



**Vážená pani riaditeľka, všetci zamestnanci zariadenia  
DSS a ZPS Rača,**

končí sa rok 2022, chceme vám poďakovať za starostlivosť, najmä, keď to bol rok pre nás všetkých nie ten najlepší. Venovali ste nám klientom všetko, čo bolo možné.

Za vašu prácu pre nás klientov, starostlivosť, opateru a veľa krát za vypočutie si našich bolestí a problémov, zo srdca ďakujeme.

Prajeme vám zdravie a silu v tejto práci aj v roku 2023.

## **Pokojné prežitie vianočných sviatkov a všetko dobré do nového roku 2023**

**želá redakčná rada Našich novín**

Naše noviny vydáva DSS a ZPS Rača. Redakčná rada: Lenka Prutkayová, Anita Tanušková, Anna Juricová, Eva Kovačovská, Milada Rakovská, Alexandra Zelenayová. Grafická úprava textu: Mgr. Lenka Prutkayová. Tlač: Viera Mitterová. 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**

**December 2022**

# **NAŠE NOVINY**

**číslo: 4**

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

**Milí naši obyvatelia, kolegovia a kolegyně**

*dovoľte mi prihovoriť sa k Vám v čase, keď len pár dní nás delí od krásnych sviatkov Vianoc, ktoré sú plné pokoja, lásky a porozumenia. Atmosféra týchto dní je plná spomienok i očakávaní, nič nie je bežné, ani všedné, napriek tomu, že Vianoce sú každý rok. Ich okúzľujúce čaro sa nedá ničím nahradiť ani napodobniť. Vianoce sú obdobím, keď sa každý snaží byť s blízkymi, keď si uvedomujeme silu priateľstva, lásky, úcty a obetavosti.*

*Chcela by som v tejto sviatočnej atmosfére pripomenúť, že naši zamestnanci sú ľudia, ktorí po celý rok rozdávať lásku, pokoj, ktorí zabúdajú na seba, na svoje bolesti, starosti, problémy a sú vždy po ruke tým, ktorí ich potrebujú. Veď každý z nás s vďakou prijíma teplé ľudské slovo, pohladenie či len pohľad a svet i vďaka nim sa zrazu stáva krajším. Človek sa musí vedieť tešiť i zo šťastia toho druhého.*

*Vianočné sviatky - čas radosti, vychutnajme si ich so všetkým čo k nim patrí. V dušiach nech sa Vám rozhostí krásny pocit, na stole nech zavonia kapor, či iné dobroty a Štedrý večer nech zanechá vo vašich srdciach stopu pohody a radosti.*

*Dovoľte, aby som Vám všetkým popriala požehnané sviatky a šťastný Nový rok 2023.*

**Mgr. Miroslava Tatarkovičová  
riaditeľka**



### Čo je to za oknami?

*Slniečko sa občas zjaví,  
no mračná sú časté!  
Rozmýšľam a sedím  
z okna von hľadím.*

*Rok beží, zostávajú spomienky  
trochu viac sa rozhládím.  
A je to tu. Prichádza zima.  
Prší nie dážď, ale biele vločky.*

*V duchu spomínam a čakám.  
Kedy sa zjavia deti?  
Kedy bude za oknom socha  
nazývaná oddávna snehuliakom?*

*Deti prišli rozjarené guľovačkou,  
začali hneď snehuliakom.  
Dali mu klobúk, mrkvový nos, metlu  
a čierne oči, čo bolo krásnou spomienkou.*



*Uvedomila som si:  
Ďalší rok je čoskoro preč.  
Čo nám priniesol alebo vzal?  
Bolo toho dosť. Bude na čo  
spomínať, snívať ale aj zabúdať.*

Anna Juricová

### Zima

Deň ráno začína. Všimam si, že je síce krásne, ale osudom určené je, že každé ročné obdobie má slnko aj svoje tieň. Jar a leto tak rýchlo prebehnú so zabezpečením nutných prác pre náš život.

Príde jeseň a niektoré chmúrne dni robia nám problémy. Niekomu zdravotné, inému z pocitu blížiacej sa zimy. Hlavne u nás vekovo starších. Zhoršujú sa nám tie naše zdravotné problémy.

Rozmýšľame aká bude zima, čo si pripraviť aby sme aj túto časť roka prežili. Ale sú tu aj krásne aj spomienkové dni. Odišli nám naši najbližší aj známi. Je to teda deň, keď na nich spomíname. Potom prídu dni, keď vtedajšie (niektoré aj teraz) ZVYKY nám poskytujú radosť, na niektoré krásne a niečo naznačujúce, porovnávané so súčasnosťou.

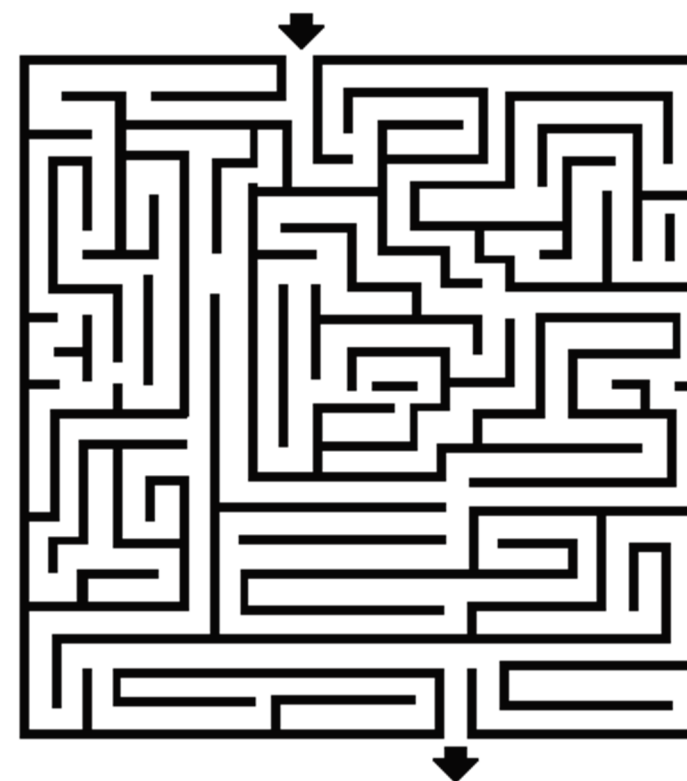
Zrazu jedno ráno nás prekvapí biely snehový koberec. To je veľká radosť pre deti: guľovačka, stavanie snehuliaka, sánkovanie, lyžovanie a podobné zimné radosti. Blíži sa Mikuláš a pomalým a istým krokom sa blíži krásny sviatok, Vianoce. My v našich rokoch sme radi, že sa zide rodina, spomínajú sa vianočné sviatky v našich mladých rokoch. To je už všetko preč a zostali len spomienky. Na to sú dobré aj zimné večere a najmä v sociálnych zariadeniach. Žiaľ sú vo svete a aj medzi nami ľudia, ktorým nemá kto v tomto období priniesť trochu radosti. Spomínajme aj na nich. Chceme žiť všetci v mieri a pokoji. Buďme k sebe dobrí, pomáhajme si navzájom a zistíme, že tie zimné dni a večere budú pretkávané láskou.

Prosme počas tých krásnych sviatkov, aby vo svete nastal mier a požehnanie narodeného Ježiška.

Anna Juricová



### Precvičme si mozog



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

©2019 krazydad.com

### Vtipy

- Chuck Norris dokáže hadovi podkopať nohy.
- V lietadle letuška upokojuje:
  - Pokoj, prosím, ukludnite sa, to bola len vzdušná diera, no tak pokojne sa pustite tých sedadiel, už je všetko v poriadku, dýchajte zhlboka, no už je dobre? Výborne chlapci, a ja teraz idem za pasažiermi.
- Ďuro už niekoľko hodín sedí pri rieke a každú chvíľu nervózne prekladá udicu z jednej ruky do druhej. Zrazu si zahundre popod nos:
  - Keby rybárčenie neupokojovalo nervy, tak by som sa hneď na to vykašlal!
- Babička hovorí svojim vnúčatám aká bola kedysi zima:
  - No vnúčence moje, kedysi bola taká zima, že mi drkotali aj zuby v pohári.



## Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok? Po Slovensku sa šíri krásna výzva

Janka Galatová je mladá mamička na materskej dovolenke. Pred rokom založila na sociálnej sieti skupinu „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?“ Ide o projekt, v rámci ktorého ľudia napĺňajú krabice od topánok darčekom pre seniorov z domovov dôchodcov. Krabicu následne zabalia do vianočného baliaceho papiera a označia, či je balíček určený pre babičku alebo deduška.

Hotové krabičky zbierajú kontaktné osoby po celom Slovensku, vo viac ako 90 mestách a obciach.

Minulý rok podľa Jankiných slov najviac potešila seniorov láska a pozornosť, ktoré sa im touto formou darčekom dostali. „Mnohí starí ľudia naozaj nemohli uveriť, že ten darček je pre nich a je nezištným darom. Smiali sa srdečne a tešili sa. Jeden pán sa po otvorení krabice dokonca rozplakal, lebo v nej našiel papuče, ktoré sa mu v ten deň rozpadli a ktoré mu sadli ako uliate. Akýsi vianočný zázrak zariadil, že práve on dostal krabicu s jedinými papučami v nich,“ spomína Janka.

Inšpiráciu pre projekt našla Janka v nemocnici, kde ležala jej mama ako onkologický pacient. Hoci Janka prežívala náročné obdobie, nemohla si nevšimnúť opustených seniorov, ktorí s jej mamou ležali na izbe. „Často s maminkou na izbe ležali starí ľudia, privezení z doliečovacích ústavov a z domovov dôchodcov. Títo ľudia zväčša počas celého týždňa v čase návštevných hodín nemali ani jednu jedinú návštevu, len smutne hľadeli von oknom! To bol pre mňa spúšťač, prečo som sa do toho pustila,“ spomína Janka.



A tak našla Janka zmysluplnú náplň svojho voľného času na materskej dovolenke. Rozhodla sa, že jej pomoc bude smerovať opusteným seniorom. Vtedy si spomenula na malé dievčatko, ktoré videla v zahraničí niesť krabicu od topánok plnú hračiek do kostola. Išlo o zbierku hračiek a písacích potrieb pre deti zo sociálne slabších rodín v Afrike.

Pretože na Slovensku nenašla podobnú zbierku zameranú pre pomoc seniorom, rozhodla sa vziať veci do vlastných rúk. Na sociálnej sieti vytvorila skupinu, v ktorej je dnes viac ako 13-tisíc členov a ich počet každým dňom rastie.

Podľa Janky si seniori v domovoch dôchodcov pod stromčekom nachádzajú len malé drobnosti ako kalendárik či ovocie od mesta alebo sponzorov. „Tí šťastnejší, čo majú pozornosť od rodiny, idú na Vianoce k svojej rodine. Ale mnohí nikoho už nemajú alebo majú, ale nie je o nich záujem. Netrúfam si hodnotiť, ako je to možné. Sama tomu nerozumiem,“ hovorí Janka, vďaka ktorej si tento rok tisícky

obyvateľov domovov dôchodcov nájdu pod stromčekom balíčky plné radosti a lásky.

Aj naše zariadenie sa už tretí rok zapojilo do tejto krásnej akcie a aspoň fotkami sa chceme s vami podeliť o tento zážitok. Ďakujeme všetkým zúčastneným za našich klientov. Veľmi ich to potešilo a zahrialo pri srdiečku.

Lenka Prutkayová

## Vianočná hviezda

Svieti hviezda ako plamienok lásky.

Tvoje pranie ti splní, želanie spásy.

Sny jej svoje povieme, aby láska žiarila ako iskra, hviezda svieti tá istá.

Je tu pre nás všetkých, vedie nás do vianočných krás.

Z lásky darujme srdce svoje, nech osud a šťastie nám praje.

Tá hviezda nezhasne nikdy, kým nádej si v srdci nosíš

a o duchovný svet Ježišov s láskou prosíš.

Alexandra Zelenayová



## Vianoce

Prekrásny a zvláštnou atmosférou je nasýtený čas Vianoc! Očakávame s napätím niečo nezvyklé, niečo blízke, niečo čo nás poteší. Zaiste je to blízkosť našich drahých alebo blízkosť srdc ľudí, ktorí sú okolo nás.

Vianoce však majú ešte jednu neopísateľnú a vzácnu hodnotu, ktorá sa nedá ničím nahradiť - narodil sa Kristus - Mesiáš - Kráľ náš. Je to pripomenutie toho skutočného narodenia, ale je to aj ponuka pre nás ako dar! Ponuka otvoriť si srdce pre narodenie Ježiša v nás. On je život, čo je ponuka vliatia novej miazgy

do nás! On je cesta - ak ho prijímame a

v neho veríme, tak kráčame tou cestou,

ktorá vedie k cieľu a tým je Nebo. On je

pravda, ktorá oslobodzuje a uzdravuje a

posilňuje. To je Kristus v mystickej

podobe. Poďme sa mu v srdci pokloniť,

poďme k jasličkám, poďme mu

ďakovať, že nás prišiel zachrániť,

poďme prosiť o nádej, ktorá nám je cez

neho dávaná, bez ktorej je život tak

prázdny. Poďme prosiť aby vo svete a v

nás zavládol pokoj, prosme o mier pre

svet a poďme si k jasličkám zaspievať

Tichá noc, svätá noc, všetko spi, všetko

sní. V tom malom dieťati tak krehkom a

maličkom prebýva božstvo. Prišiel a celé



nebo jasalo a anjeli spievali Hosana na výsostiach a pokoj ľuďom dobrej vôle! Dobrá vôľa nech v nás prebýva, dobrá vôľa a srdce plné pokoja, lásky!

Anna Mezeyová

## Vianočné trhy

Dňa 1.12. sa naše zariadenie zúčastnilo vianočných trhov, ktoré zorganizoval Bratislavský samosprávny kraj. Programu sa zúčastnilo všetkých 14 zariadení, program trval od 14:00 do 18:00 hod. Zabavili sme sa aj pri koncerte detského zboru, ktorý nám spríjemňoval celé poobedie. Nášho predaja sa zúčastnili naši klienti slečna Alexandra Zelenayová a pán Marek Hanko a sociálne terapeutky Lenka Prutkayová a Anita Tanušková.



Naše zariadenie predávalo výrobky, ktoré boli vytvorené počas terapeutickej činnosti v rámci denného programu a bol o ne veľký záujem. Súčasťou tohto podujatia bolo aj občerstvenie vrátane kapustnice a punču.

Anita Tanušková

## Vianočný punč v ZpS

Aj my, klienti zo ZPS Pri vinohradoch sa tešíme na Vianoce. Sme tu ako jedna veľká rodina a stretávame sa skoro denne v našej čajovni. Aj v tomto roku sme si spríjemnili vianočné sviatky výzdobou v našom zariadení a v čajovni. 13. decembra sa rozsvietil vianočný stromček pri fontáne (za pomoci hasičských dobrovoľníkov), pri ktorom sme si spoločne zaspievali a potom posedeli v čajovni pri vianočnom punči, ktorý nám pripravila p. Vajanská. Pri ovocnom koláči a chlebíku s oškvarkovou masťou a cibuľou sme strávili príjemné a veselé popoludnie. Privítali sme aj pani riaditeľku Miroslavu Tatarkovičovú, aj pani Katku Zálešákovú, ktorých príchod nás veľmi potešil. Zavítali k nám aj zástupcovia hasičských dobrovoľníkov, od ktorých sme sa dozvedeli veľa zaujímavostí z ich náročného povolania. Bolo to príjemne strávené popoludnie, zaželeli sme si veľa zdravia, šťastia a lásky v našich rodinách a tešíme sa už na podobné stretnutia aj častejšie.



Milada Rakovská

## Vianočný punč v DSS



Dňa 20.12. sa uskutočnilo vianočné posedenie pri punči. Zúčastnili sa klienti z celého zariadenia a pani riaditeľka zaželela všetkým krásne sviatky. Program nám spestrila Radovanka s pripravenými piesňami. Poctivo ich nacvičovali niekoľko týždňov. Zazneli vianočné koledy, ľudové piesne, ale aj literárne pásmo.

Opäť chceme poďakovať pani Natálii - majiteľke firmy NINAT s.r.o., vďaka ktorej naša kuchyňa mala možnosť pripraviť chutný punč pre našich klientov.

Všetkým zúčastneným srdečne ďakujeme a tešíme sa na ďalšie stretnutie.

Anita Tanušková

## MIKULÁŠ

Vianočnú atmosféru začíname sviatkom sv. Mikuláša. Pri tejto príležitosti sme sa stretli v jedálni zariadenia. Všetci netrpezlivo očakávali príchod Mikuláša. Klienti ho napokon privítali s úsmevom na tvári. Mikuláš nás prekvapil úprimným príhovorom a balíčkami so sladkosťami. Pani riaditeľka tam bola tiež. Je to osobnosť., ktorá je nám inšpiráciou a ďakujeme jej, že nám umožňuje takéto podujatia. Veľa klientov bolo dojatých a u niektorých sa objavila i slzička šťastia.



Potom Mikuláš, anjel a čert išli po izbách odniesť balíčky aj nevládnym klientom. Všetci sa potešili. Mikuláš bol svätec a je to jeho sviatok tradovaný z generácie na generáciu. Všetci sme boli šťastní a ďakujeme vedeniu.



Alexandra Zelenayová

## Radovanka - spevácky zbor sa nám obnovil

Spevácky zbor Radovanka po dlhšej prestávke začína opäť svoje účinkovanie.

Svedčí o tom účasť na kultúrnom programe s názvom "Rača hľadá talent." Spevácky zbor Radovanka svojim vystupovaním spestril program pri príchode Mikuláša ako aj pri príležitosti akcie s názvom Vianočný punč.



Eva Kovačovská



## Keď na nás myslia aj deti...

Deti zo ZŠ Tbiliská, ktorá sídli neďaleko nášho zariadenia, počas predvianočných sviatkov nezabudli i na ostatných. Naším klientom najprv poslali krásne pohľadnice k Vianociam a ešte k tomu už krátko pred vianočnými sviatkami zopár z nich nás prišlo navštíviť i osobne. S našimi klientami sa chceli podeliť o mikulášske balíčky, ktoré oni sami dostali. Keďže mali pocit, že sladkosť majú prebytok, nezabudli byť štedrý a v rámci solidarity sa podelili i s našimi klientami. Chceme poďakovať pani učiteľkám zo ZŠ Tbiliská, že svojich žiakov vedú k takýmto hodnotám a okrem učenia, našu ďalšiu generáciu, aj vychovávajú.

Lenka Prutkayová



## Športový deň v Gaudeamuse

Dňa 19. októbra nás pozvali do zariadenia Gaudeamus v Bratislave na športové hry, kde sa zúčastnili klienti z rôznych zariadení v pôsobnosti BSK. Na úvod nás privítal pán riaditeľ a ako prvé predstavenie sme mali na úvod ukážku práce hasičov. Naši klienti Jožko Meszároš a Marek Hanko si vyskúšali niektoré aktivity, napr. ako hasiť vodou. Ďalej sme sa presunuli do telocvične a začali sme súťažiť v rôznych disciplínach, ako basketbal, beh, vedomostné hry a pod. Súťaže neboli hodnotené na umiestnenie, ale napriek tomu sme boli všetci odmenení. Počas prestávky sme si s pani Vierkou Hajdúchovou zahráli basketbal. Popoludní o 12.30 hod začala diskotéka a tak sme sa aj dobre vytancovali. Klienti zariadenia Gaudeamus žiarili šťastím a pozitívnou energiou. K dispozícii bolo aj občerstvenie, prehliadka tvorivých dielní a ukážka obrazov klientov, ktorí sú veľmi kreatívni. Ďakujeme za pozvanie, že sme mohli reprezentovať naše zariadenie v Rači. Tešíme sa na ďalšie spoločné aktivity...



Alexandra Zelenayová

## Október – mesiac úcty k starším

Október je mesiacom úcty k starším. Pri tejto príležitosti nás prišiel navštíviť pán starosta mestskej časti Rača, Mgr. Michal Drotován. Na terase nášho zariadenia sme si spoločne vychutnali spevacké vystúpenie pána Viktora Lakatoša. Pán starosta našim prijímateľom prichystal i malé občerstvenie, za čo mu veľmi pekne ďakujeme. Prijímatelia si spoločne zaspievali, zatancovali a aj napriek sychravému počasiu prežili krásne popoludnie.



Lenka Prutkayová

## Rača hľadá talent

V pondelok 14.11 sa v našom zariadení konal krásny kultúrny program s názvom „Rača hľadá talent“. Na to, že išlo o prvý ročník, sa tejto súťaže zúčastnil veľký počet súťažiacich. Účinkovalo sa v troch kategóriách: spev, tanec, literárny prednes. V porote sedela naša pani riaditeľka a spolu s ostatnými členmi poroty hodnotila jednotlivé výkony našich prijímateľov. Tí boli na záver ocenení peknými cenami či diplomami za účasť. Opäť sme u nás prežili deň plný zábavy a pohody a tešíme sa na ďalšie podobné akcie.



Lenka Prutkayová

## Vedomostný kvíz

Dňa 25.11 sa u nás konal prvý ročník vedomostnej súťaže. Aj napriek tomu, že išlo o prvý ročník, kvízu sa zúčastnilo až 5 tímov. Okrem otázok z rôznych kategórií sa tímy pasovali i s kolektívnymi úlohami. Prijímatelia sa spoločne zabavili a oprášili si vedomosti zo školských lavíc. Každý jeden zúčastnený bol ocenený peknými darčekom či už za účasť alebo za umiestnenie na 1., 2. a 3. mieste. Ďakujeme za spoločne strávený čas.



Lenka Prutkayová