



SENIOR MAGAZÍN

2/2022



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.

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 pani riaditeľky	3
Informačné okienko – Čo pre Vás pripravujeme?	4
<i>Z diania domova:</i>	
Najkrajšie veľkonočné vajíčko	5
Skupinové aktivity.....	7
<i>Príspevky našich obyvateľov:</i>	
Hlad	9
Noví obyvatelia	10
<i>Zdravotnícke okienko :</i>	
Možnosti rehabilitácie v našom zariadení.....	11
Liečivá sila dýchania.....	13
<i>Mohlo by Vás zaujímať:</i>	
Sociálne oddelenie.....	17
Psychológ v našom zariadení.....	23
Najznámejšie slovenské minerálky	24
<i>Potulky domovinou:</i>	
Kremnica	31
Hlavalamy	34
Životné múdrosti	37
<i>Slovo na záver:</i>	
Huslista	38
Telefónny zoznam.....	39

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY

Vážení obyvatelia,
opäť nastal čas, kedy sa Vám môžem
prihovoriť.

Prichádza obdobie, kedy si už
môžeme zložiť rúška, spoločne sa
stretávať a pripravovať kultúrno-
spoločenské podujatia v našej záhrade. To sú tie príjemnejšie správy ako
pre mňa, tak i pre Vás, a preto sme sa rozhodli, že na celé obdobie od júna
až do septembra 2022 pre Vás pripravíme milé hudobné a športové
podujatia, aby sme sa mohli spoločne stretnúť a zabaviť sa.

Okrem hudobných podujatí nás čakajú aj tie menej príjemnejšie
obdobia a to, že sme v roku 2021 pripravili projekt na odstránenie vlhkosti
v našej kuchyni a jedálni, ktoré nás už niekoľko rokov trápia a treba aj
poďakovať Magistrátu hl. mesta Bratislava, nášmu zriaďovateľovi za
podporu a uvoľnenie finančných prostriedkov na tento projekt.

Zároveň budeme pokračovať v 3. etape projektu „Zníženie
energetickej náročnosti budovy“, vo výmene stupačiek ako i vylepšovaní
prostredia na lôžkovom oddelení. Uvedené stavebné činnosti budú
prebiehať po verejnom obstarávaní a podpísaní zmluvy, približne od
mesiaca jún až september 2022. O všetkých postupoch a termínoch budete
priebežne informovaní písomne i ústne a budem Vás tiež informovať na
spoločnom stretnutí obyvateľov, ktoré pripravujeme v najbližšom období
v jedálni.

Verím, že letné mesiace napriek tomu, že budú prebiehať stavebné
práce, strávite v pokoji a s úsmevom v našej záhrade na spoločných
aktivitách, ktoré budú s Vami zdieľať moje kolegyne zo sociálneho
oddelenia.

Chcem sa Vám srdečne poďakovať za každý hlas, ktorý ste mi dali v ankete
Slovenky „Žena roka“, ako i Vaším príbuzným.

Prajem Vám všetkým veľa zdravia, lásky, spokojnosti a dobrej nálady.



INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME?

Určite Vás zaujíma, čo pre Vás pripravujeme na nasledujúce obdobie? Snažíme sa po dlhšej prestávke, ktorej dôvodom bola pandémia, opäť pre Vás vybrať také programy, ktoré budú 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 ho. 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 nás, ak si pri našich podujatiach a aktivitách udržíte optimizmus, pozitívny a aktívny prístup k životu.

- **Stretnutie s deťmi z MŠ Pri kríži**
- **Stretnutie s deťmi zo Spojenej školy na Dúbravskej ceste**
- **Letu otvára sa záhrada**
- **Stretnutie jubilantov, ktorí sa v 1.polroku 2022 dožívajú životného jubilea**
- **Posedenia pri hudbe**
- **Zábavno-športové dopoludnie**
- **Stretnutie s Marekom Riečanom**

Bližšie informácie o týchto aktivitách sa dozviete prostredníctvom informačných plagátikov na nástenkách.



Z DIANIA DOMOVA

NAJKRAŠIE VEĽKONOČNÉ VAJÍČKO

Sú šikovní, kreatívni a umenie je pre nich aj forma terapie. Takýto názor majú na seniorov na odbore sociálnych vecí Bratislavského samosprávneho kraja, a preto pripravili začiatkom apríla pre všetkých prijímateľov sociálnych služieb v kraji súťaž o najkrajšie veľkonočné vajíčko. Prijímatelia sociálnych služieb mali do 12. apríla doručiť vlastnoručne vytvorené veľkonočné vajíčko. Mohlo byť namaľované, upečené, nakreslené, vyšité alebo uháčkované. Podstatné bolo, aby seniori vytvorili vajíčko vlastnými rukami a bolo originálne. Zapojiť sa mohli všetky zariadenia v kraji a spolu prišlo vyše sto výtvorov. Spomedzi 14 zariadení boli vybratí traja víťazi, ktorí získali aj veľmi peknú odmenu.

Naše zariadenie reprezentovala pani *Magda JEŽEKOVÁ*, ktorá vytvorila vlastnoručne krásne pestrofarebné veľkonočné vajíčko v kvetináči pod odborným okom svojej sociálnej pracovníčky Mgr. Moniky Belešovej. Keď sme sa dozvedeli mená víťazov a to, že naša seniorka získala krásne 2. miesto, boli sme na ňu nesmierne hrdí a potešení.

A tu sú celkoví víťazi :

1. Miesto Foto č. 1/ 481 lajkov – Domov jesene života, Bratislava
2. **Miesto Foto č. 2/ 381 lajkov – Domov pri kríži, Bratislava**
3. Miesto Foto č. 6/ 229 lajkov – DSS pre deti a dospelých KAMPINO,
Bratislava



Výherkyni ešte raz srdečne blahoželáme!

SKUPINOVÉ AKTIVITY

Zariadenie Vám ponúka nasledovné skupinové aktivity. V prípade zmeny Vás budeme informovať prostredníctvom oznamov na nástenkách.

PONDELOK:

TRÉNING PAMÄTI

9:30 – 10:30, m. č. 048, každý týždeň

Mgr. Želmíra Otrubčiaková /Mgr. Monika Belešová

CESTOVATEĽSKÉ OKIENKO

13:00 – 14:30, vestibul 1x mesačne (podľa oznamu)

Mgr. Darina Brezováková, Bc. Elena Prelovská , Mgr. Ivana Mikulenková

UTOROK:

ZABAVME SA SPOLOČNE

13:00 – 14:00, lôžkové oddelenie – jedáleň/záhrada, každý týždeň

Bc. Oľga Besedičová, Bc. Etela Janovičková

STREDA:

CHVÍĽA S HUDBOU

10:00 – 11:00, m. č. D 15, 2x mesačne (podľa oznamu)

Mgr. Darina Brezováková

DISKUSNÉ FORUM

13:00 – 15:00, m. č. D 15/záhrada, 1x mesačne (podľa oznamu)

Mgr. Lýdia Ďurajová

ŠTVRTOK:

TEMATICKÉ PROGRAMY

9:30 – 10:30, vestibul alebo 048

Každý týždeň pre lôžkové oddelenie

(podľa oznamu 2x mesačne aj pre bytových obyvateľov)

Mgr. Monika Belešová, Mgr. Želmíra Otrubčiaková, Bc. Elena Prelovská

ARANŽOVANIE

12:45 – 14:00, m. č. 048, 1x mesačne (podľa oznamu)

Bc. Etela Janovičková, Bc. Oľga Besedičová

PIATOK:

ČÍTANIE A SPOMÍNANIE

9:30 – 11:00, lôžkové oddelenie - pri lôžku, každý týždeň

Mgr. Ivana Mikulenková, Bc. Etela Janovičková, Bc. Oľga Besedičová



PRÍSPEVKY NAŠICH OBYVATEĽOV



Hlad

Hlad sa netýka iba chleba.
Existuje aj hlad po láske.
V tom najširšom zmysle slova.

Radi ju prijímame i rozdáваме
v každej podobe.
Vlieva do duše pokoj, do srdca blaženosť.
Veríme, že sa nedočkáme hranice,
ktorá by určila, aby jej bolo dosť.

Chlieb a láska sú každý deň na tanieri,
či sa nám darí alebo nie.
Nikomu ani jedno z tých jedál
sa nezunovalo ani neprejedlo.
Rovnako chutia i nasýtia,
držia sa nás ako vlastný tieň.

Láska plodí dobro, chráni ho.
Nedopustí, aby ho zlo premohlo.
Šľachtí porozumenie, úctu,
čo nás presviedčajú i sú dôkazom toho,
že láska sa nás dotýka,
že nás úprimne a tuho objíma.

Bodaj by bol vždy dostatok chleba i dostatok lásky,
aby sme boli sýti a nehladovali.

Žijeme štýlom života, aký sme si zvolili.
Nech by bol len o biede,
nevyhneme sa hladu po láske, ani hladu po chlebe.

seniorka Oľga Biloruská

NOVÍ OBYVATELIA

Vítame medzi nami nových obyvateľov:

Kucháreková Eva

Kramoriš Libor

Mauritzová Viera

Gajer Ambróz

Bánsky Marko

Kutschy Milan

Fiala František

Vancová Valéria

Dubeňová Božena

Vaculíková Anastázia

De Rossi Angela



VÍTAME VÁS DOMA!



MOŽNOSTI REHABILITÁCIE V NAŠOM ZARIADENÍ

Ak dostanete od všeobecného a odborného lekára výmenný lístok s odporúčením na rehabilitáciu, môžete tieto služby využiť za pomoci našich fyzioterapeutov priamo v našom zariadení – a to počas každého pracovného dňa v čase od 7:00 do 15:00 hod.

NA ODPORUČENIE LEKÁROV

Poskytujeme :

- **INDIVIDUÁLNY LIEČEBNÝ TELOCVIK**

Cvičenie je prispôsobené podľa individuálnych potrieb každého obyvateľa.

- **MÄKKÉ TECHNIKY**

Manuálna terapia podobná masáži, zameraná na uvoľnenie stuhnutých tkanív tela.

- **ELEKTROLIEČBA**

Potlačenie bolesti a stimulácia svalov s využitím jemných elektrických prúdov.

- **MAGNETOTERAPIA**

Regenerácia tkanív pomocou pulzného magnetického poľa, ktorá urýchľuje hojenie poškodených tkanív tela.

- **TERAPIA ULTRAZVUKOM**

Mikromasáž ultrazvukovou vlnou, ktorá slúži hlavne na uvoľnenie stuhnutých svalov tela.

- **BIOLAMPA**

Regeneračná terapia polarizovaným svetlom, ktorá je vhodná pri širokej škále problémov.

BEZ ODPORÚČANIA LEKÁROV MÔŽETE VYUŽIŤ

- **SKUPINOVÝ LIEČEBNÝ TELOCVIK**

Cvičenie v skupine .

- **BEŽIACI PÁS A STACIONÁRNY BICYKEL**

Slúži na zvýšenie celkovej kondície a podporu kardiovaskulárneho systému /srdcovo-cievneho systému/.



Objednať sa môžete:

- u vedúcej ošetrovateľsko-opatrovateľského oddelenia Mgr. Kataríny Blažekovej , **č.tel.0907/792 735**
- osobne alebo telefonicky v ambulancii fyzioterapie /vedľa kaderníctva/, **č.tel. 0910/449 954**

LIEČIVÁ SILA DÝCHANIA

Dýchanie, je pre nás natoľko prirodzené, že si ho ani neuvedomujeme. Teda, ak dýchať môžeme. Ako náhle však máme možnosť dýchania čo i len minimálne obmedzenú, napríklad z dôvodu obvyčajnej nádchy, už nám nastáva problém. Ľudský organizmus a všetky funkcie jeho systémov sú na nepretržitom prívode kyslíka závislé. Dlhodobá nízka koncentrácia kyslíka v organizme a jeho tkanivách vedie k rôznym zdravotným ťažkostiam.

Vplyvom stresu, každodenného rýchleho tempa a tlaku povinností, však dýchať zabúdame. Uspokojujeme sa len s povrchným, či plytkým dýchaním. Neuvedomujeme si žiaľ, že správnou technikou dýchania priaznivo vplyvame na funkciu krvného obehu, funkciu mozgu, ale i trávenia a v neposlednom rade i funkciu svalstva.

Chýb, ktoré robíme pri dýchaní je hneď niekoľko. Najväčšou je **dýchanie ústami**.

Nos má pre nás funkciu ochranného filtra, vdýchnutý vzduch oteplí, zvlhčí a zachytí škodlivé látky z prostredia. Dýchanie ústami, najmä u detí môže zapríčiniť časté zápaly a ochorenia dýchacích ciest, pretože studený a nefiltrovaný vzduch sa dostáva do priameho kontaktu s povrchom pľúc a s málo prekrvenou sliznicou hrtana a dýchacej trubice. Vniká tak do dýchacích ciest aj veľa nečistôt v podobe mikróbov, vírusov a prachu.

Hrudným, plytkým dýchaním, nielen že nevyužívame kapacitu svojich pľúc, ale ju postupne i znižujeme. Nadychujeme sa prevažne hornou, menej prekrvenou, časťou pľúc, čím výmena plynov prebieha neefektívne a zhoršuje metabolizmus organizmu. Pri **podklúčnom dýchaní** prúdi vdýchnutý vzduch iba do hrotov pľúc, pričom sú do procesu dýchania zapájané iba kľúčne kosti. Hrudné a podklúčne

dýchanie môžeme spozorovať pod vplyvom stresu, nátlaku alebo strachu.

Správna technika dýchania je podmienená našej koncentrácií a sebaovládaniu. Odbúrať stres a nervozitu nám pomôžu dychové cviky, ktoré uvoľňujú celý organizmus. Ich výhodou je, že ich môžeme vykonávať kdekoľvek a kedykoľvek. V ľahu, v sede, v stoj, alebo počas chôdze.

Najväčší osov pre náš organizmus majú dychové relaxačné cvičenia, vykonávané v pokoji, v ľahu, či v sede. Doplnené vhodnou relaxačnou hudbou a prívodom kyslíka súčasne prehlbujú a udržiavajú i naše duševne zdravie v dobrej kondícii. Každodenným, cieleným dychovým cvičením uvoľňujeme svoje telo od preťaženia, mobilizujeme samoliečebné sily a svojmu organizmu navodzujeme rovnováhu.

Nasledujúce tri dychové cvičenia nám môžu pomôcť odbúrať stres a celkové napätie. S matematikou 4 – 7 – 8 - k relaxu

Pohodlne sa usadíte tak, aby ste mali vystretý chrbát. Špičku jazyka držte počas cvičenia na podnebí za hornými prednými zubami.

Vydýchnite ústami. Zatvorte ich a nadychujte sa pomaly nosom – počítajte do 4. Dych zadržte a pokračujte v počítaní do 7. Následne vydýchnite – pokračujte v počítaní do 8. Cyklus opakujte trikrát po sebe, najlepšie dva krát denne.

Brušné dýchanie

Ľahnite si na chrbát, vytrite ruky a nohy. Ruky položte na brucho a snažte sa precítiť, kam váš dych smeruje a ako sa vám brucho pri nádychu nadvíha.

Pomaly sa nadychujte nosom – počítajte do 5. Sledujte, ako sa brucho a hrudník rozpínajú

Následne na to vydýchnite ústami. Trénujte každý deň po 10 minút.

Stimulačné dýchanie

Urobte rýchly, ale uvoľnený nádych a výdych nosom – so zatvorenými ústami. Nádych a výdych by mali mať rovnakú dĺžku. Opakujte trikrát za sekundu. Následne dýčajte normálnym tempom. Ak začínate s týmto cvikom, nezvyšujte si časový limit krátkeho dychu na viac ako 15 sekúnd. Časový interval začnite zvyšovať len postupne, s pribúdajúcim tréningom a dychovou kondíciou, až sa dostanete na dĺžku cvičenia 1 minúty. Ak je tento cvik vykonávaný správne, prináša osviežujúci a povzbudzujúci pocit.

Pozitívne pôsobenie správneho dýchania a výsledky dychových cvičení môžeme badať na svojom zdraví i v podobe dobrej odolnosti voči infekciám, nakoľko takéto dýchanie zlepšuje imunitu organizmu a znižuje alergické reakcie. Zlepšuje reguláciu hormónov v tele, kvalitu pleti, urýchljuje hojenie pooperačných rán a jaziev. Podporuje funkciu štítnej žľazy a celý metabolizmus organizmu.



*Spracovala: Bc. Renáta Pavešicová
staničná sestra*

Pomocné zdroje:

Reflektorische Atemtherapie, Liselotte Brüne / Georg Thieme

<http://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/>

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

Poslaním Domova pri kríži je poskytovať kvalitné sociálne služby formou celoročného pobytu osobám, ktoré sa ocitli v nepriaznivej sociálnej situácii z dôvodu dovŕšenia dôchodkového veku a odkázanosti na pomoc inej fyzickej osoby. Našou snahou je zabezpečiť týmto osobám, obyvateľom zariadenia, dôstojné podmienky pre život a vytvoriť atmosféru domova. Sociálne služby chceme poskytovať v humánne a esteticky upravenom prostredí, v ktorom budú obyvatelia cítiť spokojnosť a bezpečie.

Svoje služby smerujeme k takému spôsobu poskytovania, ktoré obyvateľov nevzdďaľujú od bežného života a bežných životných činností, a ktorých súčasťou je aj rovnováha práv a povinností, slobody a záväzkov, nárokov a individualizovanej podpory obyvateľov (s prihliadnutím na bezpečnosť a riziká vyplývajúce z ich aktuálnej sociálnej a zdravotnej situácie).

Každá *sociálna* služba obsahuje súbor odborných, obslužných, alebo ďalších *činností*, ktoré sú zamerané na zabezpečenie celkovej starostlivosti o prijímateľa .

V zmysle organizačnej štruktúry sa o 176 obyvateľov starajú odborní a ostatní zamestnanci z ošetrovateľsko-opatrovateľského, sociálneho a ekonomicko-prevádzkového oddelenia. Každé z nich sa zaoberá svojou špeciálnou pracovnou činnosťou, ktorú by sme Vám radi postupne predstavili. Pracovné činnosti jednotlivých oddelení sú navzájom prepojené a realizujú sa vo vzájomnej úzkej spolupráci.

V tomto čísle časopisu by sme Vám radi priblížili činnosť sociálneho oddelenia.

SOCIÁLNE ODDELENIE

Činnosť sociálneho oddelenia zabezpečuje vedúca sociálneho oddelenia, 9 sociálnych pracovníčok (z nich 7 sociálnych pracovníčok je pridelených ako tzv. sprevádzajúci alebo kľúčový sociálny pracovník, ďalšie 2 sociálne pracovníčky majú na starosti inú sociálnu agendu) a kultúrna referentka. Spoločne pre obyvateľov zabezpečujú komplexnú sociálnu starostlivosť v zariadení.

Úlohou sociálneho oddelenia je hlavne zabezpečenie nasledujúcich činností:

- sociálne poradenstvo poskytované žiadateľom o sociálnu službu, obyvateľom a ich rodinným príslušníkom, resp. ich iným blízkym osobám,
- proces prijímania nových obyvateľov do zariadenia a procesy s tým súvisiace,
- spracovanie a evidencia dokumentácie, príprava a uzatváranie zmlúv a dodatkov k zmluvám,
- pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov,
- individuálna a skupinová sociálna práca,
- komunikácia a spolupráca s rodinou alebo inou blízkou osobou obyvateľov,
- podpora pri adaptácii obyvateľov na nové prostredie,
- vypracovanie a realizácia individuálnych plánov obyvateľov s programom sociálnej rehabilitácie,
- riadená evidencia osobných spisov obyvateľov,
- vedenie príjmovej a depozitnej pokladne, výplaty dávok sociálneho a dôchodkového zabezpečenia,
- evidencia žiadateľov sociálnej služby a spracovanie dokumentácie,

- spracovanie úhrad za sociálnu službu,
- úschova cenných vecí,
- zabezpečenie nákupov obyvateľom lôžkového oddelenia a evidencia doplatkov za lieky a zdravotnícke pomôcky,
- pomoc, podpora a sprevádzanie obyvateľov zariadenia pri vybavovaní úradných a súkromných záležitostí alebo pri riešení náročných životných situácií,
- organizovanie kultúrnych a spoločenských podujatí v zariadení a podpora záujmovej činnosti obyvateľov,
- archivácia dokladov, spisov,
- protokolárne balenie pozostalosti v prípade úmrtia obyvateľa (na základe jeho písomného poverenia),
- kompletne zabezpečenie pohrebu obyvateľa (na základe písomného poverenia obyvateľa a po vklade finančných prostriedkov na zabezpečenie pohrebu),
- prihlasovanie pozostalosti po úmrtí obyvateľa do dedičského konania,
- spolupráca a súčinnosť s orgánmi štátnej správy, samosprávy a verejnoprávnymi inštitúciami,
- tvorba časopisu SENIOR MAGAZÍN.

Kto je sociálny pracovník?

Sociálny pracovník je fyzická osoba, ktorá získala vysokoškolské vzdelanie v študijnom odbore sociálna práca v prvom stupni - Bc. (asistent sociálnej práce), v druhom stupni - Mgr. (sociálny pracovník). Sociálna práca je vedecká odborná disciplína, ktorá špeciálnymi metódami zaisťuje starostlivosť o človeka na profesionálnom základe – patrí do skupiny sociálnych vied o človeku (sociológia, pedagogika, psychológia, právo, etika, politológia) – je odborná vedná disciplína,

ktorá analyzuje sociálne problémy a aplikuje ich v praktickej sociálnej práci.

K profesionálnym kompetenciám patrí schopnosť využívať seba samého ako pracovný nástroj to znamená, že bude svojimi vedomosťami, vlastnosťami, schopnosťami a zručnosťami disponovať tak, aby ich využil v prospech obyvateľa. Ďalej je schopný prejavovať pochopenie, motivovať, povzbudiť alebo pochváliť, tolerovať a dodržiavať mlčanlivosť. Vytvára vzájomný vzťah s atmosférou dôvery. Vie motivovať obyvateľa k spolupráci s využitím jeho zdrojov. Podstatnou kompetenciou je byť nápomocný pri riešení problémov a podporovať obyvateľa k samostatnosti.

Sociálny pracovník je v každodennom kontakte s obyvateľmi, poskytuje im informácie, rady, pomáha prekonávať rôzne náročné situácie, v ktorých sa ocitnú. Už pred nástupom žiadateľa do zariadenia získava základné informácie o ňom. Po nástupe do zariadenia pokračuje v priebežnom získavaní informácií o obyvateľovi. V spolupráci s rodinou a zamestnancami pre neho vytvára vhodné podmienky pre adaptáciu, kedy si obyvateľ zvyká na nové prostredie a nových ľudí.

Práca sociálneho pracovníka s obyvateľom môže byť individuálna alebo skupinová.

Individuálna práca sociálneho pracovníka s obyvateľom je založená na individuálnom prístupe práce s obyvateľom. Prihliada sa na jeho schopnosti, možnosti, potreby a záujmy a na základe týchto informácií stanovuje individuálny plán s programom sociálnej rehabilitácie. Využívajú sa rôzne techniky pri práci s obyvateľom (techniky validačnej terapie, technika biblioterapie, techniky muzikoterapie, techniky arteterapie, reminiscenčné techniky, podpora jemnej a hrubej motoriky).

Individuálna práca sociálneho pracovníka s obyvateľom spočíva:

- sociálne poradenstvo;

- sprevádzanie prijímateľa v adaptačnom procese;
- rozhovor podľa potrieb a záujmu obyvateľov (monitoring potrieb, problémov);
- podpora v komunikácii;
- telefonická komunikácia s obyvateľmi počas karantény, prípadne hospitalizácie (podpora obyvateľa);
- sprostredkovanie telefonického rozhovoru s príbuznými;
- sprostredkovanie videohovoru s príbuznými;
- spolupráca s rodinou;
- spolupráca s inými oddeleniami v zariadení;
- vybavovanie úradných záležitostí;
- pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov;
- sprievod mimo zariadenia;
- reminiscencia (spomínanie);
- orientácia v realite;
- podpora orientácie v zariadení;
- podpora mobility;
- podpora jemnej a hrubej motoriky;
- kognitívna rehabilitácia – tréning pamäti;
- podpora počítačových zručností;
- prechádzka/posedenie v záhrade;
- spirituálne potreby – zabezpečenie duchovnej podpory;
- sprevádzanie chorých a umierajúcich;
- podpora obyvateľa v jeho záľubách;
- iné individuálne činnosti podľa potrieb obyvateľa.

Sociálny pracovník spracováva komplexnú dokumentáciu napr.: Individuálny plán, Záznamy interdisciplinárnych stretnutí, ktoré sa konajú pri riešení mimoriadnych situácií. Denné záznamy súvisiace so sociálnou agendou, a iné.

Skupinová práca sociálneho pracovníka s obyvateľmi začína dôkladnou prípravou na skupinovú aktivitu – výber témy, príprava materiálov (pracovné listy, videá, dokumenty, prezentácie), pracovné pomôcky.

Skupinová práca s obyvateľmi udržiava ich vzájomnú súdržnosť, podporuje schopnosť kooperácie, vzájomnej komunikácie a tolerancie. Rozvíja tvorivé myslenie, zmysluplne naplňa voľný čas. Obyvatelia majú možnosť navštevovať skupinové aktivity podľa vlastného výberu a záujmu v našom zariadení: Tematické programy, Tréning pamäti – skupinovo alebo individuálne (do schránky), Cestovateľské okienko, Aranžovanie, Diskusné fórum, Chvíľa s hudbou, Zabavme sa spoločne určené pre prijímateľov lôžkového oddelenia.

Sprevádzajúci pracovník je sociálny pracovník, ktorý sprevádza obyvateľa počas adaptačného obdobia a uľahčuje mu zorientovanie sa v novom prostredí. Po ukončení adaptačného obdobia sa status sprevádzajúceho pracovníka mení na tzv. **kľúčového sociálneho pracovníka**. Kľúčového sociálneho pracovníka má prideleného každý obyvateľ v zariadení.

Kultúrny referent a koordinátor projektov

Kultúra je to, čo charakterizuje každú spoločnosť. Kultúra je spôsob života, istej spoločnosti ľudí a zároveň je aj istým smerom, ktorý členom spoločnosti pomáha žiť lepším a zmysluplnejším spôsobom. Zámerom aktívneho starnutia je aktivizovať seniorov, zapájať ich do aktivít prostredníctvom kultúry a vytvoriť im priestor na kultúrnu seberealizáciu. Cieľom je podporiť proces aktívneho starnutia, klásť dôraz na dôstojne prežitý, nezávislý a plnohodnotný život, podporovať činnosti, ktoré pozitívne ovplyvňujú život seniorov, odstrániť stereotypy spojené s vekom a odbúrať bariéry. **Cieľom** kultúrneho referenta je snažiť sa zmysluplne, s ohľadom na vek, postihnutie, potreby a záujmy obyvateľov naplňať a

organizovať ich voľný čas a podporiť priateľské a medziľudské vzťahy, v neposlednom rade zabaviť ich a potešiť.

Práca kultúrneho referenta je rôznorodá, ale hlavnou činnosťou je:

- tvorba, organizovanie a zabezpečovanie kultúrnych, športových a vzdelávacích podujatí s dosahom na obyvateľov zariadenia
- poskytovanie kvalitných informácií obyvateľom o aktivitách prostredníctvom plagátov a informačných letákov
- spolupráca so školskými zariadeniami v prípade organizovaných podujatí
- komunikácia a nadväzovanie vzťahov s novými partnermi /rôzne inštitúcie, firmy, kultúrno-spoločenské zariadenia, obchodné reťazce, miestne úrady a pod./
- prezentácia a propagácia zariadenia v rôznych novinách a časopisoch
- vytváranie a realizovanie rôznych projektov /Naše mesto, Srdce na dlani, Vianočný zázrak, Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok a pod./
- komunikácia a spolupráca s autormi a aktérmi profesionálnych aj neprofesionálnych kultúrnych podujatí/aktivít
- podieľanie sa na príprave a tvorbe domovského časopisu „SENIOR MAGAZÍN“
- zabezpečenie objednávok a chod kaderníctva v zariadení
- zabezpečenie chodu a realizáciu ambulantného predaja ovocia a koláčikov v zariadení

Obyvatelia majú možnosť výberu programov na obohatenie a spestrenie života. Zmysluplné vyplnenie voľného času im pomáha udržiavať si duševnú sviežosť, zlepšiť si kvalitu života a predĺžiť si vek.

*Spracovali: Mgr. Jana Kubincová, Mgr. Monika Belešová,
Mgr. Želmíra Otrubčiaková, Mgr. Lýdia Ďurajová*

PSYCHOLÓG V NAŠOM ZARIADENÍ

Slovo je pre psychológa tým, čím je skalpel pre chirurga

Základným nástrojom pre psychológa je rozhovor. Porozprávať dobre sa dá aj s priateľom, rodinným príslušníkom, ale aj dobrým susedom.

Rozhovor s dobrým priateľom o všetkom, čo sa deje vo vašom živote, je často veľmi užitočný a dôležitý. Už vás pozná a pravdepodobne bude schopný ponúknuť užitočný pohľad a podporu. A takáto podpora je úžasná a potrebná, občas ale nestačí. Sú témy, ktoré sú pre Vás veľmi boľavé, zraňujúce a nechcete ich otvárať ani pred najlepším priateľom.

Prečo je rozhovor so psychológom odlišný od rozhovoru s priateľom?

Niektorí priatelia sú skvelí poslucháči a občas poskytnú aj rady, ktoré fungujú. Napriek tomu iba terapeut má schopnosti a odborné vedomosti, ktoré vám pomôžu zlepšiť duševné zdravie bez rizika poškodenia osobných vzťahov. Ale aj priatelia majú dosť svojich starostí a problémov a nemajú niekedy trpezlivosť Vás vypočuť.

Terapeutický vzťah je tiež zásadne odlišný od priateľstva. Predovšetkým psychológ je viazaný mlčanlivosťou, takže máte istotu, že Vaše dôverné problémy zostanú iba medzi Vami a psychologičkou.

Psychológ na základe štúdia, dlhoročných skúseností a osobnej zrelosti pracuje s každým človekom individuálne s cieľom vytvoriť terapeutický vzťah, ktorý je dôležitý v kritických situáciách.

Ako spoznáte či Váš psychológ je pre Vás ten najlepší:

- cítite sa s ním bezpečne;
- správa sa autenticky, ale ohľaduplne;
- koná eticky;
- pomáha vám objavovať vaše skryté možnosti, ale nesľubuje vám nespĺniteľné;
- zaujíma sa, ako sa s ním cítite, a pýta si spätnú väzbu.

Spracovala: PhDr. Danka Grečnerová

NAJZNÁMEJŠIE SLOVENSKÉ MINERÁLKY

Vyhrávajú svetové medaily a exportujú sa do vzdialených krajín. Slovensko má veľké zásoby podzemnej vody a na svojej rozlohe má takmer 1600 rozličných prameňov minerálnych a termálnych vôd. Sme krajinou, ktorá sa radí množstvom, výdatnosťou a chemickým zložením minerálnych vôd medzi najvýznamnejšie štáty sveta.

Minerálky sú dôležitým zdrojom príjmu tekutín nielen pre chorých, ale i zdravých ľudí. Najrozšírenejšie sú u nás minerálne vody studené, preplynené, z ktorých sú najpočetnejšie tie uhličitú, nazývané aj kyselky. Takýchto prameňov je na Slovensku 789. V súčasnosti sa u nás do spotrebiteľského obalu plní 23 prírodných minerálnych vôd a približne **40 značiek pramenitých vôd** vrátane dojčenských a balených pitných vôd.

Delenie minerálnych vôd :

- **Prírodné minerálne vody**
- **Prírodné liečivé kúpeľné minerálne vody**
- **Prírodné minerálne vody stolov**

Prírodné minerálne vody vyvierajú v prírodných prameňoch i v umelých objektoch a na týchto miestach majú obsah rozpustených pevných látok vyšší ako 1000mg/l rozpustného CO₂.

Prírodné liečivé vody podporujú, s prihliadnutím na svoje chemické zloženie a fyzikálne vlastnosti, ľudské zdravie vedecky dokázanými blahodarnými účinkami.

Tretiu kategóriu tvoria **prírodné minerálne vody stolové**, ktoré možno vďaka ich chemickému zloženiu, fyzikálnym vlastnostiam a tiež chuti piť aj ako diabeticky osviežujúce nápoje. Obsah rozpustného CO₂ je v nich vyšší ako 100 mg/l a obsah rozpustných pevných látok nižší ako 5000mg/l.

Ich rozloženie na území republiky je nerovnomerné, najväčšiu hustotu dosahujú v páse tiahnucom sa od Bardejova a Prešova, cez Popradskú kotlinu, Liptov, Turiec, Strážovské vrchy až po Trenčín. Ďalšou oblasťou

s vysokou hustotou výskytu prameňov je údolie Hrona od prameňa po Zvolen a západná časť Slovenského rudohoria. Relatívne najmenej prameňov sa vyskytuje v oblasti Východoslovenskej a Podunajskej nížiny. Zatiaľ čo minerálna voda v horských a podhorských oblastiach sa na zemský povrch dostáva prirodzenými vývermi, v nížinných oblastiach prevažujú hydrogeologické vrty.

Pramene s termálnou vodou (nad 25 °C) sú na Slovensku oveľa menej rozšírené ako studené. Je ich zaregistrovaných 123. Z nich najvyššiu teplotu dosahuje voda v Čalove, okres Dunajská Streda - 94,0 °C. Z celkového počtu termálnych prameňov je 26 obyčajných teplíc - akratoteriem. Kúpeľnícky významné z nich sú akratotermy v Bojniciach a v Rajeckých Tepliciach.

Podľa obsahu farmakologicky významných prvkov sú u nás najznámejšie vody železnaté.

Hoci je Slovensko bohaté na množstvo prameňov minerálnych vôd, nie je natoľko bohaté na množstvo vody, vytekajúcej alebo využiteľnej z týchto prameňov. Najbohatšie na množstvo vody sú u nás termálne pramene. Najväčšie množstvo termálnej vody sa využíva v našich svetoznámych kúpeľoch Piešťany. Z hľadiska hydrogeologického však nie je vhodné, aby sa využívala ich vysoká výdatnosť. Preto je odber termálnej vody upravený na menšie ustálené množstvá.

Minerálne vody predávané v obchodoch sa líšia nielen cenou, ale aj kategóriou kvality. Vhodné je rozlišovať jednotlivé druhy pitných minerálnych vôd a etiketa na fľaši vyznačuje výver alebo vrt, z ktorého voda pochádza, chuť pitnej minerálnej vody a chemické zloženie. Potrebne je poznať obsah etikety na fľaši minerálnej vody aj s obsahom jednotlivých minerálnych látok v gramoch na liter príslušnej minerálnej vody plnenej do umelohmotných pet alebo sklenených fliaš.



Santovka – minerálny prameň Santovka



Obnovený vrt Slatinskej minerálnej vody v lesoparku v Dudinciach

Silno mineralizovaná voda sa napríklad nehodí na pitie vo väčšom množstve. Na trhu je množstvo výrobcov a zorientovať sa v ich ponuke nemusí byť také jednoduché. Čo je vhodné pre dospelých ľudí, nemusí byť dobré pre deti či dôchodcov. Aké vlastnosti majú tieto výrobky a na čo sú dobré?

Na otázku, čo je lepšie, však neexistuje jednoznačná odpoveď. „**Prírodné minerálne vody je vhodné striedať a treba si na etikete spotrebiteľsky balenej prírodnej minerálnej vody prečítať množstvo celkových rozpustených látok (RL) vo vode.** Tie, ktoré obsahujú viac RL, a to nad 500 mg/l, by sa nemali konzumovať trvalo a vo väčších množstvách.

Perlivá alebo neperlivá?

- oxid uhličitý zabraňuje rozmnožovaniu väčšiny mikroorganizmov
- môže priaznivo ovplyvňovať chuť minerálnej vody
- v malom množstve môže podporiť trávenie
- nie je vhodná pre dojčatá a deti, osoby s ochorením srdca, pre ľudí s gastritídou alebo vredovým ochorením žalúdka či diabetikov so sklonom k prekysleniu organizmu a nie je vhodná pre deti



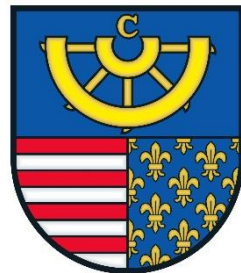
NÁZOV MINERÁLKY	INDIKÁCIE
KORYTNICA: sírano-hydrogénuhličitá, vápenato-horečnatá a slabo mineralizovaná prírodná, liečivá min. voda	vhodná pri diabete, kardiovaskulárnych ochoreniach, ochoreniach tráv. traktu a nedostatku vápnika
ŠARATICA: sírano, sodno-horečnatá, silne mineralizovaná hypotonická liečivá minerálna voda	odtučňovanie, redukčné diéty, poruchy peristaltiky čriev a vyprázdňovania
CÍGELSKÁ: prírodná liečivá voda s obsahom prírodného CO ₂ , jódu i horčíka	pyróza (nadbytočná tvorba žalúdočnej kyseliny), žalúdočný a črevný katar, ochorenie lymfatického systému
VINCENTKA: prírodná, liečivá, veľmi silne mineralizovaná jódová voda so zvýšeným obsahom kyseliny bórnej a fluoridov	ochorenia horných dýchacích ciest, hlasiviek (klokanie, výplachy), vredová choroba žalúdka a dvanástnika; edémy (opuchy) pečene a chronická pankreatitída
FATRA: zásaditá a v Európe zriedkavá minerálna voda	žlčové kamene, cukrovka, pyróza
SANTOVKA: slabo mineralizovaná stolová voda	žalúdočne a črevné choroby, dna, uratúria (náchylnosť k tvorbe kamienkov)
BUDIŠSKÁ: stredne mineralizovaná, prírodná, hydrogénuhličitanovo-síranová minerálna voda	priaznivé účinky na tráviaci trakt, dýchací systém, činnosť obličiek; dopĺňa dennú potrebu vápnika
RAJEC: nízko mineralizovaná pramenitá voda	vhodná na dennú konzumáciu, lebo zásobuje telo vyváženým množstvom minerálnych látok

ZLATÁ STUDŇA: minerálka s nízkym obsahom minerálov, najmä sodíka., vápenato-horečnatá	znižuje riziko ochorenia srdca, obličiek, hypertenzie, očisťuje ľudský organizmus, pôsobí antistresovo
ĽUBOVNIANKA: prírodná, stredne mineralizovaná minerálna voda	choroby žalúdka, čriev, obličiek, pečene, močových ciest; niektoré gynekologické a nervové choroby
SULINKA: má výnimočné chemické zloženie. Nesmie sa piť pri hypertenzii, v 1. trimestri tehotenstva a pod.!	žalúdočno-črevné ochorenia (nechutenstvo, poruchy trávenia, pyróza, chronické zápalý čriev), bronchitída
SLATINA: stredne mineralizovaná, hydrogén–uhličitanovo–chloridová, sódno–vápenatá voda	pôsobí priaznivo pri niektorých žalúdočných a črevných chorobách, diabete, dne, pri kataroch horných dých. ciest
SALVATOR: prírodná, stredne mineralizovaná prírodná minerálna voda	účinná pri chorobách tráviaceho traktu. Je taktiež bohatá na železo
BRUSNIANKA: liečivá, stredne mineralizovaná voda	funkčné ochorenia čriev, pankreasu, žlčníka; doplnok pri športe a ťažkej práci
KLÁŠTORNÁ: hypotonická, vápenato-horečnatá minerálna voda	vhodná ako súčasť pitného režimu pri fyzickom zaťažení a športových výkonoch a pod.
ČERÍNSKA: prírodná stolová, stredne mineralizovaná	vhodná pre ľudí so srdcovo-cievnyimi ochoreniami (vdďaka nízkemu obsahu sodíka), protialergická, protizápalová pri vonkajšom použití

GEMERKA: stredne mineralizovaná, vápenato-horečnatá	silný protistresový a aktivizujúci účinok
BALDOVSKÁ: minerálna voda	niektoré ochorenia tráviaceho traktu, choroby žlčníka, osteoporóza
MAGNESIA: hydrogénuhličitá minerálna voda	spomaľuje fyziologické starnutie a podporuje činnosť nervového systému; pôsobí proti bolestiam hlavy
MITICKÁ: prírodná, stredne mineralizovaná voda	poruchy tráviaceho traktu, zápalové ochorenia moč. ciest
LUCKA: dojčenská, vysokokvalitná voda s nízkym obsahom dusičnanov	priaznivý pomer vápnika a horčíka je významný z hľadiska vývoja a rastu kostí.
BOHATIER: nová pramenitá voda s nízkym obsahom min. látok, sodíka a vysokým obsahom nasýteného kyslíka	srdcovo-cievne ochorenia, vysoký krvný tlak, obličkové ochorenia, choroby tráviaceho traktu; vhodná pre dojčatá

Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurayová

Kremnica



Mesto **KREMNICA** leží v západnej časti stredného Pohronia neďaleko geografického Stredú Európy, ktorým je kostol v Kremnických Baniach. Kremnica patrí medzi stredoveké mestá stojace v čase svojej slávy v centre pozornosti panovníkov, ale aj ďalších mocných ľudí vtedajšieho sveta, ktorí sa ju usilovali dobyť a získať pre seba. Príčinou ich záujmu boli bohaté zlaté bane. Predpokladá sa, že zlato a striebro sa v Kremnici a jej okolí ťažili už od 10. storočia, skutočný rozmach ťažby však nastal až začiatkom 14. storočia. V roku 1328 jej uhorský panovník Karol Róbert udelil výsady **slobodného kráľovského a banského mesta**. Mimoriadne dôležitým privilegiom bolo právo raziť mince. Kremnickú mincovňu založili minciari, ktorých kráľ pozval z českej Kutnej Hory. Už rok po jej vzniku tu v roku 1329 vyrazili prvé uhorské groše.

Popri grošoch sa osobitnej pozornosti tešili povestné **kremnické dukáty**. Pre svoju kvalitu a krásu patrili medzi najobľúbenejšie platidlá v Európe. V 16. storočí sa v Kremnici začalo okrem mincovníctva rozvíjať aj medailérstvo. Dodnes sa tu razia pamätné mince a medaily a vyrábajú platidlá rozličných štátov sveta. Mincovňa Kremnica sa 24. februára 2011 stala súčasťou Európskeho kultúrneho dedičstva.

Baníctvo a mincovníctvo priniesli mestu bohatstvo a slávu. Sídľil tu komorský gróf (comes), ktorý stál na čele banskej a mincovnej komory spravujúcej 12 stolíc. Riadil banské podnikanie a ako zástupca panovníka dozeral na ťažbu drahých kovov a na kvalitu razených mincí. Kremnica mala



vedúce postavenie aj v zväze siedmich stredoslovenských banských miest. Najväčšia produkcia zlata v Uhorsku v 14. storočí vyslúžila mestu prívlastok „zlatá“ Kremnica.

Veľkolepou ozdobou námestia je rozmerný **barokový trojičný stĺp**. Pamiatky v historickom centre mesta sú súčasťou mestskej pamiatkovej rezervácie.

Ústrednou plochou mesta je Štefánikovo námestie a hlavnou dominantou mestský

hrad s gotickým kostolom sv. Kataríny postaveným v 15. storočí.

Pýchou kostola je vzácny organ, ktorého nádherný zvuk si môžu vychutnať návštevníci tradičného letného podujatia Kremnický hradný organ každoročne od roku 1997. Nezanedbateľným predpokladom je vynikajúca akustika gotického priestoru. Účinkujúci patria k absolútnej svetovej špičke. Doteraz na festivale účinkovali umelci z 24 štátov. Festival uprednostňuje moderný pohľad na organovú interpretáciu.



Najstaršou stavbou mesta je **románsky karner** z 13. storočia. Súčasťou hradu je aj **Hodinová veža**, zvyšky bývalej radnice, tri bašty a severná Vežová brána. **Kremnické gagy** – európsky festival humoru a satiry je medzinárodný multižánrový festival konajúci sa koncom augusta v Kremnici od roku 1980.



V Kremnici je každoročne od roku 1997 organizovaný v kostole svätej Kataríny organový festival – Kremnický hradný organ. Nezanedbateľným predpokladom je vynikajúca akustika gotického priestoru. Účinkujúci patria k absolútnej svetovej špičke. Doteraz na festivale účinkovali umelci z 24 štátov. Festival uprednostňuje moderný pohľad na organovú interpretáciu. V blízkom okolí Kremnice sa už niekoľko desaťročí organizujú tradičné bežkárске preteky **Biela stopa Kremnica-Skalka**.

Spracovala: Mgr. Monika Belešová

HLAVOLAMY



Priradte k sebe profesie a prvky typické pre toto povolanie.

Správne kombinácie čísla a písmena napíšte do spodného riadku.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. Programátor | A. malta |
| 2. Dirigent | B. zvieratá |
| 3. Kuchár | C. lietadlo |
| 4. Sudca | D. strecha |
| 5. Murár | E. pečiatka |
| 6. Pilot | F. odpadky |
| 7. Kaderník | G. počítač |
| 8. Predavačka | H. raketa |
| 9. Úradník | I. taktovka |
| 10. Záhradník | J. šijací stroj |
| 11. Učiteľka | K. vareška |
| 12. Strojvodca | L. talár |
| 13. Upratovačka | M. loď |
| 14. Mäsiar | N. katedra |
| 15. Krajčírka | O. Noviny |
| 16. Veterinár | P. nožničky |
| 17. Pokrývač | Q. pokladňa |
| 18. Národník | R. motyka |
| 19. Trafikant | S. handra |
| 20. Smetiar | T. vlak |
| 21. Tenista | U. mäso |



SPOMÍNajte A PÍšte ...



Mená vašich rodičov:.....

Meno manžela/manželky:

Mená detí a dátum ich narodenín:

.....

.....

Mená a dátum narodenín vnúčat:

.....

.....

Aký deň bol predvčerom:

Váš deň (dátum) narodenia:

Vaša ukončená škola:

Vaše prvé zamestnanie:

Vaša obľúbená farba:

Čo ste mali včera na obed:

Vaša obľúbená kniha:

Vaše obľúbené zviera:

Vaše obľúbené jedlo:.....

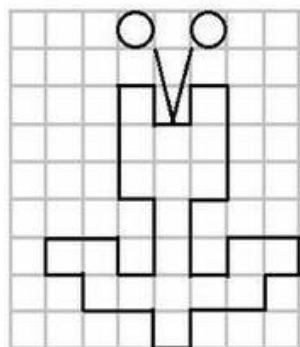
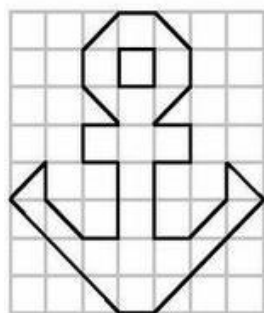
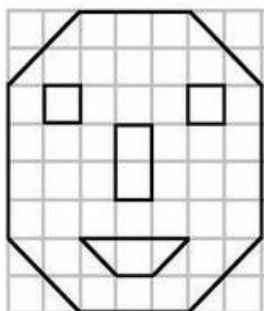
Váš vek o 10 rokov:

Váš najlepší deň v živote:

.....

.....

Prekreslite obrázky 😊



ŽIVOTNÉ MÚDROSTI



„Je krásne byť mladý, ale ani zostarnúť nie je malý úspech.“

Dušan Radovič, srbský básnik

„Už v detstve vkladá Boh do srdc ideál pravdy a dobra: v tom spočíva pravá a večná mladosť ducha! Tí, čo napriek prehrám a sklamaniam zostanú verní tomuto ideálu, zostávajú stále mladí, i keď sa míliajú roky ich života.“

Ján Pavol II

„Len srdcom vidí človek správne, to podstatné je očiam neviditeľné.“

Antoine de Saint-Exupéry

„Najväčší úspech človek nie je v tom, že nepadne, ale v tom, že vždy opäť vstane.“

Konfucius

„Pri napomínaní nech ti nikdy nechýba láska a trpezlivosť. Nech každý z tvojho počínania a z tvojich slov vidí, že hľadáš dobro duší.“

Giovanni Bosco

SLOVO NA ZÁVER

Fritz Kreisler bol svetoznámy huslista židovského pôvodu. Raz objavil v jednom obchode vynikajúce husle. Nemohol si ich však kúpiť, lebo nemal dosť peňazí. Keď si nasporil požadovanú sumu, vrátil sa, že si krásny nástroj kúpi. Na svoje veľké zdesenie zistil, že husle boli predané istému zberateľovi. Kreisler sa vybral za novým majiteľom s tým, že si od neho husle kúpi. Ten pán mu však povedal, že husle považuje za svoj veľmi vzácny majetok a že ich nepredá. Už sa chystal odísť, keď v tom dostal nápad. „Mohol by som si na ten nástroj aspoň zahrať?“ spýtal sa. Majiteľ súhlasil. Slávny virtuóz naplnil miestnosť nádhernou a dojímavou hudbou. Majiteľ zostal hlboko dojatý. „Nemám právo si ich nechať,“ zvolal. „Sú vaše, pán Kreisler. Vezmite si ich. Nech ľudia počujú ich krásny zvuk, ktorý z nich vychádza pri vašej hre.“

„Najbohatší je ten človek, ktorý obohacuje druhých.“





TELEFÓNNY ZOZNAM

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> 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 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> Mgr. Katarína Blažeková - vedúca odd.	21	642 861 93	0907 792 735
Mgr. Marcela Žužič – staničná sestra LO	30	602 979 30	0908 676 177
Mgr. Jakub Kovár - staničná sestra	43		0910 233 801
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> Ing. Eva Mičianová	15		0910 320 638
<u>Finančná účtovníčka:</u> Bc. Lucia Lučeničová	31	602 979 16	
<u>Materiálová účtovníčka:</u> Mgr. Nataša Mokrášová	16	602 979 31	
<u>Prevádzkový úsek:</u> Peter Englman	24	602 979 24	0917 127 307
<u>Vrátnica:</u>	22	642 832 59	0907 397 869