



Senior magazín

Obežník Domova pri kríži

1/2016

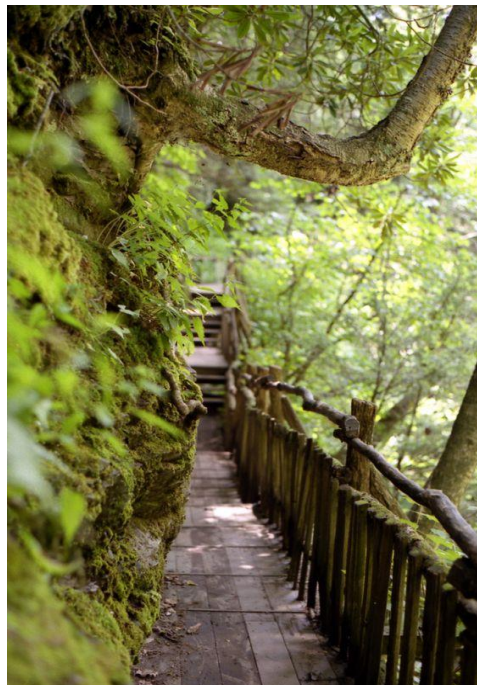
Milí naši čitatelia,

Prinášame Vám prvé číslo obežníka nášho domova. V tomto čísle Vás čaká veľa zaujímavých informácií a rozhovor s pani riaditeľkou.

V prvom rade je ale dôležité, aby ste vedeli kto stojí za tvorbou časopisu.

Redakčnú radu tvoria naše štyri sympatické obyvateľky. Sú to pani Mária Ol'ga Benediktová, pani Božena Turayová, pani Marta Čádyová a pani Mária Greksová. Za úpravu časopisu je zodpovedná Simona Beláková.

Príjemné čítanie.



Dobří ľudia vidia dobro v druhých ľuďoch.

(autor neznámy)

V tomto čísle sa dozviete:

1. Básnické okienko	3
2. Zo života v domove.....	4
2.1 Výlet do Buchlovíc.....	4
2.2 Športové hry seniorov a detí.....	5
2.3 Letu otvára sa záhrada	6
2.4 Zo života na lôžkovom oddelení	7
3. Zdravotnícke okienko	8
4. Informačné okienko	9
5. Rozhovor	10
6. Recept.....	12
7. Tajnička.....	13

*Váž si starca i vtedy,
keby zo stareckej slabosti zabudol to,
čo vedel.
Talmud*



1. Básnické okienko

Prinášame Vám báseň, ktorú napísala naša obyvateľka pri príležitosti leta.

*Skvost nášho domova
Náš domov je panelák,
vhodný pre nás akurát.
Záhrada v ňom
je naším skvostom.*

*Z vestibulu pri jedálni,
vchádza sa do záhrady.*

*Keď ju navštíviš,
zastaneš a uvidíš.
Rastú v nej stromčeky,
tráva a kríčky,
záhony skrášľujú
farebné kvietочки.*

*Nevadí, keď dážď leje,
altánok ťa ukryje.*

*Príjemné chodníčky,
pre naše barličky.
Prechádzaš sa, postojíš
a potom sa posadiš.
Pozoruješ obláčiky,
počúvaš vtáčiky.
Čerstvý vzduch ťa osvieži,
ticho ťa ohrieva na duši.*

*Prístupná je každému,
kto sa teší zelenému.
Vyjdí preto do záhrady,
precvičíš si svoje kĺby.*

2. Zo života v domove

V tomto čísle sa dozviete ako sa mali obyvatelia na výlete v Buchlove, o športových hrách a o otvorení záhrady.

2.1 Výlet do Buchlovíc

V štvrtok, 9.6.2016 sa uskutočnil autobusový výlet do Buchlovíc, na Morave. Do autobusu sme nastupovali aj za asistencie zamestnancov. Pani riaditeľka sa uistila, že nastúpili všetci účastníci výletu. V autobuse vládla dobrá nálada a cestu sme začali piesňou „Od Buchlova vietor veje“.

Čakal nás krásny zámok, zariadený dobovým nábytkom. Sprievodca zámku nás oboznámil s jeho históriou. Zaujímavosťou bolo, že v každej miestnosti stáli vázy plné čerstvých kvetov. Šmýkanie po podlahe s obutými návlekmi všetkých pobavilo. Presunuli sme sa do zámockého parku, kde bola výstava kvetov, hlavne fuksií. V parku sa nachádzala aj čokoládovňa, kde sme si mohli oddýchnuť pri horúcej čokoláde, káve a zmrzline. Počasie nám prialo. Počas obeda trochu popršalo, ale slniečko hneď vykuklo.



Informácie o výlete poskytla pani Ježeková, ktorá sa výletu zúčastnila. Rozhovor s ňou robila naša pani Benediktová.

2.2 Športové hry seniorov a detí

Vo štvrtok, 16.6.2016 sa uskutočnil VII. ročník Športových hier a zároveň V. ročník Športových hier seniorov a detí. Už piatykrát nás prišli navštíviť deti z detského domova v Podunajských Biskupiciach. Prišli si zasúťažiť a zabaviť sa s nami seniormi.

Bolo pripravené chutné občerstvenie a zábavný program v podaní Majstra N a aj deti si pripravili pekný program a malé darčeky.



***Milé detičky,
ste naše hviezdčky.
Robí nám radosť,
vaša prítomnosť.
Ste naše slniečka,
rozohrejú nám srdiečka.
Príďte aj na budúce,
pookreje staré srdce.
Vďaka Vám za milé chvíľky,
ste naše životné iskierky.***

Časť z básne, ktorú zložila naša pani Turayová pri príležitosti športových hier.

2.3 Letu otvára sa záhrada

21. jún je prvý letný deň. V našom domove otvárame letu krásnu záhradu. Pracovníci domova pripravili občerstvenie, stoličky na sedenie. Seniori sa náhlili obsadiť dobré miesta. Počasie bolo zamračené. Vetrík jemne pofukoval. Slniečko si zmyslelo, že bude svietiť až okolo obeda. Nikomu to však nevadilo.

Slávnosť otvorila pani riaditeľka niekoľkými slovami a privítaním hudobnej skupiny SATURN. Oslava leta mohla začať. Započúvali sme sa do tónov rytmickej hudby z čias našej mladosti. Kto mal chuť mohol si aj zatancovať. Po celý čas vládla veselá nálada.

Malé posedenie uzavrela pani riaditeľka poďakovaním za príjemný program skupine SATURN. Seniorom popriala teplé a príjemné leto. Vyzvala ich, aby ho prežívali v našej krásnej záhrade. Ďakujeme za pekný letný deň.



2.4 Zo života na lôžkovom

S príchodom leta a teplých dní začali chodiť naši obyvatelia z lôžkového oddelenia do záhrady. Za pekného slnečného počasia si posedia na čerstvom vzduchu a slniečku. Zamestnanci im pripravujú zaujímavý program.

V záhrade si vyfarbujú, spievajú, rozprávajú sa a trávajú čas v spoločnosti. Pridať sa môže ktokoľvek kto má chuť a záujem.



Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky.
Anglické príslovia

3. Zdravotnícke okienko

V tomto čísle Vám prinášame informácie o plienkach. Na čo máte nárok, čo Vám preplatí poisťovňa a podobné informácie.



Všeobecné informácie o inkontinenčných pomôckach:

- inkontinenčné pomôcky odporúča urológ. Na základe vyšetrenia a zdravotného stavu určí o aký stupeň úniku moču ide.
- sú dva druhy stupňa úniku moču a to II. stupeň a III. stupeň,
- pri II. stupni máte nárok len na vložky,
- pri III. stupni máte nárok na najväčšie vložky, plienkové nohavičky a plienky,
- inkontinenčné pomôcky prepláca zdravotná poisťovňa 1x za mesiac,
- pomôcky sa vypisujú na poukaz, ktorý môže vypísať aj všeobecný lekár na základe odporúčenia urológa. Vyšetrenie u urológa je teda potrebné.
- poisťovňa uhradza pri II. stupni sumu 14,77 € a pri III. stupni je to suma 51,94 €.

Informácie poskytla vrchná sestra. V prípade, že sa chcete dozvedieť viac rada Vám poradí a odpovie na Vaše otázky.

4. Informačné okienko

Súčasťou života je aj smrť. V tomto čísle nášho časopisu by sme sa rozlúčiť s pánom Senčákom. Nebol jediným spoluobyvateľom, ktorý nás v tomto čase opustil, ale nedá sa nám ho nespomenúť. Už len preto, že bol predsedom rady obyvateľov.

Chceli, by sme sa s ním aj takto rozlúčiť a ešte si naň spomenúť básňou, ktorá bola napísaná pri príležitosti jeho smrti.

Smútok v srdci

**Opäť je nám smutno,
až priveľmi otupno.
Smrť zavítala k nám
vzala seniora nám.**

**Choroba ho zmáhala,
neustále trápila.
Odolával, bojoval,
no viac už nevládal.**

**Si zlá, čierna tma,
vzala si ho bez pýtania.**

**Býval s nami v Domove,
Marián sa viac neozve.**

**V rade domova si pracoval,
keď si predsedom bol,
vždy si sa správne rozhodol.
Spolupráca výboru bola kl'udná,
Tvoja práca je však ukončená.
Prázdne miesto si zanechal,
keď si sa od nás odobral.**

**Netrápiš sa už, odpočívaš,
do večného ticha sa započúvaš.
Nech ti je zem ľahká,
nám ostáva spomienka.**



5. Rozhovor

V tomto čísle sme si pre Vás pripravili rozhovor s pani riaditeľkou a keďže tento rok oslavuje naše zariadenie 25. výročie v každom čísle bude rozhovor s niektorým obyvateľom, ktorý tu žije od začiatku.

Do zariadenia ste nastúpili 1.4.2011 a odvtedy sa veľa vecí zrekonštruovalo. Čitateľov by zaujímalo čo sa vám za ten čas podarilo? Z čoho máte najväčšiu radosť?

Pani riaditeľka: „Mám radosť z toho, že sa podarilo vytvoriť kolektív ľudí, ktorí sú najdôležitejší pre toto zariadenie, aby tu mohli byť obyvatelia spokojní a aby sa im dostala najlepšia odborná a starostlivosť. Z materiálnych zmien je to: výmena plastových okien, vybudovanie posuvných dverí a kancelárií, zabezpečenie zariadenia zdravotníckymi pomôckami a potrebami (rehabilitačná miestnosť, kúpeľňa na lôžkovom, atď).“

Čo chystáte do budúcnosti?

Pani riaditeľka: „V prvom rade čo ma trápi je zateplenie budovy a strechy, vyregulovanie kúrenia a začíname riešiť ďalší vážny problém, a to je výmena stupačiek. Toto všetko chceme riešiť v nasledujúcom roku.“

Ste známa otvorenosťou a ochotou sa kedykoľvek porozprávať s obyvateľmi. Vždy si nájdete čas aspoň na krátky rozhovor. Čo Vás vedie a inšpiruje k otvorenému prístupu?

Pani riaditeľka: „Je to mojou povahou. Neviem si predstaviť prácu s ľuďmi tak, aby som sa s nimi nemohla porozprávať, aby som nevedela čo ich trápi, ako sa majú, zdieľať s nimi pekné a ťažké chvíle. Práca s ľuďmi ma naplňuje a som šťastná a spokojná, že svoju prácu vykonávam a že táto práca stojí za to.“

Prečo ste sa rozhodli pre prácu so seniormi?

Pani riaditeľka: „Bude to pomaly tridsať rokov kedy som prvýkrát vstúpila na pôdu oddelenia sociálnych vecí. Bolo to pre mňa niečo nové, kde som sa učila nielen čítať zákony, ale aj chápať človeka, proces života, ľudské správanie a zistila som, že táto práca ma naplňuje, mám ju rada a hlavne mi ukázala hodnoty života. Pribúdajúcim vekom a pracovnými skúsenosťami som sa prepracovala k práci so seniormi, ktorí v našej spoločnosti potrebujú veľkú pomoc, priestor a pochopenie. Potrebujú vedieť, že pribúdajúcim vekom sa život nekončí, ale naopak treba týchto vzácnych ľudí počúvať, brať si od nich životné skúsenosti, a dať im úctu a vďačnosť. Dnes viem, že v súčasnej dobe by som s inou skupinou ako sú naši seniori nerobila.“

Členky našej redakčnej rady sa porozprávala s pani Cahlíkovou, ktorá do zariadenia nastúpila hneď v začiatkoch.

V júni sa uskutočnil rozhovor s obyvateľkou domova, seniorkou Elenkou Cahlíkovou. Prečo s ňou? Pretože, prišla do nášho domova v roku 1991, teda pred 25. rokmi. V čase vzniku zariadenia to bol penzión pre dôchodcov a prijímali sa sebestační seniori, ktorí sa o seba vedeli postarať.

Rozhovor začala pani Elenka spomienkami o penzióne, ktorého okolie i vnútro vyzeralo inak. Pod oknami v záhrade (vtedy ešte len pozemok) tiekol potok. Nebolo žiadne oplotenie. Schádzali sa tu psíčkari, ktorí znečisťovali trávnik. Večer a v noci zasa výrastkovia robili hluk a neporiadok. To vyrušovalo obyvateľov penziónu. Pokoj nastal až po oplotení penziónu z ulice i zo záhrady.

V penzióne nebola kuchyňa ani jedáleň. Obedy sa dovážali z Vojenskej nemocnice, a z Hanulovej ulice.

Neboli také služby, krúžky, aktivity ako dnes. Bol iba jeden spevácky krúžok. No zdôraznila, že medzi obyvateľmi penziónu vládla súdržnosť a vzájomná pomoc. Porovnávala život a podmienky v penzióne a v našom domove. V domove je spokojná. Je rada, že pani riaditeľka a zamestnanci sú starostliví, prístupní a láskaví. Teší ju zmena prostredia k lepšiemu a krajšiemu.

Pani Elenka má rada históriu, literatúru, zvieratá. Je veriaca a v tom duchu sa riadi celý život. Milujúca rodina, jej pomáha všetko zdolávať.

Navštevuje stále literárny krúžok, ktorý ju obohacuje. Teší ju aj spolupráca s DD Podunajské Biskupice. Kedysi osobne navštevovala a finančne podporovala deti v tejto inštitúcii.

Na záver povedala, že v dnešnej dobe je potrebné v našom domove zlepšiť medzil'udské vzťahy.

Ďakujeme za rozhovor.



6.Recept

Ako sme sľúbili v tomto čísle sa s Vami podelíme o recept na zemiakové placky s kyslou kapustou. Kto má rád klasické zemiakové placky a vyskúša tieto určite mu zachutia.

Zemiakové placky s kyslou kapustou

Zemiakové placky s kyslou kapustou majú kapustu vmiešanú do cesta ešte pred vyprážením. Podávame ich potreté kyslou smotanou.

potrebujeme:

- 1 kg zemiaky
- 150 g kvasená kapusta
- 3 ks vajcia
- 3 strúčik cesnak
- hladká múka
- soľ, majorán, olej

Na potretie:

- 150 ml kyslá smotana

Postup:

Očistené zemiaky nastrúhame na jemno. Pridáme kapustu prepláchnutú vodou a nakrájanú na menšie rezance, vajcia, soľ, majorán, múku a dobre premiešame. Z hmoty vytvoríme placky a na rozpálenom oleji opečieme z oboch strán do červena. Hotové placky potrieme kyslou smotanou a podávame.



Dobrá chuť a nabudúce niečo sladké.

7. Tajníčka

V tomto čísle sme si pripravili niečo pre milovníkov sudoku. Prijemné lúštenie.

Dif: 3

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

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

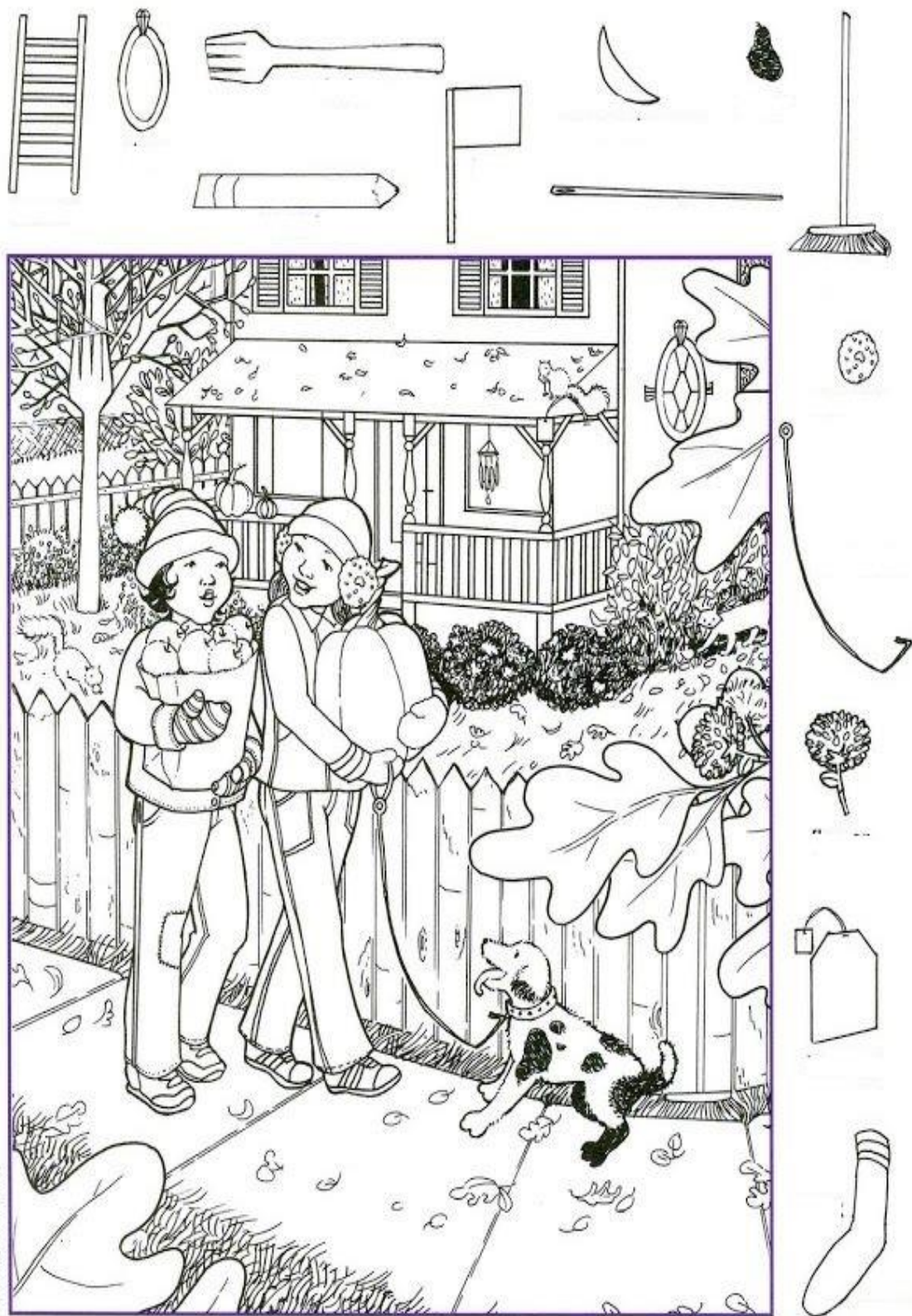
7				6	5	3		8
6								5
	9	5			4		7	
		9	6	7		5	4	2
2	8	4				7		
				9	2			
8	5		7	4	9	6		1
	1	7				8	2	
					1			

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

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

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

Nájdite veci na obrázku a vyfarbíte ich.



Illustrated by Jennifer Emery

Nájdite 7 rozdielov



Na záver

Milí naši čitatelia, tešíme sa na Vás nabudúce. Pripravíme pre Vás zaujímavé informácie a dúfame, že sa s nami podelíte o to čo Vás zaujíma. Ak by ste chceli prispieť nejakou básňou, alebo umeleckou tvorbou potešíme sa.

Vaša redakčná rada.

