

Milí naši čitatelia,

už sa zdá, že rýchlym tempom blížia sa najkrajšie sviatky roka a samozrejme blíži sa koniec roka 2024. Počas celého roka v Našich novinách sme vás informovali o udalostiach týkajúcich sa nášho zariadenia a samozrejme aj nás. Uvažujte či dané akcie a udalosti boli podľa vás. Budeme radi ak svoje názory vyjadríte. Už dopredu vám ďakujeme za spoluprácu.

Prajeme vám pekné, pokojné a radostné Vianoce. Do roku 2025 prajeme hlavne zdravie a splnenie všetkých vašich prianí, respektíve príjemný pobyt v našom zariadení.

Ďakujeme všetkým pracovníkom a tešíme sa, že popri svojej práci a rôznej inej pomoci, majú čas sa usmiať na nás prijímateľov a tým nám spríjemňovať náš tunajší život.

Rovnako za zamestnancov, ale i prijímateľov zo ZPS sa chceme poďakovať chlapcom z prevádzkového úseku za technickú pomoc a ochotu vždy pomôcť a taktiež za prípravu chutnej kapustnice na zamestnaneckom posedení, ale aj pri vianočnom posedení v ZPS. Sme radi, že vás máme.



redakčná rada
Našich novín



Naše noviny vydáva CSS Rača. Redakčná rada: Mgr. Lenka Prutkayová, Anna Juricová, RNDr. Teodor Šinály, Ing. Imrich Ikrényi. Grafická úprava textu: Mgr. Lenka Prutkayová. Tlač: Mgr. Lenka Prutkayová. Redakcia si vyhradzuje právo upraviť príspevky podľa potreby tak, aby sa nezmenil ich význam.



Centrum sociálnych služieb Rača

CSS Rača

ročník: 12

December 2024

NAŠE NOVINY

číslo 4

Časopis určený pre prijímateľov, zamestnancov a rodinných príslušníkov prijímateľov Centra sociálnych služieb Rača

Milí naši prijímatelia a kolegovia,
opäť je tu ten čarovný čas Vianoc, čas, keď sa stretávame, keď si sadáme k spoločnému stolu, aby sme si popriali vzájomnú lásku a úctu.

Čarovný vianočný čas zažína svetlo v každom z nás, v každej duši jediná túžba rastie, hľadať a dávať prosté ľudské šťastie.

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. Je to obdobie, ktoré má neopísateľnú silu pre každého, kto sa na Vianoce nepozera len očami, ale i srdcom a je príležitosťou zastaviť sa, stíšiť sa a pozrieť sa do hĺbky svojej duše. Vianoce sú od nepamäti časom keď niečo nové prichádza a niečo nové sa rodí. V jasličkách v Betleheme je Božie Dieťa a s ním príbeh, ktorý nám dáva životný zmysel. Vianoce sú určite aj o hľadaní pokoja, o vytrhnutí z bežného kolobehu života. V týchto dňoch si oveľa viac všimame ľudí okolo seba, určite sme milší, pozornejší i k tým, ktorých vôbec nepoznáme. Je to skutočne čarovný čas, kedy sa narodila LÁSKA. Táto láska chce v našich srdciach prebývať, chce upevniť náš život a premeniť nás na ľudí, ktorí túto lásku rozdáajú plným priehrdím.



Aj o tom sú Vianoce, že majú v sebe tú magickú silu, ktorá nás prinúti rozmýšľať nielen o sebe, o vlastných radoostiach a vlastnom šťastí, ale aj o tom dať úsmev a radosť iným. Dovoľte mi preto, aby som vám všetkým popriala príjemné sviatky, šťastie, pokoj v duši, lásku a pevné zdravie naši prijímatelia, i Vám kolegovia v rodinách, aby ste do nového roka vykročili šťastnou nohou a s optimizmom. Iste nás postretnú krásne, ale i neprijemné chvíle a okamihy, lebo aj tie patria k životu, nezabudnime však na ľudskosť, toleranciu, vzájomnú pomoc a porozumenie.

Želám Vám všetkým šťastné a požehnané vianočné sviatky, nech tichá noc stíši aj vaše trápenia a pozve k sviatočnému stolu radosť a pokoj a rok 2025 nech je šťastný a úspešný!

Mgr. Tatarkovičová Miroslava
riaditeľka CSS Rača

Život dôchodcu

Ťažko je si uvedomiť
ako rýchlo ubiehajú roky,
ako sme prežívali mladosť
a zrazu rok života hovorí dosť.

Spomienky krásne na detstvo,
spomienky krásne na mladosť,
spomienky krásne na lúbosť,
spomienky krásne na rodinný život.

Radosť, to sú naše deti,
majú svoje rodiny.
no naša myseľ je pri nich,
hlavne keď prekonávajú choroby.



Daj im Bože zdravie,
daj im radosť zo života,
daj im radosť z detí,
babičkám a dedkom z vnukov.

Staroba je tu, prežiť ju treba.
Či v rodine, či v zariadení.
Sú aj ťažkosti, možno aj plač,
ale všetko prekonáme, zabúdame.

Občas je veselo, najmä v zariadeniach,
občas smutno – ticho príde.
Všetko si ceníme a ďakujeme,
s dôverou čakáme,
čo nám pripraví na chvíľu
zabúdania, čo bolo zlé.
Či niečo veselé na radosť?
Čakáme!

Anna Juricová

Pod'akovanie

Život beží tempom, ktorý si v priebehu života neuvedomujeme. Len zrazu príde rok života, o ktorom sme ani nesnívali. Áno, aj 90 rokov patrí k tomu. Žijem v Centre sociálnych služieb v Rači, kde je krásnym zvykom miestneho úradu uctiť si občanov, ktorí sa dožijú 80 a viac rokov. Do tohto obdobia života s 90 –timi rokmi patrí aj ja a niekoľkí ďalší prijímatelia s trvalým bydliskom v tomto zariadení.

Miestny úrad v Rači dňa 24.10.2024 uskutočnil pekné stretnutie pre svojich občanov, ku ktorým patríme i my prijímatelia zo zariadenia sociálnych služieb. Celé podujatie bolo veľmi pekne pripravené. Nás to potešilo a vyjadrujem vďaka za seba aj ostatných prijímateľov, ktorí sa tohto stretnutia zúčastnili. Prajeme zamestnancom miestnemu úradu aby sa im darilo i naďalej takýmto spôsobom uctiť si svojich obyvateľov v staršom veku. Ďakujeme pánovi starostovi a všetkým, ktorí stretnutie pripravovali.



Anna Juricová

Vianoce

Vianoce, čas kedy máme možnosť pozrieť na veci okolo seba v inom duchu. V iných okolnostiach. Ponúka sa nám čaro stretnutí, kedy by sme mali pocítiť a vnímať bližšie človeka, ktorý je pri nás.

Či sú to blízki v rodine alebo priatelia. Prajeme si to, čo by sme mali celý rok žiť. Byť veselí a plní nádeje, byť láskaví a dobrí.

Áno, Vianoce sú predovšetkým o otvorení srdca pre toho, ktorého tak vrúcne čakáme. Toho, ktorý nám dáva tie vznešené hodnoty. Hodnoty, ktoré nemôžeme kúpiť. Sú to láska, viera, nádej.

Ak mu dovolíme aby vošiel do našich srdc a obdaril nás, je to to najkrajšie a veľmi dôležité čo môžeme pre seba urobiť. Svetlo, ktoré nám on dáva, rozžiari náš život. Preto prichádza tak nežne ako dieťa, aby sme si ho v myslí túlili k svojim srdciam. Aby nás povzbudil a uzdravil. Aby nás naplnil nádejou, že všetko zlé pomine a on nám dáva nebo naveky. Tak nežne ponúka cestu spásy. Pozýva a čaká aby sme v ten najkrajší čas roka privinuli to malé dieťa v kolíske a sami sa stali deťmi. Deťmi, ktoré dôverujú



a veria, že Boh Otec tak miloval svet, že poslal svojho jednorodeného Syna, aby svet zachránil. V nikom inom niet spásy. Jedine v ňom. Ten, ktorý sa počal z Ducha Svätého, narodil sa z Márie Panny. Trpel za vlády Pontia Piláta, bol ukrižovaný, umrel a bol pochovaný. Tretieho dňa vstal z mŕtvych, vystúpil na nebesia, kde sedí po pravici Boha Otca. Odtiaľ príde súdiť živých i mŕtvych a jeho vlády nebude konca.

Ježiš nás pozýva v jednoduchosti dieťaťa žiť spoločenstvo s Bohom v modlitbe a vo sviatostiach. Tam je on, život, cesta, pravda.

Aby náš život bol preniknutý Ježišom a tak budeme mať v sebe život.

Je to cesta, ktorá nás vedie ku konečnému cieľu, teda k večnému životu. a sme preniknutí pravdou.

To sú Vianoce, ktoré majú hlboký prínos, ale Boh nám dáva aj tie prirodzené veci aby sme sa z nich tešili. Ako vôňa stromčeka a cinkot zvončeka a aj radosť z pekného darčeka.

Anna Mezeyová

Príslovia a porekadlá

*Aký kráľ, taký kraj.
Aký národ, taký zvyk.
Čo dedina, to je iná.
Čo dedina, to reč iná.
Čo chyžka, to inakšia lyžka.
Čo komu milé, môže byť aj hnilé.*



Cudziemu človeku svoje tajnosti nezver.



Zamĺkol ako kukučka po Jáne.



Ludí sa rad', svojho rozumu sa drž.



Dobré meno viac stojí ako všetky bohatstvá.

zo slovenskej literatúry vybrala Oľga Žatková

*Nezáleží na tom, či sa vieme veseliť,
ale na tom, či vieme prinášať radosť iným.*



*Nezáleží na tom, či sme bojazliví a máme strach,
ale na tom, či sa správame tak, ako by sme strach nemali.*



*Nezáleží na tom, či sa nám utrpenie vyhne,
ale na tom, či sme schopní zaisťovať šťastie druhým.*



*Nezáleží na tom, či sme milovaní,
ale na tom, či milujeme iných a sme ich požehnania.*

spracovala Katarína Pristašová

Naši jubilanti

Január 2025

*Zita Beňová – 85 rokov
Gabriela Nagyová – 65 rokov
Mária Toriská – 80 rokov*

Február 2025

*Tamara Buráková – 65 rokov
Vilma Sviteková – 85 rokov*

pripravila Lenka Prutkayová



Zdravotné okienko - nikotinizmus

Dnes si priblížime v našom zdravotnom okienku tému, ktorá sa dozaista dotýka každého z nás, či už priamo, nepriamo, pasívne či aktívne. Ide o fajčenie tabakových cigariet. Stretávame sa s ním dennodenne, klienti zariadení, zamestnanci, v podstate každý človek nejako.

Fajčenie má ďalekosiahlu históriu až v dobách 6000 rokov pred Kristom. Do Európy sa rozšírilo z Ameriky po tom, ako ho objavil Kolumbus.

Podme na to trochu z medicínskeho hľadiska: Fajčenie sa v súčasnosti definuje ako diagnóza s kódom F 17.2, ktorou na Slovensku trpí každý tretí človek. Jednoducho

povedané: závislosť. A ako každá závislosť má škodlivý vplyv na bio-psycho-sociálny stav človeka. Spôsobuje často aj vážne ochorenia a podľa Svetovej zdravotníckej

organizácie vyše 80 percent rakoviny pľúc a iných druhov rakovín. Ruinuje ľudskú bytosť celkovo. Závislosť na fajčení prináša pri absencii nikotínu psychické aj fyzické abstinenčné príznaky. Nervozita, triaška, rozladenosť, sú najznámejšie z nich. Načo s nikotinizmom pokračovať? Dobrá otázka pre fajčiarov. Dá sa odvyknúť, ak sa človek vzoprie otroctvu závislosti, ktorú už veda prirovnáva až k narkománii. Existujú napríklad netabakové nikotínové náhrady, ako sú nikotínové spreje do úst, náplaste, ktoré sa ukazujú v praxi efektívne, u motivovaných prestať. Znižujú abstinenčné príznaky, duša aj telo si dokáže v priebehu niekoľkých týždňov odvyknúť. Toľko na dnes zo zdravotného okienka, milí čitatelia.



Dovoľte mi popriať vám všetkým Šťastné a Veselé Vianoce! Na záver vám venujem moju vianočnú báseň.



Vianoce

*Keď prídu zase,
tak ako každý rok,
tie krásne sviatky
Vianoce,
či v mestách, na dedinách
a či lazoch,
všetko hrá farbami,
pekne sa ligoce.*

*Vianoce sú viac
ako len dobré jedlá,
na stoloch výberové ovocie.
Vianoce sú
pre veriacich o pamiatke
Krista narodenia,
pre všetkých
o rodinných vzťahoch,
o pochopení sa,
súdržnosti,
aj o vzájomných daroch.*

*Vianoce symbolom
pokoja sú,
nech uvedomenia svetlo,
do vnútra ľudí prinesú.
Nech pokoj tohto času,
uhasi šialenstvá
myšlienok
agresii, biedy, krutosti,
prázdneho chaosu.
Nech každý uvedomí si,
že už nemusí mať
veľa času.
Nech všetko zlé pomíne
sa!
Nech každý vychutná si,
cez Vianoce aj po nich,
skutočnú života krásu!*

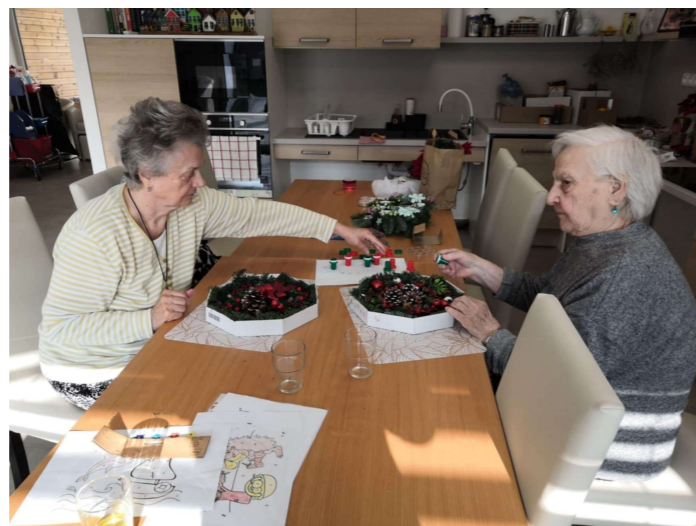


© Stano Orava

Čo nové nám priniesol rok 2024 v našom zariadení

Naše zariadenie za uplynulý rok 2024 prešlo nejednou zmenou. Ako prvé chceme uviesť, že sme sa premenovali z pôvodného názvu Domov sociálnych služieb a zariadenie pre seniorov Rača na Centrum sociálnych služieb Rača. Pod týmto novým názvom sme naše zariadenia rozšírili o dva nové objekty, presnejšie o jeden nový a druhý staronový.

Ako prvý objekt chceme spomenúť Špecializované zariadenie pobytovou – ročnou formou na Račianskej ulici. Jedná sa o novopostavenú 1 - podlažnú budovu s kapacitou pre 12 prijímateľov. Budova je rozdelená zrkadlovito na dve totožné jednotky, kde každý prijímateľ má samostatnú izbu. Každá jednotka má dve kúpeľne. Prijímatelia majú k dispozícii spoločenskú miestnosť s kuchyňou, kde pre nich sociálna pracovníčka zabezpečuje aktivizačno - záujmovú činnosť. Budova má k dispozícii rozsiahly areál, v ktorom sa nachádzajú okrem altánkovej a terasovej časti aj vyvýšené záhony. Prijímatelia si tu majú možnosť vypestovať bylinky či iné okrasné



Vianočné vystúpenie



V decembri nám prišli spraviť radosť a predvianočne nás potešiť deti zo ZŠ J. A. Komenského, ktoré si pripravili krásny hudobný program. Ďakujeme.



Piesne našej mladosti v podaní pánov Malachovský a Adamčík

O zábavu sa nám postarali úžasní dvaja páni, ktorí svojou dobrou náladou rozveselili srdcia našich prijímateľov. Veľmi pekne im ďakujeme, že si našli čas aby medzi nás prišli.



Vianočné pečenie

Čo by to bol čas predvianočný bez toho aby sme si spolu tu u nás nenapiekli. Vôňa koláčikov sa roznášala po celom zariadení a prijímatelia mali radosť z aktivity, ktorou si aspoň trochu pripomenuli ich domovy.

Aktivity v zariadení na Račianskej ulici

Ako by to bolo aby sme nespomenuli i zariadenie na Račianskej ulici, ktoré je už rozbehnuté v plnom prúde. Aj tu sú prijímatelia, ktorí majú chuť tvoriť. Sociálna



pracovníčka pani Mgr. Renátka Sváková spolu s celým personálom sa im venuje v plnom nasadení a spoločne si za ten čas stihli napríklad vyrobiť nápadité ikebany, či inú vianočnú výzdobu alebo si upiecť chutné medovníčky.

Lenka Prutkayová



Prednáška o ochoreniach zraku

V mesiaci december nás navštívila pani doktorka a zároveň profesorka MUDr. Alena Furdová, ktorá si pripravila pútavú prednášku o ochoreniach zraku. Prijímatelia sa mohli na konci prednášky pýtať na osobné problémy so zrakom, ktoré ich trápia alebo trápia ich rodinných príslušníkov. Pani doktorke sa



touto cestou chceme srdečne poďakovať za jej návštevu a čas, ktorý si pre nás našla popri jej pracovných povinnostiach.

Mikuláš

Aj tento rok nás prišiel navštíviť Mikuláš a prijímateľom priniesol sladké dobroty. Prijímateľov v rámci kultúrneho programu čakalo úžasné husľové vystúpenie od pani Kataríny Jablokovovej, ktorej ešte raz touto cestou srdečne ďakujeme.

Vianočné vystúpenie

Dňa 10.12 nás prišli navštíviť detičky z MŠ Tbiliská a pripravili si pre nás krásne vianočné vystúpenie. V rámci tejto školy nám osobne priniesli vyzbierané vecné dary od



rodičov detí tejto školy. Z celého srdca a v mene našich prijímateľov veľmi pekne ďakujeme.



Tvorivé dielne

Dňa 12.12. nás prišli navštíviť deti zo ZŠ Tbiliská aby sme spolu prežili príjemné dopoludnie v rámci tvorivých dielní. Spoločne sme si vyrábali ozdôbky na stromček z farebného papiera. Deti nám na záver i zarecitovali. Ďakujeme za návštevu.



kvetiny. O prijímateľov sa celodenne stará odborný personál. Majú možnosť chodiť do obchodu či na prechádzky. Zariadenie pôsobí rodinnou atmosférou a prijímateľom navodzuje pocit domova v čo najväčšej možnej miere.

Druhým a to práve spomínaným staro – novým objektom je Špecializované zariadenie na Strelkovej ulici. Ide o podpivničenú 2. podlažnú budovu, v ktorej je poskytovaná



ambulantná forma sociálnej služby pre 12 prijímateľov a pobytová - ročná forma rovnako pre 12 prijímateľov. Dokopy poskytuje starostlivosť maximálnemu možnému počtu prijímateľov 24. Rovnako aj v tomto zariadení sa o prijímateľov stará tak

zdravotný, ako aj sociálny personál. Sociálne pracovníčky pre prijímateľov v spoločenskej miestnosti zabezpečujú činnosti na dennej báze. V tomto komplexe majú prijímatelia k dispozícii bunky s jedno a dvoj – lôžkovými izbami so sociálnym zariadením. Rovnako sa tu nachádza rozsiahly areál s vyvýšenými záhonmi a možnosťou prechádzok, či pobytu vonku počas teplejších mesiacov.

Oba objekty nášho Centra sociálnych služieb sú už v prevádzke. Veľmi sa tomu tešíme a dúfame, že budú poskytovať či už aktuálnym, tak i novým prijímateľom sociálnych služieb čo najkvalitnejšiu službu a starostlivosť.

V uplynulom roku 2024 v zariadení na Podbrezovskej ulici prebehla inštalácia elektronického požiarneho systému a s ňou súvisiace osadenie sadrokartónových podhládov. Všetky izby prijímateľov či spoločné priestory a chodby prešli touto úpravou. V rámci prác sa nám podarilo zrekonštruovať aj 8 kúpeľní, ktoré teraz prijímateľom poskytujú väčší komfort a bezbariérovosť.



Rok 2024 priniesol našim prijímateľom okrem materiálneho a bezpečnostného vylepšenia zariadenia a nových objektov na Račianskej a Strelkovej ulici, hlavne stále rovnako nasadený a ústretový odborný personál, ktorý sa vždy snaží byť prijímateľom k dispozícii a poskytnúť im pocit bezpečia a domova.

Čo sa nové u nás udialo



Divadelný festival

Naši prijímatelia sa vďaka BSK mali možnosť zúčastniť úžasného divadelného festivalu v bábkovom divadle na Dunajskej ulici v Bratislave. Pre prijímateľov to bol výnimočný zážitok a z podujatia si odniesli krásne spomienky.



Október – mesiac úcty k starším

Mesiac október je okrem iného i mesiacom úcty k starším. Naše zariadenie si pre našich prijímateľov pri tejto príležitosti pripravilo kultúrny program v podobe vystúpenia detí zo ZŠ Tbiliská. Deti rozčarovali na tvárach našich prijímateľov úsmev a spríjemnili im chvíle, ktoré tu u nás prežívajú. Detičkám samozrejme ďakujeme a starším a starenkám želáme veľa zdravia a aby sa na nich nezabúdalo. Sú piliermi našej spoločnosti, nášho národa.



Turnaj v šípkach

Toto sme tu ešte nemali – turnaj v šípkach. Tento turnaj sa organizoval aj vďaka klubu Sor optimist, s ktorým vedíme už dlhoročnú spoluprácu. Ide o úžasné dámy pod vedením pani Ing. Márie Mrázovej. Klub Sor optimist okrem toho, že nám opäť a zas venoval svoj čas, pre naše zariadenie zakúpil dva elektrické terče. Chceme sa im z celého srdca poďakovať, že mysleli práve na nás. Podujatie bolo výborné a určite nie posledné tohto druhu.



Plavecké preteky

Regionálne plavecké preteky pre ľudí s mentálnym znevýhodnením (12. ročník), to je názov podujatia, ktorého sa dnes mali možnosť zúčastniť dvaja naši prijímatelia, pán Vlado Matula a pán Peter Ivičič. Toto skvelé podujatie sa konalo na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. Veľmi pekne ďakujeme, že sme sa mohli zúčastniť a určite sa radi zúčastníme i budúci rok.



Vyrezávanie tekvic

V mesiaci október sme si vyrezávali tekvice pre radosť a pre sprestrenie našich priestorov. Opäť a zas išlo o podarenú akciu, ktorá sa stala už našou každoročnou súčasťou.



Hudobno - dramatické pásmo

V mesiaci november nás prišli navštíviť dvaja študenti herectva z VŠMU v Banskej Bystrici. Pripravili si pre nás hudobno – dramatické vystúpenie. Veľmi pekne im ďakujeme a želáme im aby sa im v štúdiu darilo a aby nás prišli ešte niekedy navštíviť.



Katarínska zábava

Ako každý rok, tak i tento, v predvianočnom období nemohla chýbať katarínska zábava. Prijímatelia boli veľmi spokojní, zabavili sa, zatancovali, pohostili sa. Počas celej udalosti panovala príjemná atmosféra. Prijímatelia sa zhovárali či už spolu, rovnako s personálom zariadenia. Kuchyňa pripravila chutné pagáče a štrúdle, za čo sa im chceme veľmi pekne poďakovať. Rovnako o živú hudbu sa postarali pán Urbanič a pán Lučenič, ktorí k nám neprišli po prvýkrát. Za ich skvelú hudbu a zábavu sa im chceme rovnako veľmi pekne poďakovať.



Odvzdávanie cien BSK

Dňa 28.11 sa konalo odovzdávanie cien pre zamestnancov v sociálnych službách. Tento ročník sa konal po prvýkrát v bábkovom divadle na Dunajskej ulici v Bratislave. Z nášho zariadenia cenu dostali úžasné dámy a to pani Anna Mezeyová, pani Marianna Kováčová, pani Iveta Červenková a pani Júlia Hodálová. Za celé zariadenie im zo srdca blahoželáme a do ďalších pracovných i súkromných dní im želáme len to najlepšie.

