

Všetkým prijímateľom a zamestnancom nášho zariadenia želáme leto plné pohody, zážitkov, ale i odpočinku a aby sme sa v septembri všetci v zdraví stretli 😊.

Vaša redakčná rada

Naše Noviny vydáva DSS a ZPS Rača. Redakčná rada: Anna Juricová, Eva Kovačovská, Milada Rakovská. Grafická úprava textu: Mgr. Lenka Prutkayová, Mgr. Barbora Gubová. Tlač: Ing. Hana Korcová. Redakcia si vyhradzuje právo upraviť príspevky podľa potreby tak, aby sa nezmenil ich význam.

Domov sociálnych služieb a zariadenie pre seniorov Rača

DSS a ZPS

Rača

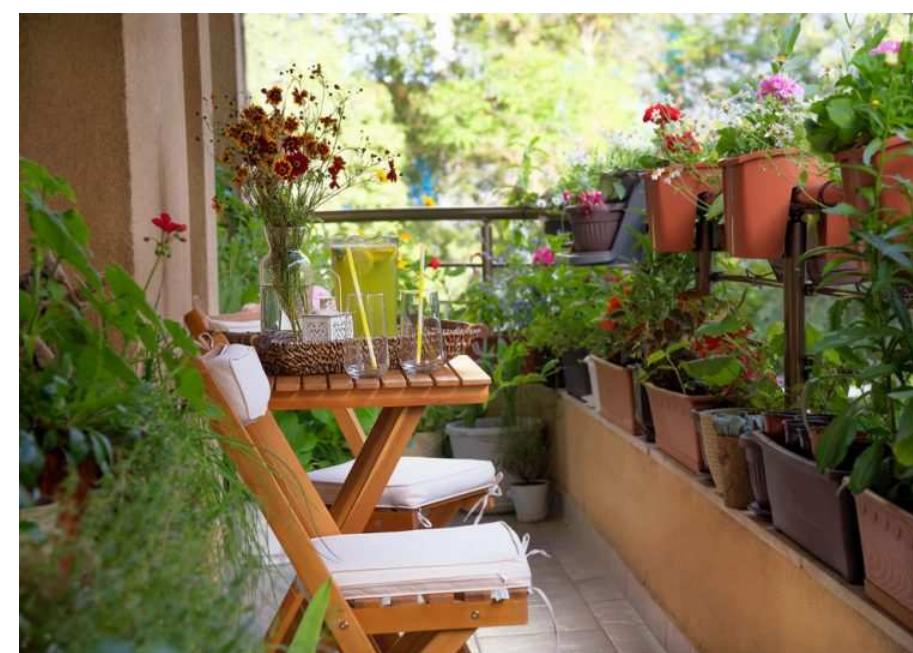
Jún 2022



ročník: 10

číslo: 2

Časopis určený pre klientov a zamestnancov Domova sociálnych služieb a zariadenia pre seniorov Rača



**Chcete v lete
kvetináče plné
letničiek a trvaliek?
Práve je aktuálna ich
výsadba**

Spolu s rastlinami si nezabudnime zaobstarat' aj dostatok čerstvých pestovateľských substrátov. Hodia sa tie, ktoré sú určené na pestovanie kvitnúcich balkónových letničiek alebo muškátov. Pre

petúnie alebo surfínie si musíme zaobstarat' špeciálny substrát.

Základom úspechu je výber správnych rastlín na dané miesto. Na slnečných miestach prosperujú muškáty, surfínie, petúnie, chryzantémovky, nemézie, gazánie, železníky, vejárovky, sanvitálie, dvojzuby alebo bakopy. V polotieni zasa nádherne kvitnú fuksie, begónie, lobelky alebo netýkavky.

Okrem kvitnúcich rastlín môžeme využiť aj jedince s ozdobnými listami. Zakrátko vytvoria husto olistené previsy a zaujímavu doplnia kvitnúce druhy. Osvedčili sa plektrant, koleus, zádušník, povojník batátový, slamiha, dichondra alebo čerkáč.

spracovala: Viera Hajdúchová
zdroj: internet

Pitný režim

Pitný režim je slovné spojenie, ktoré už v dnešnej dobe poznajú aj deti. Vieme ale prečo je pitný režim taký dôležitý? Poznáme správne zásady jeho dodržiavania? Dodržiavame ich? Toto sú otázky, ktoré si musíme položiť hneď na začiatku a zamyslieť sa nad nimi.



Dve tretiny nášho tela tvorí voda. Telo musí prijímať pitím približne 1,5 až 2,5 litra vody za deň. Okrem toho si vodu vyrába organizmus sám pri spaľovaní živín – metabolickými cestami. Nespotrebovaná, zužitkovaná voda sa z tela vylučuje najmä močením, únikom vodnej pary pri dýchaní a samozrejme potením.

Pitný režim je systém dopĺňovania tekutín stratených z ľudského organizmu pri bežných ale najmä náročnejších činnostiach. Je neoddeliteľnou súčasťou výživy vrátane regenerácie organizmu.

Pre správne dodržiavanie pitného režimu platia 3 základné princípy:

Princíp správneho nápoja – Hlavnou látkou pre život ľudského organizmu je voda. Ostatné nápoje sa od čistej vody odlišujú svojim obsahom cukru, dochucovadiel a konzervačných látok. Každá z týchto ingrediencií má svoje špecifiká, ktoré ju vylučujú z vhodnosti pre pitný režim, pretože zvyšujú spotrebu vody v biochemických procesoch. Preto ich konzumácii by sme mali úmerne prispôbiť aj konzumáciu vody v pitnom režime. Najvhodnejším typom vôd sú prírodné stolové vody, ľahké minerálne vody z vyrovnaným obsahom minerálnych látok do 500 mg/l.

Princíp správneho času – Pocit smädu je prvým signálom nedostatku vody. Pri správnom dodržaní pitného režimu by sme nemali pocítiť smäd. V priereze dňa je dôležité dodržiavať najmä pravidelnosť a priebežné pitie. Nevhodným návykom je pitie väčšieho množstva tekutín počas jedla. Sťažuje to tráviace procesy a znižuje efektívnosť využitia energie z prijatej stravy. Správne je napiť sa prvýkrát ráno po prebudení a ďalej piť medzi hlavnými dennými jedlami. Najlepšie v intervale zhruba pol hodiny po jedle a najneskôr pol hodiny pred jedlom.



Princíp správnych dávok – Aby bol organizmus hydratovaný efektívne je správne prijímať menšie objemy vody v častejších intervaloch. Nesprávne je jednorázové pitie väčšieho množstva, ktoré zdanlivo odstráni pocit smädu ale neprimeraný objem nie je v súlade s aktuálnymi potrebami organizmu. Telo si nedokáže „vyrubiť“ zásoby a voda iba „pretečie“ organizmom. Preto ho zásobujme vodou plynulo.

spracovala: Mgr.Lenka Prutkayová
zdroj: internet

Nájdí v osemsmierovke tieto slová: Modra, Starý Tekov, Košice, Šenkvice, Prešov, Revúca, Krpáčovo

H J Y C V B W M D R E V Ú C A D
Q R T S F A I F O Š E N K V I C E S
K V R Z L I N R D T H R T D S M T
H B V C R T Ž I R S I M Z R B I R A
J K V A S E R O A K O Š I C E T I R
O I M J V C S P R E Š O V F T Y I Ý
Y A P L O I U K Ľ A Č A N Y D B I T
A X Y P M L K K F I Q Y X R L I K E
K R P Á Č O V O K I Y I X K N U I K
K F R S I V I Z H A S C V G B R N O
F G R T S A A I D F C L K O R T U V

pripravili prijímatelia z 3. poschodia

Naše mesto

Ako aj po minulé roky, aj tento rok sa naše zariadenie zapojilo do celoslovenského projektu s názvom „Naše mesto“. Projekt sa konal dňa 10. júna od 9:00 do 12:00 hodiny vo vonkajších priestoroch DSS A ZPS. Do akcie sa zapojilo 15 dobrovoľníkov z rôznych firiem a samozrejme pomáhali i naši prijímatelia. Všetkým zúčastneným ďakujeme za spoluprácu a tešíme sa na budúci rok.

Mgr. Lenka Prutkayová



ZASMEJME SA ☺

Babička upozorňuje svojho vnúčika:

- Jožko, keď kašeľ daj si ruku pred ústa.
- Babi, neboj sa, mne zuby nevypadnú!

Synček ukazuje vysvedčenie a matka mu hovorí:

- No, syn môj, to vysvedčenie nie je najkrajšie!
- Ale mama, - hovorí syn, - vysvedčenie predsa písal pán učiteľ a nie ja!

Miško sa pýta otecka:

- Otecko, prečo tie baletky tancujú po špičkách?
- Aby nezobudili obecenstvo...

- Vladko, umy si ruky, keď pôjdeš do školy.
- Netreba, ja sa aj tak nikdy nehlásim.

- Ako vyzerá braček, čo ste si práve kúpili?
- Ohavne! Nemá ani zuby, ani vlasy, je celý

červený a ustavične vrieska.

- A prečo ho nevrátite?
- Nemôžeme. Tri dni sme ho už používali.

Bratia sa naháňali po izbe dovtedy, až ich matka nepotrestala. Keď prišiel otec z práce, spýtal sa:

- Čo ste vyviedli chlapi?
- Boli sme potrestaní za nedovolenú rýchlosť.

Janko a jeho otec boli v Tesco na nákupoch. A

Janko začne hovoriť:

„Oci, kúp mi čokoládu!

Otec nato:

„Nekúpim, stojí veľa peňazí!“

Janko:

„Tak mi daj aspoň facku!“

Otec:

„Začo?“

Janko:

„Lebo budem plakať a mama mi kúpi!“

pripravili prijímatelia z prízemia

Naše mamičky

Čas nášho života ubieha rýchlo. V priebehu času udeje sa niečo dobré aj zlé. Ku všetkému sa musíme postaviť zodpovedne a udalosti riešiť.

V našom živote však máme ku všetkému pomoc - svoju mamu. Je to človek, ktorý v zlom či v dobrom vždy stojí pri nás.

V mesiaci máj, jeden deň bol veľkým sviatkom – Deň matiek. Aj keď sme už v rokoch, keď dátum nášho narodenia, je našou spomienkou na matku, jej láskavé ruky, srdce a starostlivosť v chorobách. Dovedla nás do školy a dbala, aby sme do svojej pamäti prijímali vedomosti, dávané nám učiteľmi.

Dnes, ak ešte máme mamičku v našej blízkosti, ale aj tým, ktoré už odišli na večný odpočinok, vrúcne za všetko ďakujeme.

Naše mamičky, spomíname na Vás. Ak nie sme blízko seba, aspoň v duchu podávame ruku a slovné prosby o odpustenie prípadných zlých skutkov. Vďaka za vašu starostlivosť po celý život.

Anna Juricová



Príbeh jednej škôlky

Nám, ktorí sa stretávame s detičkami v čajovni ZPS, každý rok nás potešia a zaprajú nám veľa zdravia, škôlkari z MŠ Krasňanko. Aj v tomto roku na nás nezabudli. Napriek rôznym chorobám a iným problémom, prišli a priniesli nám ako poďakovanie za stretávanie sa vlastnoručne vyrobenú knižku pod názvom „Príbeh jednej škôlky“.

Babičky a dedko knihu čítali v čajovni a pritom spomínali. Ďakujeme našim „slniečkam a hviezdikám“, prajeme im veľa zdravia a radosti v celom ich živote.



babičky a deduško z čajovne ZPS

Predstavenie s názvom „Baby na palube“

Dňa 22.4.2022 sa pod záštitou Bratislavského samosprávneho kraja uskutočnilo u nás v zariadení divadelné predstavenie „Baby na palube“. Po dlhom období prísnych pandemických opatrení sa mohli naši klienti zabaviť a odreagovať prostredníctvom tohto výnimočného kultúrneho zážitku.



Dej predstavenia bol pútavý, zaujal nie len ženské publikum. V hlavných úlohách účinkovali dve skvelé herečky pani Belešová a pani Martinková, ktoré vyobrazovali štyri rôzne postavy – ženy na materskej. Predstavenie ponúklo veselé svedectvo o tom, že aj materská môže byť vzrušujúca.

Po predstavení sa herečky pani Belešová a pani Martinková venovali našim prijímateľom, čo dotvorilo atmosféru a celkový dojem z podujatia. Naši klienti na znak úcty a vďaky podarovali herečkám krásne živé ruže.

Eva Kovačovská

Krst spomienok a pamätí

Znova sme sa zišli na peknej a veľa spomínajúcej akcii. Uskutočnil sa krst dvoch príležitostných publikácií a to p. Teodora Šinályho z DSS a ZPS Rača a manželov Igora a Sone Jakabovičovcov z Rače.

Akcia krstu týchto dvoch príležitostných akcií sa uskutočnila v záhrade MÚ v Rači. Celá akcia prebiehala za účasti p. Dr. Murina, p. starostu Rače Mgr. Drotovana, zástupcov DSS a ZPS a to hlavne riaditeľky p. Mgr. Tatarkovičovej, zástupcov BSK a ďalších.

Obidve publikácie sú veľmi dobre spracované so spomienkami na minulosť. Publikácia p. Teodora Šinályho pri spomienkach prináša aj veľmi pekné maľby obrazov, čo celkovo oživuje spomienky. Ak ich budete čítať možno, že aj vám niektorým sa v duchu objavia z uplynulých rokov pokusy zanechať po svojom živote aj nejakú dlhodobú spomienku trebárs aj pokusy maľovania – podarili sa – nepodarili? Pánu Šinálymu sa to podarilo. Je potrebné poďakovanie.

Vážený prijímatelia DSS a ZPS Rača, zatiaľ všetky príležitostné publikácie boli vydané s príspevom finančných dotácií, za čo je potrebné poďakovať tým občanom, ktorí si vážia minulosť a chcú porovnávať život v minulosti a teraz. Hlavne pre dnešných mladých ľudí.



Anna Juricová

Recyklovanie umelohmotných fliaš

Na každom poschodí v terapeutickej miestnosti je možnosť recyklovania umelohmotných fliaš či plechoviek s označením „Z“. Z vyzbieraných peňazí sociálne terapeutky zakúpia prijímateľom drobné občerstvenie, ktoré si spoločne vychutnajú na aktivitách.



Pomáhame si navzájom

Nielen naši prijímatelia, ale aj zamestnanci sa podieľajú na výzdobe spoločných priestorov zariadenia. Ďakujeme im za ich čas a ochotu, ktoré tomu venujú.



„Hráme na želanie“

„Hudba je jazykom ducha. Otvára tajomstvo života, prináša mier, odstraňuje spory.“

(Chalíl Džibrán libanonský výtvarník, básnik a spisovateľ 1883 – 1931)

Milujeme hudbu, tanec a spev. Pravidelne sa stretávame za zvuku našich obľúbených piesní. Spoločne sa zabávame spievame a tancujeme a užívame si spoločne strávený čas.

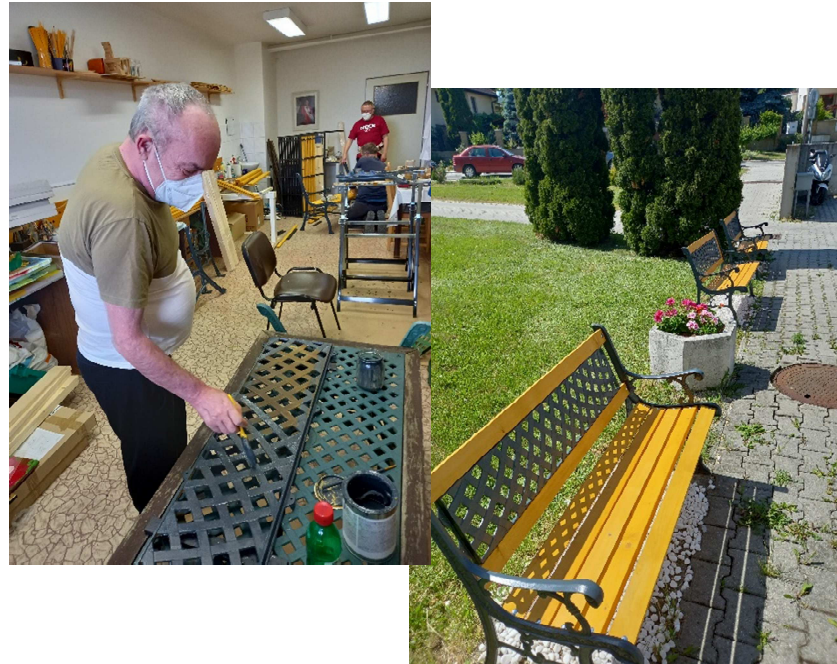


Mgr. Lenka Prutkayová

Aktivity v našom zariadení

Chlapská dielňa

Sociálna terapeutka sa spolu so šikovnými prijímateľmi a údržbárom Martinom každý pondelok o 14 tej hodine venuje manuálnym prácam v záhrade zariadenia. Na jar a leto roku 2022 si dali za úlohu zrenovovať všetky lavičky. Staré drevo nahradzujú novým a železné kovanie dostáva tiež nový glanc. Práca ich veľmi baví a majú z nej potešenie. Ak by sa do nášho tímu chcel pridať ktokoľvek z vás, kontaktujte pani Prutkayovú, sociálnu terapeutku.



Tvorba výrobkov

Počas celého roka prijímatelia na aktivitách nezaháľajú a okrem iných činností, vyrábajú najmä výrobky. Niektorí sa zamerali na hlinu, iní zase na drevo. Jeden náš prijímateľ zase maľuje krásne obrázky alebo ďalšia vyšiva. Aj na tohtoročnom DOD sme sa mohli popýšiť výrobkami a za symbolickú cenu sme ich i predávali. Všetkým výrobcom z celého srdca ďakujeme.



Duchovné okienko

Prišlo nám leto. Mnohé ponuky krásnych vychádzok, ale aj horúčavy, ktoré nás zmáhajú. Cirkev nám v tomto období ponúka krásny čas mája, kedy obzvlášť uctieваме a utiekame sa k Panne Márii. Mesiac kedy nám Mária ponúka samú seba aby nás mohla chrániť a orodovať za nás. V tomto čase sa s úctou modlíme loretánske litánie, v ktorých Máriu vzývame ako Matku, ako Kráľovnú. Isto nikdy nebolo počuť, že kto sa pod jej ochranu utiekal, že by bol opustený.



Mesiac jún je zase venovaný úcte Božského srdca, ktoré nám vo svojej plnosti ponúka mnohé dary, ktoré sú krásne zvýraznené v litániách k Božskému srdcu! Jún nám prináša krásny dar pochopenia Eucharistie - jej potreba a dôležitosť ako pokrmu z Neba, nám je dané hlavne vo sviatku Božieho tela, na ktorý si mnohí pamätáme ešte z čias detstva. Ježišu klaniame sa pred tebou a prosíme za seba a za svojich blízkych, udeľ nám milosť aby sme nezanedbali tak veľký dar, ktorý je nám daný v eucharistii. Ako pokrm, ako žiť pravý život a keď budeme s Ježišom spojení cez eucharistiu, budeme vvedení do večného života! Ponuka, ktorá sa neodmieta, ale s úctou a veľkou vdakou prijíma! Bože, daj aby sme to chápali a robili tak.

Mgr. Anna Mezeyová

Chýbaš nám, Otká

V apríli tohto roku nás opustila po dlhoročnej a zákernej chorobe (s ktorou statočne bojovala) naša dobrá priateľka, pani Otká. Táto dobrá a obetavá žena žila niekoľko rokov v našom zariadení ZPS Pri vinohradoch.



Milovala život, svoje deti, vnúčatá, mala veľa priateľov a často nás pozývala do prírody na svoje obľúbené miesto, kde rada oddychovala.

Pri Zochovej chate, kde jej syn -potomok „huncokárov“ vytvoril oázu pokoja a klúdu, kde veľmi rada chodila oddychovať a pracovať na svojej minizáhradke.

Po poslednej rozlúčke s ňou nás klientov so sociálnou pracovníčkou pozval jej syn so sestrou na spomienkové posedenie (zabezpečil nám dopravu) na mamine obľúbené miesto, ako si to ona za svojho života želala.

Ďakujeme za túto spomienku jej milujúcemu a obetavému synovi, ktorý si s nami uctil spomienku na svoju mamu a našu priateľku, ktorá nám tu veľmi chýba. Zostane navždy v našich srdciach.

Mária Rakovská

Deň otvorených dverí

Dňa 23.6.2022 od 14 tej hodiny sme usporiadali už 3. ročník veľmi obľúbeného a dlho očakávaného Dňa otvorených dverí nášho zariadenia, ktorý bol spojený aj s možnosťou prehliadky priestorov zariadenia.



Do programu boli zapojení aj prijímatelia DSS a ZPS, ktorí vystúpili v literárno-dramatickom pásme „Včera, dnes - seniori zo ZPS“ o spolunažívaní v našom zariadení.

Ďalej bola návštevníkom ponúknutá možnosť zakúpiť si rôzne dekoračné výrobky našich prijímateľov (svietniky, dekoračné výrobky z hlíny, mydielka,...), ktoré boli vyrábané v rámci terapeuticko-činnosti. Návštevníci kúpou týchto výrobkov podporili snahu, odhodlanie a chuť do ďalšej tvorivej práce.



Žiaci zo Strednej zdravotníckej školy Ružinov ponúkali pozvaným hosťom masáže, ďalej hostia mali možnosť si nechať profesionálne vyčistiť svoje okuliare.

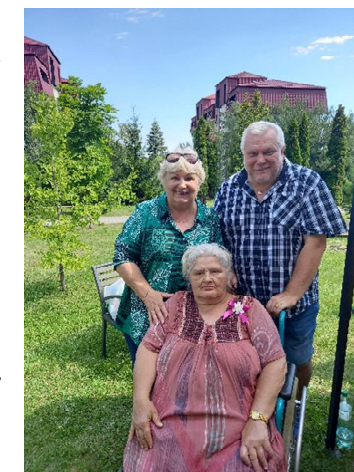


miestom prezentácie šikovnosti a usilovnosti našich prijímateľov pred verejnosťou.



Ďalším bodom nášho programu bolo folklórne tanečné vystúpenie detí zo ZŠ Tbiliská a vystúpenie spojené s hrou na hudobných nástrojoch ZUŠ de La Salle.

Myslíme si, že DOD bola vhodná príležitosť na stretnutie s rodinou, príbuznými a priateľmi. Spoločne prežitý čas nám poskytol možnosť vybočiť zo stereotypu. Taktiež bol



Počas celého DOD boli zabezpečené športové a tvorivé aktivity pre deti a občerstvenie. Celý DOD sa niesol v príjemnej rodinnej atmosfére.

Na záver mi dovoľte poďakovať všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispeli k vydarenému DOD.

A už teraz sa všetci veľmi tešíme na nasledujúci 4. ročník, ktorý verím že bude opäť rovnako vydarený s bohatým kultúrnym programom a dobrou zábavou.

Karin Vajzerová

