Senior magazín
1/2019

Poďakovanie

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

Prehľad aktivít..... 4

Z diania domova 6

Príspevky našich obyvateľov 19

Naši jubilanti 21

Noví obyvatelia 22

Zdravotnícke okienko :

Ako predchádzať nebezpečným pádom u seniorov..... 23

Hlavolamy..... 26

Životné múdrosti 28

Zaujímavosti zo sveta – Najkrajšie mestá..... 29

Dobré slovo 33

Telefónny zoznam..... 35

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY

Milí obyvatelia,

od apríla roku 2019 sa začala 2.etapa zatepľovania budovy, čo znamená, že sa začali práce na prednej časti budovy, zatiaľ však bez loggie /balkóna/ a 2 bočné steny. V prípade, že Magistrát hl. mesta SR Bratislavy ako náš zriaďovateľ schváli ďalšie finančné prostriedky, práce budú ďalej pokračovať. Zateplila by sa v tom prípade celá budova a všetky loggie /balkóny/. Samozrejme, s tým sú spojené každý deň nejaké vážne prekážky, ktoré sa musia za pochodu riešiť a hľadať nové riešenia. Preto sa chcem touto cestou ospravedlniť, že ma môžete menej stretávať, ale to neznamená, že cez moje kolegyne a pracovné porady nevnímam problémy a život v zariadení.
Na to všetko chcem pripomenúť, aj keď máme upršaný máj, že máme krásnu záhradu, bude v nej treba načerpávať nové sily a dobrú náladu.

Veľmi sa teším na naše ďalšie spoločné podujatia, na ktorých sa budeme vidieť, na ktorých si zaspievame, zatancujeme či zašportujeme.

Chcem Vám všetkým poďakovať za trpezlivosť a verím, že keď sa práce skončia, budeme sa všetci spoločne tešiť z nového a krásneho prostredia.

Zároveň chcem poďakovať našim obyvateľom, ktorí nás reprezentovali na **Župnej olympiáde dňa 18.mája**, na ktorej dosiahli krásne športové výsledky a umiestnili sa ako tím v niektorých športových disciplínach na 1. a 2. mieste.

Všetkým Vám prajem slnečné dni, optimizmus, veľa zdravia a príjemne strávené chvíle v našom zariadení.

PREHĽAD AKTIVÍT NA NASLEDUJÚCE MESIACE

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 zahrňovať spoločenské a iné činnosti pre jednotlivcov ako aj skupiny.

- **PREDNÁŠKOVO – FILMOVÉ PODUJATIA NA ZAUJÍMAVÉ TÉMY**
- **STRIHANIE, ÚPRAVA VIZÁŽE**
- **STRETNUTIE S HISTÓRIOU**
- **POETICKÉ PÁSMO S HUDBOU O MÁŠI HAĽAMOVEJ**
- **SPOLOČNÝ VÝLET NA MORAVU - LEDNICE**
- **CYKLUS ZAUJÍMAVÝCH STRETNUTÍ S PÁNOM MAREKOM RIEČANOM**
- **BRANNO-ŠPORTOVÉ HRY S DEŤMI Z DM PODUNAJSKÉ BISKUPICE**
- **HISTORICKÁ PREHLIADKA MESTA „vláčikom BLAVÁČIKOM“**
- **LETU OTVÁRA SA ZÁHRADA**

Z DIANIA DOMOVA

Úcta k starším by mala byť hlavne spontánna a sústavná, veď starší ľudia si ju zaslúžia. Vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré môžu odovzdať mladším. Nezabudnime na pozdrav, ktorý je najjednoduchším prejavom ľudskej spolupatričnosti a rešpektovania iných ľudí – bez rozdielu veku.
„Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo sa mu zračí v oku, podľa slov, podľa vrások a bielych vlasov. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi, hovorí jedna ľudová múdrosť.“

V mesiaci október sme zorganizovali slávnostný koncert pri príležitosti Mesiaca október- mesiac úcty k starším, na ktorom sme mali milú povinnosť - poďakovať sa a oceniť našu obyvateľku pani **Emíliu Horváthovú**, pani kostolníčku, ktorá sa v našom zariadení stará veľmi pekne nielen o našu kaplnku , ale predovšetkým je to žena, ktorá sa stará o duchovnú pomoc všetkých obyvateľov, ktorí ju potrebujú, alebo sa jej dožadujú. Na požiadanie, ale veľakrát i na základe vlastného uváženia zabezpečí kňaza k ležiacim obyvateľom, ale veľakrát i blízkym príbuzným. Stará sa nielen o bohoslužby v našom zariadení, ale predovšetkým *o pomazania chorých či sviatostného zaopatrenia zomierajúceho človeka.*
Veľmi si vážime jej prácu, ďakujeme za to a pokiaľ bude pani Horváthovej zdravie slúžiť veríme, že bude v tejto krásnej činnosti pokračovať aj ďalej.
Ďakujeme a želáme ešte veľa zdravia a sily.
Pani Emíliu Horváthovú ocenila pani riaditeľka Mgr. Janka Dudoňová nielen pekným slovom, ale i milým darčekom.

Podujatie: **OKTÓBER – MESIAC ÚCTY K STARŠÍM**

Podujatie: **JESENNÝ LÚČ – KONCERT VÁŽNEJ HUDBY**

Podujatie: **NAŠI JUBILANTI**

Podujatie: **NAŠI JUBILANTI**

Podujatie: **KATARÍNSKA ZÁBAVA**

Podujatie: **KATARÍNSKA ZÁBAVA**

Podujatie: **ALŽBETÍNSKE NAIVNÉ DIVADLO**

Podujatie: **MIKULÁŠSKE VYSTÚPENIE DETÍ Z MŠ CABANOVA**

Podujatie: **MIKULÁŠSKE VYSTÚPENIE DETÍ Z MŠ CABANOVA**

Podujatie: **MIKULÁŠ NA LÔŽKOVOM ODDELENÍ**

Podujatie: **MIKULÁŠ NA LÔŽKOVOM ODDELENÍ**

Podujatie: **MASÁŽE RÚK A ÚPRAVA NECHTOV**

Podujatie: **FAŠIANGOVÁ ZÁBAVA**

Podujatie: **FAŠIANGOVÁ ZÁBAVA**

Podujatie: **DÚBRAVSKE TŘEŠNE**

Podujatie: **MDŽ – SVIATOK ÚCTY K ŽENÁM**

Podujatie: **HENKEL – zábavné dopoludnie**

Podujatie: **HENKEL – zábavné dopoludnie**

Podujatie: **MOBILNÉ ZÁHRADKY**

Podujatie: **FORTUNÁČIK A SENIORI – interaktívne dopoludnie**

Podujatie: **FORTUNÁČIK A SENIORI – interaktívne dopoludnie**

Podujatie: **FORTUNÁČIK A SENIORI –** ***interaktívne dopoludnie***

Podujatie: **STAVANIE MÁJA – gulášovica**

PRÍSPEVKY NAŠICH OBYVATEĽOV

Chrám odveký

V mojich očiach
príroda je chrám,
chrám odveký,
chrám nepostrádateľný,
do ktorého prichádzame s vierou a istotou,
že dá nám všetko, čo potrebujeme.

Nepýta sa, kto sme, akí sme,
každého rovnako prijíma,
podobne ako chrám,
do ktorého nás hlahol zvona pozýva.
Vďačne ponúka krásu i plody zeme,
je štedrá, rad – radom všetko rozdáva, čo má.

Jej patrí bohatstvo sveta.
Toho vlastníctva hodná je len ona,
pretože je spravodlivá.

Ak sme nenásytní,
hrešíme proti nej,
zaslúžene nás trestá,
i keď len zriedka.

Príroda je dokonalá kráľovná krásy.
Vždy elegantne odetá,
veľmi vkusne zladená.
Raz v zeleni rozkvitnutá,
pestrá ako dúha nebesná.
A keď ju sneh oblečie,
vyzerá sťa najkrajšia nevesta.

Sme jej súčasťou od narodenia.
Bez nej sa žiť nedá.
Živí nás, nadája a lieči.
Učí aj vychováva,
že ju máme šetriť ako chrám,
s ktorým sme navždy spätí.

Minulosť už poznáme,
prítomnosť žijeme
a budúcnosť práve v nej hľadáme,
v chráme odvekom,
v chráme nepostrádateľnom,
čo k životu potrebujeme.

seniorka Oľga Biloruská

NAŠI JUBILANTI

Čas, ten v živote veľmi rýchlo plynie. A počas života sa všetci veľmi meníme. Zhusťujú a prehlbujú sa nám vrásky a vytvárajú krásne ornamenty na našich tvárach. Striebrom 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.

Čambalíková Otília
Szudová Edita
Turayová Božena
Kuzmiaková Anna
Halenárová Gizela
Kunetková Eva
Morvay Jozef
Valček Milan
Hanulcová Terézia
Sadloňová Monika
Pufflerová Anna
Polčíková Alžbeta
Horváthová Zlatica
Hopková Eva
Kotulová Juliana

Všetko dobré k Vášmu sviatku,
prijmite naše želanie,
nech Vám šťastie, zdravie,
láska nablízku vždy zostane!

NOVÍ OBYVATELIA

Anna Bíliková
Eva Bodická
Ján Čigaš
Ivan Fiala
Jozef Globan
Jolana Globanová
Božena Hoťková
Viera Chrastinová
Magdaléna Kameníková
Anna Zemanová
Juliana Kotulová
Cecília Kristeková
Ľuba Masárová
Janka Richterová
Anna Sekurisová
Mária Takáčová
Edita Vagnerová
Milan Valček
Zdenka Viteková

VÍTAME VÁS DOMA

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Ako predchádzať nebezpečným pádom u seniorov?

Pády patria medzi najrizikovejšie faktory, ktoré ohrozujú zdravie seniorov. Ako sa pred nimi chrániť?

Nebezpečenstvo pádu je veľmi vysoké a následky sú trvalé

Čím vyšší vek, tým sa zvyšuje nebezpečenstvo úrazu spôsobeného pádom. Pád vzniká v prípade, ak mechanizmy udržujúce rovnováhu tela nedokážu pohotovo korigovať rýchlu zmenu polohy ťažiska. Pre seniorov je vážnym ohrozením zdravia aj života. Podľa odborníkov až 50 % ľudí nad 75 rokov utrpí v priebehu roka minimálne jednu formu pádu. Úrazy spôsobené pádom sú piatou najčastejšou príčinou smrti starých ľudí.

Faktory, ktoré spôsobujú pády

Starnutím sa oslabuje nervový systém a senzorické funkcie, najmä zrak. Pohyblivosť, koordinácia tela a reflexy sa takisto zhoršujú. Kosti sú krehkejšie, svaly ochabujú. Najmä slabosť nôh a deformácia kĺbov dolných končatín patria medzi najčastejšie príčiny pádov. Príčinou pádu býva aj zakopnutie, pošmyknutie, či zlyhanie podporných pomôcok ako palica alebo barle. Môžu sa objaviť závraty, mdloby alebo náhle nevoľnosti. Ich príčinou môže byť dehydratácia, podvýživa, nízky tlak alebo prudká zmena pohybu napr. pri vstávaní z postele alebo zo stoličky. Na závratoch a strate rovnováhy sa môžu podpísať aj nevhodné lieky alebo nevhodná kombinácia liekov. Ak sa problémy s bezpečnou mobilitou začali objavovať po nasadení nových liekov, konzultujte to s lekárom.

Horšia a pomalšia regenerácia

Následky pádov môžu byť rôzne. Od odrenín až po komplikované zlomeniny. Ohrození vznikom patologickej zlomeniny sú najmä seniori trpia osteoporózou, ktorí sa môžu ťažko zraniť aj pri drobnom úraze.

Kosti, svaly a šľachy sa v pokročilom veku ťažšie a pomalšie regenerujú. V procese liečby sa počas imobility zhoršujú ďalšie životné funkcie. Senior si navyše ponesie nielen zdravotné následky, ale aj ekonomické.

Podchladenie spôsobené pádom

Jedným z následkov pádu je aj podchladenie, ak senior stratí vedomie alebo sa nevládze zodvihnúť a leží dlhší čas na zemi bez pomoci. K podchladeniu môže dôjsť nielen pri páde vonku, ale aj vnútri, ak senior leží na studenej podlahe. Ak senior spadne a nevládzete ho zdvihnúť, zavolajte pomoc a zatiaľ sa ho pokúste presunúť na koberec a prikryte ho. Odporúča sa meniť polohu, aby ste predišli preležaninám.

Pády sú u seniorov veľmi nebezpečné, nielen pre možné úrazy, ale často sa nevedia sami ani postaviť.

Dobrá kondícia ako prevencia

Prevenciou pred pádmi môže byť aj udržiavanie sa v dobrej fyzickej kondícii. Cvičenie a pravidelný pohyb pomáhajú udržovať dobrú svalovú a kĺbovú mobilitu, rovnováhu a koordináciu. Senior v dobrej fyzickej kondícii sa aj ľahšie zotaví z prípadného úrazu. Mal by brať na vedomie riziká a následky pádov a dbať na opatrnosť. Navštíviť lekára treba hneď, ako začne mať problémy so zrakom alebo sluchom. Senior by sa nemal preceňovať a odmietať oporné a kompenzačné pomôcky, ak ich naozaj potrebuje. Opatrovateľka by mala dohliadať, aby dodržiaval liečbu naordinovanú lekárom, najmä pri ochoreniach ako cukrovka, hypertenzia alebo Parkinsonova choroba.

Opatrenia v domácnosti

Vhodnými opatreniami v domácnosti sa dá minimalizovať riziko pádov:

- Posuvné koberce by mali byť pevne prichytené o podlahu.
- Odstráňte zavadzajúce elektrické šnúry a nestabilný nábytok.
- Prahy nahraďte lištami.
- Každá miestnosť musí byť dobre osvetlená.
- Stoličky a kreslá musia byť dostatočne stabilné. Mali by mať opierky, o ktoré sa môže senior pri vstávaní oprieť.
- Rozložte stabilný nábytok tak, aby sa ho mohol senior v prípade potreby pri chôdzi pridržať.
- Predmety dennej potreby uložte na bezpečné a ľahko dostupné miesta.
- Seniorovi obúvajte len pevnú obuv s protišmykovou podrážkou.
- V kúpeľni používajte protišmykové podložky a podporné držadlá do vane a na WC.
- Skontrolujte, či senior cez okuliare dostatočne dobre vidí. Sklá musia byť čisté a bez šmúh.
- Po rozliatí tekutín na podlahu ju dôkladne do sucha utrite.
- Vyhýbajte sa hrboľatému, nerovnému a klzkému terénu.
- Pri chôdzi po schodoch sa senior musí pridržiavať zábradlia alebo požiadať o pomoc
inú osobu.
- Nesmie nosiť ťažké bremená a nakláňať sa s nimi.
- Vstávať musí opatrne a pomaly.
- Pri dvíhaní padnutej veci zo zeme sa nesmie predkláňať, ale nech radšej pokrčí kolená a chrbticu drží vzpriamenú.
- Nohavice a sukne musia byť primerané dlhé, nesmú sa vláčiť po zemi.
- Šnúrky na topánkach musia byť pevne uviazané.

HLAVOLAMY

Pár otázok a príkladov na overenie pamäti:

Rímske číslo 2 : .....

Sóda po česky: .....

Remíza v šachu: .....

Chemická značka arzénu: .....

Popravca na tri:..... slovenské mesto na H.....

Vymenujte aspoň tri dravé vtáky žijúce na Slovensku:

.....

Najčastejšia žijúca vysoká zver u nás:.....

Koniec druhej svetovej vojny: .....

Vymenujte aspoň piatich súčasných politikov: .....

.....

.....

Napíšte všetky kraje Slovenska: .....

.....

.....

Najvyšší vrch na Slovensku sa nazýva .....

Tento najvyšší vrch meria .....

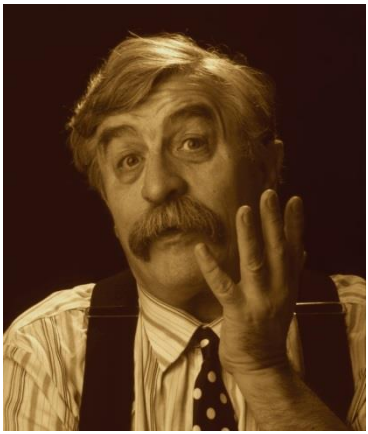
Hlavné mesto Francúzska je .....

Hlavné mesto Maďarska je .....

Prvý slovenský kozmonaut: .....

Skratka TANAP znamená: .....

Napíšte mená týchto pánov:



_____ _____

Skúste vypočítať:

55 x 10 =

25 + 168 =

555 x 100 =

153 x 3 =

128 x 40 =

8 x 8 =

1256 + 1560 =

50 + 500 + 50 000 500 =

10 + 100 + 10 000 000 =

ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

Nie každý z nás dokáže robiť obrovské veci, ale každý dokážeme robiť malé veci s obrovskou láskou.

Vždy, keď sa na niekoho usmievaš, je to skutok lásky. Je obdarovaním niekoho iného nádhernou vecou.

V ťažkých životných chvíľach neexistuje nič upokojujúcejšie ako to, že viete, že niekto bojuje spolu s vami.

Pekné slová môžeš povedať krátko a jednoducho, ale ich ozvena bude skutočne nekonečná.

Matka Tereza

ZAUJÍMAVOSTI ZO SVETA - NAJKRAJŠIE MESTÁ

Viete, ktoré mestá Európy sú z pohľadu turistov najkrajšie? Tento rebríček zostavili tisícky cestovateľov z celého sveta. Dnes Vám predstavíme prvé 4 mestá.

HALLSTATT, RAKÚSKO

Rakúsky Hallstatt sa stal ikonou celej krajiny a turisticky príťažlivým magnetom, ktorý dokáže privolať ľudí aj z opačného konca sveta. Horné Rakúsko je zvlnené, plné pahorkov aj kopcov, ktoré prechádzajú do štítov. Tu v okolí pohoria Dachstein v kraji preslávenom ťažbou soli zvanom Salzkammergut vyrástlo na okraji jazera mesto ako zo sna.

REINE, NÓRSKO

Reine leží na juhu súostrovia Lofoty. Tie sa nachádzajú už za polárnym kruhom na ďalekom severe Nórska. Cestovať sem je vďaka veľmi dobrej nórskej dopravnej sieti **pomerne jednoduché, no nie lacné.** dopravou. Keď sem prídete, uvidíte dedinku s približne 300 obyvateľmi, ktorá sa skrýva pod vysokým kopcom na pobreží zálivu.

PETROHRAD, RUSKO

„Benátky Severu" sú miestom, odkiaľ si odnesiete krásne spomienky na celý život. Či už je to ozdobná rezidencia **Petergof**, vykladaná **Jantárová komnata**, svetová obrazáreň Ermitáž alebo množstvo chrámov (napr. najväčšia ortodoxná katedrála sveta - **katedrála sv. Izáka**). Veľmi známe sú aj Biele noci v Petrohrade, kedy „mesto nespí".

MOSKVA, RUSKO

Moskva je hlavné mesto Ruskej federácie, administratívne centrum strednej federálnej oblasti a moskovskej oblasti a tiež hrdinské mesto. S počtom 12 100 000 obyvateľov je najväčším mestom Ruska a druhým najväčším mestom Európy. Je dôležitým dopravným uzlom v krajine. **Kremeľ** - Kremeľ je symbol sily, pevnosti, moci a nedobytnosti Ruska, myšlienky ťažko skúšaného ruského národa. **Červené a centrálne námestie** je jedným z najznámejších objektov Moskvy, v minulosti sa táto časť mesta volala Veľký trh, neskôr Krasnaja Ploščaď. Najväčšou ozdobou Červeného námestia je *Chrám Vasilija Blaženého.*

DOBRÉ SLOVO

Zrazu sa z ničoho nič prehupnete z normálneho života až na nejakú pomyselnú cieľovú čiaru. A ste za ňou. **Zo dňa na deň je z Vás dôchodca.** Dôchodca so všetkým, čo k tomu patrí. Nižší príjem, dlhšie spanie, žiadne naháňanie sa do práce a čas. Zrazu máte toľko času, že neviete, čo s ním.

Vtedy oceníte napr. internet, noviny, časopisy a vtedy si uvedomíte, aké dôležité je spojenie so svetom a **čo potrebujete**, čo bude vypĺňať Vaše chvíle samoty a Vy zrazu nebudete sama.

Určite ste aj Vy objavili, že existuje veľa možností a že sa môžete venovať mnohým záujmom. Toľko rôznych podujatí majú pracovníci zariadenia, v ktorom žijete pripravených pre Vás seniorov, že si stačí už len vybrať. Bolo by fajn, keby ste sa utvrdili v tom, že chcete patriť ešte stále k aktívnym seniorom a že sa chcete zúčastňovať športových, vzdelávacích, tréningových a iných voľnočasových aktivít. **Ešte sa môžete aktívne realizovať.**

S pestovaním dobrých návykov je život zdravší. Odborníci tvrdia, že nikdy nie je neskoro. Učiť sa novým zvykom sa môžete v akomkoľvek veku.

Seniori by sa nemali uzatvárať pred ľuďmi a vysedávať doma. Udržiavať pravidelný kontakt s priateľmi a príbuznými pomáha najviac. Mali by sa zúčastňovať spoločenských podujatí, chodiť do divadla, na výstavy, prípadne pokračovať v takých aktivitách, ktoré im dokázali urobiť radosť počas aktívneho života. Alternatívou môže byť nová záľuba. Veľa ľudí v staršom veku študuje na U3V, začali maľovať, fotografovať, cestovať a pod. Pravda, všetko je limitované materiálnymi, finančnými možnosťami a zdravotným stavom, ale vždy sa dá niečo vybrať. **A ešte jedna dôležitá zásada - aspoň raz denne ísť von – mimo bytu alebo domu.**

Aj ľudia vyššieho veku by mali pamätať, že elegancia a vkus idú ruka v ruke bez ohľadu na vek. **Starostlivo a rozumne si vyberať, v čom pôjdu**

von a udržať si spoločenský status, ktorý im patril počas aktívneho života. Nežiť v presvedčení, že v staršom veku je jedno ako sa obliekajú. Kúpiť si aspoň z času načas niečo nové, dbať o úpravu vlasov. Veď, kto si to zaslúži viac! S úsmevom, pozitívnym naladením a s dobre organizovaným časom, môže byť každý prichádzajúci deň krásny. Aj seniori môžu byť bohatí, ak majú zdravie, šťastie, lásku a zázemie.

TELEFÓNNY ZOZNAM

Riaditeľka:

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