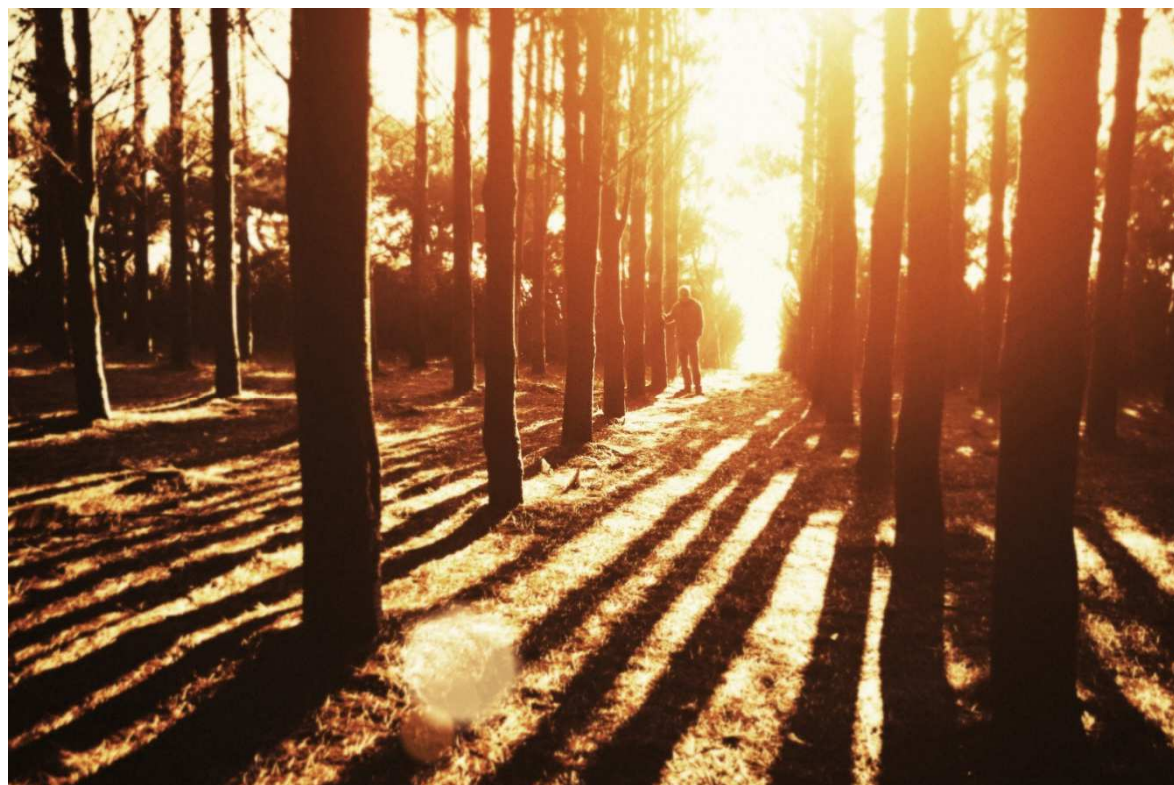


Milí naši čitatelia,

je tu koniec ďalšieho štvrtroka roku 2023. V jeho priebehu bolo pár významných dní, ktoré nám pripomínali udalosti týkajúce sa nášho života. Takýto významný deň je aj Deň ústavy SR.

Aj keď to bude už ďalší štvrtrok, nezabúdajme, že aj tu v zariadení DSS a ZpS je nás väčšina starších klientov. Prežili sme toho veľa dobrého, ale aj zlého v našom živote a aspoň jeden mesiac je venovaný úcte nami prežitých rokov. Buďme preto k sebe navzájom dobrí, pomáhajme si a prežívajme spoločne dni v láske a pokoji, k tomu veľa zdravia praje

redakčná rada
Našich novín



Naše noviny vydáva DSS a ZPS Rača. Redakčná rada: Mgr. Lenka Prutkayová, Anna Juricová, RNDr. Teodor Šinály. 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: 11

September 2023

NAŠE NOVINY

číslo: 3

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

Drahí naši seniori,

dovoľte mi, aby som sa Vám čo najsrdečnejšie prihovorila pri príležitosti mesiaca úcty k starším.

Október, jesenný mesiac a jeseň života – dve paralely, ktoré spolu súvisia.

Práve toto obdobie života je aj obdobie starnutia, ktoré sa nás výsostne dotýka. Človek sa ocitá v jeseni svojho života a spomína na časy minulé. Na to ako mnohí z Vás počas svojho života tvrdo pracovali a obetovali prevažnú časť Vášho doterajšieho života tomu, aby sa Vaším deťom, vnúčatám ako aj nám mladším žilo lepšie.

Touto cestou by som Vás chcela povzbudiť do ďalších rokov Vášho života v našom zariadení. Ak Vám to Váš zdravotný stav dovoľí, robte nám naďalej radosť, vytvárajte nám úsmev na tvári, ktorý je pre nás odkazom vašej spokojnosti. My si Vás veľmi vážime a ceníme za to, že ste tu s nami, že nám tu vytvárate pozitívnu energiu a radostnú atmosféru a zato, že sa napriek vašim ťažkostiam aktívne zapájate do denno-denných aktivít, ktoré pre Vás zo srdca robíme.

A nezabúdajte, že, aj napriek Vaším šedinám, múdrosť v tvárach nezhasína.

A napriek Vaším vráskam, hreje nás Vaša láska.

Na záver mi dovoľte, aby som Vám popriala pokojné prežitie tohto jesenného obdobia, pevné zdravie, bystrú myseľ, úsmev na tvári a radosť zo života, ktorú vo svojich srdciach hľadáte.

Mgr. Miroslava Tatarkovičová
riaditeľka DSS a ZpS Rača



Spomienky na SNP

Žijeme v období spomienok na Slovenské národné povstanie v roku 1944. Aj keď väčšina z nás bola viac menej ešte v detskom veku, všimli sme si všetko, čo sa dialo okolo nás.

Bol to strach z nemeckých vojakov, ale aj strach zo stretu partizánov s nemeckými vojakmi. Žiaľ, v našich spomienkach sa objavujú aj vypálené dediny, postrieľaní dospelí ľudia, ale aj deti, odvoz židovských občanov do koncentračných táborov a bol to väčšinou odvoz na smrť.

Ako deti pýtali sme sa rodičov prečo sa to deje. To malé dieťa, ktoré išlo na smrť ešte nikomu nič neurobilo. Bolo to ťažké počúvať rodičov o uvedených skutočnostiach.

Rozmýšľali sme prečo trpia nevinní. Aj dnes je to ťažko niekedy pochopiť. Aké svedomie mali tí, ktorí strieľali nevinných?

Partizáni prišli ľuďom na pomoc, za čo im patrí poďakovanie, že my dnes žijeme. Niektorí obetovali svoje životy a tým aspoň sčasti pomohli sovietskej armáde pri oslobodzovaní aj Slovenska.

Dnes žijeme v slobodnej krajine a veríme, že hrôzy z druhej svetovej vojny sa nezopakujú.

Som človek, žijem,
mám pleť bielu.
Mám pleť farby inú,
ale srdce moje patrí všetkým,
čo spomienkami žijú.
A za slobodu ďakujú,
aj partizánom, padlým v boji.



Anna Juricová

Spomienky zo života v Penzióne 2

Na pamiatku klientov, ktorí tam žili a na povzbudenie ešte tam žijúcich

Sme radi, že spomienky zo života v Penzióne môžeme doplniť pomocou žijúcich osôb ešte ochotných spomínať. Roky nad nami ubehli, žiaľ niektoré klientky prežívajúce na sklonku života už nevedia spomínať. Žijú v bezpečí domova dôchodcov a sú vždy usmievavé. Cenné sú informácie aj od informátorky pani Silvie Kecskéšovej, pani Renáty Kučíkovej a pani Evy Butkovej. Ony všetko videli a tiež rady spomínajú.

VTIPY



Vo vlaku.

-Prosím Vás pani, povedzte svojmu synovi, aby ma nenapodobňoval.

- Martin, prestaň zo seba robiť debila!

Blondínka volá na informácie na letisko:

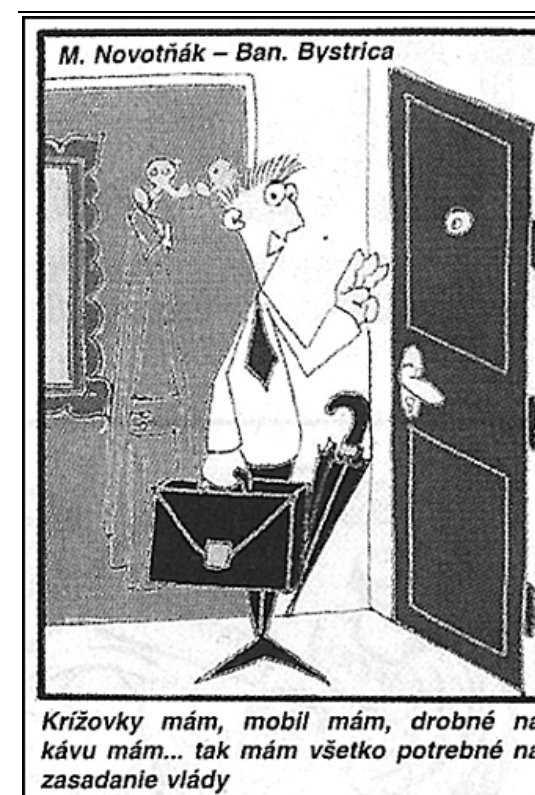
- Mohli by ste mi prosím vás povedať, ako dlho trvá let z Viedne do New Yorku?

- Momentík...

- Ďakujem!

- Viete, ako vznikol názov Tatry?

- Išli dvaja východniari a počítali štíty: "Ta jeden, ta dva, ta tri!"



Manželka hovorí večer mužovi:

- Tak dobre. Pustím ťa do krčmy, ale musíš byť do deviatej doma!!!

- Tak fajn. Do deviatej budem doma, a potom vyrazím do krčmy ...

"Čo pijete?" pýta sa doktor pacienta.

"A čo máte, pán doktor?"



Župná olympiáda

Bratislavský samosprávny kraj si pre všetky zariadenia v ich pôsobnosti pripravil športový deň. Už 10. ročník župných športových hier pre seniorov. Udalosť sa konala v DSS Rosa. Naši prijímatelia opäť prežili krásny sobotňajší deň. Organizátorom patrí veľká vďaka.



Výlet do Marianky

V septembri sme si pre prijímateľov v rámci nášho zariadenia pripravili púť/ výlet do Marianky. Išlo sa autobusom. Prijímatelia, ktorí mali záujem sa zúčastnili aj návštevy kostola. V srdci čarokrásnej prírody a za úžasného slnečného počasia prežili nádherný deň.

Grilovačka

Využili sme posledné dni plné slnečných lúčov v našom zariadení a pre prijímateľov sme si pripravili grilovačku. Okrem špekáčikov sme mali i nealkoholické pivo. Spokojnosť v tvárach prijímateľov hovorí za všetko a nám prináša radosť.

Lenka Prutkayová



Nie všetci maľujeme naše minulé roky „na ružovo“. Prišli sme do penziónu z rozličného prostredia. Dovoľujeme si predostrieť, že náš zámer je však „ružovo“ spomínať. Iste, že boli klienti, ktorí sa cítili biedne, prišli z biedneho prostredia alebo očakávali inú starostlivosť. Bolo jednoznačné, že poskytnuté ubytovanie, ktoré sa skladalo z predizby, kúpeľne, izby a kuchyne bolo všeobecne veľmi vyhovujúce. Málokto sa nastáhoval bez vlastného nábytku. Prideloval sa podľa potreby aj jednoduchý nábytok. Aby sa človek dostal do domova dôchodcov (vtedy „penziónu“), musel okrem iného spĺňať nasledovné podmienky: musel byť pohyblivý, bez používania inkontinenčných pomôcok, schopný komunikácie, orientovaný, atď. Absolvovali sme náležitú lekársku prehliadku a čakali na rozhodnutie komisie. Dostali sme pozvánku na nástup po kladnom vyjadrení príslušných orgánov, nastúpili sme a porozhľadli sme sa v novom prostredí.

Dni utekali a začali sme sa cítiť ako doma. Niektorí so založenými rukami a niektorých



hlna zvedavosť – čo by sa dalo urobiť na príjemné naplnenie voľného času. Pani Budinská, čulá pracovitá žena, prístahovaná z bytu lesného závodu, ktorý sa nachádzal priamo oproti hlavnej bráne penziónu, navrhla zasadiť do dvora ihličnaté a listnaté stromky. Sadeničky dodali z lesného závodu. Bolo to pred dvomi desaťročiami. Jedine strieborný smrek stál pri okne „zimného pavilónu“.

Pri lesnom závode „naproti“, po dohode

s majiteľom a za pomoci pani Budinskej sme si prechodne osvojili nepoužívanú záhradu. Rozparcelovali sme ju medzi záujemcami, dozor vykonávali členovia samosprávy. Práca v záhrade dala klientom veľa zábavy, okopávalo sa, polievalo s vodou z penziónu. Maliny, ktoré rástli pri plote boli hocikomu zdrojom osvieženia, rebarbora slúžila na pečenie zákuskov a na varenie kompótu. Chren, ktorý rástol, vo veľkom množstve sme vykopávali pre záujemcov penziónu.

Klientky zistili, že na dvor chodia mačičky, sledili po jedle od nových obyvateľov. Získali „priateľky“ Milku Harmincovú, Annu Sabovú,..., ktoré sa o nich starali do smrti. Dušu by za nich dali.

Bolo ukončené oplotenie penziónu. Za plotom rástla mirabela (sladké okrúhle slivky) a kríky čiernych malín. Kvety z líp usilovne zbieral a sušil pán Ján Fekete. Nedávno sa prezentoval bazovým vínom.



Čajovňa bola „obdarovaná“ veľkou rúrou na pečenie. Bol to významný dar obyvateľom. Našli sa ochotníci na pečenie – pani Jana Dobříková, Lesáková a iné, ktoré svojimi výrobkami, aj ich vôňou vždy privítali klientov do čajovne.

Pánovi Šinálymu sa darili pagáčiky, kapustové štrúdle či plnené rohlíčky. Zväčša potichu sa odtiahol spolu s pánom Valentínom do bytu pána Oprchala (byt jar 152), kde sa diali urputné boje s kartami - preferans. Túto hru sme dedili od našich predkov, dnes to už nikto nepozná. Jediným údržbárom, ktorý prinášal podľa potreby červené víno, bol Milan



Michálek, veľmi dobrý a ochotný údržbár. Hobby dielňa bola často využívaná. Robili sa doplnky do bytov, poličky, závesné skrinky. Pani Záhradná hovorí: „ešte stále užívam sandále, ktoré boli v hobby dielni podrazené. Mimo šusterských prác sa zabezpečovali aj krajčírské, viacerí mali doma šijacie stroje. Pán Oprchal mal známosti v mäsiarstve kde mu zadarmo vždy dali aj 5 kg krásnych drziiek. Hobby dielňa zabezpečila ich dôsledné vyvarenie

a následnú prípravu držkovej polievky, ktorá sa podávala v čajovni. Bolo to pánske jedlo zaznávané niektorými klientkami.

So smelým odhodlaním p. Tužinský a p. Šinály sa obrátili na športový klub kolkárov s prosbou aby venovali penziónu vyradené kolky. Prosba našla pochopenie a kolky okamžite našli uplatnenie. Šibenicu potrebnú k hre postavil podľa preštudovaných predpisov údržbár Milan Michalek. Súprava kolkov bola využívaná do ich rozštiepenia. Roky spôsobovali radosť pre obyvateľov penziónu a aj dnes sa snažíme najst' dobrosrdečný klub, ktorý vyhovie potrebám domova dôchodcov.

Keď vojdem do čajovne sa mi v pamäti objavia „štamgasti“, z ľavej časti (vchod z terasy) pán Vladko Daubner s Milkou, zprava pán Valentíny Jozef, vždy nespokojný spisovateľ, svoj názor a zistenia publikoval i knižne. Dostal sa do nemilosti vedenia penziónu. Ďalej od neho pani Harmincová Milka, pani Sabová, pán Tranžik, pán Brezina s manželkou, pani Ciochová, Minková, Dáša Šoralová, Olympia Fabušová, pán Bolfa, pri chladničke naproti skromne sedával pán Janiček, pani Gálová s dcérou, zľava stolička pri stoličke. Počujem intenzívny šum v čajovni, vzájomné prekrikovanie sa. Čakáme pani riaditeľku Kondelovú so suitou. Príčina nespokojnosti je nová vyhláška, na základe ktorej



Čo sme spolu prežili

Ocenenie BSK

Bratislavský samosprávny kraj dňa 22.8.2023 udeľoval ocenenia v sociálnej oblasti. Získali ich tí, čo prispeli k zvýšeniu kvality sociálnych služieb v zariadeniach sociálnych služieb v zriaďovateľskej pôsobnosti BSK a zvýšeniu kvality života prijímateľov sociálnej služby. Rovnako boli ocenení i prijímatelia sociálnych služieb za ich prínos pre jednotlivé domovy. Z nášho domova si ocenenia odniesli 3 zamestnanci a to pani Vierka Mitterová (ekonomicko - prevádzkové oddelenie), pani Veronika Struhárová (oddelenie ošetrovateľskej starostlivosti) a pani Jojka Siroňová (oddelenie ošetrovateľskej starostlivosti) a zo strany prijímateľov pani Alexandra Zelenayová. Srdečne blahoželáme všetkým oceneným a prajeme veľa úspechov tak ako v pracovnom i rodinnom živote.



Bicyklovanie neobmedzené vekom

Koncom leta k nám prišiel pán Martin Hlásny (člen cyklokoalície na Slovensku), ktorý



nám najprv spravil krátku prednášku o rikši a následne na to našich prijímateľov i povozil. S cyklokoalíciou obnovujeme spoluprácu a tešíme sa na to ako sa naši prijímatelia budú za pomoci dobrovoľníkov môcť povozit'. Ešte raz ďakujeme pánovi Martinovi, že nás prišiel navštíviť. Ide o projekt Bicyklovanie neobmedzené vekom a bližšie informácie máte možnosť získať na stránke www.bicyklovanieneobmedzenevekom.sk

Plavecký hrad

Naši traja prijímatelia mali možnosť vďaka zariadeniu DSS Pod hradom prežiť nádherný deň. Po výstupe na Plavecký hrad sme sa pohostili v kultúrnom dome v Plaveckom podhradí. Chceme sa ešte raz čo najsrdečnejšie poďakovať zariadeniu DSS pod hradom za zorganizovanie úžasnej akcie a za láskavý a milý prístup.

Duchovné okienko - Modlitba je stretnutie s Bohom

Ako je potrebné naberať posilu, útechu, radosť, pokoj! A to nám môže modlitba dať. Panna Mária nás pri svojich mnohých zjaveniach prosí o modlitbu. Modliť sa znamená otvárať Bohu svoje srdce a On nám dáva tu vnútornú silu, ktorá prechádza celým našim bytím a nás posväcuje. Posväcuje, znamená vymedzuje z nás zlo, ktoré nám hrozí. Či z nášho vnútra a to sú naše myšlienky smútku, zúfalstva. A dáva nám istotu. Modlitba má nesmiernu moc.

Cez modlitbu dovoľujeme Bohu aby nás chránil, aby nám dával život. Život v plnosti nádeje. Vieme ako potrebujeme nádej. Nádej dáva zmysel životu. Modlitbou vytvárame okolo seba hrádzu pred negatívnosťou ľudí, ktorá na nás môže vplývať. Modlitba očisťuje našu dušu a naplňuje všetkým dobrom.

Poznáme osobnú modlitbu. Keď sa modlíme modlitby, ktoré prednášame sami a modlitbu spoločnú, ktorá má veľkú silu. Ježiš povedal „*keď dvaja budú jednomyselne žiadať o niečo, dám im to*“

Veľmi krásna modlitba a účinná je modlitba posvätného ruženca. Poznáme radostný, ruženec svetla, bolestný a slávnostný ruženec. V radostnom rozjímame o Ježišom počatí, narodení a obetovaní. V ruženci svetla o Ježišom účinkovaní. Bolestný ruženec je o utrpení Ježiša. Slávnostný ruženec nás uvádza do slávneho víťazného konca zmŕtvychvstania Ježiša. Lebo aj my sme povolani k večnému životu. Panna Mária nás pozýva modliť sa svätý ruženec. Je to účinný prostriedok na dosiahnutie spásy. Mesiac október je obzvlášť mesiacom kedy sa zväčšuje potreba modlitby ruženca. Mária nám hovorí, že ruženec je reťaz, s ktorou sa pripútavame k Nej. A tak nás Ona môže chrániť a bezpečne viesť cestou záchranu a ochrany.



Veľmi pekné a hlboké sú tiež žalmy, ktoré tiež poukazujú na veľkosť Boha a jeho prítomnosti v našom živote. Žalmy sú oslavné a ochranné modlitby. Veľmi pekný je napríklad Žalm 91: „*Kto pod ochranou Najvyššieho prebýva a v tieni Všemohúceho sa zdržiava, povie Pánovi. Ty si moje útočisko a pevnosť moja. V tebe mám dôveru, Bože môj. Ved' On ťa vyslobodí z osídílov lovcov a zhubného moru. Svojimi krídlami ťa zacloní a uchýliš sa pod jeho perute. Jeho pravda je štítom a pancierom, nebudeš sa báť Zlého. Keď po tvojom boku padnú tisíce a desať tisíce po tvojej pravici, teba nezasiahne. Lebo svojim anjelom dá príkaz aby ťa strážili na všetkých tvojich cestách. Na rukách ťa budú nosiť aby si si neuderil nohu o kameň. Budeš kráčať po vretenici a zmiji. Leva a draka rozšliapeš. Pretože sa ku mne priblížil, ujmem sa ho a zachránim ho. Obdarím ho dlhým životom a ukážem mu svoju spásu.*“ To je nádherný prísľub aj keď obrazný, ako nám je Boh nablízku. A stačí tak málo, modliť sa. Nie je to strata času. Ani jedna vyrieknutá našimi perami alebo v srdci nezostáva márna.

Anna Mezeyová

došlo k zvýšeniu nájomného. Prítomní sa rozdelili na dve skupiny, okolo bojovnej pani Gálovej, ktorá bola proti novej vyhláske. Bola názoru nezaplatiť požadovanú výšku nájomného. Menšia skupina sa držala starého hesla. *Proti vetru sa nedá...* Aj napriek názorovým rozdielom prítomní sa stíšili príchodom vedenia penziónu. Ani po dlhej debate, prejavy nespokojnosti, nedošlo k dohode a bolo dohodnuté nesúhlasit' so zvýšením nájomného a podať prípad na riešenie súdom. Či to bola dobrá voľba, si každý z obyvateľov už za ten čas hodnotil sám.

Ale čajovňa bola stále hlučná a to prítomnosťou klientov pri káve, pojedaním rôznych dobrôt, či pri výmene názorov.

Roky nemilostne ubiehali, zdravotný stav časti klientov vyžiadalo presťahovať sa do domova dôchodcov vybudovaného na Podbrezovskej ulici. Počet klientov v penzióne ubúda a spomínať zostáva iba niekoľko klientov. Aj keď vedia viac, nepovedia. Na milé pekné spomienky radi spomíname a na zlé sa snažíme zabudnúť.

Na večnú pamiatku obyvateľov penziónu do kroniky zariadenia prikladáme ich zoznam podľa bytov (pôvodný obyvateľ, ďalší). V domove dôchodcov na Podbrezovskej je tiež často hlučno, veselo. Začíname písať „pamäti“ od jeho vybudovania. O nasťahovanie doň bol a stále je záujem. Dokumentácia o organizáciách podujatí je bohatá.

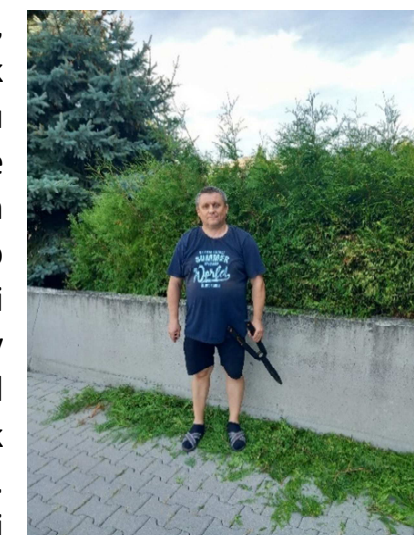
RNDr. Teodor Šinály

Pomoc od prijímateľov

Občas sa zo strany našich obyvateľov stane, že nie my im, ale aj oni nám pomáhajú. A takýto prípad je aj pán Marek Hanko. Pán Hanko do nášho zariadenia prišiel v júny roku 2022. A už teraz sa nám zdá, že je našim obyvateľom už večné veky. Veľmi dobre zapadol či do kolektívu ostatných obyvateľov, rovnako je v obľube našich zamestnancov. Ak ho



o niečo personál poprosí, veľmi rád a vždy pomôže. Vie si aktivity počas dňa vyhľadať aj sám. Rád chodí nakupovať či sa len tak poprechádzať po meste. Nezabúda kedy má kto sviatok či už meniny alebo narodeniny a dotyčnému poblahožela. Pomáha prevádzkovému úseku s prácami v záhrade, zdravotnému úseku či sociálnemu úseku. Obyvateľ ako je pán Hanko je našou radosťou a sme radi, že ho tu máme. Želáme mu veľa zdravia a nech sa tu u nás cíti čo najlepšie.



Lenka Prutkayová

Moje spomienky – Alexandra Zelenayová

Moje meno je Alexandra Zelenayová, narodila som sa v Pezinku dňa 21.4.1987. Na ZŠ som chodila na Kupeckého. Počas dospievania som sa venovala latinsko-americkým tancom. Mala som rada i šport, konkrétne som chodila na basketbal.

V mojich pätnástich rokoch som nastúpila na strednú školu dopravnú. Študovala som v odbore komerčná pracovníčka v leteckej doprave. Začala som sa aktívne venovať modelingu, môj manažér Ing. Jágerský vlastnil súkromnú modelingovú agentúru v Ružinove. Spravila som si modelingový kurz, nafotila book a moje prvé fotenie bolo pre kozmetickú značku Avon. Dostala som sa aj na kasting Miss Slovensko. Chceli ma aj vziať, len som ešte nemala 18 rokov. Potom sme sa s mamou presťahovali do Viedne. Mama si našla partnera, ktorý bol synovec rakúskej grófkky, s mamou navštevovali viedenskú operu. Brávala nás do Hainburgu na zámok a tam sme hrávali golf a učili sa jazdiť na koňoch. Mama s partnerom pravidelne chodili i do rakúskych Álp. Mne sa po dvoch rokoch už nepáčila spoločnosť vo



Viedni lebo tam bola privysoká etiketa papalášov. Tak som utiekla z domu z Viedne a vrátila sa bývať do Pezinka do nášho bytu.

Nastúpila som na druhú dopravnú školu, kde som študovala odbor ekonómia v doprave. Potom ma odvysielali v TV Markíza, v magazíne Reflex. Pán moderátor Pavel Bruchala túto reláciu vtedy moderoval. Odvysielali ma ohľadom NASA, USA a cestovanie v čase. Mala som 3 miliónovú sledovanosť. Neskôr som vydala sience fiction knihu *Medzinárodná tajná federácia agentov Matrixu*. Ďalej som napísala dva scenáre pre film. Pointa prvého filmu bola o tom, že Kitty je inteligentná šéfka podsvetia, plánuje dať vedecké projekty pre NASA a zhypnotizovať celú populáciu do tranzu. Druhý film sa volal *Invázia na Marse*. Prudký zlom nastal keď mi zavolali z Bieleho domu, Washington, D.C. Volal mi pán Barack Obama a pozval ma do Bieleho domu. Poskytla som im projekt, ktorý zneužilo tajné hnutie. Potom som sa stala redaktorkou časopisu VIP a ešte druhého časopisu UFO - správy z galaxie. Sedem rokov som bola predsedkyňou DSS v Báhoni a reprezentovala som toto zariadenie v rámci BSK a aj medzi významnými osobnosťami. Mávala som v galériách výstavy obrazov. Mala som mamu, ktorú som veľmi ľúbila, bývala so mnou v Báhoni, keď sme prišli o byt, boli sme tam spolu rok a pól a tam skonala na rakovinu.



Momentálne bývam tu v domove v Rači. Našla som si tu kamarátov a okruh známych. Zapájam sa do spoločenského diania, rada moderujem akcie, ktoré sa tu konajú, rada maľujem obrázky, mala som aj vernisáž. Okrem toho chodím na krúžok s hlinou. Do časopisu Naše noviny prispievam svojou poéziou. Dostala som aj ocenenie z BSK, ktoré si nesmierne vážim. Čo mi ešte budúcnosť prinesie to neviem, ale rada si na to počkám.



JESEN NA OBZORE

Schovalo sa slnko na oblohe.
Kráčajme za svetlom nežnej jesennej lásky,
slzy nám zmyjú vrásky.
Sviieť slnko cez jeseň,
do všetkých svetových strán,
nech sa otvoria osudy hviezdnych brán.

Alexandra Zelenayová