj najhľadanejší artikel. Nakúpila som toho dosť, problém však nastal pri balení. Váha kufra nespela presahovať limit ČSSA. Bolo jarné, menlivé počasie, mu-

sela som si teda vziať obuv i šatstvo do každého počasia a aj príležitostné na Veľkonočné sviatky, ktoré do dovolenky spadali. Ak som chcela vziať všetok „tovar“, šatník som musela obmedziť na minimum. Kufor však musel byť dostatočne veľký, aby som v ňom mohla doniesť tovar z výmenného obchodu.

Z Bratislavy sme sa dostali lietadlom do Kyjeva, odtiaľ ďalším do Sevastopolu, potom autobusom na Jaltu.

Len čo sme vystúpili z autobusu, obkľúčilo nás množstvo domácich, kúpychtivých „ženštin“. Záujem bol o všetko, čo bolo určené na predaj, ale i to, čo sme mali na sebe. Keby sme tam boli posledný deň, bola by to víťazná príležitosť zbaviť sa nadlimítnej batôžiny, lenže pred nami boli dva týždne. Môj najobľúbenejší béžový rolák hneď padol do oka jednej panej a ochotne naň čakala do posledného dňa môjho pobytu na Kryme.

Ruble sa nám veru zišli nielen na „šmelinu“, ale aj na stravu. Každý deň sme pri obede dostali sovietske igrístoe, smädné sme teda neboli. No s jedlom to bolo slabšie. Ak sa nám mánilo päť dekagramov chleba na raňajky, servírka nám hneď vysvetlila, že je to norma. Hlad na nás dopadol najmä cez Veľkú noc. Obed bol podaný veľmi dekoratívne, no hovorí sa, že čo z peknej misy, keď je prázdna. Suchá večera bola „v norme“. Nuž čo, hľadali sme niečo pod zub, bolo nám však súdené postíť sa. Hoci sme navštívili všetky bufety v Gostinici Jalta, kde sme bývali, ba i bufety iných objektov, okrem niečoho, čo sa podobalo našim šiškám, sme nič iné nenašli. Mali sme chuť na nejaké mäso, na niečo syté. Zúfale, blúdiac od bufetu k bufetu, sme si šomrali niečo v tom zmysle, že cez Veľkú noc sme zatiaľ nehľadovali a že aspoň nepriberieme. Naš dialóg mal svedkov – náhodných chodcov, ktorým slovenčina bola akási povedomá.

Najskôr sa na nás len uškŕňali, potom nás, hoci boli z východného Slovenska, oslovili čistou slovenčinou. Boli rozumnejší, ako my dve. Ako poriadni Slováci prišli tiež poriadne nabalení, nie však spodným prádlom, pančucháči a riflami, ale domácimi klobáskami, domácou údenou slaninkou a domácou slivovicou. Konzumovali sme všetko spolu a musím priznať, že ani najvyberanejšie reštauračné jedlá by nám neboli tak pochutili ako lahôdky našich nových známych. Naši noví priatelia nás nezabudli ani okúpať. Na ceste domov nám pomohli i s našim nadlimitným tovarom, aby sme nemali nepríjemnosti na colnici. Hovorí sa „Každý deň stretnúť človeka“, nuž my sme stretli LUDI!

Erginia Ďuricová, klientka

Životné jubileum

Dňa 11. decembra 2023 oslávila naša druhá najstaršia klientka zariadenia pre seniorov Golden Age na Mincovej ulici, pani Oľga Benková, krásne životné jubileum 101 rokov.

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



Vianočné projekty

Aj tento rok 2023 sme sa zapojili do projektov:

Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok, ktorý je určený pre seniorov po celom Slovensku. Krabičky obsahujú niečo sladké, niečo slané, niečo teplé, niečo mäkké, niečo voňavé, niečo na zábavu a niečo zo srdca.

www.kolkolasky.sk

Projekt Vianočný zázrak spája vianočné prania osamelých seniorov v domovoch dôchodcov a ľudí, ktorí majú záujem im tieto prania splniť a vrátiť do ich životov kúsok Vianoc.

www.vianocnyzazrak.sk

Vianočná pošta - Spravme Vianoce neznámym starším v domovoch. Seniori sú zvyknutí dostávať na Vianoce rukou písané listy či pohľadnice. Je to pre nich ozajstný dar - rukou písané pranie, symbol toho, že na nich niekto myslí.

<https://pohodovo.sk/vianocna-posta/>

Všetkým, ktorí potešili našich seniorov prostredníctvom týchto dobrovoľných projektov a aj tento rok im urobili krajšie Vianoce, v mene našich seniorov zo srdca vyslovujeme veľké ĎAKUJEME.



Voľby do NRSR

30. septembra 2023 sa konali voľby do Národnej rady Slovenskej republiky. Aj klienti v našich Domovoch pre seniorov sa zúčastnili týchto volieb, kde mohli vyjadriť svoj názor a využiť svoje volebné právo.



Mgr. Gabriela Štefaničková, sociálna pracovníčka

Sme kreatívni

Pod odborným vedením Mgr. Andrei Vyoralovej začal v našom Domove pre seniorov fungovať výtvarný krúžok – Arteterapia. Pani Andrea nás učí rôzne zaujímavé techniky. Výsledkom sú pekné výtvarné dielka. Na krúžku uplatňujeme a rozvíjame svoju fantáziu, predstavivosť, kreativitu. Zo začiatku mali niektorí klienti obavy, že to nedokážu, ale postupne si začali dôverovať a „rozkrslili sa“ jedna radosť. A už sa tešia na ďalšiu hodinu Arteterapie.



Mgr. Viera Pustajová, klientka

Mesto Liptovský Mikuláš

Mesto Liptovský Mikuláš leží v centrálnej časti, je obklopený pohoriami Západné Tatry, na juhu Nízkymi Tatrami a Chočskými vrchmi. Mesto sa rozprestiera prevažne na pravom brehu rieky Váh priamo pri jeho sútoku do vodnej nádrže Liptovská Mara. Územím mesta preteká rieka Váh, ktorá sa na západnom okraji vlieva do vodnej nádrže Liptovská Mara. Mesto eviduje k 30.6.2022 30240 obyvateľov. V meste sa nachádza rímsko-katolícky kostol, evanjelický kostol, židovská synagóga, bývalý katolícky dom, pamätník a vojenský cintorín na Háji, kde je miesto posledného odpočinku okolo 1400 príslušníkov prvého Československého Armádneho zboru, ktorý sa zúčastnil oslobodzovacích bojov v okolí Liptovského Mikuláša na jar 1945.

V meste sa nachádzajú:

- Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva
- Múzeum Janka kráľa, ktoré plní úlohu vlastivedného múzea mesta
- Galéria P.M. Bohúňa, ktorá je treťou najstaršou galériou na Slovensku, sídli na Tranovského ulici
- Centrum Kolomona Sokola, ktoré je stálou expozíciou diel Kolomana Sokola
- Dom Fotografie – je jediná špecializovaná inštitúcia svojho druhu na Slovensku
- Čierny orol je vysunutým pracoviskom Liptovského múzea. Budova sídli na ulici 1. mája – je národnou kultúrnou pamiatkou.

Okrem spomenutého sa v meste nachádzajú parky menších rozmerov.

Čo sa týka dopravy, mesto leží na hlavnej železničnej trati Žilina – Košice. Dialnica, ktorá prechádza popri meste vedie od západu na východ. Práve tento úsek patrí medzi najstaršie vybudované diaľnice v meste.

Mesto Liptovský Mikuláš je významným strediskom cestovného ruchu.

V meste je zastúpený kožiarsky priemysel. V minulosti tu bolo sedem tovární rozmiestnených po meste. Je tu taktiež potravinársky priemysel, Liptovská mliekareň, Liptovské strojárne, Elektrotechnický Verex, Poľno nákup, ktorý sa zaoberá spracovaním a predajom osív a krmív. Medzi hlavné podniky patrí SweedWood, ktorý vyrába nábytkársky priemysel. Je tu tiež RGB Liptov – nákupné centrum, Jasná Shopping City, ktorý bol vybudovaný na mieste starého areálu. Na Jánošíkovom nábřeží je pôvodná budova Polikliniky. V Palúdzke sa nachádza nemocnica s moderným chirurgickým pavilónom. Z vysokého školstva tu sídli Akadémia ozbrojených síl M. R. Štefánika v Demänovej. V Liptovskom Mikuláši stojí zimný štadión, kde sa hrajú domáce zápasy. Taktiež je tu futbalový klub MFK Tatran Liptovský Mikuláš. V meste sa nachádza najstarší areál vodného slalomu na Slovensku. Mesto Liptovský Mikuláš patrí medzi najlepšie mestá v rámci Slovenskej republiky. Primátorom mesta je Ing. Ján Blicháč, PhD.



Ladislav Majerčiak, klient

Návšteva primátora Ing. Jána Blicháča, PhD. V našom Domove pre seniorov Golden Age



V jeseni 2023 nás navštívil primátor nášho mesta Liptovský Mikuláš Ing. Ján Blicháč, PhD. V úvode pán Majerčiak privítal pani riaditeľku Mgr. Prísažnú, primátora a ostatných klientov zariadenia. Potom sa ujal slova pán primátor, ktorý v prvej časti hovoril o činnosti samosprávy. Samospráva rieši otázku čistoty prostredia mesta, zdravotnú starostlivosť, otázku školstva a dôchodkové reformy. Hovoril o činnosti NRSR, kde nie sú všetci poslanci jednotní a z tohto dôvodu sa ťažko presadzujú dôležité otázky, ktoré by pomáhali bežným ľuďom. V poslednej časti hovoril o dôchodkoch, ktorým venuje samospráva veľkú pozornosť, čo sa odzrkadľuje aj vo výške dôchodkového zabezpečenia. Potom prebehla diskusia, kde klientka pani Zárubová hovorila o využití Učilišťa kožiarskych závodov na Hurbanovej ulici. Pán Majerčiak pripomenul využitie Javoriny a.s. ako aj budovu starej psychiatrie v Liptovskom Mikuláši, kde by bolo možné vybudovať Domov pre seniorov pre 90 ľudí. Klient pán Karas pripomenul, že v zdravotníctve je zložitá situácia. Keď bol on sám v Banskej Bystrici na vyšetrení, musel platiť 100 Eur za vyšetrenie a aj za poštovné. Pán primátor odpovedal, že jedná s bývalou psychiatriou, kde je možné vybudovať Domov pre seniorov. V Javorine idú budovať byty, tam to nie je možné. Na záver pán Majerčiak poďakoval primátorovi za účasť, klientom za diskusné príspevky, tým bola ukončená táto beseda.

Ladislav Majerčiak, klient

Náš život v Golden Age



Nie je jednoduché vysloviť myšlienku, ktorú nepochopí nik. Kráčam prázdnu chodbou a hľadám niekoho, s kým sa môžem porozprávať. A v tom ma napadne ísť navštíviť moje tetušky. Tetu Anku Chlebovú, tetu Olinku Petráškovú, tetu Chovanú, tetu Benkovú a ostatné. Hľadám témy, o ktorých sa chcem s nimi porozprávať. Je ich veľa, no musia byť zaujímavé. Oprášime naše staré spomienky. V tom príde ošetrovatelka a my sledujeme tú náročnú prácu. Následne nastupujú upratovačky. Slzy sa nám tisia do očí pri tom, ako pozorujeme vykonávať túto náročnú prácu. Oslovujem pracovníčky po mene a moje tetušky, s ktorými sa rozprávam sa čudujú, že ich poznám, no nie všetky. Môžem začať pani Evkou, pani Alenkou, pani Martinkou, pani Gabikou, pani Aničkou....tých mien je veľa, pamäť mám dobrú, no pri vymenovaní všetkých mien by bolo veľa strán popísaných. Zaslúžia si veľa ocenení. Taktiež má moju pozornosť Palko na recepcii, ktorý s láskou pracuje s pani Gabikou na vozíku a cvičia spolu. Každá práca všetkých pracovníkov má veľkú hodnotu. Záslužnú prácu vykonávajú aj sociálni pracovníci. Chváliť ich prácu je málo, to by bola celá stena, samé „metále“. Hodnotiť prácu od pani riaditeľky, všetkých, až po pracovníkov na recepcii je veľmi náročné. To sa nedá sledovať len jedného, obľúbiť si ho a potom hodnotiť. Nebolo by to čestné a objektívne. V mene všetkých klientov vyslovujem všetkým veľké ĎAKUJEM.

Jaromír Karas, klient



Na ľudovú nôtu...

*Pod dubom, za dubom, jedna mala dve,
jabĺčka červené, sľúbila ich mne.*

*A keď mi ich mala dať, začala sa vymlúvať,
že nemá, že nedá, že by bolo zle.*

*Konopa, konopa, zelená konopa.
Ktože mi dnes večer na okná zatuká?*

*Zatuká, zatuká, šuhajko voľáci,
zapáčili sa mu moje čierne oči.*

*Moje čierne oči, naňho sa dívali
a so skrytou láskou naňho usmievali.*

*U susedov na záhrade tam je lavička,
na nej sedí uplakaná moja Anička.*

*Mám ja dievča čo ma miluje,
ale mi ho osud nepraje.*

Márne volám, márne kričím, prečo ma nechce.



*Na východe vyšla hviezda,
jedna tmavá, druhá jasná.*

*Hej ty tmavá rozjasni sa,
moja milá rozmysli sa.*

*A ja som sa rozmyslela,
Rúčku svoju mu podala.*

*Rúčku ľavú v jeho pravú.
Nás už nikdy nerozviažu.*



Spracoval: Ľudevít Žuffa, klient, Ilustrácie: Ema Burgelová, klientka

*Ej hora, horička, hora, zelená hora,
ktože ma do tej, horičky volá.*

*Volá ma volá ma volá,
frajerka moja.*

*Príď večer šuhajko švárnny,
sama som doma.*

*Tri dni si do nás chodieval,
dnes ma nechceš znáť.
A ja takého chlapca nechcem milovať.*

*Ja vednem ako tá ruža
v horskom zátiší,
len ten ma milovať môže,
kto ma poteší.*

*Ploštínske hodiny smutne bijú,
už ma s mojou milou rozlučujú.*

*Rozlučujú, ale nebojím sa,
príde tá hodina, ožením sa.*

*Ožeň sa synáčku s Pánom Bohem,
vezmi si dievčatko seberoveň.*

*Seberoveň dievča si ja vezmem,
na teba má milá nezabudnem.*



Krásne Vianoce v roku 1953



Vianoce boli celý život mojimi najkrajšími sviatkami. Aj tohto roku, napriek všemocnému zlému, čo som s celou mojou rodinkou – rodičmi, dvomi bratmi a jednou o trinásť rokov mladšou sestrou prežila. Žili sme v biede, no v láske. Otecko pracoval už ako slobodný v belgických uhoľných baniach. Mamička odcestovala za ním dva týždne pred mojim narodením, preto sa mojim rodiskom stalo mesto Eysden v Belgicku. Túžbou rodičov bolo mať doma vlastný rodinný domček v ich rodisku, horehronskej krásnej dedinke Bacúch, s lesmi doma, kde pracoval ako lesný robotník za lepším zárobkom. Po troch rokoch sa naša trojčlenná rodinka vrátila domov. Keď sa hlásilo tretie dieťa – brat, nasledoval trvalý návrat domov.

Bývali sme u starých rodičov, lebo financie nestačili ešte na domček. Tam sa narodila moja jediná, o trinásť rokov mladšia sestrička. Ja som už po skončení mešťianky navštevovala obchodnú školu v Poprade a v roku 1949 som začala pracovať vo všeobecnej učtárni v Mostárni v Brezne.

V roku 1953 po skončení smeny som zašla do mesta, kde som zažila šok. Rozhlas v Brezne vyzýval, aby prišli do Bacúcha pomôcť hasiť veľký požiar. Takmer bez duše som zastavila sanitku, ktorá šla pre pacienta do susednej obce – Polomky pre pacienta. Vodič ma zaviezol až pred torzo nášho domčeka, kde ležal na zemi v bezvedomí môj ocko. S hrozným spálením, najmä tváre. Sanitka sa len s ním obrátila do nemocnice. Celá moja rodina ostala len v tom, čo mala na sebe. Bol 30. marec 1953 mena peňazí. Pomohli mi viacerí peniazmi aspoň na nejaké šatstvo pre všetkých na stravu. Mostáreň poskytla 800 Sk, ROH 800 Sk na najnovšie veci, na celé obdobie výstavby nového domu, piesok, kamene a nákladné auto s vodičom a závozníkom na celé obdobie výstavby domu. Od štátu sme dostali 7900 Sk, no najviac pomohli spoluobčania. Bez domova zostalo 51 rodín.

Akurát stavbu sa podarilo urobiť pomerne rýchlo, aby sa tam mohla uskutočniť moja svadba. V decembri som čakala bábätko, na ktoré som sa veľmi tešila, ale najmä na Vianoce a na Štefánsku zábavu.

Veľmi rada som tancoval, preto sme po večeri išli pozrieť, čo sa robí v tančiarni, v bývalej hospodárskej budove. Dnu sme sa už nezmeslili. Poslúžili nám len okná na pozeranie. Mne to nestačilo, točila som sa pred oknami do vyčerpania a zrazu som dostala pôrodné bolesti. Domov bolo približne 500 metrov. Zašla som po biede a tam ma už čakala babica. Z Brezna sa pre mňa nemohla sanitka dostať od hlavnej cesty pre množstvo napadnutého snehu. Našťastie to všetko dobre dopadlo. Dcéрка prišla na svet o 6.30 hodine ráno. Bolesti prešli, šťastná som bola veľmi. Len dcérka Evka sa na mňa doteraz hnevá, že kvôli tancu som ju urobila o rok staršiu, lebo sa mala narodiť začiatkom nového roku a prišla na svet už 27.12.1956.

Erginia Ďuricová, klientka



Nech sa rany v dušiach zahoja

Aleluja, aleluja spievajme,
na znak sviatkov všetci ďakujme.
Mladí, starí s úctou volajú
za život, zdravie Pánu ďakujú.
A detičky nech sa radujú.

Stromček vôňou myseľ oživa,
raduje sa celá rodina.
Nech nám život šťastia nadelí,
s nami o lásku podelí,
aby náš svet ešte krajší bol.

Vianoce sú chvíle pokoja,
nech sa ľudia viacej pokoria.
Aby všetko zlé pominulo,
medzi ľuďmi šťastie vzplanulo,
čím sa rany v dušiach zahoja.



Ilustrácie: Ema Burgelová, klientka

Štefan Moncman, klient