



Senior magazin 2/2019



PodĎakovanie

Radi by sme poĎakovali, každému, kto akoukoľvek formou prispel
k vytvoreniu tohto čísla nášho časopisu.

Tešíme sa na Vaše ďalšie návrhy.

Pani riaditeľka Domova pri kríži by rada poĎakovala všetkým
sponzorom, ktorí nám prispeli finančne alebo vecnými darmi
na jednotlivé podujatia a aktivity, organizované pre našich obyvateľov.
Veľmi si vážime túto spoluprácu a veríme, že nám ostanú verní
i v ďalšom období.

Sponzori, ktorí nás podporili:

- **HENKEL**
- **Denis Suchánek z DENIS FRUIT**
- **AVON COSMETICS, Česká republika**
- **Cukráreň TIMA**
- **DM Drogerie markt, s. r. o. Bratislava**
- **FLORIL, s.r.o., cukrárenská výroba**
- **ŠEVT PAPIERNICTVO, a. s.**
- **Obyvatelia a rodinní príslušníci**

Vydavateľ:

Domov pri kríži, Pri kríži 26, 841 02 Bratislava

Redakčná rada:

Anna Pufflerová, Georgína Recká, Božena Turayová

Editor: Mgr. Monika Belešová, Mgr. Lýdia Ďurajová

OBSAH

Príhovor pani riaditeľky	3
Informačné okienko – čo pre Vás pripravujeme?	5
Z diania domova	6
Príspevky našich obyvateľov	12
Naši jubilanti	13
Noví obyvatelia	14
Zdravotnícke okienko :	
Najčastejšie choroby seniorov.....	15
Vás zaujíma – My informujeme.....	19
Hlavoľamy.....	25
Životné múdrosti	27
Dobré slovo	28
Telefónny zoznam.....	31

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY

Milí obyvatelia,

V mesiaci apríl 2019 som Vás informovala o 2. etape zateplovania budovy s tým, že práce sa budú realizovať na prednej časti budovy, pokiaľ Magistrát hl. mesta Bratislavy nám neschváli ďalšie finančné prostriedky. V mesiaci jún 2019 sa nám podarilo získať ďalšie finančné prostriedky na zateplenie celej budovy vrátane logií /balkóny/, za čo veľmi pekne vedeniu Magistrátu hl. mesta SR Bratislavy ďakujeme.



V rámci zateplovania nám vznikajú rôzne prekážky, ktoré sa často nedajú zo strany vedenia nášho zariadenia ovplyvniť. Ide napríklad o počet robotníkov na stavbe, vypracovanie nového projektu loggie a hlavne vymurovania nových okien na 8. poschodí. A čo ma najviac trápi, je zatekanie počas veľkých dažďov do budovy. Tieto problémy systematicky každý deň riešime s dodávateľom a stavebným dozorom. Verím, že všetky uvedené prekážky zvládneme a do konca roku budovu zateplíme. Verím, že spoločne zvládneme i zateplovanie loggie /balkóna/ a s tým spojené odborné práce, ktoré by mali začať v mesiaci september 2019.

Je mi ľúto, že tento rok si neužijeme veľmi našu krásnu záhradu, ale vzhľadom k prácam a bezpečnosti musíme záhradu v týchto mesiacoch čiastočne uzavrieť.

Ďalej Vás chcem informovať, na základe Vašich otázok k poisteniu budovy a bytových jednotiek, že celá budova aj bytové jednotky spolu so zariadením sú poistené.

Vzhľadom k tomu, že budova je v zákone zaregistrovaná ako sociálne zariadenie, aj podmienky poistenia sú k tomu prispôsobené. **Poistiť budovu ako**

i zariadenie a bytovú jednotku môže len vlastník. Tým, že ste obyvatelia zariadenia sociálnych služieb, túto celú záležitosť poistenia za Vás prebral štatutár zariadenia. Rada Vám objasním, čo všetko postenie bytových jednotiek zahŕňa:

- Požiar
- Živelné riziká /výchrica, krupobitie, povodne, záplavy/
- Voda z vodovodných zariadení /vytopenie/
- Poistenie riziká sa vzťahujú na byt ako na nehnuteľnosť a aj hnutelne zariadenie bytu, to znamená , zahrňuje zariadenie vedené v zozname majetku organizácie

Cennosti, vrátane hotovosti , ktoré sú uložené v trezore sú poistené na tie isté riziká.

Chcela by som Vás taktiež upozorniť na to, že na prízemí máme umiestnenú tzv. čiernu skrinku, do ktorej nám môžete vhadzovať Vaše návrhy, nové podnety, pripomienky, prípadne nás môžete informovať o tom, čo Vás trápi, aký máte problém. My si všetky Vaše listy prečítame a určite k nim zaujmeme stanovisko. Môžete nám plne dôverovať, že ani jeden list vhodený do tejto skrinky nezostane nepovšimnutý.

Na záver sa Vám chcem poďakovať za Vašu doterajšiu trpezlivosť a pochopenie , ktorú máte pri stavebných prácach v našom zariadení a poželat' Vám veľa zdravia, spokojnosti a ešte aj tej trpezlivosti. Pevne verím v šťastný a úspešný koniec všetkých stavebných prác, ktoré nás ešte čakajú a z ktorých sa potom všetci budeme spoločne tešiť.

INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME ?

Určite Vás zaujíma, čo pre Vás zaujímavé pripravujeme na nasledujúce obdobie? Snažíme sa opäť vybrať pre Vás také programy, ktoré budú nielen poučné a informatívne, ale aj veselé a zábavné. Naším cieľom je, aby ste aj v ďalšom období prežili s nami množstvo krásnych aktivít, aby ste sa veľa dozvedeli, zaspomínali si, ale si i zaspievali a zatancovali. Budeme sa snažiť poskytnúť Vám maximum informácií, zábavy a spoločenských kontaktov. Prvým krokom pri tvorbe nášho programu je vytvoriť taký program, ktorý bude pre Vás najvhodnejší. Program bude pestrý a bude zahŕňať spoločenské a iné činnosti pre jednotlivcov ako aj skupiny.

- **PREDNÁŠKOVO – FILMOVÉ PODUJATIA NA ZAUJÍMAVÉ TÉMY**
- **STRIHANIE, ÚPRAVA VIZÁŽE**
- **STRETNUTIE S HISTÓRIOU – SPOMIENKY NA STARÚ BRATISLAVU**
- **CYKLUS ZAUJÍMAVÝCH STRETNUTÍ S PÁNOM MAREKOM RIEČANOM**
- **VINOBRANIE**
- **KATARÍNSKA ZÁBAVA**
- **STRETNUTIE S MIKULÁŠOM**
- **VIANOČNÝ KONCERT**



Z DIANIA DOMOVA



Podujatie: **Deň matiek**



Podujatie: **Deň matiek**



Podujatie: **Naši jubilanti**



Podujatie: **Župná olympiáda**



Podujatie: **Výlet do Ledníc**



Podujatie: **Výlet do Ledníc**



Podujatie: **Dobrovoľníci s firmy ACCENTURE**



Podujatie: **Dobrovoľníci s firmy ACCENTURE**



Podujatie: Letu otvára sa záhrada



Podujatie: Letu otvára sa záhrada



Podujatie: **Športové hry – deti a seniori**



Podujatie: **Športové hry – deti a seniori**

PRÍSPEVKY NAŠICH OBYVATEĽOV

ŽIŤ PODĽA SEBA

Podľa seba žiť,
sám sebou byť.
Konaj tak, ako chceš,
ako sám najlepšie vieš.

V živote je obdobie dobré,
inokedy obdobie horšie.
Vyžeh z duše smútok,
bude to krajší začiatok.

Teš sa z maličkostí,
však slnko i v zime svieti.
Vnímaj život naplno,
nájdeš v ňom teplo.

Rozdávaj lásku, cit, pochopenie.
Najlepším radcom je svedomie.
Buď skromný,
váž si život a zdravie.

Miluj svet taký aký je.
Ver v krásu budúcich dní.
Vždy buď veselý optimista,
nie zamračený pesimista.

seniorka Božena Turayová

NAŠI JUBILANTI

Čas, ten v živote veľmi rýchlo plyní. A počas života sa všetci veľmi meníme. Zhusťujú a prehlbujú sa nám vrásky a vytvárajú krásne ornamenty na našich tvárach. Striebróm sa poprašujú naše vlasy a my sme rok od roka bohatší o životné skúsenosti. Tieto skúsenosti potom vo vyššom veku môžeme predávať tým mladším, ktorí možno neokúsili starosti i radosti života tak naplno ako my.

Takáčová Mária

Szabó Ladislav

Gáliková Júlia

Staňová Soňa

Verešová Matilda

Sekurisová Anna

Ochabová Matilda

Bilorská Oľga

Horváthová Emília

Burianová Štefánia

Husarovičová Anna

Kuhejdová Judita

Vtáková Marie

Kováčsová Etela

Kuliffayová Mária

*Nech každý ďalší rok,
dá Vám len šťastný krok,
Nech navždy Vaša dobrá duša rastie,
nech Vám dá Pán Boh lásku a šťastie.*



NOVÍ OBYVATELIA



doc. PhDr. Elena Jarčušková, CSc.
Eva Meszárosová
Mária Novosadová

VÍTAME VÁS DOMA

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

NAJČASTEJŠIE CHOROBY SENIOROV

Choroby predtým a teraz

Keď si porovnáme súčasnosť s obdobím pred 50 až 100 rokmi, zistíme, že životný štýl sa rapídne zmenil. Vďaka technologickému pokroku a pokroku medicíny sa ľudia dožívajú vyššieho veku a rovnako si vo vyššom veku zachovávajú lepšie zdravie. Na druhej strane sa vyskytli nové civilizačné ochorenia, na ktoré v minulosti trpelo omnoho menej ľudí. Konzumácia veľmi kalorických a chemicky upravených potravín, negatívne stravovacie návyky, málo pohybu a život v strese – s týmto všetkým súvisí nárast metabolických ochorení, najmä cukrovky. Veľa seniorov trpí vysokým krvným tlakom a ochoreniami srdca, pribúda infarktov a náhlych srdcových príhod.

Predchádzanie chorobám vďaka jedlu a telesnej aktivite

Zdravým životným štýlom sa dá mnohým ochoreniam predísť a aj keď sa prejavia, správnu stravou a pohybom sa dá choroba zmierniť.

INKONTINENCIA

Pri inkontinencii sa dá únik moču zmierniť špeciálnymi cvikmi na posilnenie panvového dna.

HYPERTENZIA

Pri hypertenzii (vysoký krvný tlak) by mal mať deň pravidelnú štruktúru, ktorá by mala pozostávať z raňajok, dopoludňajšej aktivity (práca v záhrade, domáce práce, cvičenie), potom nasleduje desiata zo zeleniny, zdravý obed s polievkou, olovrant z ovocia, popoludňajšia aktivita a studená, nízkalokalita večera o 18. hod. večer, ktorou sa prisun jedla v ten

deň skončí. Treba menej soliť, dávať si pozor na jednoduché cukry a zabezpečiť dostatok spánku.

OSTEOPORÓZA

Strava by mala obsahovať kvalitné potraviny s vyšším podielom vstrebateľného vápnika. Sú to najmä syry, kyslomliečne výrobky, vajíčka, tučné ryby – najlepšie tuniak, zelená listová zelenina, brokolica, fazuľové lusky. Vhodné sú aj výživové doplnky s obsahom vápnika, horčíka, fosforu s pridaným vitamínom D, doplnky s obsahom esenciálnych omega 3 mastných kyselín. Na zabezpečenie pohybu sa odporúčajú prechádzky a cvičenie s hmotnosťou vlastného tela.

CUKROVKA

Príveľa sacharidov v strave sa odrazí na vzostupe glykémie a hmotnosti. Pozor si treba dávať aj na nadmerný príjem alkoholu. Podporuje dehydratáciu a sklon k hypoglykémii. Organizmus diabetika je náchylnejší na stratu tekutín, preto je dôležité dbať na správny pitný režim. Vhodný je nesladený čaj, voda, veľa ovocia a zeleniny. S pohybom to netreba preháňať, ale ani sa mu úplne vyhýbať.

VÝŽIVA SENIOROV: ČOHO JEDIA MÁLO A ČOMU BY SA MALI VYHÝBAŤ?

Líši sa výživa ľudí seniorov od výživy ľudí v produktívnom veku?

V zásade nie. Seniori sa často menej pohybujú, či už zo zvyku, alebo v dôsledku chorôb obmedzujúcich pohyblivosť. Preto treba prispôbiť množstvo nárokom organizmu. Môže to byť problém, pretože stravovacie návyky ťažko menia. Starí ľudia horšie využívajú bielkoviny, a preto ich potrebujú väčšie množstvo – asi 1 g/kg na deň oproti 0,8 g/kg na deň v strednom veku. Podobne dávka vápnika je o niečo vyššia – 1,5 g oproti 1 g v strednom veku.

Znižuje sa množstvo stravy, ktorú je človek v seniorskom veku schopný prijať, alebo sa, naopak, zvyšuje?

Starší ľudia sa pomalšie prispôbujú. Nedokážu znížiť príjem potravy pri zníženej pohyblivosti, ale, naopak, ani zvýšiť jej príjem po období hladovania alebo počas rekonvalescencie po operácii alebo úraze. Vo všeobecnosti ľudia starší než 75 rokov jedia menej.

Koľko kalórií by asi mal senior denne prijať? Čo zo stravy je na fungovanie tela najdôležitejšie?

Potreba príjmu energie sa v priebehu starnutia znižuje. Príčinou je ubúdanie svalstva a znížená pohybová aktivita. Počet potrebných kalórií klesá z 11 800 kcal vo veku 60 rokov na 9 600 kcal vo veku 75 rokov. Potreba kalórií je výrazne nižšia u ľudí s obmedzenou pohyblivosťou – je to asi len 6 500 kcal. Dôležité je nielen množstvo potravy, ale i jej zloženie. Najčastejšími prehreškami sú sladkosti, medzi ktoré patria aj cukrom sladené nealkoholické nápoje a mastné jedlá. Osobitne škodlivá je konzumácia stužených tukov, pretože obsahujú pozmenené mastné kyseliny, ktoré nevieme metabolizovať. Tieto tuky výrazne zvyšujú hladinu takého cholesterolu, ktorý zvyšuje riziko vzniku aterosklerózy. Podobne pôsobia aj živočíšne tuky. Ochranný účinok na cievy majú rastlinné oleje a tuk obsiahnutý v morských rybách. Konzumácia rýb dva- až trikrát týždenne znižuje výskyt rakoviny hrubého čreva, aterosklerózy a jej komplikácií, a tiež výskyt demencie.

Ako starší ľudia využívajú bielkoviny z mäsa či iných zdrojov?

Starší organizmus horšie využíva bielkoviny. Preto treba mať dostatočný príjem živočíšnych alebo sójových bielkovín. Sója obsahuje i látky podobné ženským pohlavným hormónom estrogénom, ktoré spomaľujú rozvoj aterosklerózy. Nie je však vhodná pre ženy s rakovinou prsníka. Vhodným zdrojom bielkovín sú odtučnené mliečne výrobky, ktoré sú

zároveň zdrojom vápnika. Výhodou skvasených mliečnych výrobkov je, že neobsahujú mliečny cukor laktózu, ktorú niektorí ľudia netolerujú. Prospešné sú výrobky obsahujúce živé probiotické kultúry s priaznivým účinkom na krvné tuky a činnosť čriev.

Zvláda ich organizmus aj údeniny a tučné mäsa?

Častá konzumácia červeného mäsa zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, najmä ak je údené. Vhodnejšie je mäso z hrabavej hydiny, nie však z husi alebo kačky.

A sladkosti?

Časté jedenie sladkostí je skutočne nevhodné, tiež nadmerná spotreba medu. Naša strava obsahuje aj priveľa soli. Málo seniori jedia ovocie a zeleninu, čo spôsobuje zápchy. Zdravie a jeho kvalita, ale aj zlepšenie či stabilizácia už jestvujúceho ochorenia závisia vo veľkej miere od disciplinovanosti každého jedinca, nielen seniora.



VÁS ZAUJÍMA – MY INFORMUJEME

ČINNOST NOTÁRA

Notár je verejný činiteľ, ktorý je štátom určenou a splnomocnenou osobou vykonávať notársku činnosť a ďalšiu činnosť podľa Notárskeho poriadku.

Notár spisuje a vydáva verejné listiny o právnych úkonoch. Ide najmä o dvojstranné právne úkony ako sú zmluvy a dohody, jednostranné právne úkony ako závetý a vyhlásenia. Notár osvedčuje skutočnosti, ktoré by mohli byť podkladom pre uplatnenie práv, alebo ktorými by mohli byť spôsobené právne následky. Vydáva osvedčenia o správnosti odpisu alebo fotokópie listiny (vidimácia), o pravosti podpisu na listine (legalizácia), o tom, že bola predložená listina a kedy sa tak stalo, o protestácii zmeniek, o priebehu valných zhromaždení a zasadaní právnických osôb, o tom, že je niekto nažive, o vyhlásení o vydržaní, o splnení podmienok ustanovených osobitným predpisom a osvedčenie o iných skutočnostiach. Notár pri osvedčovacej činnosti nezodpovedá za obsah právneho úkonu, zodpovedá len za správne a pravdivé opísanie osvedčovaných skutočností. Medzi ďalšie možnosti využitia služieb notára patria konania o úschovách. Notár prijíma do notárskej úschovy listiny ako sú závetý, peniaze a listinné cenné papiere, ak mu boli odovzdané so žiadosťou, aby ich vydal za určitých podmienok určitému príjemcovi, ako aj peniaze, ak mu boli odovzdané so žiadosťou, aby s nimi nakladal podľa zmluvy alebo podľa osobitného predpisu. Miestna príslušnosť notára nie je daná, to znamená, že klient notárskeho úkonu sa môže rozhodnúť pre ktoréhokoľvek notára. Výnimkou je konanie o dedičstve, v ktorom je notár poverený príslušným súdom, aby ako súdny komisár vykonal úkony a prejednal dedičstvo.

V súvislosti s výkonom notárskej činnosti môže notár fyzickým a právnickým osobám poskytovať právne rady, spisovať iné listiny,

vykonávať správu majetku a zastupovať ich v súvislosti so správou ich majetku, ak zákon neustanovuje inak.

I. NOTÁRSKA ČINNOSŤ JE:

1. spisovanie a vydávanie listín o právnych úkonoch

Ide o notárske zápisnice o zmluvách, závetoch, exekučných tituloch a iných právnych úkonoch.

Notárske listiny (notárske zápisnice, ich odpisy, doložky o osvedčení správnosti odpisu, pravosti podpisu) sú verejnými listinami.

Verejné listiny majú zvláštnu dôkaznú silu spočívajúcu v tom, že dôkazné bremeno je na tom, kto chce preukázať opak toho, čo je vo verejnej listine uvedené a nie na tom, tvrdenie koho sa v spore o verejnú listinu opiera.

Verejné listiny teda potvrdzujú, ak nie je dokázaný opak, pravdivosť toho, čo je v nich potvrdené, alebo osvedčené.

- zmluvy o prevodoch nehnuteľností (kúpne, darovacie a zámenné zmluvy, dohody o zrušení a vysporiadaní podielového spoluvlastníctva)
- zmluvy o zriadení a zrušení vecného bremena
- dohody o zúžení, rozšírení rozsahu bezpodielového spoluvlastníctva manželov a o jeho vysporiadaní
- vyhlásenia povinných osôb podľa § 41 Exekučného poriadku (exekučné tituly)
- právne úkony v obchodných veciach (zakladateľské listiny, spoločenské zmluvy, rozhodnutia jediného spoločníka a jediného akcionára)
- záветы a listiny o vydedení alebo odvolanie týchto úkonov

2. osvedčovanie právne významných skutočností

Ide najmä o osvedčenia:

- o správnosti odpisu alebo fotokópie listiny (vidimácia)
- o pravosti podpisu na listine (legalizácia)
- o tom, že bola predložená listina a kedy sa tak stalo

- o protestácii zmieniek
- o priebehu valných zhromaždení a zasadaní právnických osôb
- o tom, že je niekto nažive
- o vyhlásení o vydržaní
- o splnení podmienok ustanovených osobitným predpisom
- o iných skutočnostiach

ČO VYBAVÍTE NA MATRIKE

Matrika okrem tradičného vystavenia rodných, sobášnych a úmrtných listov dnes ponúka aj iné služby, napr. osvedčovanie listín a podpisov na listinách. Je to osvedčovanie podpisov na rôznych zmluvách, vyhláseniach a pod. a tiež osvedčovanie listín ako napr. osvedčovanie kópie dokladov o vzdelaní – diplom, vysvedčenie, rôzne zmluvy, rozhodnutia štátnych orgánov a pod.

Zápis do knihy úmrtí:

- 3 kópie listu o prehliadke mŕtveho, ktoré vydá lekár
- Občiansky preukaz zosnulého
- Občiansky preukaz osoby, ktorá vybavuje pohreb
- Prvý úradný výpis z knihy úmrtí (úmrtný list) sa vydáva bezplatne, za vydanie duplikátu sa platí cca 5, €
- Úmrtie občana je potrebné nahlásiť na matričnom úrade, kde nastala udalosť. Matrika zapíše úmrtie do knihy úmrtí a vystaví úmrtný list a žiadosť o príspevok na pohreb. Na požiadanie vystaví potvrdenie o vybavovaní pohrebu pre zamestnávateľa.

Osvedčenie podpisu:

- Občan sa musí dostaviť osobne
- Občiansky preukaz
- Listina, na ktorej sa osvedčuje podpis
- Správny poplatok – cca 2,- €

Osvedčenie listiny:

- Platný občiansky preukaz, cestovný pas, povolenie na pobyt u cudzincov

- originál listiny, ktorej fotokópiu žiadate overiť
- za osvedčenie každej strany listiny v slovenskom jazyku 2,- €
- za osvedčenie každej strany listiny v českom jazyku 4,- €
- služba je poplatnená

Obec nevykonáva osvedčovanie:

- ak ide o listiny, ktoré sa majú použiť v cudzine,
- odpisov alebo kópií občianskych preukazov, vojenských preukazov, služobných preukazov a obdobných preukazov,
- ak ide o odpisy alebo výpisy zo súboru popisných informácií a zo súboru geodetických informácií katastra nehnuteľností,
- ak sa odpis listiny alebo jej kópia nezhoduje s predloženou listinou,
- ak nemožno porovnať odpis listiny alebo jej kópiu s predloženou listinou, pretože je na to potrebné odborné posúdenie (napríklad mapy, geometrické plány),
- ak je listina napísaná v inom ako v štátnom jazyku, príp. ak je listina z časti v cudzom jazyku; to sa nevzťahuje na listiny napísané v českom jazyku
- ak ide o zmenky a šeky

MESTSKÁ ČASŤ BRATISLAVA –DÚBRAVKA - ÚRADNÉ HODINY

Pondelok	08:00 – 12:00	13:00 – 17:00
Utorok	-----	-----
Streda	08:00 – 12:00	13:00 – 16:00
Štvrtok	08:00 – 12:00	13:00 – 16:00
Piatok	-----	-----



TAXI TAXI

TAXI BP SERVIS

DELTA TAXI

EASY TAXI

GREEN TAXI



0907/ 766 140

0903 666 066, 0905 666 066

0905/ 316 111

0918/ 555 555

0905/ 660 660



PREDAJ OVOCIA -

každý PIATOK v čase o 11:30 hod.



MLIEČNY EXPRES -

každú STREDU v čase o 16:30 hod.



PREDAJ CUKROVINIEK-

každé 2 týždne podľa rozpisu
na nástenke o 10:00 hod.



Pri križi



**Petržalka, Technopol; Vozovňa
Petržalka**

Platnosť: od 22.6.2019

**www.imhd.sk
m.imhd.sk**

min, poznámka, zastávka, zóna

☞ Pri križi 101

<1	☞ Homolova	101
1	☞ Štepná	101
2	☞ Žatevná	101
3	☞ Pekníkova	101
4	☞ Drobného	101
5	☞ Alexyho	101
6	☞ Švantnerova	101
7	☞ Damborského	101
9	☞ Lipského	101
10	☞ Húščavova	101
12	☞ Mokrohájska	100
14	☞ Patrónka	100
16	☞ Dubová	100
17	☞ Hroboňova	100
19	☞ Sokolská	100
20	☞ SAV	100
22	☞ Hodžovo nám.	100
23	☞ Zochova	100
25	☞ Aupark	100
26	☞ Dvory	100
29	☞ Hálova	100
30	☞ Jungmannova	100
31	☞ Nám. hraničiarov	100
33	☞ Hrobáková	100
34	☞ Romanova	100
35	☞ Bradáčova	100
37	☞ Technopol	100

Pracovné dni		Voľné dni	
hod.	minúta	hod.	minúta
04	45	04	35 45
05	05 22 37 52	05	00 15 30 45
06	04 14 24 32 40 48 56	06	00 15 30 41 51
07	04 12 20 28 36 44t 52	07	01 11 21 31 41 51
08	00t 11 26 41 56	08	01 11 21 31 41 51
09	11 26 41 56	09	01 11 21 31 41 51
10	11 15t 26 41 56	10	01 11 21 31 41 51
11	11 26 41 56	11	01 11 21 31 41 51
12	11 26 41 56	12	01 11 21 31 41 51
13	11 26 41 56	13	01 11 21 31 41 51
14	09 21 31 41 51	14	01 11 21 31 41 51
15	01 11 21 31 41 51	15	01 11 21 31 41 51
16	01 11 21 31 41 51	16	01 11 21 31 41 51
17	01 11 21 31t 41 51	17	01 11 21 31 41 51
18	01 11 21t 31t 41 46t 59	18	01 11 21 31 41 51
19	14 29 44 59	19	01 11t 21 31 41 51
20	14 29 44	20	01 11t 21 31 41 51
21	00 15 30 45	21	01 11 21 31 41 51t
22	00 15 30t 45t	22	01 15 30t 45t
23	00t 15t 30t	23	00t 15t 30t

Poznámky

☞ - Zastávka na znamenie

t - Zo zastávky **Technopol** pokračuje v smere **Vozovňa Petržalka**

Všetky spoje sú zabezpečované nízkopodlažnými vozidlami

HLAVOLAMY

Cvičenie na zamyslenie. Správne určite rodinné vzťahy:



Otcova sestra	Dcéra/Syn
Bratov syn	Švagriná
Mama môjho otca	Neter
Sestrin manžel	Bratranec
Dcéra mojej tety	Svokra
Dcéra môjho syna	Stará mama
Otec mojej manželky	Synovec
Mama mojej starej mamy	Teta
Otec mojej mamy	Svokor
Brat mojej mamy	Švagor
Mojej mame som	Sesternica
Dcéra môjho brata	Vnučka
Syn môjho uja	Starý otec
Manželka môjho brata	Ujo
Mama môjho manžela	Prastarká

Y	N	A	M	A	L	S	A	A	C	S	A	R	J	K	V	M
I	S	A	N	L	S	C	A	Č	U	L	E	A	O	S	A	U
H	S	A	P	A	A	Ž	T	L	Ú	I	Y	N	R	T	Á	K
C	R	A	L	M	E	Ž	F	E	S	N	T	T	E	Ý	O	M
V	Ž	A	O	V	I	I	E	I	E	A	S	R	B	R	Y	L
S	Š	M	D	V	D	E	M	CH	K	H	I	P	I	C	O	E
R	L	A	I	Y	P	E	I	T	Y	Á	L	D	Z	P	Í	K
S	Á	C	N	I	E	K	A	A	L	A	O	A	A	Ť	O	N
L	A	K	A	C	H	I	Y	R	T	R	N	T	D	L	D	I
L	E	T	N	O	A	T	C	I	O	Á	A	R	E	I	V	H
Y	O	P	R	A	S	A	D	O	R	K	L	N	P	H	N	A
K	C	E	R	O	B	L	Z	O	V	D	O	I	U	Č	L	A
O	B	A	M	A	O	A	D	Y	D	O	L	P	P	S	S	Y

Legenda: BANKÁR, BOREC, EMISIE, HLADINA, HOREB, HRADY, KNIHA, KOLENO, KONTAKT, KORENE, KORIDOR, LEPIA, LIPID, LISTY, LOPATA, LOTOR, LYKO, MATERIÁL, MOSTY, NÁROD, OBAMA, OBSAH, ODVOZ, OVOCIE, PIATOK, PILÁT, PLATIDLO, PLODINA, PLODY, POKORA, PRASA, RASCA, SALAŠ, SALSA, SLAMA, SLINA, SULFIDY, SUNAR, ŠANCA, TEHLÝ, ÚSEKY, VEŽA, VIERA, VLASY, VRANA, ŽALM, ŽIVICA.

Tajničku osemšmerovky tvorí 43 nevyškrtaných písmen.

Tajnička osemšmerovky znie:

Autor: Marek Pataky

ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

od neznámych autorov



Ak chceš zmeniť svoj život, musíš najprv zmeniť svoj postoj k situáciám, ktoré ti prináša život...inak sa budeš motať v začarovanom kruhu a prežívať to isté zas a znova, len z inej perspektívy...

Nikdy v živote nezabudnite na tieto tri veci. Že domov nie je miesto, ale pocit. Že čas sa nemeria hodinami, ale okamihmi. A že tlkot srdca sa nedá počuť, ale cítiť a zdieľať...

Obdivujem svoj život, pretože aj napriek všetkým tým pádom a podrazom som sa postavila na nohy a išla ďalej s nádejou, že sa na druhý deň znova usmejem...

Často si neuvedomujeme čaro malých okamihov. A práve z takýchto malých okamihov sa skladá náš život.

Občas dávame v živote príliš veľký pozor, aby sme nespravili nejakú chybu, namiesto toho, aby sme sa z neho tešili!

Každý, koho vo svojom živote spoznáš je ako list, ktorý obohacuje tvoj strom. Veľa z nich sa stratí, keď ich odfúkne vietor, no zopár z nich navždy zostane pri tebe...

DOBRÉ SLOVO

Svet sa skladá z maličkostí, a iba tí ľudia, čo si vážia každodenný východ slnka, rozkvitnutie kvetu, ľudskú schopnosť pomôcť a potešiť iných, ľúbiť a pracovať, iba tí budú vnútorne vyrovnaní. Iba tí budú skutočne šťastní. **Slovo šťastie je pre niekoho iba bezvýznamne slovíčko, no pre mnohých ľudí je to slovo za ktorým sa skrýva radosť, láska či úspechy.** Mnohí ľudia si myslia, že ten kto má veľa peňazí má aj veľa šťastia, ale nie je to pravda. Nie nadarmo sa hovorí, že šťastie za peniaze nekúpiš. Šťastie má u každého človeka inú podobu. Niektorí ľudia majú šťastie každý deň a možno si to ani neuvedomujú. Nezabúdajme na to, že žijeme len raz, repríza je nemožná. Ján Smrek vo svojej básni Z mora do sklenice hovorí o tom, čo všetko nám život ponúka, no ako málo z toho všetkého si človek môže vziať. A práve preto by sme si to málo, čo máme, mali vychutnať. Pevne sa chopiť šance, ktorú dostaneme, aj keď sa na našej ceste za šťastím vyskytnú prekážky. Nie je totiž zaručené, že tú šancu dostaneme aj druhýkrát....

VNÍMAJME SRDCOM, LEBO TO DOBRÉ A HLAVNÉ JE OČIAM NEVIDITEĽNÉ

O hlbšom spôsobe vnímania podstatných priorít žitia píše aj Antoine De Saint-Exupéry v Malom princovi. Preto v jednom by naše priority, sny a ciele mali byť rovnaké. Nech sa dejú v súlade so zámerom nášho SRDCA, pretože ak je tam veľa rozumu a špekulácie bez lásky a rešpektovania seba, svojho tempa – môže to byť zničujúce. Preto **majme každý deň nového roka vyvážený a v harmónii vo všetkých oblastiach života.** A či sa to dá? Sme si istí, že áno, ale chce to celého človeka, presnejšie ochotu pracovať na sebe každý jeden deň. Je to majstrovstvo a umenie. **Byť lepšou verziou seba samého je výzva**

a možno nielen pre tento rok, ale **na celý život a každý jeden deň**. Máme pre Vás tipy, alebo návod na malé kroky, ktoré fungujú keď sa robia pravidelne a vedú k veľkým zmenám smerom k vnútornej spokojnosti a **vyrovnanosti**:

- **Vstávaj i zaspávaj s VĎAKOU za celý deň, môžeš predsa chodiť, vidieť, dýchať, ochutnávať, cítiť a milovať život**
- **Rob čo Ťa teší, napĺňa a dáva ZMYSEL, to Ti dodá totiž najviac energie**
- **Obklopuj sa ľuďmi a priateľmi, ktorí Ťa POVZBUDZUJÚ a PODPORUJÚ,**
- **Kritiku PRIJÍMAJ ako dobrú správu na zlepšenie seba samého**
- **NEPOROVNÁVAJ svoj život s druhými**
- **Často sa USMIEVAJ**
- **Dopraj si ODDYCH a CHVÍLE PRE SEBA, ZMIER SA S MINULOSŤOU**

Nájdite svoje šťastie vo svojom vnútri. Objavte radosť zo svojej samoty. Čím viac totiž budete utekať zo samoty, tým viac budete sám/a, bez ohľadu na to, ako si zaplníte život. Nájsť radosť v sebe je to, čo vždy hľadajte. A potom keď ju nájdete, pozvite ďalšiu dušu, nech zažíva túto radosť s Vami. Musíte nájsť svoju druhú polovicu vo svojom vnútri, a strach z osamelosti zmizne spolu so západom slnka.

Dovoľte si byť ŠĚASTNÍ, tešte sa z každodenných maličkostí, Nech je pre Vás nový rok, rokom pozitívnym a radostným. Smiech a humor nám pomáhajú ľahšie prekonávať náročné chvíle v živote.

Každý máme svoj obľúbený citát. Niektorými sa riadime celý život, iné berieme ako poučenie, múdrosť do života.

Pripomeňme si aspoň niekoľko :

- ❖ *Kto chce žiť, musí sa kývať, boriť – tvoriť a nie zívvať.*
- ❖ *Ten, kto stvoril slnko, nestojí o to, aby mu zapalovali sviečky. Kto nepatrí svojmu storočiu, nepatrí nijakému storočiu. Musíme mať aj naďalej literatúru, i keď sa dá zneužívať. Práve tak musíme mať radi spoločnosť, hoci zlí jednotlivci môžu skaziť jej pôvaby. Takisto musíme mať radi vlastť, hoci sa s nami zaobchádza nespravodlivo.*
- ❖ *Človek, ktorý neurobí nijakú chybu, neurobí vôbec nič.*



TELEFÓNNY ZOZNAM



	Kl.	Pevná linka	Mobil
Riaditeľka:	26	645 348 55	0917 127 107
Mgr. Janka Dudoňová			
Denisa Masarčinová - sekretariát	23	602 979 23	
PhDr. Dana Grečnerová - psychologička	41	602 979 41	0910 450 470
<u>Sociálne oddelenie:</u>	20	602 979 20	0940 512 720
Mgr. Jana Kubincová - vedúca oddelenia			
Mgr. Eva Krtová	18	602 979 18	0910 450 472
Bc. Elena Prelovská	34	602 979 34	
Mgr. Anna Dohnálová	33	602 979 33	0917 127 207 (STRAVA)
Mgr. Želmíra Otrubčiaková	35	602 979 35	
Mgr. Monika Belešová	19	602 979 19	
Mgr. Ivana Mikulenková	25	602 979 25	
Bc. Oľga Besedičová	39	602 979 39	
Mgr. Darina Brezováková	37	602 979 37	
Bc. Etela Janovičková	38	602 979 38	
Mgr. Lýdia Ďurajová kultúrny referent a koordinátor projektov	29	602 979 29	0910 450 469
<u>Ošetrovateľsko – opatrovateľské odd.</u>	21	642 861 93	0907 792 735
Bc. Katarína Blažeková - vedúca oddelenia			
Bc. Anna Dohnálová - staničná sestra	30	602 979 30	0908 676 177
Bc. Renáta Pavešicová - staničná sestra	36	602 979 36	0940 612 720
Ošetrovňa- sestričky	28	602 979 28	0917 127 407
Lôžkové oddelenie - opatrovateľky:	30	602 979 30	
<u>Ambulancia:</u>	27	602 979 27	
MUDr. Ján Veselovský			
<u>Prevádzkové oddelenie:</u>	24	602 979 24	0917 127 307
Marián Klapáč			
<u>Vrátnica:</u>	22	642 832 59	