

Milí naši čitatelia,

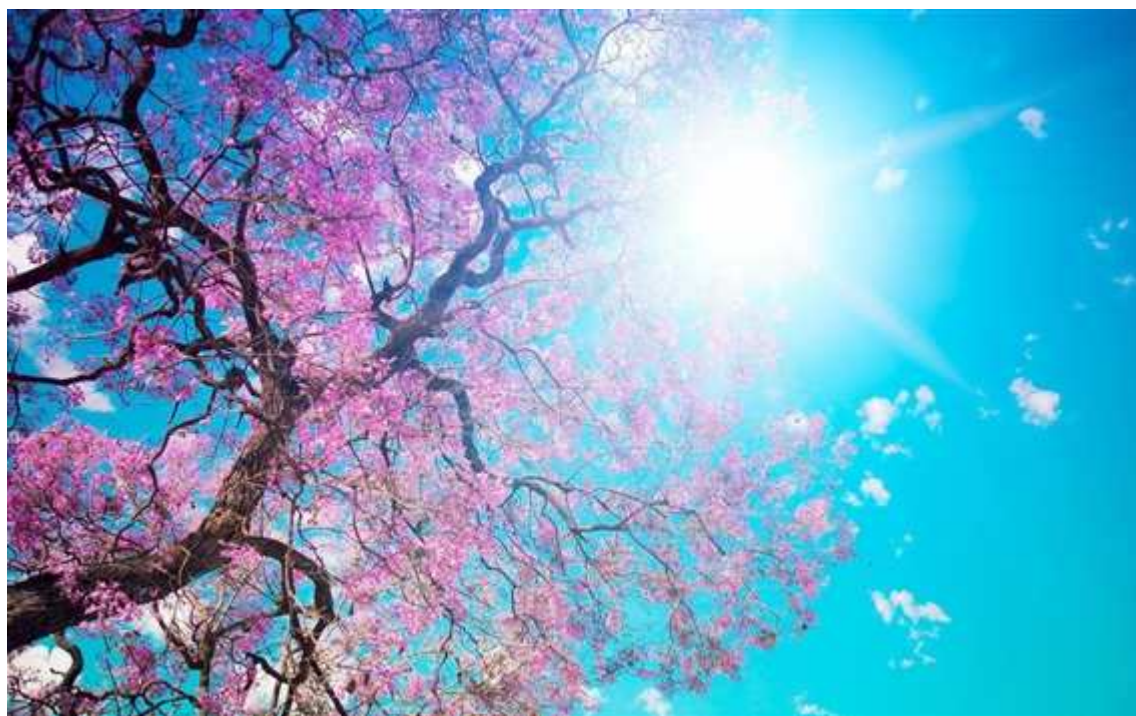
uplynuli už skoro tri mesiace roku 2023. Napriek tomu dovoľujeme si zaželať všetkým v tomto roku veľa zdravia. Po korone máme za to, že nám všetkým pomôže ak budeme zdraví.

Prajeme vám, aby sa stále zlepšovali vzájomne vzťahy, aby sme si navzájom pomáhali, využívali možnosti zúčastniť sa spoločenských aktivít.

Tým pomôžeme aj vedeniu DSS a ZPS venovať sa podmienkam ku zlepšeniu prostredia, v ktorom žijeme.

Toto vám praje redakcia Našich novín a zároveň verí, že príspevkov do Našich novín bude viac a hlavne s vyjadrením sa vašich zážitkov a skúseností.

Teší sa na to redakcia našich novín



Naše noviny vydáva DSS a ZPS Rača. Redakčná rada: Lenka Prutkayová, Anita Tanušková, Anna Juricová, Eva Kovačovská, Milada Rakovská, Mário Egidy. Grafická úprava textu: 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: 11

Marec 2023



číslo: 1

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

Milí naši klienti a zamestnanci zariadenia, opäť stojíme na prahu sviatkov jari, sviatkov Veľkej noci. Dovoľte mi, aby som Vás oslovila v súvislosti so zázračným znovuzrozením prírody, ktoré sledujeme rok čo rok, a predsa nás vždy znovu a znovu fascinuje.

Sme svedkami toho, ako jarné, veľkonočné slnko oživí svojím teplom, ako čarovným prútom prírodu, a ako z tmy a neživota vytvára odznova plnosť a dokonalosť života.

Očakávame od nich, že nám prinesú duchovný pokoj a prostú ľudskú radosť pre seba i naše rodiny.

Optimizmus, duchovný pokoj, radosť a ohňostroj farieb - to sú veľkonočné sviatky. Prajem Vám, aby Vaše Veľkonočné dni boli naplnené radosťou, láskou, pohodou. Vo svetle radostného posolstva nech je slávenie Veľkej noci pre Vás prameňom nádeje, radosti a pokoja.



Mgr. Miroslava Tatarkovičová
riaditeľka DSS a ZPS Rača

Milí spolubývajúci,

pomalým krokom, ale predsa sa blíži jar. Už sa tešíme na toto obdobie keď začína príroda žiť novým životom a nám prináša teplo, rast nových rastlín, kvetov, ožívajú stromy a celkove sa všetko okolo nás mení. Vnímame to aj preto, že niektorí z nás začínajú mať popri radosti aj zdravotné problémy. Začínajú totiž alergie. Žiaľ alergií je viac druhov a náš organizmus začína mať problémy. Tí, čo už viac krát prežili túto chorobu a sú pod lekárske dozorom, vedia ako sa majú správať.

Tí, u ktorých alergie začínajú je nutné, aby kontrolu priebehu alergie sledoval lekár. Chceme predsa užívať jar, ale aj leto všetkými záujmami.

Zdá sa mi, že blížiacou sa jarou oživa aj prostredie nášho terajšieho domova, teda život v DSS a ZPS v rámci možností.

Pridajme sa aj my, ktorí svojimi záujmami môžeme potešiť aj tých, čo sa už aktívne nemôžu pripojiť pre svoje choroby. Môžeme tiež používať rôzne aktivity spoločne so spolubývajúcimi pod dohľadom terapeutiek.

Vyberme si každý svoj spôsob. Potešme aspoň dobrým slovom svojich spolubývajúcich a aj vzájomnými dobrými vzťahmi



Anna Juricová

Čakanie na jar



Sedím v izbe DSS
pozerám z okna
a čakám na jarný čas,
keď budú areál zdobiť kvety zas.

Som zvedavá, ktoré kvietky
budú prvým potešením,
či snežienky, fialky
alebo krásne farebné tulipány.

Upokojí a osvieži to naše dni
v tomto zariadení,
s čistou myslou, dušou verím,
že pokoj zasiahne všetkých klientov
i klientky.

Slniečko zasvietilo,
privítajme ho milo,
aby čím skôr sa tu udomácnilo,
a všetky dobré veci v nás oživilo.

Anna Juricová

VTIPY

Spytuje sa lekár pacienta:

Spávate pri otvorenom okne, ako som vám prikázal?

Áno, pán doktor.

A chrípka je už preč?

Chrípka nie, zatiaľ len zlatý svietnik a hodinky.



Dvaja sviatoční strelci na nedeľnej poľovačke:

Vidíš ten osamotený strom?

Ktorý? Ten s tým zeleným vrcholcom?

Presne ten.

Tak ten nevidím.

Ako to, že lovíte na vlašajší lístok?

Veď ja strieľam len to, čo mi vlni ušlo.

Sviatočný strelec sa hnevá: Trikrát som vystrelil na toho zajaca, a on si pokojne beží ďalej.

Asi je hluchý, utešuje ho honec.

Príde poľovník domov a hovorí žene:

Miláčik, celý týždeň nemusíš kupovať mäso!

To si zastrelil niečo veľké?

Nie, prepil som výplatu.

Prosím ťa, ako môžeš jazdiť v meste, kde je toľko obmedzení rýcholstí a tebe nefunguje tachometer?

To je predsa jednoduché. Stačí poznať svoje auto – keď idem tridsiatkou, hrkoce mi chladič, pri štyridsiatke batéria, pri päťdesiatke blatníky a pri sedemdesiatke mi drkocú zuby.

Spracoval Peter Štefánik z knižnej edície Humor pre každého od Michala Horeckého

Křížovka

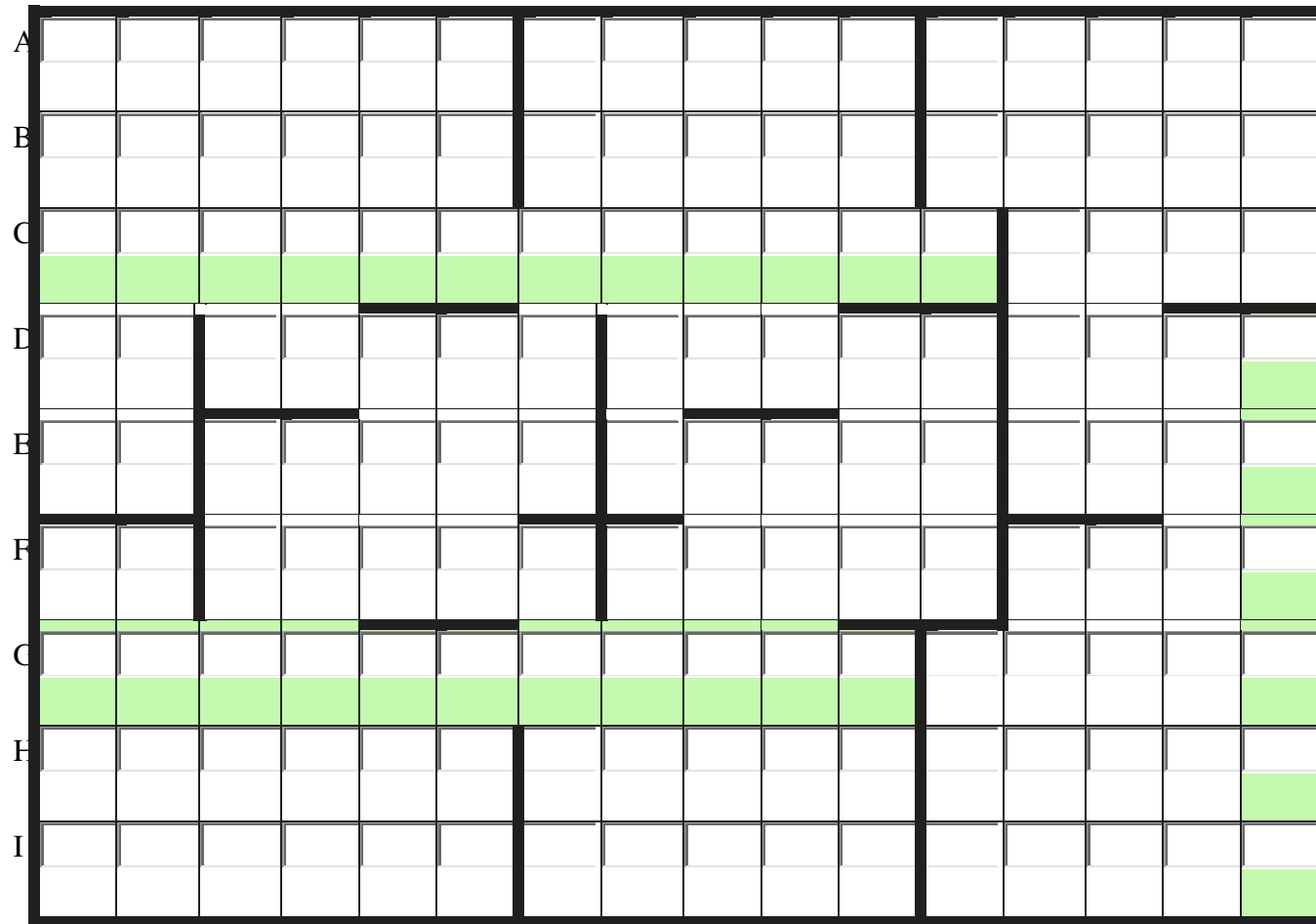
Na istej parížskej ulici sa objavili plagáty s nápisom:

- Každá kvapka alkoholu je zákerný nepriateľ človeka!

Na druhý deň sa pod nápisom objavil ďalší nápis, napísaný trasľavou rukou:

- Iba zbabelci ...tajnička!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



Vodorovné legendy

A ODOLOŽIL NA NESKORŠÍ ČAS, PODTATRANSKÁ OBEC, PATRIACE IVOVI

B POOVÁRAJME, VYMEDZENÁ ČASŤ ÚZEMIA, PATRIACI NOROVI

C TAJNIČKA 1.DIEL, VÝKLENOK V STENE

D RÍMSKE ČÍSLO 550, POVEL PRE PSA, HOTOVO (HOV.), DRUH PALIVA

E ELECTRONIC ARTS, VALCOVITÁ NÁDOBA SO ZÚŽENÝM

HRDLOM, PATRIACA IVOVI, SPÔSOB ÚNAVU

F ZNAČKA (SKR.), MODEL TOYOTY, CHIRURGICKÁ

POTREBA, NEOBUTO

G TAJNIČKA 3.DIEL, ŠLACHTICKÝ SLUHA

H ZNAČKA LYŽÍ, MANILSKÉ KONOPE, OŽUVALI

I VZNÁŠAL SA, TROCHA ZAŤAL, NEDEĽ NA ZLOMKY

Zvislé legendy

1 NESKORO, POZNAL

2 DRUH MORSKÉHO MÄKKÝŠA, MENO KORNÉLIE

3 VOJENSKÁ JEDNOTKA, ŠVÉDSKA OBJEMOVÁ MIERA

4 PRÍRODNÝ KAUČUK, ZUBNÉ ZLATO

5 AUTOMOTOKLUB, FRANCÚZSKY ODBOJ, DIETLOVA HRDINKA

6 ŽENSKÉ MENO (29.4.), TRHAJ (KNIŽ.), ÚHOR, PO NEMECKY

7 MALÉ POLENO (NÁR.), PRÍSTREŠOK TURISTU

8 HRÁ NA TRÚBKU, SVOJU OSOBU

9 ÚŽITKOVÁ RASTLINA, RÚCAŤ, ZHADZOVAŤ

10 AJ, ODHADOM

11 AVŠAK, ZNAČKA BRITSKÝCH ÁUT, VLASTNIL

12 AZIAT, ZNAČKA AUTOBAZÁRU, ANGL. SKR. LONDÝNA

13 VON, PREČ, POVZDYCH K BOHU

14 ČESKÝ VÝROBCA ČOKOLÁDY, OKOVAL

15 POSLEDNÝ ROŽMBERKA, VYHRŇALO RUKÁVY

16 PRVÁ ŽENA, TAJNIČKA 2.DIEL

Pomôcka

KAPPE

Zdroj: internet

Myšlienky na každý deň

- ✓ Život je boj rovných a krivých charakterov
- ✓ Kto sa veľmi chváli, charakter má malý
- ✓ Kto si o sebe myslí veľa, málo si zvyčajne o ňom myslia druhí
- ✓ Nieкто nepovie nič a povie tým veľa, kým iný rozpráva celé hodiny bez toho, že by niečo povedal
- ✓ Bez zubov dokáže hrýzť iba svedomie
- ✓ Kto ti prikyvuje, toho sa stráž. Kto ti vraví pravdu, spoľahni sa naň
- ✓ Budúcnosť je celá tvoja



Autor: Tisíc myšlienok na každý deň – Valér Vendrinský, spracovala Anna Juricová

Zdravotné okienko

Parkinsonova choroba

Parkinsonova choroba je degeneratívne ochorenie, ktoré postihuje centrálny nervový systém, začínajúci v mozgu a postupuje k periférnemu nervstvu.

Ľudia trpiaci touto chorobou majú mnohé nežiadúce prejavy, ako napríklad tras, stuhnutosť,...

Prichádza však pekné ročné obdobie - jar.

Máme úžasné možnosti si pomôcť pri prekonávaní nežiadúcich prejavov a to hlavne pohybom - hlavne chôdzou.

Ak sa pacient cíti aj na väčšie pohybové aktivity, tak je to výborná vec. Samozrejme nie je vhodné, aby sme sa preťažovali a organizmus presilili k nespokojnosti.

Volíme si pohybové aktivity podľa vlastného uváženia a dbáme na dôslednosť pravidelného užívania liekov podľa rady neurológa.

Chôdza nikdy nie je nevhodná pre nikoho s touto chorobou.

Popri všetkom čo nám prináša choroba sa pri chôdzi tešme z prírody, ktorá sa začína prebúdzajú, a my s ňou.

Sme radi, že sme v tomto zariadení a pri prekonávaní problémov, ktoré nám parkinson prináša nám pomáha zdravotný personál, za čo im ďakujeme.

Je už na nás, ako sa k tomu postavíme a v tom nám pomôže aj spomínaná jar.



Mário Egidy

SPOLOČENSKÉ UDALOSTI

NOVOROČNÉ POSEDENIE

Začal sa nám nový rok a pri tejto príležitosti sme si v knižnici s našimi klientami posedeli a zbilancovali ten rok predchádzajúci. Pripravené bolo i malé občerstvenie. Samozrejme sme besedovali i o tom čo nás čaká v tom nadchádzajúcom roku, roku 2023. Dúfajme, že len to najlepšie.



TRAJA KRÁLI A FAŠIANGOVÉ VYSTÚPENIE



6.1.2023, na sviatok Troch kráľov a ešte raz 29.1, počas fašiangového obdobia, nám prišla spraviť program pani Mária Maluniaková s rodinou. Svojou prítomnosťou rozžiarili tváre našich prijímateľov. Pripravili si pre nás najmä hudobný program, s prijímateľmi si zaspievali či už koledy alebo veselé piesne. Za ich čas a ochotu prísť, sa chceme čo najsrdečnejšie poďakovať.



VÝROBA MASIEK

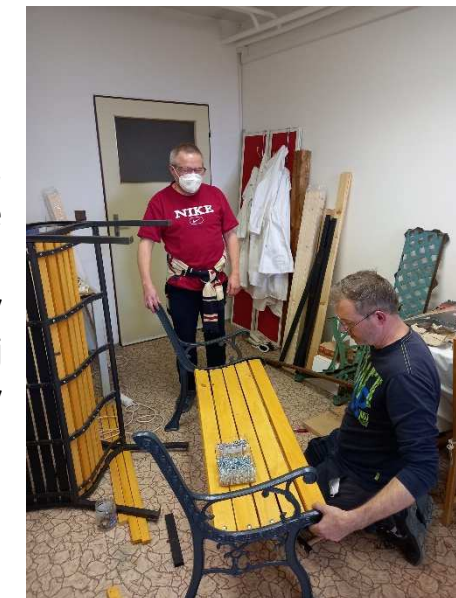
Keďže nám začalo fašiangové obdobie a v našom zariadení sa blížila fašiangová zábava, sociálne terapeutky sa spolu s prijímateľmi rozhodli si spoločne vyrobiť masky na túto udalosť. Niektorí sa venovali maskám, iní sa podieľali na výrobe reťazí a tak prispeli k výzdobe tu u nás. Spoločne sme strávili krásne dopoludnie v dobrej nálade.



DÁVAME DO POZORNOSTI

Chlapská dielňa

S príchodom jari a pekného počasia, sociálna terapeutka pani Lenka Prutkayová obnovuje aktivitu s názvom Chlapská dielňa. Ide o prácu najmä s drevom, šmirgľovanie, natieranie, demontáž a montovanie lavičiek, ich obnova. Ak naši prijímatelia majú záujem o túto aktivitu, môžu sa prihlásiť u sociálnej terapeutky pani Prutkayovej na prvom poschodí oproti spoločenskej miestnosti. Aj napriek názvu sú samozrejme do aktivity pozvané i ženy v našom zariadení 😊



Cvičenie s fyzioterapeutkou Mariannou

Prijímatelia sú rovnako pozvaní na pravidelné cvičenie s našou sympatickou fyzioterapeutkou Mariannou Kováčovou. V pondelok o 14:00 hodine cvičia iba páni a v utorok a štvrtok zmiešaná skupina rovnako o 14:00 hodine. Cvičí sa v telocvični v suteréne (- 1. poschodie). Všetci prijímatelia, ktorí majú chuť sa hýbať, nech sa nahlásia pani Kováčovej v suteréne oproti pracovni. Je možnosť i individuálneho cvičenia (bicykel, chodiaci pás,...) po dohode s terapeutkou.



Hlina

Do pozornosti dávame aj ďalšiu aktivitu a to práca s hlinou, ktorú vedie sociálna terapeutka pani Prutkayová. Aktivita sa koná každý utorok v doobedňajších hodinách o 9:30 hodine v terapeutickej miestnosti na prvom poschodí oproti spoločenskej miestnosti. Každý jeden prijímateľ sa môže zúčastniť.

Lenka Prutkayová

Cesta lásky

Láska má zlaté krídla,
na nich do nekonečna sa vznáša,
však v srdci je naša.
Otvorme hviezdne brány prázdnoty
a na dlani majme skutočné hodnoty.
Láska, s tou nikdy neplávaš proti prúdu rieky,
tá ti z duše zmyje hriechy.
Svetlo vidíš na konci cesty,
pri trnistej ceste ti svietia hviezdy.
Svetlo duše ti mesačný svit ukáže,
však milovať srdcom každý z nás dokáže.



Alexandra Zelenayová

Duchovné okienko

Začína jar. Všade rozkvitá príroda a vydáva svoju novú krásu. Všetko, čo bolo pusté a vysilené zimou, sa teplom vz máha k novému životu. Aj náš duch sa teší slniečku a sme napĺňaní novou krásou. Aj naša duša, ktorá je v nás, potrebuje posilu, nové nadýchnutie. Znova potrebujeme oživiť nádej, ktorá je tak potrebná aby sme kráčali dopredu k cieľu, ktorý nám je zjavený cez nášho Pána Ježiša. Práve veľkonočný čas je príležitosťou aby sme znova posilnili nádej, lásku, cez uvedomenie si obety Ježišovej. Ježiš nám cez svoje utrpenie ukazuje, že ono vedie k zmŕtvychvstaniu. Aj my, ak sme spojení vo viere k nemu, sme povolaní k večnému životu.



Každý deň Veľkonočného trojdnia nám dáva príležitosť načerpať a objaviť krásu viery. Zelený štvrtok nám ponúka ustanovenie kňazstva a tajomstvo Eucharistie. Chlieb z neba, ktorý živí dušu.

Veľký piatok rozjímanie o utrpení Ježiša, ktorý zomrel za každého z nás aby sme mali život.

Biela sobota, vytrvalosť v nádeji, že všetko povstane k novému životu, k novému rozmeru nášho bytia.

Nedeľa zmŕtvychvstania, vytúžená chvíľa, kedy sa nás dotýka spása, kedy nám Ježiš svojim zmŕtvychvstaním hovorí, neboj sa, aj ty môžeš vstať z mŕtvych, tu v tomto živote. Keď sa zmieriš s Bohom, s ľuďmi a sám so sebou, a raz keď príde on, ktorý je tvorcom a darcom, dá ti nový život.

Anna Mezeyová

BURZA OBLEČENIA

Každoročne sa v našom zariadení koná burza oblečenia. Prijímatelia i zamestnanci majú možnosť priniesť z domu svoje nepotrebné oblečenie či topánky. Burza je pre všetkých a každý si môže zadarmo vybrať svoj „kúsok/y“, ktoré mu urobia radosť. Nepotrebné oblečenie sa posunie do humanitných kontajnerov.

Lenka Prutkayová



8. MAREC - MDŽ



Medzinárodný deň žien si každoročne pripomínáme 8.marca na oslavu zrovnoprávnenia žien. Korene Medzinárodného dňa žien siahajú do rokov 1857 a 1911, kedy robotníčky v textilných závodoch protestovali proti zlým pracovným podmienkam a požadovali ich zlepšenie. Demonštrovali neskôr aj za volebné právo, možnosť zastávať verejné funkcie a proti pracovnej diskriminácii.

Oslavy Medzinárodného dňa žien si pripomenuli aj klienti nášho zariadenia. So svojim novým programom prišli žiaci zo Základnej školy Tbiliská v Rači. Prijemne nás prekvapili a nadchli svojim programom, za čo im pekne ďakujeme.

K veselému priebehu osláv prispel aj spevácky zbor Radovanka, takže spevom a tancom sme ukončili naše oslavy.

Eva Kovačovská



POSEDENIE PRI KNIHE

Pri príležitosti mesiaca marec sme si spolu s našimi prijímateľmi posedeli pri knihe a to nie len pri jednej. Naši prijímatelia dostali priestor a každý kto mal záujem mohol predniesť úryvok zo svojej obľúbenej poézie alebo prózy. Na záver sme si spoločne dali kávičku a v dobrej nálade pri tónoch príjemnej hudby sme ešte besedovali o živote.



MAĽOVANIE VAJÍČOK

Už sa pomaly pripravujeme na Veľkú noc. Pre našich prijímateľov sme si pripravili doobedňajšiu aktivitu, pri ktorej sme zamestnávali hlavne ruky a rozvíjali tvorivého ducha.



ZÁBAVA V GAUDEAMUSE

Niektorí naši prijímatelia sa spolu so sociálnou terapeutkou mali možnosť zúčastniť na fašiangovej zábave v inom zariadení. Okrem rôznorodých súťaží, ktoré si tam pre nás pripravili a občerstvenia, sme si zatancovali aj na doskotéke. Edko Krútil získal krásnu cenu za najlepšiu masku za naše zariadenie. Gaudeamusu sa chceme veľmi pekne poďakovať, že venovali svoj čas a energiu príprave takejto spoločnej udalosti aj pre ostatné zariadenia v rámci BSK.

Lenka Prutkayová



FAŠIANGOVÁ ZÁBAVA

V našom zariadení sa 21. februára konala fašiangová zábava, ktorej sa zúčastnili všetci prijímatelia ako aj zamestnanci. Každý si priniesol originálnu masku, kreativite sa žiadne medze nekládli. Videli sme policajta, lekára, kráľovnú, rehoľnú sestru, princeznu a rôzne iné nápadité prestrojenia. Zábava začala poobede o 14:30 a trvala približne do 18-tej. Súčasťou boli rôzne dobroty, šišky, hudba bola väčšinou ľudového rázu blízka našim prijímateľom.

Všetci sa príjemne cítili a dobre sa zabavili a veríme, že sa na podobnej veselej a peknej akcii s príjemnou spoločnosťou stretneme znovu o rok.

Anita Tanušková

