



Senior magazin 3/2019



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.**
- **VEOLIA ENERGIA SLOVENSKO**
- **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	7
Príspevky našich obyvateľov	13
Naši jubilanti	14
Noví obyvatelia	15
Zdravotnícke okienko :	
Fyzioterapia v našom zariadení.....	16
Postup pri vybavovaní kompenzačnej pomôcky	17
Vás zaujíma – My informujeme:	
Peňažný príspevok na prepravu	18
Hlavalamy	23
Životné múdrosti	26
Dobré slovo	27
Slovo na záver:	
Štedrý deň.....	28
Krátky vianočný príbeh	34
Telefónny zoznam.....	35

PRÍHOVOR

PANI RIADITEĽKY

Blíži sa pomaly najkrajšie obdobie roka a to vianočné obdobie. Odhliadnuc od zbožnej úcty, ktorá k Vianociam prináleží pre ich pôvod, berieme ich ako nádherný čas porozumenia a lásky



k blížnemu. V tom dlhom rade dní celého roka je to jediný čas, kedy ľudia zvyčajne majú k sebe bližšie. Otvárame svoje srdcia viac, ako inokedy. Na Vianoce sme si bližší ako inokedy aj preto, lebo chceme byť blízko seba, zaspomínať si na naše detské časy pri vianočnom stromčeku, či sa v spomienkach vrátiť ku krásnym okamihom v našich životoch. Chceme si aspoň teraz pripomenúť, aké to je potešiť sa z radosti našich detí, vnúčat, ale aj dospelých. V tomto krásnom čase sa opäť vieme tešiť aj z maličkostí a je nám dobre aj z toho, že väčšina ľudí okolo nás, naša rodina, priatelia, bližší i vzdialenejší známi, susedia majú k sebe o niečo bližšie ako inokedy. V úprimnom úsmeve, vlúdnom slove či ľudskom dotyku je veľké tajomstvo a bohatstvo. A v každom z nás to vyvoláva pocit šťastia, pohody a spolupatričnosti. Ak si teraz sľúbime, nielen počas nastávajúcich sviatkov, ale aj v Novom roku nebudeme šetriť na dotykoch, úprimných

stiskoch rúk, teplých pohľadoch a milých gestách či pohladeniach, dáme svojim blízkym a priateľom ten najkrajší darček.

Človek nepotrebuje k životu len najnovšie výdobytky vedy a technického pokroku, ale ukazuje sa, že najviac potrebuje práve lásku, dobrotivosť, pochopenie a vládnuť. Dôležitý je pocit, že máte v blízkosti seba spriazneného človeka, ktorý vám rozumie a chce Vám pomôcť.

Chcem sa Vám všetkým poďakovať za Vašu doterajšiu trpezlivosť pri rekonštrukcii nášho zariadenia, za pochopenie, že nie vždy išlo všetko hladko a bez problémov a za dôveru, že spoločnou trpezlivosťou a pochopením dôjdeme k šťastnému koncu.

Želám Vám v mene svojom, ale i v mene celého pracovného kolektívu do nastávajúcich krásnych Vianočných dní, nech sú naplnené spolupatričnosťou človeka k človeku. Prajem Vám vnútornú silu, stály zmysel pre radosť z malých i veľkých vecí života, veľa zdravia, životnej iskry, lásky a potešenia z najbližších priateľov a ľudí blízkych Vášmu srdcu.

INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME?

Určite Vás zaujíma, čo pre Vás pripravujeme na nasledujúce obdobie? Snažíme sa opäť vybrať pre Vás také programy, ktoré budú nielen poučné a informatívne, ale aj veselé a zábavné. Škodlivý stereotyp je potrebné zo spoločnosti odstrániť. Každodenné stretnutia na aktivitách chceme aj naďalej podporovať a rozvíjať tak Váš aktívny prístup k životu. Chceme, aby ste starnutie nebrali ako problém a príťaž, ale ako príležitosť užiť si ju. Bude dobré, ak sa budete spoločne stretávať, rozprávať, vymieňať si informácie, hovoriť o zážitkoch, na druhej strane budeme radi, ak sa opäť dozviete veľa zaujímavých informácií z rôznych oblastí života, keď si spoločne zaspievate či zatancujete. Poteší náš, ak si pri našich podujatiach a aktivitách udržíte optimizmus, pozitívny a aktívny prístup k životu a budete aj naďalej pokračovať v obľúbených aktivitách, stretávať sa s priateľmi, či už jednotlivo alebo v skupinách.

DOBROVOĽNÍCTVO je fenomén, ktorý je súčasťou dnešného sveta, je to druh ľudského konania, ktoré zaznamenalo najväčší rozvoj v priebehu posledných štyroch desaťročí. Dnešný človek má mnoho možností ako naplniť svoj čas, môže študovať, pracovať, športovať, cestovať, zabávať sa, môže v podstate čokoľvek. Niektorí ľudia sa však rozhodnú venovať svoj čas a energiu dobrovoľníctvu. Aj naše zariadenie bude rozvíjať túto činnosť u nás, pretože máme veľmi dobrú spoluprácu s dobrovoľníkmi

zo spoločnosti HENKEL SLOVENSKO a ACCENTURE SLOVENSKO a radi budeme v tejto činnosti pokračovať aj v nasledujúcom období.

- **PREDNÁŠKOVO – FILMOVÉ PODUJATIA NA ZAUJÍMAVÉ TÉMY**
- **STRIHANIE, ÚPRAVA VIZÁŽE**
- **STRETNUTIE S HISTÓRIOU – SPOMIENKY NA STARÚ BRATISLAVU**
- **CYKLUS ZAUJÍMAVÝCH STRETNUTÍ S PÁNOM MAREKOM RIEČANOM**
- **SLÁVNOSTNÝ KONCERT K OKTÓBRU _ MESIACU ÚCTY K STARŠÍM**
- **ZÁBAVNÉ STRETNUTIA S DOBROVOĽNÍKMI**
- **KATARÍNSKA ZÁBAVA**
- **STRETNUTIE S MIKULÁŠOM**
- **VIANOČNÝ KONCERT**



Z DIANIA DOMOVA



Podujatie: **Vinobranie**



Podujatie: **Vinobranie**



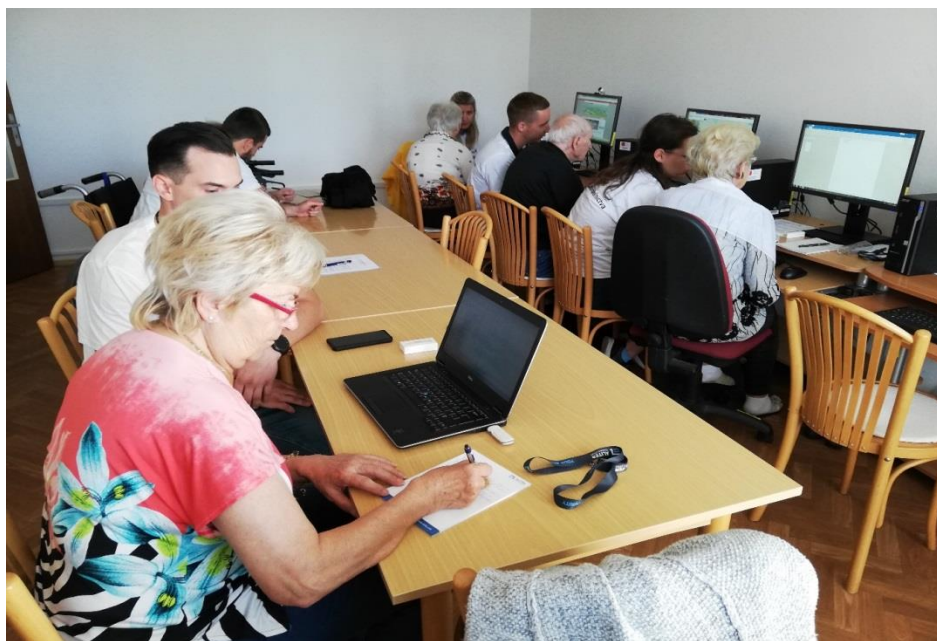
Podujatie: **Vinobranie**



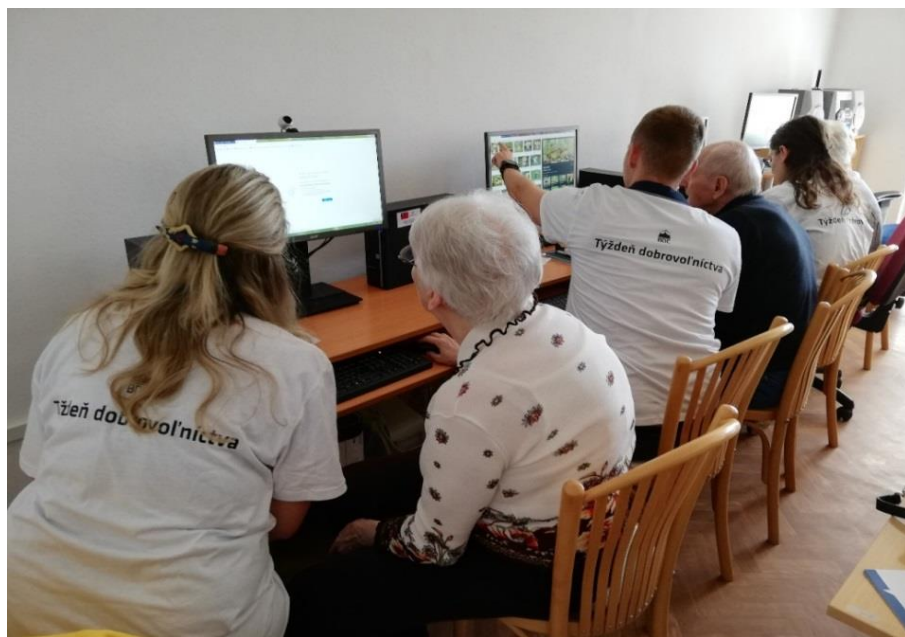
Podujatie: **PROJEKT S BDC: Týždeň dobrovoľníctva**



Podujatie: **Stretnutie s Marekom Riečanom**



Podujatie: **PROJEKT S BDC: Týždeň dobrovoľníctva**



Podujatie: **PROJEKT S BDC: Týždeň dobrovoľníctva**



Podujatie: **Firma HENKEL – stretnutie s dobrovoľníkmi**



Podujatie: **Koncert k mesiacu úcty k starším**



Podujatie: **Stretnutie našich seniorov s deťmi z Fortunáčika**



Podujatie: Naši jubilanti II. polrok



Podujatie: Naši jubilanti II. polrok

PRÍSPEVKY NAŠICH OBYVATEĽOV

Vianoce – sviatky pokoja, radosti a lásky.

Predvianočný čas, čas adventu, má osobitnú moc. Mnohých z nás pohltí, pretože hlboko ovplyvňuje našu dušu i srdce, aby sme rozjímali všetko, čo do nich život zasial.

A my pokorne počúvame vnútorný hlas, zamýšľame sa, spomíname. Nezabúdame ani na tých, čo odišli na večný odpočinok. Sme rozčítaní. Chápeme, že nič sa nezopakuje ešte raz, čo sme už zažili.

Vianoce – očarujúce sviatky. S láskou ich slávime. Sú výnimočné, lebo zovšadiaľ dýcha a ovieva nás radosť, pokoj a porozumenie. Ich duchovnú i svetskú krásu umocňuje betlehemske svetlo, ktoré zvestovalo, že sa narodil náš Spasiteľ. Ono v ten prenádherný čas osvecuje, zapáľuje a zohrieva naše vnútro. Keď zaznie vianočný hymnus Tichá noc, svätá noc..., naskrze nás prenikne. Textom i melódiou mnohokrát dojme až k slzám, k slzám vnútornej čistoty i nevšedného pokoja a šťastia.

Teda i toho šťastia, že našli sme pri Kríži druhý domov. Ďakujeme zaň.

Privítajme Vianoce vo viere, že blahoslavenstvá, ktorými nás obdarúva náš Pán, posilnia nás na duchu i tele.

Sláva Bohu na výsostiach a pokoj ľuďom dobrej vôle.

seniorka Oľga Biloruská

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. Striebro 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

Biloruská Oľga

Horváthová Emília

Kuliffayová Mária

Husarovičová Anna

Kuhejdová Judita

Vtáková Marie

Kováčsová Etela

*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

**Anna Baranovičová
Margita Bolebruchová
Martin Dragan
Margita Draganová
Ing. Eugen Púčik**



**VÍTAME VÁS
DOMA**

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Fyzioterapia v našom zariadení

Rehabilitácia je proces obnovenia plnej funkcie po poranení alebo na jeho prevenciu, obnovuje silu, flexibilitu a vytrvalosť. Dosahuje sa rôznymi cvičeniami a procedúrami, ktoré Vám ponúkame aj v našom zariadení.

1. Na základe odporúčenia odborného lekára a prinesenia výmenného lístka .

Poskytujeme:

- individuálny liečebný telocvik;
- elektroliečba;
- fototerapia;
- magnetoterapia a ultrazvuk;

2. Precvičenie a posilnenie celého tela bez odporúčenia odborného lekára.

Poskytujeme:

- skupinové cvičenie v telocvični – v ľahu alebo v sede, ktoré je zamerané na šetrné precvičenie svalstva celého tela;
- stacionárny bicykel, Thera – trainer;
- bežiaci pás;

Objednávanie je možné v telocvični osobne v pondelok až piatok v čase od 8:00 do 8:30 hod alebo od 11:30 do 12:00 hod.



Postup pri vybavovaní kompenzačnej pomôcky

Ak zdravotný stav vyžaduje využívanie kompenzačných pomôcok chodítka, 4-kolesové chodítka alebo invalidný vozík je potrebné sa informovať u vrchnej sestry Bc. Kataríny Blažekovej, ktorá pomôže pri vybavovaní a zakúpení pomôcky.

Postup pri vybavovaní: Obvodný lekár vypíše výmenný lístok na vyšetrenie k rehabilitačnému špecialistovi (Rehabilitačná ambulancia). Lekár vypíše poukaz na pomôcku (chodítka, 4-kolesové chodítka - rolátor, invalidný vozík). Poukaz sa posiela do poisťovne, ktorá prostredníctvom revízneho lekára posudzuje nárok na danú pomôcku. Poukaz potvrdený revíznym lekárom sa odovzdá do lekárne, kde sa pomôcky neskôr vyzdvihnú. Chodítka, 4-kolesové chodítka a invalidný vozík sú zapožičané na obdobie piatich rokov. Nie sú majetkom používateľa.



VÁS ZAUJÍMA – MY INFORMUJEME

Peňažný príspevok na prepravu

Podmienky nároku:

Peňažný príspevok **sa poskytnie**, ak:

- je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom,
- osoba s ŤZP na svoje pracovné aktivity, vzdelávacie aktivity, rodinné aktivity alebo občianske aktivity využíva prepravu zabezpečovanú osobou, ktorá má oprávnenie na vykonávanie prepravy, obcou alebo registrovaným poskytovateľom sociálnych služieb,
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť,
- sa má preprava osoby s ŤZP vykonať v čase, keď osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu sa poskytol peňažný príspevok nie je technicky spôsobilé na premávku na pozemných komunikáciách.

Osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, ak nie je schopná z dôvodu

- ťažkej poruchy mobility premiestniť sa k vozidlu verejnej hromadnej dopravy osôb (napríklad autobus, električka, vlak, trolejbus) a späť, nastupovať do vozidla verejnej hromadnej dopravy osôb a udržať sa v ňom počas jazdy a vystupovať z takéhoto vozidla alebo
- duševnej poruchy s často opakujúcimi prejavmi agresivity, neovládateľného alebo nepredvídateľného správania prepravovať sa vozidlom verejnej hromadnej dopravy osôb alebo
- ťažkej poruchy zvieráčov prepravovať sa vozidlom verejnej hromadnej dopravy osôb.

Podmienka využívania osobného motorového vozidla na pracovné aktivity je splnená aj vtedy, ak osoba s ŤZP **podniká, prevádzkuje alebo vykonáva samostatnú zárobkovú činnosť** v mieste svojho trvalého pobytu.

Peňažný príspevok sa poskytuje na základe preukázaných výdavkov na prepravu zabezpečovaných vyššie uvedenými osobami.

Peňažný príspevok **nie je možné poskytnúť**, ak:

- sa osobe s ŤZP poskytuje peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
- je osoba s ŤZP vlastníkom alebo držiteľom osobného motorového vozidla,
- ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima.

Žiadosť o príspevok

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku **sa podáva písomne** na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Nárok na príspevok si oprávnená osoba môže uplatniť aj žiadosťou podanou elektronickými prostriedkami a podpísanou zaručeným elektronickým podpisom oprávnenej osoby. **Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie.**

Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Konanie o príspevku

Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. **Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok.**

Ak sa fyzická osoba podľa lekárskeho posudku nepovažuje za osobu s ŤZP, je lekársky posudok podklad na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu.

Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

Výška príspevku

Peňažný príspevok je možné poskytnúť mesačne **najviac vo výške 51,02 %** sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, čo je **107,25 €**.

Výška príspevku **sa určí percentuálnou sadzbou** v závislosti od preukázaných nákladov na prepravu a od príjmu osoby s ŤZP.

Výplata príspevku

Nárok na peňažný príspevok vzniká **právoplatným rozhodnutím** príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny **o jeho priznaní**.

Peňažný príspevok:

- sa prizná a vypláť od prvého dňa kalendárneho mesiaca, v ktorom sa začalo konanie o peňažnom príspevku na kompenzáciu,
- sa poskytuje za celý kalendárny mesiac, a to aj vtedy, keď podmienky nároku boli splnené len za časť kalendárneho mesiaca,
- sa vypláca mesačne pozadu,
- príslušný úrad vypláť peňažný príspevok na prepravu najneskôr do 20 dní od predloženia dokladu o výdavkoch na prepravu, ktorý je osoba s ŤZP povinná predložiť za každý kalendárny mesiac, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla sa vypláca v eurách

- v hotovosti alebo
- bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na prepravu priznal
 - na jej účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo
 - na účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na prepravu priznal, určí.

Povinnosti oprávnenej osoby

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok, je, okrem iných povinností uvedených v § 57, **povinná** najmä:

- predložiť doklad o výdavkoch na prepravu za každú vykonanú cestu za každý kalendárny mesiac príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny na vyúčtovanie, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca; tento doklad obsahuje najmä údaje o subjekte ktorý zabezpečil prepravu, dátum vykonanie prepravy a cenu za vykonanú prepravu,
- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu.

Zánik nároku

Nárok na peňažný príspevok **zanikne**,:

- ak sa poskytol neprávom alebo jeho poskytovanie prestalo plniť svoj účel,
- ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce na trvanie nároku na príspevok (napríklad ak osoba s ŤZP po opätovnom

prehodnotení zdravotného stavu už nie je osobou s ŤZP alebo hodnota majetku osoby s ŤZP je vyššia ako 39 833 €),

- dňom smrti osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na prepravu poskytoval.

Ak sa peňažný príspevok na prepravu priznal pred smrťou fyzickej osoby, splatné sumy, ktoré sa nevyplatili do dňa jej smrti, sa nevyplatia.

Potrebné tlačivá k vybaveniu príspevku Vám zo stránky ministerstva vytlačia Vaše sociálne kľúčové pracovníčky, prípadne pomôžu pri vybavovaní.

Zdroj: Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR/
internetová stránka



HLAVOLAMY



1. Aká je chemická značka vápnika?

- a) Va b) Mg c) Ca d) Si

2. Čím sa už za éry socializmu preslávil Žiar nad Hronom?

- a) farmaceutickým priemyslom b) poľnohospodárskou produkciou
c) výrobou hliníka

3. Veľký čínsky múr sa tiahne v dĺžke približne:

- a) 1 500 km b) 6 700 km c) 15 900 km

4. Európsky súdny dvor sídli v:

- a) Bruseli b) Haagu c) Štrasburgu

5. Čo sa kedysi ľudovo nazývalo korenie svätého Petra?

- a) d'umbier b) špargľa c) čakanka

6. Hlavným mestom Švajčiarska je:

- a) Bern b) Zürich c) Ženeva

7. Ktorá naša jaskyňa je najhlbšia?

- a) Domica b) Demänovská c) Starý hrad

8. Za vlády akého cára vyrástol na moskovskom Červenom námestí Chrám Vasilija Blaženého?

- a) Ivana hrozného b) Petra Veľkého c) Mikuláša II.

9.Ktorý hrad sa nazýva Bobří hrad (Bibersburg)?

- a) Modrý kameň b)Červený kameň c) Súľovský d) Krásna hôrka

10. Akou priemernou rýchlosťou obieha Zem okolo Slnka?

- a) 5-tisíc km za hodinu b) 63-tisíc km za hodinu c) 108-tisíc km za hodinu

11. Koľko litrov je jeden galón?

- a) 2,19 b)3,78 c)4,26

12. Jadro orchestra tvorí:

- a) klavír b) skupina sláčikových nástrojov c)dychové nástroje

13. Koľkokrát viac vitamínu C ako citrón obsahuje paprika?

- a) desaťkrát b) päťkrát c)trikrát

**14.S ktorým hercom sa spája ocenenie Bratislavská
čučoriedka?**

- a) Maroš Kramár b) Július Satinský c) Michal Dočolomanský

15.Koľko párov nôh majú pavúky?

- a) 3 páry b) štyri páry c) 5 párov

Správne odpovede: 1.c); 2.c); 3.b); 4.b); 5.c); 6.a); 7.c); 8.a); 9.b); 10.c); 11.b);
12.b); 13.a); 14.b); 15.b)



SUMERSKÉ PRÍSLOVIE

Kto sa nehodí za staviteľa, ...tajnička má 14 písmen...

ALENA - AORTA
 ASENT - BICIE
 BOHYŇA - BUDHA
 ČERTI - ČMÁRA
 DRACHMA - EFEKT
 ETIKA - GEODET
 HLIVA - HOSTIA
 IZIÁŠ - IZOLANT
 KAKTUS - KARTA
 KOŇAK - KRYSA
 LICHVA - LOKŠA
 LOTRI - MALTA
 OPATERY
 PELENDREK - PIATAK
 PIRÁT - POKROK
 POSTEL' - PRIEK
 PRÍPAD - PÚTKO
 RIADY - ROZPRAVA
 SCHODY - SLIPY - SPRAY - ŠPORT - TALÁR - TENOR - TEXTIL - TLAPA
 VRECE - VYDRA - ŽLTOHLAV

A	B	P	E	L	E	N	D	R	E	K	P	U	V
T	E	N	O	R	I	R	T	A	T	R	A	K	A
R	D	K	S	Z	A	T	E	N	Í	P	N	N	L
O	Š	L	I	C	H	V	A	X	P	E	O	E	K
A	R	Á	M	Č	O	R	A	E	Ú	S	L	O	O
Ň	Š	A	G	E	O	D	E	T	T	T	A	R	T
Y	D	A	I	R	O	Y	Y	C	S	E	K	K	L
H	I	C	S	T	A	V	I	T	E	L'	E	O	Ž
O	I	A	U	I	K	Z	Y	Ť	Á	F	T	P	A
B	Š	H	T	L	O	P	A	T	E	R	Y	V	K
U	P	S	K	L	Ň	P	R	A	I	T	I	E	R
D	O	K	A	T	A	I	P	L	S	L	I	P	Y
H	R	N	K	L	K	M	S	Á	H	R	I	K	S
A	T	N	T	U	A	V	A	R	P	Z	O	R	A

Kto sa nehodí za staviteľa,.....

ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

Človeka nepoznáme podľa myšlienok, ale podľa skutkov.

Johan Wolfgang von Goethe

Nikdy nie si príliš starý na to, aby si si vytýčil ďalší cieľ alebo začal snívať
nový sen.

Clive Staples Lewis

Všetko, čo som sa naučil o živote, sa dá povedať troma slovami:
život ide ďalej.

Robert Lee Frost

Nikdy nevyčítaj životu to, čo ti nedal, ale nauč sa ceniť si to, čo ti dáva.

Michel De Montaigne

Existujú dva spôsoby, ako prežiť život: nevidieť v ňom nič zázračné, alebo
považovať všetko za veľký zázrak. Ja verím v ten druhý spôsob.

Albert Einstein

Ži dobrý a čestný život. Potom, keď budeš starší a otočíš sa späť,
budeš schopný užiť si to po druhý raz.

Dalajláma



DOBRÉ SLOVO



Čakala na nástup do lietadla na jednom veľkom letisku... Keďže bolo ešte treba dlhšie čakať rozhodla sa, že si kúpi nejakú knihu, pričom si zakúpila aj balíček s keksami. Pohodlne sa usadila a začala čítať rozhodnutá zabiť čas a trochu si pri tom odpočinúť. Na vedľajšom sedadle pri balíčku s keksami si jeden muž otvoril časopis a začal ho čítať. Keď si ona vzala prvý keks, mu si tiež zobral jeden. Cítila sa pobúrená týmto chovaním, ale nepovedala nič, mysliac si „To je ale drzáň“. Zakaždým keď si ona vzala keks muž urobil to isté. Štvalo ju to čím ďalej tým viac, ale nechcela vyvolať výstup. Keď už zostával len jediný keks, rozdelil ho na polovicu a dal jednu jej. Teda, to už bolo príliš... Bola hrozne rozčúlená! V jednom momente potlačila zlosť, schytila knihu a svoje veci a naštvaná odišla do nástupnej haly. Keď sa usadila na svoje sedadlo v lietadle, otvorila svoju tašku a ... s obrovským prekvapením objavila svoj balíček s keksami uzavretý a nedotknutý! Prišlo jej tak zle! Nechápala, ako sa tak mohla zmýliť... zabudla, že svoj balíček s keksami nechala v taške. Muž sa s ňou podelil so svojimi keksami bez problémov, bez námietok, bez akéhokoľvek vysvetlenia... pričom ona sa stále rozčuľovala, mysliac si, že jej drzo berie keksy... a teraz už nemal žiadnu možnosť to vysvetliť alebo sa mu ospravedlniť. Priatelia skôr ako začneme niekoho posudzovať a hodnotiť udalosti okolo seba, pozrime sa do vlastnej tašky. Možno tam bude náš problém. Pokúsme sa urobiť poriadok vo vlastnom živote. Sú štyri veci, ktoré sa nedajú nikdy vrátiť:

Kameň – keď ste ho už hodili,
slovo – keď ste ho už vyslovili,
príležitosť – keď ste ju už prepásli a
čas – keď už uplynul.

SLOVO NA ZÁVER

Na Štedrý deň 24. decembra sa až do večera udržiaval pôst a čarovaním sa veštilo všetko, čo sa týkalo zdravia, úspechov, budúcej úrody i osobného života. Je predvečerom slávnosti Kristovho narodenia. Cudzia žena nesmela vstúpiť do domu, lebo by to znamenalo nešťastie a zlým znamením bolo, ak bolo potrebné niečo si požičať. Pôst sa končil, keď vyšla na oblohe prvá hviezda.



Ľudia sa po celý tento deň snažili kontrolovať svoje konanie, pretože sa verilo, že kto ako prežije tento deň, tak bude žiť a robiť po celý budúci rok. Kto v tento deň ráno, ešte pred jedlom kýchol, mal sa dožiť vysokého veku. Črepy v tento deň predpovedali nešťastie v rodine. Rovnako sa v tento deň nesmela zavesiť opraná bielizeň, pretože sa verilo, že ten, komu patrí, čoskoro umrie. Ak gazdiná vlastnila sliepky, nesmela pri štedrovečernom stole obsluhovať, aby kvočky nevstávali z nevysedených vajec.

Magická moc sa pripisovala vianočnému pečivu. Na Štedrý deň ešte pred svitaním piekli gazdiné vianočné pečivo. Podľa zaužívanej tradície muselo byť obradové pečivo hotové ešte pred východom slnka a čo bolo ešte dôležitejšie, gazdiné museli mať pečivo hotové ako dar pre koledníkov. Po vymiesení cesta na vianočné pečivo a chlieb si gazdiná poutierala ruky o ovocné stromy, aby na budúci rok dobre rodili. Často z upečeného pečiva vyhadzovali sliepkam, aby dobre znášali vajcia.

Bývalo tiež zvykom piecť z vody a múky figúrky domácich a hospodárskych zvierat. Tie potom hospodár zavesil nad chliev, stajňu, kurník i psiu búdu, aby zvieratá v novom roku dobre prospievali. Táto obyčaj pretrváva do dnešnej doby v podobe vykrajovaného pečiva rôznych tvarov, ktoré poznáme všetci. Vo vianočných obradoch malo pečivo mimoriadny význam. Okrem chlebov, posúchov a opekancov sa na Vianoce piekli aj koláče z kysnutého cesta. Dostatok pečiva mal byť predzvesťou hojnej úrody v nastávajúcom roku. Na Štedrý večer sa mal každý najesť dosýta. Svedčí o tom aj frazeologické prirovnanie – najedol sa ako sedliak na Vianoce. Odísť od stola so žalúdkom nasýteným iba naoko značilo vystaviť rodinu nebezpečenstvu, že bude planý rok. Vianočné jedlá požívali osobitnú úctu.

Zo štedrovečerného stola sa nemohlo nič vyhodiť, odkladali sa aj odrobinky, ktoré vraj pomáhali, keď ochorel dobytok. Myslelo sa aj na statok v maštaliach a chlievoch. V tento deň mu patril lepší pokrm. Zvieratá zas na oplátku rozprávali ľudskou rečou. Kto mal trpezlivosť a ostal okolo polnoci v maštali, mohol sa vraj všeličo dozvedieť. Cez deň sa jedlo veľmi málo, a aj to len bezmäsité jedlá. V niektorých oblastiach bývalo zvykom jesť v tento deň iba koláče s mliekom. Vo vianočných zvykoch sa veľmi často vyžadoval prísny pôst. Trval až do chvíle, keď sa na oblohe ukázala prvá hviezda. Z dobových prameňov je známe, že už

v 14. storočí sa tiež prestieral k sviatočnej večeri obrus, napriek tomu, že to inak nebolo vôbec bežné. Verilo sa, že mŕtvi predkovia môžu so živými zdieľať Štedrovečernú večeru, preto sa pre nich tiež prestieralo. K tomuto zvyku sa tiež viazal zákaz zametania (aby sa nevymietli mŕtve duše z domu) a pradenia, navíjania a tkania (aby sa duchovia nepomstili na úrode ľanu). Na štedrý večer nesmel nikto sedieť oproti dverám do ulice, aby on alebo niekto z rodiny nezomrel. Nikto nesmel kýchnuť alebo na niekoho hlasno zavolať, aby si ho nenašla smrť. Na štedrovečernom stole mali byť všetky plodiny, ktoré sa na hospodárstve dopestovali. Z tradičných jedál sa konzumovali predovšetkým pečené a varené cestoviny, varený hrach, zriedkavejšie šošovica, ďalej kapustnica s hribkami, polievka z repy a koreňovej zeleniny. Často sa varieval prívarok z hrušiek a zo sliviek. Nezabúdalo sa ani na kašu z prosa. Ryby, bez ktorých si väčšina ľudí nedokáže štedrovečerný jedálniček predstaviť, boli charakteristické najmä pre bohaté mestské obyvateľstvo. Na vidiek začali prenikať až začiatkom 20. storočia. Kosti z večere sa dávali na jeden tanier a zakopávali sa v ľanovom obrúsku pod jabloň.



V katolíckych rodinách sa mäso mohlo jesť až po polnoci. V evanjelických obciach sa tento deň varievala kapustnica s klobásou a čerstvým či údeným bravčovým mäsom. V mnohých oblastiach bývala však aj štedrovečerná večera skromná a často, najmä z nedostatku, veľmi improvizovali.

V Lendaku sa aj v tento deň jedli pirohy s bryndzou alebo s tvarohom z jednej misy. Veľmi často to bývali len tvarohové či makové rezance. V Čičmanoch sa ako prvé jedli oblátky s medom. Na stole býval aj cesnak s vodou a chlieb. Okrem pečených bryndzových a makových pupáčikov mávali na štedrú večeru kapustnicu s hubami, ale samozrejme bez mäsa a klobás. „Mastné sa pred polnocou nejedlo.“ Medzitým sa však popíjalo, podľa starého zvyku toľko pohárikov, koľko bolo apoštolov. V Štrbe hlavným štedrovečerným jedlom bývala kapustnica, lokše s makom, slivky a halušky s bryndzou. V čase prvej svetovej vojny jedávali v Štrbe na večeru sušenú mrkvu a suché zemiaky s mliekom. Aj tu sa zo štedrovečerného jedla odkladalo aj pre dobytok – najčastejšie chlieb s cesnakom, aby sa zabránilo šíreniu chorôb medzi zvieratami.

Pod štedrovečerným stolom býval položený železný predmet, spravidla sekera. Verilo sa, že ten, kto naň počas večere položí nohu, bude v budúcom roku šťastný. Všetky nohy stola bývali obopnuté hrubou reťazou, aby sa zabezpečila súdržnosť rodiny v budúcom roku. Na mnohých miestach Slovenska vešali nad stôl venček upletený zo slamy alebo dávali pod stôl snop slamy, aby sa zabezpečila dobrá úroda obili a v nasledujúcom roku. V katolíckych rodinách sa Štedrý deň končí polnočnou omšou.

Podľa ľudovej viery najvhodnejším dňom roka na predpovedanie budúcnosti bol práve Štedrý večer. Hneď po večeri bývalo zvykom rozkrojiť jablko a podľa tvaru jadrovníka predpovedať prítomným ich

osud. Ak mal jadrovník rozkrojeného jablka tvar hviezdy, očakávalo sa v rodine šťastie a majetok, ak mal tvar kríža, dala sa očakávať choroba, ba aj smrť. Nepekny jadrovník, červík, znamenali chorobu, nešťastie, zármutok. 12 jadriek ako 12 mesiacov sa vložili do misky s vodou – koľko ich vyplávalo, toľko bude suchých mesiacov. Aby sme v budúcom roku nezablúdili – jabĺčko sa rozdelilo na toľko kusov, koľko je osôb pri stole. Každý zjedol jednu časť. Na škrupinky vlašských orechov sa prilepili sviečky a poslali sa po vode v umývadle či lavóre. Komu poplávala loďka ďaleko, mal odísť do cudziny. Majiteľ škrupinky, ktorá sa držala pri kraji nádoby, mal zostať blízko domova. Komu loďka nabrala vodu a potopila sa, ten mal zomrieť.

Po štedrovečernej večeri sa odkrojil kus pečiva z pšeničnej múky a kúska žitného chleba. Potom sa nimi obložila čepeľ noža z oboch strán. Na Troch kráľov sa na nôž pozreli, na ktorej strane nôž zhrdzavel, toho obilia malo byť budúci rok nedostatok. V nijakej sfére života neexistovalo toľko povier, ako bolo povier a pranostík slobodných dievčat, na základe ktorých mali poznať svoju budúcnosť, no predovšetkým vlastnosti svojho nastávajúceho muža. Liali do vody rozžeravené olovo a podľa tvaru, ktorý sa vo vode vytvoril, predpovedali budúcnosť. Dievčatá na vydaj hádzali topánku cez hlavu. Keď dopadla špičkou ku dverám, do roka odišla z domu. Po večeri ožíval ruch nielen v domácnostiach, ale aj na ulici pred domami. Pod oknami mládež spievala vianočné piesne a každého, kto prišiel spievať pod okná, domáci obdarovali. Okrem mládeže chodievali spievať najčastejšie obecní sluhovia, pastieri, ale najčastejšie Rómovia. Veľkým zážitkom pre všetkých domácich býval príchod betlehemcov do domu. Betlehemske hry vznikli v stredoveku pod vplyvom cirkevných hier. Postupom času nadobúdali v ľudovom prostredí svetský charakter. Hlavnou postavou v betlehemskej hre bol anjel v bielom rúchu, ktorý niesol betlehem. Ďalšími účastníkmi boli Bača, Stacho, Fedor a Kubo.

Základnou dejovou osnovou betlehemskej hry po príchod betlehemcov do domu bola žiadosť o povolenie zahrať hru, potom nasledoval monológ všetkých zúčastnených postáv betlehemskej hry, scéna na salaši, zvestovanie narodenia Krista, ofera v Betleheme a záverečné vinše domácim pred odchodom. V katolíckych rodinách sa Štedrý deň končí polnočnou omšou.



Krátky vianočný príbeh

Malé dievčatko ozdobovalo škatuľku so sviatočným baliacim papierom, aby ju mohlo položiť pod vianočný stromček. Peňazí v dome nebolo nazvyš, a tak ju otec vyhrešil, že minula všetok drahý baliaci papier.

Na ďalší deň boli Vianoce. Rozžiarené dievčatko podalo hrdó svojmu otcovi darček. *„Ocko, toto je pre teba,“* povedala. Otec otvoril škatuľku, no nebolo v nej nič. Vyčítavo na ňu pozrel a prísne povedal: *„Ty nevieš, že ak chceš dať niekomu darček a potešiť ho, tak sa predpokladá, že v škatuľke niečo nájde?“*

Dievčatko sa pozrelo so slzami v očiach na otca a povedalo:

„Ocko, ale táto škatuľka nie je prázdna.

Naplnila som ju celú pusinkami iba pre teba.“

Otec zostal zaskočený a zároveň očarený jej nápadom. Cítil sa veľmi zahanbene. Silno ju objal a prosil o odpustenie.

Po celé roky si muž opatroval túto škatuľku plnú bozkov vedľa svojej postele. A vždy, keď sa cítil smutný a opustený, otvoril malú škatuľku a myslel na lásku, ktorú do nej jeho dievčatko voľakedy dávno vložilo.

Každý z nás niekedy dostal darček z čistej lásky od svojich detí, rodiny či priateľov. Pamätajte, že je to ten najvzácnejší majetok, aký môžete mať. Na hodnotu daru vždy pozerajte očami toho druhého. Možno to pre vás nebude na prvý pohľad také cenné, no pre darcu to môže byť všetkým, čo vám mohol v danej chvíli dať.

***Tisíce drobných hviezdíčiek žiari na konári,
do uzla vianočných pesničiek vplieta sa tisíc prianí.
Dajme si pod stromček úsmev, čo slzy stiera a rany hojí,
kus dobrej vôle, súcitu, veď to všetko tak málo stojí.***

Krásne Vianoce a šťastný Nový rok 2020!

TELEFÓNNY ZOZNAM



	Kl.	Pevná linka	Mobil
Mgr. Janka Dudoňová - riaditeľka	26	645 348 55	0917 127 107
Denisa Masarčinová - sekretariát	23	602 979 23	
PhDr. Danka Grečnerová - psychologička	41	602 979 41	0910 450 470
Sociálne oddelenie: Mgr. Jana Kubincová - vedúca oddelenia	20	602 979 20	0940 512 720
Mgr. Eva Krtová	18	602 979 18	0910 450 472
Bc. Elena Prelovská	34	602 979 34	
Mgr. Anna Dohnálová - STRAVA	33	602 979 33	0917 127 207
Mgr. Želmíra Otrubčiaková	35	602 979 35	
Mgr. Monika Belešová	19	602 979 19	
Mgr. Ivana Mikulenkova	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
Ošetrovateľsko – opatrovateľské odd. Bc. Katarína Blažeková - vedúca oddelenia	21	642 861 93	0907 792 735
Bc. Anna Dohnálová - staničná sestra	30	602 979 30	0908 676 177
Bc. Renáta Pavešicová - staničná sestra	36	602 979 36	0940 612 720
Fyzioterapeutky	40	602 979 40	
Ošetrovňa- sestričky	28	602 979 28	0917 127 407
Lôžkové oddelenie - opatrovateľky:	30	602 979 30	
Ambulancia: MUDr. Ján Veselovský	27	602 979 27	
Ekonomicko - prevádzkové oddelenie: Ing. Dana Šelcová	15		0917 127 007
Finančná účtovníčka Milada Gažová	16	602 979 16	
Materiálová účtovníčka Ing. Mgr. Mária Belčíková	31	602 979 31	
Prevádzkový úsek: Marián Klapáč	24	602 979 24	0917 127 307
Vrátnica:	22	642 832 59	