



SENIOR MAGAZÍN

1/2022



Na tomto mieste by sme sa radi poďakovali a spomenuli tých, ktorí nám pomáhajú uskutočniť sny, prania, potreby našich obyvateľov alebo prispeli k príjemnejšiemu priebehu našich projektov a vianočných sviatkov.

Niektorí chcú zostať v anonymite a niektorým sme dali tento priestor.



✓ **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.....	3
Aktivity v domove počas pandémie.....	6
Príspevky našich obyvateľov	9
Noví obyvatelia	10
Naši jubilanti	11
Zdravotnícke okienko :	
Ako postupovať pri organizovaní vyšetrení u odborných lekárov....	12
Zdravé nohy bez plesní.....	14
Mohlo by Vás zaujímať:	
Základné ľudské práva a slobody.....	16
Záhrada nášho domova na jar	19
Potulky domovinou:	
Banská Štiavnica.....	21
Hlavalamy	24
Životné múdrosti.....	28
Slovo na záver :	
Veľká noc	29
Telefónny zoznam.....	31

Vážení obyvatelia,

radi by sme sa s Vami podelili o radosť, ktorú zdieľame spoločne s našou pani riaditeľkou Mgr. JANKOU DUDOŇOVOU, ktorá bola nominovaná v ankete SLOVENKA ROKA 2022 v kategórii CHARITA A SOCIÁLNA PRÁCA, ktorú vyhlasuje Týždenník Slovenka už 14. rok v spolupráci s RTVS a Slovenským národným divadlom.



Filozofiou ankety je prezentovať dámy, ktoré sú výnimočné a úspešné vo svojom povolání. SLOVENKA ROKA chce vzdať úctu ženám, ktoré svojím umom, nadaním a pracovitosťou dokázali niečo výnimočné a užitočné a ktoré dokázali *sklbiť pracovné povinnosti s povinnosťami rodiny, čo nie je jednoduché*. Patrí im za to vďaka, pocta a všeobecné uznanie. Tešíme sa aj preto, že táto nominácia prišla v roku, v ktorom sa naša pani riaditeľka dožíva životného jubilea a ktorú si ona sama veľmi váži a ktorú považuje za veľký dar k jubileu a odmenu za jej vyše 35 ročné pôsobenie v sociálnych službách.

Mgr. Janka Dudoňová je skúsenou manažérkou, čo dokázala už na všetkých svojich predošlých postoch, od roku 1978 až doteraz. Od roku 1987 pracuje v sociálnej oblasti a vďaka týmto skúsenostiam a manažérskym zručnostiam, jej bolo v roku 2011 zverené sociálne zariadenie Domov Pri kríži, ktoré odvtedy úspešne riadi. Počas jej pôsobenia došlo k prebudovaniu a modernizácii celého zariadenia s cieľom zvýšiť kvalitu života jeho obyvateľov. Pustila sa i do kompletnej rekonštrukcie budovy, ako bolo zateplenie, nová strecha, stupačky, plášť budovy a pod. Bol to boj, ktorý ako žena, riaditeľka musela zvládnuť v komunikácii s mužskými partnermi, čo sa napokon podarilo. Jej manažérske schopnosti sa naplno prejavili aj v poslednom období – v čase pandémie zapríčinennej korona vírusom. Vďaka jej veľkej angažovanosti a skúsenostiam, a za podpory jej skúsených zamestnancov, vďaka vypracovaným karanténym opatreniam sa dlho darilo zariadeniu odolávať tomuto vírusu. Aj keď sa sem vírus napokon dostal, rýchlo sa s ním dokázali vysporiadať a obnoviť bezpečnú prevádzku zariadenia. Veľké úsilie bolo vynaložené na to, aby boli zabezpečené základné životné potreby ako i zdravotná starostlivosť. Bolo to veľmi náročné obdobie, ktoré sa však podarilo aj vďaka zamestnancom veľmi dobre zvládnuť. Pani riaditeľka Janka Dudoňová kladie veľký dôraz aj na ďalšie vzdelávanie svojich zamestnancov, ale aj

samej seba. Je supervízorkou v sociálnych službách ako i kvalítarkou sociálnych služieb. Snaží sa prinášať pozitívnu energiu voči svojim zamestnancom a kladie veľký dôraz na to, aby medzi zamestnancami vládla pohoda. Vedie ich k tomu, aby ich vzájomné vzťahy boli založené na férovosti a vzájomnej ústretovosti. Je otvorená novým podnetom zo strany zamestnancov.

Je hrdá na svojich zamestnancov, ktorí sú si vedomí, že pracujú s ľuďmi a pre ľudí s jediným cieľom, poskytnúť im pomoc na profesionálnej úrovni, že práca vyžaduje veľa síl, ale že to stojí za to...

Na otázku, čo je pre ňu v jej práci dôležité, kde sú jej priority, odpovedá: „Svoju prácu vnímam ako celoživotné poslanie. Teší ma, že naše zariadenie poskytuje kvalitné služby pre seniorov, ktoré smerujú k zabezpečeniu dôstojného starnutia.

Naučila som sa, že každý človek je jedinečný a neopakovateľný originál a snažím sa riadiť vetou – „rozprávaj – načúvam“, pretože iba v takomto vzťahu máme možno rozvíjať sa a posúvať sa ďalej.

O víťazkách v jednotlivých kategóriách sa rozhoduje formou SMS hlasovania v tvare SR(medzera)25 na číslo 7504. Cena SMS je 1 eur s DPH. Čitatelia Slovenky prostredníctvom kupónov, ale podporiť môžete nominantku aj formou hlasovania na www.slovenkaroka.sk

Ďakujeme za Vašu podporu!

AKTIVITY V DOMOVE POČAS PANDÉMIE

Pandémia COVID – 19 v roku 2021 zasiahla v značnej miere aj odvetvia kultúry a spoločného stretávania. Vplyvom protipandemických vládnych opatrení bola činnosť obmedzená, v dôsledku čoho bola realizácia mnohých kreatívnych projektov a kultúrnospoločenských aktivít odložená, prípadne zrušená. Napriek tejto nepriaznivej situácii sa nám v rámci uvoľňovania opatrení v letných mesiacoch minulého roku predsa len podarilo zrealizovať niekoľko zaujímavých kultúrnospoločenských aktivít, ktoré potešili našich seniorov.

Rok 2022 je ešte stále poznačený pandémiou a opatreniami, ktoré nás majú chrániť, z toho dôvodu sme museli opäť pristúpiť k obmedzeniu skupinových aktivít a veľkých kultúrno-spoločenských podujatí. Aby Vám, našim seniorom v zariadení nebolo smutno, snažíme sa keď sa opatrenia trochu uvoľnia, spríjemniť Vám voľné chvíle aktivitami, ktoré sú dovolené a ktoré môžeme spoločne absolvovať.

TRÉNING PAMÄTI

Nielen naše telo, aj náš mozog potrebuje aktívny pohyb. O ten sa prostredníctvom **kognitívnych tréningov** a kognitívnych rehabilitácií staráme aj u nás **na tréningoch pamäti**. Precvičujeme si pozornosť, pamäť, slovnú zásobu, lúštíme rôzne hlavolamy a zachovávame tak náš mozog v dobrej kondícii. Niekedy nám to ide ľahko, inokedy zase musíme ťažko pracovať, vždy ale s dobrou náladou a chuťou popasovať sa s prekážkami.

TEMATICKÉ PROGRAMY

Skupinová aktivita, ktorá prebieha prostredníctvom tematických cyklov vzťahujúcich sa k ročným obdobiam, sviatkom alebo iným udalostiam a témam. Priebežne sa obmieňajú (napr. Sviatky a pamätné dni, Ročné

obdobia v ľudových zvykoch a tradíciách, Remeslo má zlaté dno, Cestujeme po Slovensku, Zvieratá – čo dokáže živočíšna ríša a iné). V rámci aktivity sa využíva prepájanie minulosti s prítomnosťou – reminiscencia s cieľom stimulovať kognitívne funkcie obyvateľov. Je to príležitosť komunikovať a vymieňať si skúsenosti a zážitky nadobudnuté počas života.

CESTOVATEĽSKÉ OKIENKO

Aktivita, ktorá má náučno-vzdelávací charakter. Cieľom je pripomenutie si známych a spoznávanie nových krajín z celého sveta, dovolenkových destinácií, kultúrnych pamiatok, zaujímavých osobností kultúrneho života a pod. Aktivita je spojená s premietaním dokumentov, fotiek a spoločnou diskusiou.

CHVÍĽA S HUDBOU

Prostredníctvom filmu, hudobných ukážok a zaujímavého rozprávania budeme spoznávať svet mnohých významných osobností populárnej i vážnej hudby, zoznámime sa s ich tvorbou, umeleckým i osobným životom.

DISKUSNÉ FÓRUM

Aby sme spoznali rôzne zaujímavosti a zmysluplne využili svoj voľný čas, budeme sa stretávať v úzkom kruhu aj na **Diskusnom fóre**, na ktorom nám záleží, aby to bolo miesto inteligentnej diskusie na rôzne zaujímavé témy z rôznych oblastí, spojené častokrát s krátkym dokumentárnym filmom, či inými zaujímavými ukážkami.

Uvedené aktivity a bližšie informácie o nich /termín, miesto a hodina/ budú vyvesené na všetkých nástenkách v zariadení.

Veríme, že aspoň niekoľkými menšími aktivitami Vám spríjemníme voľné chvíle .



Skupinová aktivita: TEMATICKÉ PROGRAMY



Skupinová aktivita: TRÉNING PAMĚTI

PRÍSPEVKY NAŠICH OBYVATEĽOV

VÁŽME SI NÁŠ DOMOV !

Náš Domov je panelák,
vhodný pre nás akurát.
Prijali nás do Domova,
niekto tu je rok, dva.

Všetci sme na jednej lodi,
ostarli sme, hoci sme nechceli.
Rozhodli sme sa tu žiť,
v kolektíve seberovných dožití.

V Domove nás čakalo nové,
bývanie príjemné,
služby pre nás potrebné,
prostredie srdečné.
Nenájdem inde také !

Pri práci sa robia aj chyby,
nehľadáme nedostatky.
Všetko čo sa pre nás robí,
seniorské dni nám skrášľi.

Vážme si to !
Spokojní budíme ,
starobu si užívajme !

seniorka Božena Turayová

NOVÍ OBYVATELIA

Strýčková Štefánia
Kaluža Ladislav
Maderičová Anna
Kopicová Gabriela, Mgr.
Soviš Jaroslav, Ing.
Túnyiová Helena
Marková Emília, RNDr.

Gorgioska Gabriela
Kohútiková Natália, Mgr.
doc. Juríková Oľga, RSDr. CSc.
Uhrinová Mária
Bohušová Mária
Lelkesová Ibolya



VÍTAME VÁS DOMA!

NAŠI JUBILANTI

Čas, ten v živote veľmi rýchlo plynie. A počas života sa všetci veľmi meníme. Zhustujú 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. Aj keď sme nemohli spoločne osláviť životné jubileum 70, 75, 80, 85, 90 a 95 rokov našich milých obyvateľov kvôli pandémie, nezabudli sme na nich a aspoň takto si ich pripomenieme :

Ondreášová Janka	Barátová Ľubica	Gallusová Zdenka
Gallusová Zdenka	Langerová Irena	Vargová Mária
Šustrová Alžbeta	Nemčeková Agneša	Velická Františka
Dénešová Rozália	Matyášová Gizela	Brngálová Ružena
Remišová Miluša	Zadubencová Eulália	Ježeková Magdaléna
Bariš Štefan	Púčik Eugen	Matejka Ivan
Král František		

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



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

AKO POSTUPOVAŤ PRI ORGANIZOVANÍ VYŠETRENÍ U ODBORNÝCH LEKÁROV

Milí obyvatelia,

v náväznosti k mnohým systémovým zmenám, ktoré nastali v zdravotníckom rezorte vplyvom celosvetovej pandémie Covid- 19 sme hľadali možnosti a spôsoby, ktorými vám chceme byť viac nápomocní pri zabezpečovaní potrebnej zdravotnej starostlivosti lekárom.

Naše nové vyvíjajúce sa systémové postupy sme zhrnuli nasledovne pre všetkých prijímateľov v zariadení Domova pri kríži:

- odborné poradenstvo a aktívna pomoc pri zabezpečovaní odborných lekárskeho vyšetrení
- odborné poradenstvo a aktívna pomoc pri zabezpečovaní predpísaných i voľnopredajných liekov
- odborné poradenstvo a asistencia pri dávkovaní predpísaných liekov
- telefonické konzultácie s ošetrojúcimi i odbornými lekármi
- odborné poradenstvo a pomoc pri zabezpečovaní dopravy v súvislosti s lekárskeho vyšetreniami
- odborné poradenstvo a následná pomoc pri zabezpečovaní inkontinenčných pomôcok



- odborné poradenstvo a následná pomoc pri zabezpečovaní pomôcok pri zníženej mobilite – chodúľka, invalidný vozík, vychádzkové palice
- odborné poradenstvo a zabezpečenie liečebno-preventívnej rehabilitačnej starostlivosti pri ochoreniach pohybového systému

Sprievod opatrovateľského personálu na odborné lekárske vyšetrenia môže byť poskytnutý len prijímateľovi sociálnej služby, ktorý je poberateľom odborných a obslužných činností.

Tento náročný systém poskytovania sprievodov na odborné lekárske vyšetrenia je podmienený úzkou spoluprácou so staničnou sestrou Bc. Renátou Pavešicovou. Termíny vašich odborných lekárske vyšetrení starostlivo zabezpečí, zaeviduje a komplexne pripraví.

V prípade potreby komunikuje s vašimi lekármi, plní ich ordinácie a inštrukcie tak, aby následné vyšetrenie bolo komfortné, podľa pripravenej dokumentácie, naplánovanej dopravy, sprevádzajúcej osoby a zabezpečenia predpísaných liekov.

O závažnosti a akútnosti prípadu, ku ktorému je potrebné zabezpečiť sprievod personálu, vždy rozhoduje odborný zdravotný personál.

*Spracovala: Bc. Renáta Pavešicová
staničná sestra pre bytové jednotky*

ZDRAVÉ NOHY BEZ PLESNÍ

Mykózové ochorenia si nohy nevyberajú. Ochoreť plesňovou infekciou nôh môže dieťa, i dospelý, či senior. Vo väčšine prípadov sa však nedá hovoriť o zanedbanej hygiene. Predispozíciu k ochoreniu majú najmä športovci, diabetici, ľudia s nadmerným potením a ľudia s poruchami krvného obehu. Plesňové infekcie sa môžu prejavovať nepozorovane a postihnutí ich väčšinou bagatelizujú. Jedno zásadné pravidlo však treba mať na pamäti, že žiadne hubové ochorenie nikdy bez liečby neustúpi. Skôr, či neskôr, po liekoch siahnuť budete musieť a preto je lepšie podchytiť toto ochorenie v začiatkoch. Najväčšie riziko infekcie predstavujú verejné bazény, sauny, hotelové izby, koberce, ale i kabínky na prezliekanie a šatne. Tiež kúpeľňové podložky, uteráky a osušky.



Prejavy ochorenia v jeho začiatkoch nemusia byť voľným okom viditeľné. Avšak, spoľahlivou indíciou plesňového ochorenia je začervenanie kože, svrbenie, olupovanie, výsev drobných pľuzgierikov, praskliny, ktoré umožňujú ďalšie prenikanie patogénnych bakteriálnych zárodkov. Často sa stáva, že chorý nevedomky sám podnecuje rozšírenie mykózy aj na iné časti tela, čím svoje ochorenie komplikuje. Pri poškrabaní postihnutého miesta môžu zostať infekčné huby pod nechtami a ľahko sa preniesú na inú časť tela. Úspešná terapia spočíva v určení konkrétného druhu huby spôsobujúceho ochorenie. Zistí sa odobratím vzorky kože z postihnutého miesta. Následne na to, môže byť určená adekvátne a presne zvolená liečba. Používajú sa fungicídy, alebo antimykotiká, v závislosti na rozsahu ochorenia a individuálnych okolností. Mykotické ochorenia nôh bývajú zdĺhavé a nepríjemné. Ich liečba si vyžaduje dôslednosť a trpezlivosť. Preto

cielená prevencia a starostlivosť o naše nohy je dlhodobá a cenná investícia.

Jednou z najdôležitejších zásad v starostlivosti o nohy je hygiena. Najmä nohy so sklonom k nadmernému poteniu je potrebné umyť aspoň 2x denne, samozrejmosťou sú čisté, vzdušné ponožky z prírodného materiálu. Dôležitá je i zmena obuvi, či prezuviek. Postarať sa je potrebné aj o práve vyzuté topánky. Je dôležité ich vytrieť vhodným dezinfekčným prostriedkom a nechať dobre vyvetrať. Čo sa týka bielizne a uterákov, je samozrejmosťou, že každý člen rodiny má svoj uterák, či osušku. Bielizeň je potrebné prať v práčke, minimálne pri 60 stupňovej teplote. Kúpeľňa je zvýšenému hygienickému režimu podmienená absolútne.

Raz do týždňa venujme svoju pozornosť pedikúre. Nechty zastrihávame rovno, čím sa vyhneme bolestivému zarastaniu. Pravidelne odstraňujeme i zhrubnutú kožu na päťach, nohám doprajme striedavé kúpele, na záver ich môžeme jemne vymasírovať. Vhodný je krém s dezinfekčnými zložkami.

Zdravé nohy, sú nohy s dobrým prekrvením, s dobrou cirkuláciou krvi. Zabezpečíme im to správnou fyzickou aktivitou, primeranou pohodlnou obuvou, ktorú častejšie striedame. Ak je krvný obeh v nohách nedostatočný, dôležitá je stimulácia kompresívnymi pomôckami. Či už použijeme pančuchy, alebo obvazy, je dôležité žilové steny na nohách spevniť, čím docielime dobré prekrvenie nôh. U diabetických pacientov je starostlivosť o nohy absolútne podmienená ich ochorením. Zanedbaná, či nedôsledná starostlivosť o nohy diabetika vedie k ťažkým, bolestivým komplikáciám a v konečnom dôsledku k amputáciám.

*Spracovala: Bc. Renáta Pavešicová
staničná sestra pre bytové jednotky*

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

ZÁKLADNÉ ĽUDSKÉ PRÁVA A SLOBODY

V Slovenskej republike je základom právnej úpravy ľudských práv Ústava Slovenskej republiky (ústavný zákon č. 460/1992 Zb.) a ústavný zákon č. 23/1991 Zb., ktorým sa uvádza Listina základných práv a slobôd ako ústavný zákon Federálneho zhromaždenia Českej a Slovenskej Federatívnej Republiky.



Základné ľudské práva a slobody prislúchajú každému človeku od narodenia. Medzi základné ľudské práva patrí napríklad právo na život, právo na súkromie, právo vlastníť majetok, sloboda pohybu, sloboda myslenia, svedomia, náboženského vyznania a podobne. Tieto práva sú neodňateľné (nikoho nemožno týchto práv pozbaviť), nescudziteľné (nemožno ich previesť na iného), nepremlčateľné (nezanikajú plynutím času) a nezrušiteľné (verejná moc nemôže základné právo alebo slobodu zrušiť alebo vyhlásiť za neplatné). Ľudia sú slobodní a rovní v dôstojnosti i v právach. Nikomu nesmie byť spôsobená ujma na právach pre to, že uplatňuje svoje základné práva a slobody.

Na území Slovenskej republiky sa základné práva a slobody zaručujú všetkým osobám bez ohľadu na pohlavie, rasu, farbu pleti, jazyk, vieru a náboženstvo, politické, či iné zmýšľanie, národný alebo

sociálny pôvod, príslušnosť k národnosti alebo etnickej skupine, majetok, rod alebo iné postavenie.

Na základné ľudské práva a slobody nadväzujú **práva pri poskytovaní sociálnej služby**, ktoré upravuje §6 zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov. Práva ustanovené týmto zákonom sa zaručujú rovnako každému v súlade so zásadou rovnakého zaobchádzania ustanovenou osobitným predpisom (zákon č. 365/2004 Z. z. o rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov). Každá osoba má za podmienok ustanovených zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách právo výberu sociálnej služby a formy jej poskytovania a právo výberu poskytovateľa sociálnej služby.

Prijímatelia sociálnej služby (obyvatelia zariadenia) majú ďalej právo:

- na **poskytovanie sociálnej služby**, ktorá svojím rozsahom, formou a spôsobom poskytovania umožňuje realizovať jeho základné ľudské práva a slobody, zachováva jeho ľudskú dôstojnosť, aktivizuje ho k posilneniu sebestačnosti, zabraňuje jeho sociálnemu vylúčeniu a podporuje jeho začlenenie do spoločnosti,
- na **zabezpečenie dostupnosti informácií** v jeho zrozumiteľnej forme o druhu, mieste, cieľoch a spôsobe poskytovania sociálnej služby, o úhrade za sociálnu službu a o cieľovej skupine, ktorej je poskytovaná,
- na utvorenie podmienok na **zabezpečenie osobného kontaktu, telefonického kontaktu, písomného kontaktu alebo elektronického kontaktu** s osobou, ktorú si sám určí, najmä na účel ochrany jeho práv a právom chránených záujmov, nadväzovania a udržiavanie sociálnych väzieb s rodinou a komunitou a udržiavania partnerských vzťahov,

- na **nenarušovanie svojho osobného priestoru** okrem situácie, ktorá neznesie odklad a vstup je nevyhnutný na ochranu jeho života, zdravia alebo majetku, na ochranu práv a slobôd iných fyzických osôb alebo na ochranu majetku zariadenia,
- **podieľať sa na určovaní životných podmienok v zariadení** prostredníctvom zvolených zástupcov prijímateľov pri úprave domáceho poriadku, pri riešení vecí súvisiacich s podmienkami a kvalitou poskytovania sociálnych služieb a výbere aktivít vykonávaných vo voľnom čase,
- na **náhradu škody spôsobenej poskytovateľom** sociálnej služby pri poskytovaní sociálnej služby alebo v priamej súvislosti s ňou,
- na **určenie dôverníka** – dôverníkom sa môže stať fyzická osoba, ktorá s určením za dôverníka písomne súhlasí a je spôsobilá na právne úkony.

Pokiaľ si prijímateľ určí dôverníka, je povinný poskytovateľovi doručiť kópiu písomného súhlasu fyzickej osoby, že súhlasí s určením za dôverníka a bezodkladne poskytovateľovi oznámiť osobné údaje dôverníka v rozsahu:

1. meno, prezvisko a titul,
2. adresa trvalého alebo prechodného pobytu,
3. rodné číslo, ak je pridelené, a dátum narodenia,
4. telefónne číslo a elektronická adresa.

Prijímateľ je zároveň povinný oznámiť poskytovateľovi zmeny osobných údajov dôverníka a zmenu v súhlase určenia za dôverníka.

*Spracovala: Mgr. Jana Kubincová
vedúca sociálneho oddelenia*

ZÁHRADA NÁŠHO DOMOVA NA JAR

Domov je miesto, kde sa cítime bezpečne, príjemne, kde nachádzame útočisko, svoje súkromie, kde nájdeme pokoj keď ho potrebujeme. Súčasťou nášho domova je záhrada – naša pýcha, ktorú mnohí obdivujú a ktorá je našou



najlepšou terapeutkou. V čase karantény sa záhrada stala miestom nesmierne dôležitým pre zdravie a psychickú odolnosť človeka. Všetci, ktorí ste ju aktívne využívali, ste určite naplno pociťovali jej nenahraditeľný význam a oceňovali možnosť byť na čerstvom vzduchu v bezpečnom prostredí aj so svojimi blízkymi.

Záhrada je pre nás oázou pokoja. Miesto, kde môžeme pozorovať kvitnúce kvety, listy na strome, môžeme sa započúvať do spevu vtáčikov. Môžeme z lavičky pozorovať oblaky, ktoré mnohokrát znázorňujú rôzne zaujímavé obrazce. Miesto, kde si v tichosti môžeme čítať obľúbenú knihu, kde sa stretávame, rozprávame sa a spomíname s ďalšími obyvateľmi. Záhrada je ale tiež miesto, kde možno spoznáme svoju spriaznenú dušu, kde sa cítime bezpečne a ktorá nám ponúka priestor pre načerpanie sily a energie, ktorú tak veľmi potrebujeme pre svoj život. Revitalizáciou našej záhrady v roku 2020, ktorá stála nemalé finančné prostriedky sme jej vdýchli nový život - krajší a pestrejší. Vysadili sme nový trávnik, nasadili nové kvetinové záhony, dali stromom krajší vzhľad.

Žiaľ, nájdú sa medzi nami aj takí, ktorí si túto našu oázu pokoja nevážia a jej čistotu narúšajú odpadkami, ktoré vyhadzujú zo svojich bytových jednotiek. Je to pre mnohých nepochopiteľné, poburujúce a zamýšľame sa nad tým, ako to vôbec niekto dokáže spraviť. Odpadky patria do smetných nádob, nie do záhrady! Pokúsme sa prehodnotiť svoje konanie a spravíme veľkú vec pre nás všetkých.

Príďte na prechádzku alebo si posedieť do našej záhrady, pocítite vôňu jari, ktorá čochvíľa príde medzi nás. Zeleň odbúrava stres, navodzuje relax. Záhrada by mala byť práve takým miestom, kde možno načerpať energiu a v pokoji rozjímať.

Príďte sa kochať malým kúskom prírody, ktorú s hrdosťou môžeme nazvať čistou a krásnou aj vďaka nám.



Banská Štiavnica

(mestská pamiatková rezervácia)

Lokalizácia: Banskobystrický kraj



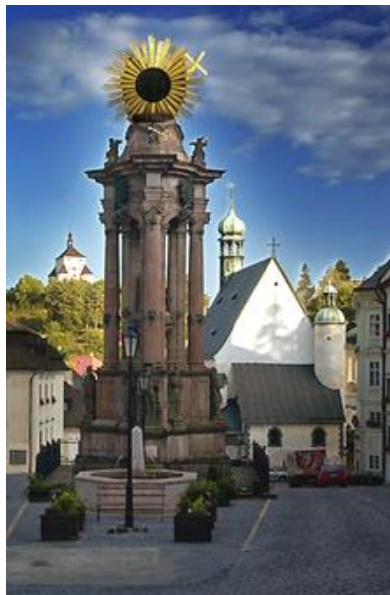
Jedným z klenotov Slovenska je bezpochyby mesto **Banská Štiavnica** ležiace v strede Štiavnických vrchov. Jeho nesporné hodnoty a krása ho zaradili do Zoznamu svetového dedičstva **UNESCO**.

V roku 1735 tu založili najstaršiu banícku školu, ktorú v roku 1762 povýšili na **Banskú akadémiu – prvú vysokú školu svojho druhu v Európe**.

Hlavnou dominantou centra mesta je **Starý zámok** ležiaci západne



od Trojičného námestia. Najstarším objektom v zámku je bývalý farský kostol. Spolu so susedným karnerom ho postavili v 13. storočí ako trojlodovú románsku baziliku. Dnes Starý zámok slúži ako múzeum. Zaujímavými expozíciami sú, okrem iných, fajky a terče. Na protiahlom kopci stojí od roku 1571 **Nový zámok**, ktorý sa takisto využíva na muzeálne účely. Je v ňom expozícia protitureckých bojov a poskytuje **krásny pohľad na mesto**.



Najviac pamiatok sa v Banskej Štiavnici sústreďuje do priestoru medzi Trojičným a Radničným námestím. Obe námestia oddeľuje **gotický Kostol sv. Kataríny** z konca 15. storočia a **budova radnice** so štíhlou hodinovou vežou.

Uprostred Trojičného námestia obostavaného starobylými meštianskymi i verejnými budovami stojí **nádherný Trojičný stĺp**. Najväčšou budovou Trojičného námestia je Hallenbachov dom, ktorý pôvodne slúžil Banskému súdu a neskôr patril Banskej a lesníckej

akadémii. Ďalšia rozľahlá verejná budova stojí na Kammerhofskej ulici. Ide o budovu Komorského dvora (tzv. **Kammerhof**), ktorá vznikla v roku 1550 stavebným zjednotením niekoľkých gotických domov. Dnes je hlavnou budovou Slovenského banského múzea. Jeho najatraktívnejšou expozíciou je Banské múzeum v prírode s **možnosťou fárať do podzemia**.

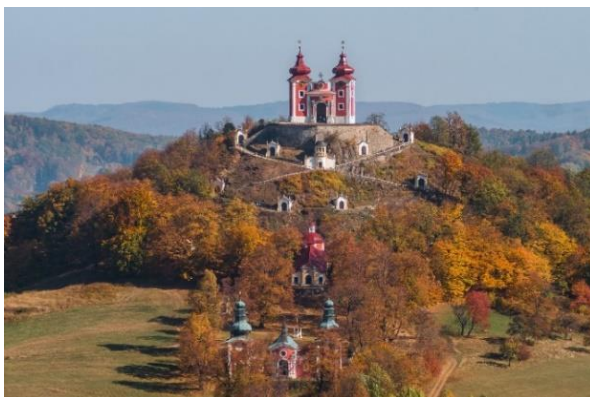
Štiavnické tajchy sú miláčikom domácich aj návštevníkov. Baníci kedysi vybudovali neuveriteľné vodné dielo, šesťdesiat medzi sebou poprepájaných vodných nádrží dodávalo energiu pre prosperujúce baníctvo. Fascinujúci je nielen príbeh tohto obrovského vodného diela, ale aj harmonické



zasadenie tajchov do prírody. Ostalo ich 24, harmonicky zrastených s prírodou. Ponúkajú prírodné kúpanie, člnkovanie, rybačku, v zime korčuľovanie a romantické prechádzky k nim. Tajch Veľká vodárenská, s vodou tyrkysovej farby sa nachádza pár minút od Trojičného námestiach.

Banskoštiavnická

Kalvária je súbor celkovo dvadsiatich dvoch samostatných sakrálnych stavieb, z toho sedemnástich kaplniek, predstavujúcich výjav z ukrižovania Ježiša a



siedmich bolestí Panny Márie, troch kostolov, zastavenia „Ecce homo“ a božieho hrobu, umiestnených na vrchu *Scharffenberg* (Ostrý vrch) v Banskej Štiavnici. Komplex bol vybudovaný v rokoch 1744 – 1751 v barokovom štýle a jeho inicializátorom bol jezuita František Perger.



HLAVOLAMY



Z uvedených písmen v každom riadku skúste poskladať čo najviac slov. Každé písmeno môžete použiť len raz v jednom slove. Môžeme vytvoriť všetky slovné druhy aj tvary slov.

OLHRB

.....

.....

NIPAE MKSO

.....

.....

OEVKRKVCA

.....

.....

KTEAAR RNP

.....

.....

V nasledujúcich riadkoch sú napísané čísla v rôznom poradí.

Podčiarknite v týchto riadkoch pokiaľ je možné všetky trojčísla 365.

Na túto úlohu by mali stačiť 3 minúty.

2345896258436514795362835822589625365142356987256398
2123614736511125896523478896661445856332563651247895
2365874125638954711222398774128522117228365247144754
6199123365144914587256932587412563251777113652114789
2547893256623652112548779586325844712589632536514478
8526547895336214785966321547858236514785244123658789
6541236521554789544581236544411254789563214569782123
2599712825487796532514789365212412589625847112365214
7896321478448965365214584234111473562214771489531565
5879541253651147896523145787963132564210366736511478
9563214569874125632145698741256332147365147789543562
2145698712365478325698745636589742156324789653115478
9563215478965412361447891125974125631478952633652897
4411254735698741256897113399711225633446558993651147
82145879582263

Počet nájdených trojčísel 365 :

VYSVETLITE KTO ALEBO ČO JE TO ?



balalajka.....

celiakia.....

degustátor

fosília.....

gadžo.....

hostel.....

chór

jurta

kilt

leporelo

vajda.....

Hrady a zámky Slovenska: Pokúste sa napísať ich názvy. 😊



ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

Ľudí poháňajú dve základné motivácie: strach a láska. Keď máme strach, stiahneme sa zo života. Keď sme plný lásky, otvárame sa všetkému, čo život prináša, so zanietením, nadšením. Najprv sa musíme naučiť milovať samých seba vo všetkej našej kráse aj nedokonalostiach. Ak sa nedokážeme milovať, nedokážeme plne využiť našu schopnosť milovať ostatných a náš potenciál tvoriť.

John Lennon

Buďte vďační za ľudí, ktorí vás robia šťastnými, sú čarovným záhradníkom, pri ktorom vaša duša prekvitá.

Marcel Proust

Nech prečítate akokoľvek veľa svätých slov, alebo akokoľvek veľa ich povieť, k čomu vám to bude, ak podľa nich nebudete aj konať?

Buddha



SLOVO NA ZÁVER

VEĽKÁ NOC je najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka, počas ktorého si kresťania pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Veľkonočné sviatky patria



medzi pohyblivé sviatky. Nemajú trvalé miesto, pevný dátum v kalendári ako napr. Vianoce. Veľkonočný týždeň sa začína Kvetnou nedeľou a trvá až po Bielu sobotu. Veľká noc sa podľa kresťanských cirkví slávi prvú nedeľu po prvom splne po jarnej rovnodennosti. Na Veľkonočnú nedeľu sa do košíka vezme kúsok z každého pokrmu a to sa dá potom posvätiť. To isté sa spraví aj s vetvičkou bahniatok, ktoré by sa mali počas roka použiť v čase choroby niektorého z členov rodiny. V niektorých rodinách sa nedeľný obed začína medovým krížikom, ako je tomu aj na Vianoce. Pondelok je sviatok všetkých mužov, ktorí musia vyšibať a obliať svoje ženy. Veľká noc nemá len kresťanský charakter, ale nesie so sebou aj veľa pohanských zvykov. Pôvodne bola Veľká noc pohanským sviatkom jari. Pred dvetisíc rokmi potom Veľká noc dostala súčasný význam Kristovou smrťou a zmŕtvychvstaním. Veľkonočné oslavy sa podľa regiónov líšia. Pretože sa časovo zhruba prekrývajú s pohanskými oslavami príchodu jari, ľudové tradície prevzali z predkresťanských dôb mnoho návykov a zvyklostí. Staré pohanské zvyky pred veľkonočným týždňom mali zabezpečiť prosperitu hospodárstva. Po dlhej, krutej a vyčerpávajúcej zime prichádzala konečne jar. Na Smrtnú nedeľu dievčatá na dedinách od stredoveku vynášali Morenu. Obradom chceli urýchliť odchod zimy a príchod jari.



4 SYMBOLY VEĽKEJ NOCI Baránok, oblievačka, korbáč, kraslice, oheň, zajačik, sviečka a kríž. Základné symboly Veľkej noci sú istotne i Vám dobre známe. No ovládajte rovnako skvele aj dôvody, prečo boli pasované do tejto role? Ak nie, tak Vám to

priblížime. **Kraslice** - poznajú všade vo svete. Pretože vajíčko obsahuje zárodok života, bolo v mnohých kultúrach symbolom plodnosti, života a vzkriesenia. V súvislosti s ľudovou tradíciou vznikol zvyk maľovať tieto vajíčka. **Oheň** - veľkonočná bohoslužba sa začína zapálením veľkonočného ohňa, ktorý symbolizuje víťazstvo Ježiša Krista nad temnotou a smrťou. Od tohto ohňa sa potom zapalujú veľkonočné sviečky. **Baránok** - symbol baránka sa nachádza už v predkresťanských tradíciách. V kresťanstve je baránok jedným zo symbolov Ježiša Krista, lebo obrazne podľa kresťanskej viery on je baránok obetovaný za spásu sveta. **Sviečka** - sviečka je v mnohých kultúrach chápaná ako znamenie života. Veľkonočná sviečka symbolizuje vzkrieseného Krista. Kríž - ukrižovanie Ježiša. Oblievačka - v pohanských zvykoch bolo polievanie vodou očistou, zmývaním zla. Neskôr sa vplyvom kresťanstva uvádzala ako pripomienka svätého krstu. Korbáč - čerstvé, zakvitnuté vrbové prúty boli symbolom života a plodnosti. Zajačik - je symbolom skromnosti, pokory a čistoty. V Byzancii bol znázorňovaný ako symbol Krista, alebo v rukách Panny Márie, na znak čistoty a nepoškvrnenosti.



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
<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 - STRAVA	33	602 979 33	0917 127 207
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
Mgr. Katarína Blažeková - vedúca odd.			
Mgr. Marcela Žužič – staničná sestra LO	30	602 979 30	0908 676 177
Bc. Renáta Pavešicová - staničná sestra	36	602 979 36	0940 612 720
Fyzioterapeuti	40	602 979 40	0918 938 363
Ošetrovňa- sestričky	28	602 979 28	0917 127 407
Lôžkové oddelenie - opatrovateľky:	30	602 979 30	
Ambulancia: MUDr. Mária Stankovská	27	602 979 27	
Sestrička: Bc. Patrícia Harezníková	27	602 979 27	0910 169 485
<u>Ekonomicko - prevádzkové oddelenie:</u>	15		0910 320 638
Ing. Eva Mičianová			
<u>Finančná účtovníčka:</u>	31	602 979 16	
Bc. Lucia Lučeničová			
<u>Materiálová účtovníčka:</u>	16	602 979 31	
Mgr. Nataša Mokrášová			
<u>Prevádzkový úsek:</u> Peter Englman	24	602 979 24	0917 127 307
<u>Vrátnica:</u>	22	642 832 59	0907 397 869