

Vážení spolubývatelia,

ako rýchlo ubieha čas dní, mesiacov a ani sme sa nenazdali, za chvíľu začne posledný štvrtrok roku 2022. Obzrieme sa preto trochu späť a zhodnotíme priebeh uplynulých troch štvrtrokov.

Bývame v spoločnom zariadení, kde je potrebné pomôcť pri údržbe alebo skrášľovaní prostredia, aby naše dni vo veku už tých viac rokov malo svoj vplyv na náš život. Obzrime sa za seba, čím sme prispeli ku prostrediu, kde žijeme. Sú medzi nami takí, ktorí ešte v rámci svojich síl pomáhajú a patrí im za to vďaka. Prispeli pre ostatných klientov aby počas prechádzok užili si krásu kvetov a vôbec zelene v areáli DSS a ZPS. Tým, ktorí si už radšej posedia vo vnútorných priestoroch zariadenia, pohľad na výzdobu poteší. Za toto všetko patrí vďaka našim zamestnancom aj klientom. Vďaka.

Redakčná rada Našich novín



Naše noviny vydáva DSS a ZPS Rača. Redakčná rada: Anna Juricová, Eva Kovačovská, Milada Rakovská. Grafická úprava textu: Mgr. Lenka Prutkayová. 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

ročník: 10

September 2022

# NAŠE NOVINY

číslo: 3

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



Milí naši čitatelia, prijímatelia, zamestnanci a priatelia,

začalo sa nám obdobie plné farieb. Dlhé horúce letné dni sa skrátili a zostali chladné. Zo zelených listov na strome sa stali farebné machule pod ním. Podľa povery majú aj padajúce listy svoje čaro. Každý list, ktorý chyťte, kým padá zo stromu na zem, vám prinesie šťastie v ďalšom roku.

V období, keď ešte listy nemali farby jesene sme našim prijímateľom spríjemnili horúce

dni zmrzlinovým posedením, kde si okrem lahodnej zmrzliny a kávy mohli zatancovať a zaspievať obľúbené piesne. Podobnú atmosféru príjemnej hudby, tanca, chutného jedla a pitia naši prijímatelia zažili na tradičnom račianskom vinobraní v rámci spoločných aktivít s našimi terapeutkami. S chutným jedlom a dobrou zábavou sme neotálali ani v našom zariadení. Koncom septembra sme usporiadali „fazuľovicu a opekačku“, kde si naši prijímatelia pri príjemnej hudbe pochutnali na výbornej fazuľovici a špekáčikoch. V našom zariadení to však nie je len o hudbe, tanci a vychutnávaní si dobrého jedla. V rámci spoločných aktivít sme usporiadali turnaj v kolkoch. Hráči, ktorí sa umiestnili na prvých troch miestach si so sebou odniesli aj bohaté darčkové koše.

Touto cestou by som Vám drahí prijímatelia a zamestnanci chcela poďakovať za Vašu skvelú náladu a tímového ducha na každom podujatí a za vašu výborne odvedenú prácu. Sponzorom a priateľom ďakujem za ich štedré dary, bez ktorých by sa tieto podujatia nemohli konať.

S úctou a priáním všetkého dobrého!

Mgr. Miroslava Tatarkovičová  
riaditeľka DSS a ZPS Rača



## Spomienky z detstva - leto

Tie malé okienka  
zo starej horárne  
vracajú ma neustále  
ku krásnemu pohľadu na biely koberec.



Čo to bolo? V rokoch detských,  
krásnych a rozprávkových?  
Aj dnešné leto, slnko,  
ten rozprávkový biely koberec  
je stále v pohľade cez okno.

Rozmýšľam, idem tam  
a hľa je to lúka margarét.  
Ľahnem si a snívam  
a kvety margarét ma uspávajú  
do pekných detských rozprávok.

Roky sladkej mladosti sú preč,  
spomienky ostávajú.  
Zdá sa mi, že krásne hlávky margarét  
ma omladzujú.

Biely koberec margarét na lúke,  
to je mladosť, ktorej už niet,  
nevráti sa.  
Spomienky prichádzajú,  
ŠKODA, že už len spomienky.

Anna Juricová

## Tichý šuchot lístia

Prežívame obdobie určitých dní v posledných troch mesiacoch, ktoré nám pripomínajú viac nie dobrých spomienok. Z tých lepších je to júl. Je to leto, slnko, dovolenky a kúpanie sa. V tomto roku zdá sa mi, že slnka bolo až priveľa, avšak menej vody, menej dažďa. Blížili sme sa však k mesiacu rôznych udalostí.



Je jedno príslovie - Nezabúdaj a váž si históriu svojej krajiny, aby sa dejiny nemuseli opakovať. Spomínajme aj my. Slovenské národné povstanie v roku 1944, v ktorom obetovali svoje životy aj naši blízki - otcovia a aj mladí ľudia za spoluúčasti aj iných národností. Učme aj naše deti, aj mladých ľudí túto časť histórie, aby im pripomínala minulosť.

Pre deti blížiaci sa začiatok školského roku - radosť zo stretnutia spolužiakov a kamarátov.

Je tu jeseň a pre Slovákov dôležitý Deň ústavy. Treba spomenúť aj sviatok Sedembolestnej Panny Márie, patrónky Slovenska, ku ktorej sa utiekame pri problémoch súkromných, ale aj celoslovenských, aby náš život prebiehal kľudne a pokojne. Ten pokoj a radosť zo života nám dosť často chýbajú, najmä v sociálne slabších rodinách.

V týchto dňoch začínajú zmeny v prírode. Blíži sa jeseň a my sa začneme pripravovať na postupné zmeny životného prostredia. Spomínam si ako pred rokom v pekných jesenných dňoch bola som s kamarátkou na krátkej prechádzke. Očarila nás pekne sa meniaci farba lístia na stromoch a každý krok vydával iný šuštiaci zvuk. Verím, že aj túto jeseň pri prechádzke zažijeme peknú zvukovú hru našich krokov po popadaných listoch zo stromov.

K tomu všetkému sa nám žiada kľudné pokojné životné prostredie, radostné hry deti a kľud v našich rodinách. Prosme, aby nikdy nebola vojna.

Anna Juricová

## TRÉNING MOZGU

P	E	Z	D	X	U	N	K
O	R	I	S	U	T	O	Ú
N	V	P	U	Á	R	H	B
O	T	É	B	P	E	A	O
Ž	Q	A	Q	I	Z	V	L
K	K	M	É	N	K	I	K
Y	O	I	L	A	L	C	É
A	Ľ	E	Š	O	K	E	H

Kabát

Košľa

Ponožky

Nohavice

Klobúk

Tielko

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



## OCENENIE V SOCIÁLNEJ OBLASTI

Bratislavský samosprávny kraj dňa 25. augusta 2022 udeľoval ocenenia v sociálnej oblasti, ktoré z našich radov DSS a ZpS Rača získali dve dámy – za kategóriu zamestnanec/zamestnankyňa, pani Viera Hajdúchová za mimoriadne výsledky dosiahnuté v oblasti poskytovania sociálnych služieb a v kategórii prijímateľ/prijímateľka sociálnych služieb, pani Oľga Žatková za reprezentáciu zariadenia sociálnych služieb doma i v zahraničí.

Pani Viera Hajdúchová pracuje v našom zariadení od roku 2011. Pani Vierka, ako ju volajú prijímatelia sociálnych služieb i kolegovia, sa denne venuje svojim klientom v terapeutickom dielni s nadšením, s trpezlivosťou a s láskou. Nie je zamestnanca a ani prijímateľa nášho zariadenia, ktorý by ju nepoznal, keď sa spomenie jej meno. Je energická, optimisticky naladená, má rada život a ľudí a slovíčko nedá sa, v jej slovníku nenájdete. Vie sa vynájsť v každej situácii a zachovať sa profesionálne a ľudsky. Disponuje aj jednou veľmi vzácnou vlastnosťou a to je takt. V kolektíve je veľmi obľúbená pre jej empatiu a ochotu vždy pomôcť. Je pracovníčkou, pre ktorú je jej práca skutočným poslaním.

Pani Oľga Žatková býva v našom zariadení už od roku 2011. Za celý tento čas nás reprezentovala v speváckom súbore s názvom „Radovanka“. Pani Žatková má veľmi rada spoločenský život, rada sa zhovára s ľuďmi, rada si ich vypočuje, započúva sa do ich životných príbehov. Je veľmi láskavá a nápomocná, nikdy neodbije žiadneho iného prijímateľa slovami „nemám čas“. Jednoducho povedané, je to láskavý človek.

Podujatia sa zúčastnila i naša pani riaditeľka Mgr. Miroslava Tatarkovičová, ktorá obom dámam osobne zagratalovala.

Pani Žatkovej a pani Hajdúchovej srdečne blahoželáme a prajeme im do budúcnosti naďalej veľa sily a úspechov!

Mgr. Lenka Prutkayová



## Výstava obrazov – RNDr. Teodor Šinály

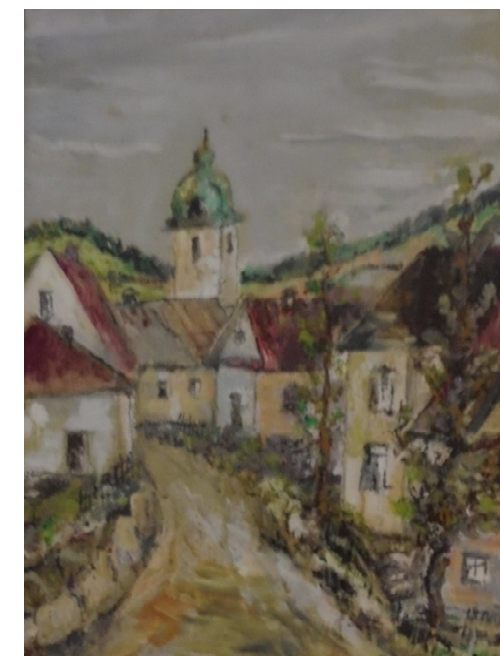
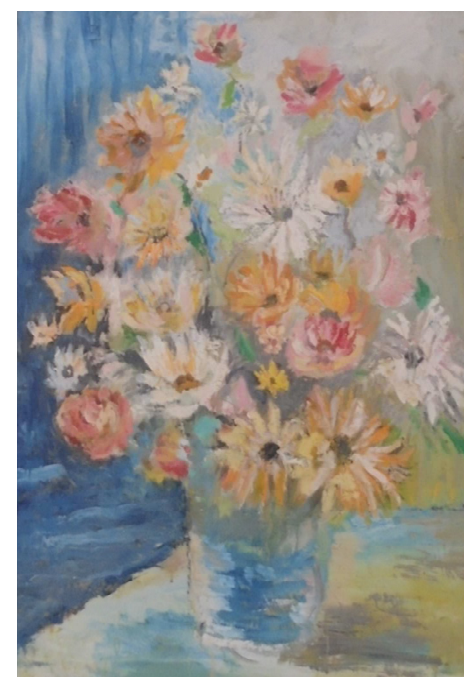


Dňa 26.6.2022 mal výstavu obrazov náš prijímateľ pán Teodor Šinály, ktorý je amatérsky maliar. Výstava sa konala na nádvorí Obecného domu na Alstrovej ulici. Túto výstavu organizoval Račiansky muzeálny spolok.

Pán Šinály sa narodil v roku 1933 v Mukačeve. Zmaturoval na Gumnáziu v Skalici, ďalej študoval na Prírodovedeckej fakulte UK v BA.

Láska ku prírode inšpirovala jeho maľby už počas vysokoškolských štúdií, keď sa ako budúci geológ často pohyboval v teréne. Pohľady na krásnu prírodu v ňom zanechali hlbokú stopu, ktorú sa snažil preniesť na svoje plátna. Predmetom jeho tvorby je najmä príroda, ale aj bratislavské motívy. Pán Šinály stále tvorí a držíme mu palce aby v tejto jeho záľube pokračoval čo najdlhšie a aby vytvárala radosť, jemu i nám.

Mgr. Lenka Prutkayová





## Nevšedné popoludnie

Nedeľné popoludnie 7.8.2022 bolo pre nás, ktorí sme sa mohli zúčastniť koncertu salónneho orchestra Afrodité nad očakávanie výnimočné.

Začalo sa už pohodlnou jazdou autobusom zo zariadenia do úplného centra ospalej Bratislavy. Vystúpili sme v úzkej uličke nad bratislavským hradom malebného Fialkového údolia, pred villou hudobného skladateľa Jána Cíkera, v ktorom sa dnes nachádza Múzeum jeho života a tvorby.

Koncert mal v útulných priestoroch bývalej obývačky komorný charakter. Pôvabné virtuózky sme mali na dosah. Hrali nám krásne melódie z filmov a muzikálov. Ich vystúpenie bolo strhujúce. Sršala z nich obrovská chuť a potešenie z príležitosti podeliť sa s nami aj pre nich obľúbenou hudbou. Svoju radosť dávali najavo každým svojim pohľadom a každým svojim pohybom, ktorý k nám svojou hrou, ktorá doliehala k našim zmyslom.

Pred každou skladbou nás oboznámili s autorom, názvom a obsahom skladby. Zato sme sa im odvdáčili bohatým aplauzom. Jedna naša klientka, vždy pridala aj obdivné poďakovanie za krásny zážitok. Muzikantky to patrične ocenili s dôvetkom, že by mala chodiť na každé ich predstavenie, lebo s takou úprimnosťou sa počas celej svojej kariéry ešte nestretli. Z množstva skladieb, ktoré nám hrali spomeniem aspoň niektoré: uspávanku Summertime z opery Porgy a Bess od Georga Gershwina, pieseň New York, New York od Frenka Sinatra, skladby z muzikálu My Fair Lady, Spievanie v daždi a ďalšie.

V niektorých posledných skladbách pridali Afroditky k svojim hudobným nástrojom aj svoj očarujúci spev.

Prosto bolo to nádherné popoludnie a veru nechcelo sa nám odchádzať. Ale odišli sme a s nami išla aj povznesená nálada, ktorá verím každému ešte dlho doznievala v duši.

Vďaka niekoľko násobná jednote dôchodcov, že nám umožnila účasť na tomto krásnom podujatí. Bol to pre nás sviatok.

Mgr. Darina Vajanská



## ŠPORTOVÝ DEŇ

V piatok 7. októbra sme mali v našom zariadení športový deň. Tento deň sme si mohli naplno vychutnať vďaka občianskemu združeniu Soroptimist International Bratislava, ktoré sa venuje charitatívnej činnosti. Pre našich prijímateľov si pripravili okrem športových aktivít a precvičovania i občerstvenie. Pre účastníkov petangového turnaja zabezpečili diplom a darčkové predmety. Počasie nám vyšlo a všetci sme sa tešili, že môžeme takto príjemne stráviť čas mimo štyroch stien. Občianskemu združeniu sa chceme ešte raz veľmi pekne poďakovať a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

Mgr. Lenka Prutkayová



## VTIPY

Slon a slonica sa prechádzajú, poprepletali si zaľúbene choboty. Zrazu sa slonica zasekne: „Počúvaj, dúfam, že ma nevodíš za nos!“

V lese otvárajú nový bufet. Prvý je medveď, za ním ostatné zvieratká. V tom sa dopredu predbehne zajac. Medveď ho vysokým oblúkom sotí naspäť. Keď sa to zopakuje asi trikrát, zajac so zlomenou nohou, rukou a otrasom mozgu hovorí: „No nič, bufet otvorím zajtra.“

Príde žaba k fotografovi a ten jej hovorí: „Keď ti dám znamenie povedz džem, aby si mala malé ústočká.“  
Fotograf dá znamenie a žaba: „Lekvár!“

Dva hady na púšti:  
„Počuj, my sme jedovaté?“  
„Prečo?“  
„Práve som si zahryzol do jazyka.“

Na túre hovorí sprievodca: „Keby milostivé dámy na chvíľu zmĺkli, počuli by sme mohutný hukot vodopádov.“

Muž je nervózny a tak zastaví letušku a postáva sa: „Viete, letím prvýkrát a veľmi sa bojím. „Ach vy chlapi“, mávne rukou letuška, „teraz mi to isté povedal pilot.“

Sprievodca vo vlaku príde do kupé a pýta lístky. Jeden cestujúci hovorí: „Ja nemám lístok.“  
A sprievodca: „Ako to, že nemáte lístok, čo tu vlastne robíte, ako ste sa sem dostali?“  
„No dovoľte, vy ste na stanici vykrikovali, nastupovať!“

Dvaja vo vrtuľníku: „Nezdá sa ti, že tu prestala fungovať klimatizácia?“  
„Ako si to poznal?“  
„No ten ventilátor nad nami sa prestal točiť a pilot sa hrozne potí.“

pripravili klienti z prízemia



## TURNAJ V KOLKOCH

Dňa 27. septembra sa u nás konal prvý ročník turnaja v kolkoch. Okrem súťažiacich sa mohol prísť pozrieť každý, kto mal záujem sa zabaviť a príjemne stráviť dopoludnie. Víťazi boli ocenení za 1., 2., a 3. miesto. Samozrejme ceny si prevzali osobne od pani riaditeľky. Atmosféru z turnaja opíšu snád' už len fotky, ktoré hovoria za všetko.



## FAZUĽOVICA

V stredu popoludní sme sa zabávali a hostili na terase nášho zariadenia. Pri tónoch príjemnej hudby sme si vychutnávali posledné teplé dni pred zimným obdobím. Prišiel nás podporiť aj pán starosta Rače Mgr. Drotován, ktorému touto cestou chceme poďakovať za pomoc a veľmi dobrú spoluprácu s naším zariadením. Chceli by sme poďakovať i pani Natálii a jej manželovi, že vďaka nim si naši prijímatelia mohli pochutnávať na špekáčikoch, ktoré sme si ugrilovali. Pracovníci kuchyne nám zase pripravili chutnú fazuľovú polievku. Všetkým zúčastneným ďakujeme za krásnu akciu.



## Duchovné okienko

Október, čas jesene a čas kedy nám je duchovne blízko aj Panna Mária. Veď v októbri viac ako inokedy si pripomínáme modlitbu tak nádhernú a povznášajúcu - modlitbu svätého ruženca. Veď nakoniec v októbri slávime aj ružencovú Pannu Máriu. Sama Panna Mária nám často pripomína modlitbu sv. ruženca ako veľkú zbraň proti akémukoľvek Zlu. Je to reťaz, ktorou spútvame všetko negatívne. Ak sa cítite osamelí, smutní, vezmite ruženec a modlite sa, hovorí Mária. Ruženec je opakujúce vyznanie a vyzvanie k Márii aby nás chránila a naplňovala darmi Ducha Svätého, ktoré tak potrebujeme aby sme vytrvali v dobrom a raz s ňou Kráľovnou Neba a Zeme boli v nebeskom kráľovstve a kde nám bude osušená každá slza a kde bude radosť naveky. Je to modlitba, ktorá dáva silu, upevňuje nádej a roznečuje lásku a radosť. Modlitbou dosiahnete všetko, hovorí Panna Mária. V ruženci rozjímame o Ježišom živote od počatia až po jeho nanebovstúpenie a približujeme sa k tajomstvu nanebovzatia a korunovania Panny Márie. Modlitbou ruženca sa spájame v jej srdci s celým Nebom a tak sa zachraňujeme pre Nebo. Bez modlitby nie je viery, bez viery nie je spasenie.



Mgr. Anna Mezeyová



## Objatie

Pre klientov zariadenia je objatie dôležité aj ako sociálny kontakt, ale aj v láske, ktorú k blížnemu cítime. Vidím ako sú starší ľudia šťastní, keď ich rodina príde navštíviť, keď ich úsmev je ako dar, a tešia sa. Veď nikto nechce byť sám. Svetlo objatia, svetlo nádeje, svetlo šťastia nám žiari aj v tmách. Slza šťastia, ako ruža v trní. Už nebudeme plakať, ale v šťastí sa objímať.

Saška Zelenayová



## Vinobranie v Rači

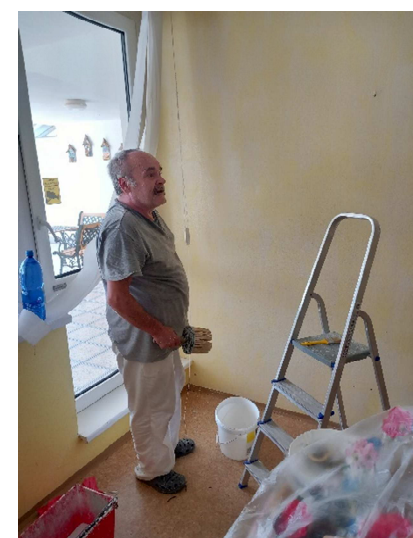


S niektorými našimi prijímateľmi sme sa v piatok 9. septembra vybrali na vinobranie do Rače. Počasie nám prialo a nepršalo. Okrem cigánskej sme si dopriali aj kávičku. Budúci rok ideme opäť.



## Prijímateľ DSS má zamestnanie

Pán Peter Ivičič od 1. augusta nastúpil do zamestnania. Pracuje ako údržbár na Ekonomickej univerzite v Bratislave. Túto prácu získal vďaka sociálnym pracovníčkam nášho zariadenia. Do práce chodí mestskou hromadnou dopravou. Pán Peter je pozitívnym príkladom pre ostatných prijímateľov, že ak človek po niečom túži, dá sa to dosiahnuť. Pánovi Petrovi želáme v práci veľa úspechov a aby sa tam cítil dobre.



## Máme vymaľované



Máme vymaľované – a to doslovne. Prijímateľ sociálnej služby pán Marián Gaštan sa chopil roboty a spolu s prevádzkovým úsekom pomáha pri maľovaní izieb v DSS a ZpS Rača. Za túto jeho ochotu mu veľmi pekne ďakujeme a ceníme si, že pomáha našim kolegom pri skrášľovaní spoločných priestorov a izieb.

Mgr. Lenka Prutkayová

## Zmrzlinové a pudingové posedenia



V jeden krásny augustový deň, keď slnko páliło a po vetre nebolo ani náznaku, vedeli sme, že sa niečo chystá. Na terase nášho zariadenia sa podávala zmrzlina. Sponzorom bola firma NINAT, s.r.o. K príjemnému posedeniu prispela aj hudba, ktorá klientov nadchla - veselo sa spievalo a tancovalo. Zmrzlina nám chutila aj s ostatnými sladkosťami. Takýto darček hocikedy nedostávame. Bolo to skvelé posedenie, a preto ďakujeme všetkým zainteresovaným, ktorí nám pripravili pekný zážitok. Potešíme sa ak sa najdu sponzori, ktorí nás podobným spôsobom potešia a spríjemnia náš tunajší pobyt.

Okrem tohto posedenia sme mali už tri ďalšie. Jedno v spoločenskej sále a dve na terase. To posledné už nebolo avšak zmrzlinové, ale pudingové ☺

Eva Kovačovská

