



SENIOR MAGAZÍN

3/2022



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?	5
Z diania domova.....	7
<i>Príspevky našich obyvateľov:</i>	
Aj zvony majú srdce	11
Noví obyvatelia	13
<i>Zdravotnícke okienko :</i>	
Kedy sme starí?.....	14
<i>Mohlo by Vás zaujímať:</i>	
Ekonomicko–prevádzkové oddelenie.....	16
<i>Potulky domovinou:</i>	
Levoča	21
Hlavalamy	25
Životné múdrosti	28
<i>Slovo na záver:</i>	
Socha Budhu	29
Telefónny zoznam.....	31

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY

Vážení obyvatelia,

v týchto dňoch máme ešte stále krásne slnečné dni, kedy sa môžeme tešiť z našej krásnej záhrady, ako i stretávania sa s Vašími blízkymi.



Veľmi nás teší, že tento rok sa nám podarilo zrealizovať viacero kultúrno-spoločenských podujatí pre Vás a tým Vám spríjemniť letné dni. Zároveň nás teší i to, že Vaša prítomnosť v záhrade je zo dňa na deň väčšia a že ju využívate spoločne s rodinnými príslušníkmi. Naša záhrada má i to čaro, že v tých najteplejších dňoch v dopoludňajších hodinách sa môžu moji kolegovia spoločne s Vami stretávať a zúčastňovať sa na aktivitách.

Verím, že tieto slnečné dni nám pomôžu nabráť čo najviac pozitívnej energie, aby sme mohli v jesennom a zimnom období prekonávať ďalšie obdobia a situácie.

Je mi ľúto, že Vám ešte nemôžem oznámiť termín realizácie odstránenia vlhkosti kuchyne ako i výmenu stupačiek, nakoľko ešte stále nemáme vysúťažené firmy. Čo sa nám však podarilo je vysúťažiť

maliarsku firmu, ktorá od 8. augusta 2022 bude maľovať a obnovovať lôžkové oddelenie.

Všetci vieme, že ochorenie na COVID-19 nás všetkých nemilo prekvapilo a preto všetkých touto cestou prosím, aby sme sa chránili všetkými možnými prostriedkami proti tomuto ochoreniu. Tak ako v minulosti verím, že i túto situáciu spoločne opäť zvládneme. Naberme si ale ešte stále krásne, teplé slnečné dni, snažme sa o to, aby boli stále príjemné a spoločne využívajme každú chvíľočku, ktorú môžeme.

Napriek tomu, že už vysúťažené firmy budú realizovať stavebné práce, budeme hľadať všetky možné alternatívy, aby sme si spríjemnili spoločnými aktivitami a kultúrno-spoločenskými podujatiami nastávajúce dni.

Verím, že spoločne zvládneme aj toto obdobie a budeme sa potom tešiť z nových a pekných vecí.

Na záver Vám prajem krásne slnečné dni, pohodu, radosť a predovšetkým pokoj v duši.

INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME?

Ničnerobenie a nuda napomáhajú k zhoršovaniu chorôb u starších ľudí. Ľudia všetkých vekových kategórií by mali tráviť čas zmysluplne, a to sa týka aj starších ľudí. Hoci ich možnosti môžu byť kvôli fyzickým aj psychickým ochoreniam obmedzené, s trochou predstavivosti sa vždy dajú nájsť nejaké aktivity. Nuda a ničnerobenie vyvolávajú zlú náladu a podráždenosť.

Dôležité je tiež stretávanie sa s rovesníkmi, porozprávať sa s ľuďmi rovnakej vekovej kategórie a nadviazať nové priateľstvá. Veľmi príjemnými môžu byť aj pravidelné prechádzky či spoločné nakupovanie, ktoré zaručia pravidelný pohyb. Voľný čas by ste mali využiť na aktivity, ktoré sú prospešné pre vaše okolie, ale aj pre vašu vlastnú psychohygienu. Voľný čas a jeho zmysluplné naplnenie aktivitami treba vnímať ako významnú hodnotu v živote človeka, ktorý v sebe skrýva veľký potenciál pre formovanie osobnosti. Má pozitívny vplyv na psychickú a fyzickú regeneráciu človeka a dôležitou podmienkou je jeho zmysluplné a správne využívanie.

V najbližšom období, keďže sa pripravujú rekonštrukčné práce v kuchyni a vo vestibule, kde organizujeme väčšiu časť kultúrno-spoločenských podujatí, budeme realizovať len jednu veľkú spoločenskú aktivitu z dôvodu, že nevieme konkrétny termín začatia prác.

VINOBRANIE V DOMOVE PRI KRÍŽI

7.9. 2022, 13:30 hod. v záhrade / v prípade nepriaznivého počasia v jedálni/

Ostatné aktivity, ktoré pripravujú sociálne pracovníčky sa budú realizovať podľa harmonogramu a dozviete sa o nich prostredníctvom informačných letáčikov na nástenkách. Realizácia týchto aktivít sa bude taktiež odvíjať od náročnosti rekonštrukčných prác.



Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka

Z DIANIA DOMOVA



Podujatie: Jubilanti I. polrok



Podujatie: Letu otvára sa záhrada



Podujatie: **Stretnutie s pánom Marekom Riečanom**



Podujatie: **Stretnutie pri hudbe**



Podujatie: **Štvrtky v záhrade**



Podujatie: **Stretnutie pri hudbe**



Podujatie: **Vláčik Blaváčik**



Podujatie: **Vláčik Blaváčik**

PRÍSPEVKY NAŠICH OBYVATEĽOV

Aj zvony majú srdce

Zdedili sme po našich predkoch veľké bohatstvo v rôznych oblastiach. Je nevyčerpatelným prameňom krásy a múdrosti i v súčasnej modernej dobe, lebo je vzácne, obdivuhodné a neopakovateľné.

K mimoriadne cennému dedičstvu patria i zvony. Ako králi trónia vo vežiach kostolov na celom svete.

Dôstojný príbytok, právom zaslúžený, patriaci iba im. Z času na čas ich navštívi vtáčik, možnože tu i zahniezdi, ale zvonári sú ich pravidelní hostia - jediní dôverní priatelia. Teraz už málokde, vystriedali ich elektrické zariadenia. Odtiaľ sa rozlieha ich hlahol na široko-d'aleko, na všetky svetové strany. Plynie ako spokojná rieka. Zavíta k nám, aby nás pozval, oznámil, zvestoval, vypravdal i privítal a vzdal úctu. Prijímame ho. Pôsobí na naše vnútro, pretože je výnimočne nevšedný, krásny, lahodí našej duši.

Aj zvony majú srdce. Je schované vo vnútri plášťa. Údermi srdca o jeho steny zaznie mohutný zvuk – hlahol, ktorý je vlastný iba zvonom. Zvony bez srdca sú mŕtve. Ako človek. Pravdivé podobenstvo.

Nespočetnekrát zaznievali a znejú každú nedeľu. Pozývajú nás do chrámu. Dôstojné pozvanie, však? Počas dňa oznamujú, že je už ráno, poludnie či večer. Zvony vypravádzajú procesie na púť a vítajú ich príchod domov.

Takmer polhodinovým zvonením zvestujú, že nás niekto opustil už navždy. Vzdávajú mu úctu. Vypravádzajú ho na večný odpočinok, lúčia sa s ním na poslednej ceste. V dávnejších časoch, zvon nazývaný umieračik, nie raz zasial do srdc ľudí žiaľ i smútok. Zvestoval smrť. Jeho zvuk bol obávaný, spôsoboval strach. Ale ľudia chápali, že sa s tým musia zmieriť. Od detstva si pamätám na radostné a dlhotrvajúce vyzváňanie zvonov v našej kostolnej veži, keď oznamovali ukončenie druhej svetovej vojny.

Ani ja, ani moje rovesníčky, sotva šesťročné deti, nerozumeli sme tejto udalosti ani za mak. Ale zato tešili sme sa aj my s dospelými a vykrikovali obľúbenú riekanku, ktorá v miestnom nárečí foneticky znela takto:

“Bij Petre, bij Pavle, bij svätý Michale!” Tak sa menovali naše zvony.

Ťažko sa zachovávajú tradície, ktorými nás obdarovali naši prarodičia. Moderná doba ich vytláča z nášho života, no našťastie nie úplne. Chvála Bohu, tradície spojené so zvonmi, sú zachované. Rešpektujeme a ctíme ich.

Zvony určite budú žiť ešte dlho, dlho... Pretože ich kovové srdce žije s nami a my s ním.

Verím, že prežijú mnohé ľudské pokolenia.

seniorka Oľga Biloruská



NOVÍ OBYVATELIA

Vítame medzi nami nových obyvateľov:

Alfödi Juraj, Ing.
Almassyová Soňa
Ongerová Alžbeta
Pavúková Elena
Pokorný Ján
Tkáčiková Darina
Královská Anna
Hanáková Eva
Vašková Mária
Dlapová Mária
Kakaš Ľudovít
Šerfözö Vincent



VÍTAME VÁS!



Kedy sme starí?

Starnutie, je nezvratným a zložitým biologickým procesom. Nikto z nás nechce zostarnúť. Mnohí z nás sú ochotní podstupovať nejednu bolestivú operáciu, ktorá dokáže zmeny a dôsledky starnutia načas oddialiť. Avšak, v súčasnosti je kult krásy a dokonalosti postavený tak vysoko, že túžba po lepšom a dokonalom vzhľade ženie viac a viac mladých ľudí pod nože plastických chirurgov. Výsledok mnohých štúdií, skúmajúcich názory ľudí, ktorí podstúpili plastickú operáciu, viac menej potvrdzuje pozitívny účinok plastickej chirurgie, najmä z psychologického hľadiska. Na rozdiel od niektorých biologických druhov, ľudia nemajú žiadne biologické znaky, ktoré by prezrádzali, ako sú starí. Ako príklad z rastlinnej ríše môžeme uviesť vytvárajúce sa letokruhy v drevinách. V živočíšnej ríši identifikujeme rastové zóny napríklad v šupinách mnohých rýb v podobe pribúdajúcich vrstvičiek, značky na ulitách, zuboch, rohoch niektorých zvierat a podobne.

Z dôvodu neustáleho narastania priemerného ľudského veku, s plastickou chirurgiou v poprednej línii a zdravšiemu štýlu života, sa menia i trendy určovania staroby človeka. Čoraz viac sa do popredia tlačia trendy určovať starobu, či vek človeka podľa jeho intelektuálnych a sociálnych zručností a celkovej zdravotnej kondície. Tieto ukazovatele sa javia lepšími identifikátormi staroby ako samotný dátum narodenia.

Čím starší, tým lepší? Nuž áno, aj nie. Kým mladý vek je zárukou fyzickej sily a nevyčerpatelnej energie, staroba je synonymom rozvahy, skúseností ale i vycibrenej zručnosti.

Staroba = chronické ochorenia? Štatistiky uvádzajú, že prevažná väčšina ľudí nad 65 rokov trpí nejakým chronickým ochorením. Vysoký

krvný tlak, artritída, alebo niektoré kardiálne ochorenia a podobne. Avšak, uvádzané ochorenia nebývajú v štádiu, kedy by nejako výrazne zasahovali do sebestačnosti ľudí.

Predčasné starnutie spôsobuje predovšetkým nesprávna životospráva. Fajčenie, obezita, abstinencia fyzickej aktivity.

Zábudlivosť = Alzheimerova choroba, či senilná demencia?

Nie, zábudlivosť je vlastná každému veku. Súčasný stres a rýchle tempo udalostí myseľ preťažuje. Senilná demencia? Mnohokrát chybné diagnostikovaná depresia u starších ľudí. Ak sa človek udržiava v dobrej telesnej, fyzickej a duševnej kondícii, pamäť ostáva funkčná až do neskorého veku.

Starnutie je proces vzájomného pôsobenia genetických faktorov, životného štýlu a životného prostredia v ktorom jedinec žije.

Niekoľko rád ako predĺžiť mladosť, alebo oddialiť starnutie (vec pohľadu)

Obohatiť stravu o antioxidanty, chránia nás pred voľnými radikálmi, ktoré urýchľujú starnutie. Znižujú riziko onkologických ochorení, ochorení srdca. Nájdeme ich v ovoci, zelenine a strukovinách.

Nezabúdajme na svoje kosti, dodajme im vápnik a vitamín D.

Obmedzujeme pobyt na priamom slnku. Na kožu má nemilosrdné dopady starnutia, navyše vzniká riziko vzniku melanómu a rakoviny kože.

Žíme antinikotínovým režimom, zamedzíme aj pasívnemu fajčeniu.

Dbajme na dostatočné množstvo vitamínu B 12.

Neustále rozvíjajme duševnú a fyzickú aktivitu – hýbme sa a myslíme.

Zamestnávajme a cibíme svoju myseľ. Len tak ostane dlho svieža a vydrží s nami až do konca.

Spracovala: Bc. Renáta Pavešicová, poverená vedením ošetr.-opatr. odd.

Zdroje : Dynamický život Hans Diehl, Allen Ludingtonová, Peter Pribiš

<http://mozgovna.pravda.sk/clovek/clanok/19316-preco-kazdy-clovek-starne/>

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAT

Ekonomicko–prevádzkové oddelenie

Vážení obyvatelia,
pravdepodobne mal každý z vás tú česť prísť do styku s niektorým zamestnancom Ekonomicko–prevádzkového oddelenia. Dovoľte nám v krátkosti predstaviť náš tím zamestnancov a činnosť, ktorú vykonávajú s radosťou pre vás a naše zariadenie.

Prevádzkový úsek sa skladá zo 6 členného tímu zamestnancov, ktorí sa starajú o pohodlie a bezpečnosť obyvateľov ale aj zamestnancov zariadenia. Vedúcim prevádzkového úseku je Peter Engلمان, ktorý okrem dohliadania nad plynulým fungovaním prevádzky, upratovaním v bytových jednotkách a spoločných priestoroch, aktívne komunikuje s obyvateľmi ohľadom stavebno–technických požiadaviek, ktoré majú záujem obyvateľa realizovať a spolupodieľa sa na nových technických riešeniach alebo inováciách v zariadení. Technické úpravy sú naši obyvatelia **povinní hlásiť formou žiadanky, ktorú odovzdajú na vrátnici**. Stavebné riešenia väčšieho rozsahu, ako je výmena podlahy, sanity, výmena kuchynskej linky a podobne si vyžadujú predchádzajúci písomný súhlas pani riaditeľky. Vedúci úseku sa však nevenuje len riadiacej činnosti, ale neštlí sa vyhrnúť rukávy a aktívne pomáha údržbe zrealizovať potreby a úlohy zariadenia. Prevádzkový úsek sa člení na údržbu a práčovňu. Neoddeliteľnou súčasťou Prevádzkového úseku je náš pán elektrikár, ktorý niekoľko hodín týždenne vypomáha svojimi odbornými znalosťami a opravuje drobné elektrické závady v zariadení.

Údržbu tvoria traja zamestnanci, ktorí denne vybavujú požiadavky na opravy budovy, zariadení, bytových jednotiek obyvateľov a spoločných priestorov v súlade so zaevidovanými žiadankami. **Údržba prijíma úlohy**

výhradne vo forme žiadaniek na vrátnici alebo od vedúceho úseku, vybavovanie požiadaviek obyvateľov bez vypísanej žiadanky je zakázané. Výnimkou sú havárie, ktoré si vyžadujú okamžitý zásah personálu. V prípade havárie je obyvateľ oprávnený nahlásiť udalosť akémukoľvek zamestnancovi. Údržba zabezpečuje starostlivosť o záhradu, renovuje bytové jednotky pre nových obyvateľov, nakupuje potrebný materiál, zastrešuje autopark, odstraňuje havárie v bytoch a vykonáva iné technické činnosti.

Dôležitou súčasťou Prevádzkového úseku a nášho domova je **práčovňa**, ktorá zabezpečuje pranie, žehlenie, údržbu bielizne a šatstva pre obyvateľov zariadenia. Nakoľko sa jedná o bezodplatnú a veľmi frekventovanú službu, **žiadame obyvateľov o akceptovanie pokynov pračiek k času prevzatia očistenej bielizne a šatstva (maximálna lehota je 48 hodín).** Odovzdaním šatstva a bielizne obyvateľ automaticky vyjadruje súhlas s označením šatstva a bielizne menovkou (označenie sa realizuje z dôvodu minimalizovania strát, alebo pomiešania šatstva a bielizne vo veľkokapacitných práčkach, ktoré sa v práčovni využívajú) a zároveň obyvateľ prijíma riziko neúmyselného poškodenia štítkovačom. **Prioritne sú vybavovaní obyvatelia lôžkového oddelenia (počas pracovných dní do 10:00 hod.)**

Napriek skutočnosti, že **ekonomické oddelenie** usilovne pracuje z ústrania svojich kancelárií a zväčša nie je v priamom kontakte s obyvateľmi, ťažko si predstaviť pôsobenie v zariadení bez činností, ktoré realizuje. Zamestnanci ekonomického oddelenia prispievajú ku kvalite poskytovaných sociálnych služieb neustálym zvyšovaním komfortu obyvateľov obstarávaním materiálov a služieb a vyhľadávaním kvalifikovaných zamestnancov. Zabezpečujú hospodárne, efektívne a najmä transparentné využitie finančných prostriedkov v súlade so zákonmi, ktorými sa naše zariadenie musí riadiť.

Zadefinovali sme niekoľko zaujímavých informácií na základe dopytov, ktoré najčastejšie evidujeme zo strany obyvateľov, alebo príbuzných:

Akým spôsobom zariadenie plánuje prispieť ku skvalitneniu života obyvateľov?

Do konca vykurovacej sezóny plánujeme zrealizovať dva významné projekty:

- 1) dokončenie projektu „Zníženie energetickej náročnosti budovy III. etapa“, čím bude vyregulované kúrenie, vymenené stupačky a vzduchotechnika v bytových jednotkách. Súbežne bude prebiehať druhý projekt:
- 2) „Odstránenie vlhkosti v priestoroch jedálne“ pri realizácii projektu bude maximálne na 90 dní odstavená kuchyňa, jedáleň a časť spoločných priestorov. Strava bude zabezpečená dovážaním.

Aký postup mám zvoliť v prípade, že nábytok v bytovej jednotke mi nevyhovuje, chcem ho odstrániť a kúpiť si nový?

V prípade, že obyvateľovi nevyhovuje nábytok, ktorý mu zariadenie prenajalo a obyvateľ má záujem obstaráť nové zariadenie, prípadne realizovať iné presuny majetku zariadenia, je nutné informovať Referát materiálneho účtovníctva, pani Mokrášovú Natašu na t.č.: 0910 778 859, prípadne mailom: natasa.mokrasova@domovprikrizi.sk.

Kedy zamestnanci ekonomicko–prevádzkového oddelenia môžu požiadať o sprístupnenie bytovej jednotky?

Zamestnanci môžu vyzvať obyvateľa na sprístupnenie bytovej jednotky v prípade výkonu fyzickej inventúry v zariadení, alebo po nasťahovaní nového obyvateľa do bytovej jednotky za účelom označenia majetku zariadenia číslami DKP po podpise Zmluvy o vzájomnom

vysporiadaní práv a záväzkoch podľa hodnoty majetku. Zamestnanci ekonomicko-prevádzkového zariadenia môžu vyžadovať vstup do bytovej jednotky na základe zaevidovanej žiadanky na opravu zo strany obyvateľa, za účelom vykonania povinných revízií v zmysle zákona (revíziám predchádzajú oznámenia zverejnené v spoločných priestoroch) v prípade havárie alebo podozrenia ohrozenia života obyvateľa. Domový poriadok zariadenia je záväzný pre zamestnancov aj obyvateľov zariadenia.

Mám záujem darovať zariadeniu sponzorský dar? Na čo sú finančné sponzorské dary využité?

Zariadeniu je možné darovať vecný dar na základe predchádzajúceho dohovoru s riaditeľkou zariadenia, alebo finančný dar na účet zariadenia uvedený v darovacej zmluve. V darovacej zmluve má darca možnosť definovať účel daru. Finančné dary sa využívajú výhradne na skvalitnenie služieb zariadenia alebo spoločenské podujatia v zariadení, ich využitie je zverejnené spolu s inými informáciami vo výročnej správe zariadenia.

Aké úpravy môžem realizovať na svojej logii?

Na lodžiách je zakázané realizovať akékoľvek technické úpravy, montovať tienidlá a vynášať nábytok, okrem posedenia či skrášlenie balkónovými kvetmi.

Mám výhrady ku kvalite upratovanie v bytovej jednotke na koho sa mám obrátiť?

Frekvencia upratovania v bytových jednotkách závisí od odoberaných služieb, ktoré obyvateľ užíva. V prípade, že obyvateľ služby neodoberá má nárok na upratanie bytovej jednotky 2x mesačne a na veľké upratovanie 2 x ročne. V prípade dotazov alebo výhrad ku upratovacej službe je možné kontaktovať vedúceho prevádzkového úseku Petra

Englmana mailom: peter.englman@domovprikrizi.sk, prípadne formou žiadanky ponechaním na vrátnici. Upratovaniu sa podrobne plánujeme venovať v nasledujúcom vydaní časopisu.

Čo môžeme urobiť preto, aby mi preplatky boli vrátené na korektné číslo účtu?

Preplatky sú automaticky vracané na účet z ktorého bola prvýkrát zrealizovaná platba za stravu a služby. V prípade zmeny účtu platiteľa, alebo zmeny účtu na ktoré si obyvateľ želá poslať preplatok odporúčame nahlásiť na ekonomické oddelenie písomne, alebo mailom: lucia.lucenicova@domovprikrizi.sk. Pre správne párovanie platieb je veľmi dôležité udávať pridelený variabilný symbol.

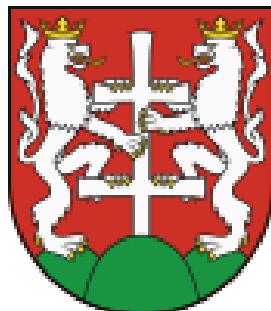
Prioritou Ekonomicko–prevádzkového oddelenia je spokojnosť obyvateľov a plynulá prevádzka zariadenia, preto uvítame postrehy obyvateľov a námety na zlepšenie na mailovej adrese vedúcej ekonomicko-prevádzkového oddelenia: [eva.micianova@domovprikrizi](mailto:eva.micianova@domovprikrizi.sk), prípadne písomne v „čiernej skrinke“, ktorú pravidelne kontrolujeme a vyhodnocujeme.

Spracovala: Ing. Eva Mičianová, vedúca EPO



Levoča

Mesto **LEVOČA** je okresné mesto na severovýchodnom Slovensku, ležiace v Prešovskom kraji. Od roku 2009 je zapísaná na zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Mesto sa rozkladá v údolí Levočského potoka v Levočskej kotline, na južnom okraji Levočských vrchov.

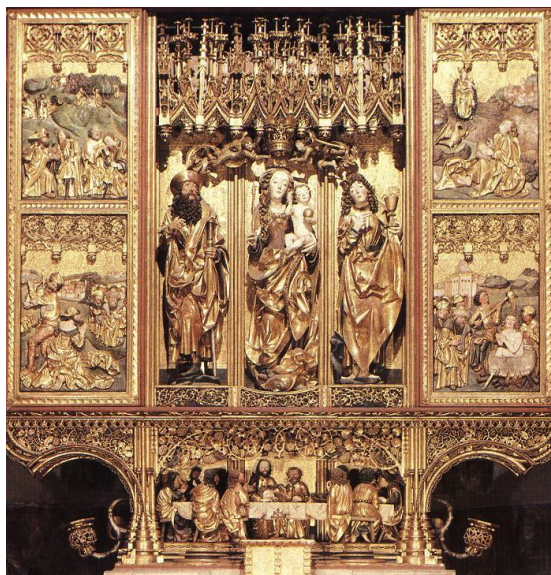


Mesto Levoča je mestskou pamiatkovou rezerváciou a vzniklo po tatárskom spustošení lokality v polovici 13. storočia. Postupne sa stalo najvýznamnejším mestom spišského etnika. Od roku 1271 bolo sídlom samosprávy 24 spišských miest. Bohatstvo mesta dokumentujú historické gotické a renesančné stavby. Levoča bola kultúrnym centrom reformácie na Slovensku. Od roku 1624 pracovala v meste tlačiareň. Úpadok mesta nastal za protihabsburských povstaní v 17. storočí. V 40. rokoch 19. storočia bola Levoča strediskom Slovenského národného hnutia štúrovskej generácie. Tu po prvýkrát zaznela slovenská časť hymny „Nad Tatrou sa blýska“.

Levoča patrí svojimi historickými stavebnými pamiatkami k najvýznamnejším mestám na Slovensku. Na historickom námestí je viac ako 50 gotických, renesančných a ranobarokových patricijských domov s arkádovitými vnútornými dvormi. Po obvode historického jadra sú zachovalé časti gotických mestských opevnení zo 14. a 15. storočia v dĺžke 2 km. Reštaurované sú viaceré bašty, veže, Košická a Menhardská brána.

Architektonicky zaujímavú radničnú budovu postavili koncom 15. storočia v gotickom štýle a začiatkom 17. storočia ju prestavali v renesančnom štýle. Na južnej fasáde má alegorické fresky. Zvonica z rokov 1656-1661, zbarokizovaná v 18. storočí, je novou strechou spojená s radnicou. Dnes je v budove radnice umiestnené Spišské múzeum.

Chrám sv. Jakuba - národná kultúrna pamiatka a druhý najväčší kostol na Slovensku - postavený pred rokom 1400, ku koncu 15. storočia upravený v neskorogotickom štýle. Je v ňom mimoriadne cenný neskorogotický interiér a niekoľko fresiek z konca 14. storočia. Veľmi pozoruhodný je predovšetkým jeho hlavný oltár, vysoký 18,6 m a široký 6



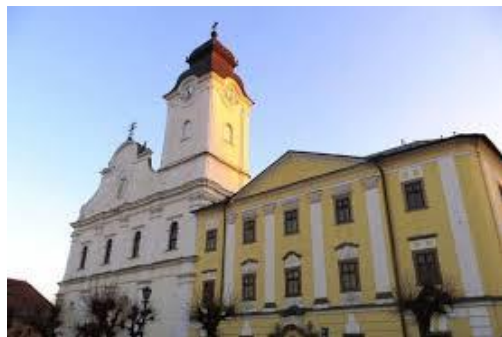
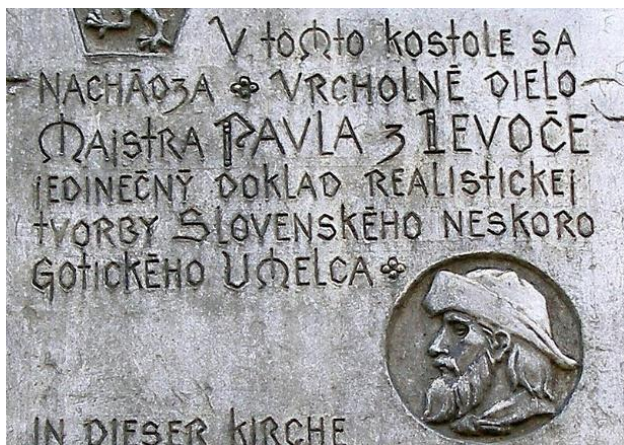
m, pochádzajúci zo začiatku 16. storočia. Sochárska časť pochádza z dielne Majstra Pavla z Levoče. V strede oltára je skriňa so sochami Madonny s dieťaťom (2,47 m), sv. Jakuba st. (2,32 m) a sv. Jána Evanjelistu (2,30 m), na krídlach sú reliéfy, pri zatvorení tabuľové maľby. V predele je skupina Poslednej večere. Celý interiér kostola, veľmi dobre zachovalý, je

v podstate múzeom sakrálneho umenia stredoveku. Pozoruhodné sú najmä gotické krídlové oltáre s plastikami a maľbami a jednotlivé sochy. Hlavný oltár je najvyšším dreveným neskorogotickým oltárom na svete.

Dielo Majstra Pavla z Levoče je národnou kultúrnou pamiatkou.

Z meštianskych domov na námestí medzi najzaujímavejšie patrí renesančný tzv. Thurzov dom. Vznikol v 16. storočí spojením

dvoch gotických domov. Pozornosť upúta sgrafitovou fasádou a štítkovou atikou.



Košickej bráne a pochádza z roku 1747.

Zo sakrálnych stavieb je ďalej cenný gotický minoritský kostol s kláštorom zo 14. storočia pri mestských hradbách, s gotickými nástennými maľbami zo 14. a 15. storočia a s barokovým interiérom. Kostol sv. Ducha a kláštor minoritov sa nachádza pri

Stredoveký kovový pranier alebo **klietka hanby** zo 16. storočia, stojaca na pevnom základe sa nachádza pred radnicou v historickom centre Levoče. Klietka slúžila na trestanie ľahších deliktov. Slúžila nielen

na vystavenie obvineného verejnej potupe, ale zároveň i ako výstraha pre ostatných. Na potrestaných mohla verejnosť aj pľuť. Trest sa často



vykonával počas jarmokov, kedy bolo na námestí veľké množstvo ľudí.

Bazilika Navštívenia Panny Márie na Mariánskej hore v Levoči patrí

medzi najstaršie pútnické miesta východného Slovenska. Púť sa tu koná každoročne prvú júlovú nedeľu. Význam tohto pútnického miesta neostal nepovšimnutý ani vo Vatikáne. Pápež Ján Pavol II. povýšil kostol Navštívenia Panny Márie 26. januára 1984 na menšiu baziliku (bazilika minor). O jedenásť rokov neskôr 3. júla 1995 sa tu konala za jeho prítomnosti zatiaľ najväčšia púť, ktorej sa zúčastnilo vyše 650.000 ľudí.



Spracovala: Mgr. Monika Belešová, sociálna pracovníčka

HLAVOLAMY

Napíšte k uvedeným slovám antonymá (opozitá)

Napr.: tvrdý – mäkký

čierny -

hladný -

dobrý -

ostrý -

horný -

suchý -

tenký -

smutný -

smelý -



Napíšte k uvedeným slovám synonymá

Napr.: podivný – čudný – podivuhodný – divný – zvláštny – nezvyčajný

rozmýšľať -

výnimočný -

bieda -

šikovný -

luxus -

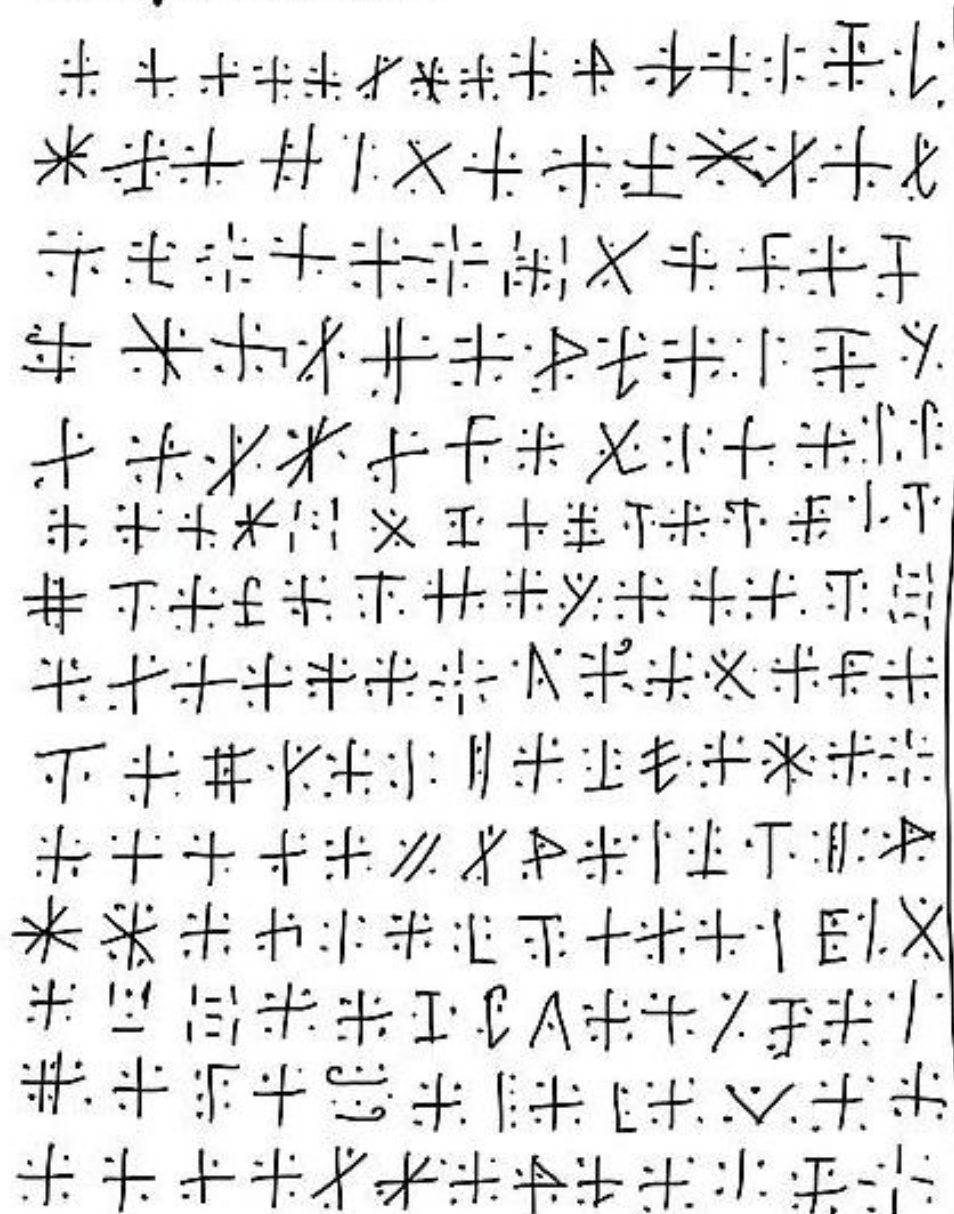
obrovský -

premena -

potrava -

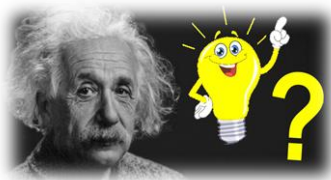
šikovný -

Glada je srca anak ♯



1. Ktorá prešmyčka sem nepatrí?

- a) MCEUS
- b) DĎEVEM
- c) AROPK
- d) AŠUŤK
- e) OÚRH



2. Čo sem nepatrí? Mohol by vás inšpirovať tanec.

- a) DARTSE
- b) ÁŠČRAD
- c) ONAGT
- d) KÍČLAV
- e) ALKPO

3. Jedna z prešmyčiek nie je meno speváka, ktorá?

- a) ŠUTAAMK
- b) DŇOCHU
- c) TOGT
- d) JČAERKKÍ
- e) NRRÓEK

4. Čo do skupiny ovocia nepatrí?

- a) LOKBJA
- b) AIMZEK
- c) UARŠKH
- d) AUĽHMRA
- e) IAKLSV

Spracovala: Mgr. Monika Belešová, sociálna pracovníčka

ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

Čím je slnečný svit pre kvetiny, tým je úsmev pre ľudí.

Joseph Addison

Radosť musíme čerpať zo seba, nie z iných.

Sokrates

Smiech a úsmev sú brány, ktorými sa dá do človeka prepašovať
mnoho dobrého.

Christian Morgenstern

Deň, keď som sa nezasmial, pokladám za stratený.

Aristofanés



Váš úsmev, vaše povzbudivé slovo, vaša ochota
byť prítomný/á s iným človekom je viac,
ako si uvedomujete.

SLOVO NA ZÁVER

SOCHA BUDHU

Pred mnohými rokmi žila na východe skupina mníchov, ktorí sa klaňali obrovskej zlatej soche Budhu. Modlili sa k nej, meditovali a spievali pri nej. Po určitom čase však začali ich územie ohrozovať votrelci z vonku. Mnísi sa báli, že prídu o svoje vzácne vlastníctvo, a premýšľali, ako ho ochrániť. Jeden z nich prišiel na jednoduchý a zdalo sa, že aj dobrý plán: sochu zlatého Budhu skryjú pod vrstvami blata. Plán skutočne vyšiel a útočníci sochu nenašli.

O niekoľko stoviek rokov neskôr mal byť kláštor premiestnený, aby sa vytvoril priestor pre novú diaľnicu. Mnísi dali priviezť žeriav, aby veľkú hlinenú sochu Budhu nadvihol a presunul na nové miesto. Keď žeriav začal zdvíhať sochu, zistili, že je oveľa ťažšia, než sa očakávalo a hlinená socha sa začala praskať. Nechceli zničiť svoju neoceniteľnú svätyňu, preto ju mnísi spustili späť a rozhodli sa počkať až do nasledujúceho dňa, aby priniesli výkonnejšie zariadenie. V ten deň však prišiel silný dážď, a tak mnísi láskyplne zakryli sochu s plachtami, aby sa vlhkosť popraskanej sochy zmiernila. V temnej noci hlavný mních vzal baterku a išiel von skontrolovať, či je socha Budhu dostatočne prikrytá. Keď svetlo baterky svietilo do trhliny uprostred hlíny, uvidel pod jej vrstvou záblesk. Opatrne začal odstraňovať kúsky hlíny a zistil, že pod hlinou je ešte niečo. Niečo oslňujúce. O niekoľko hodín neskôr, keď aj s ostatnými mníchmi odstránili všetku hlinu, objavila sa pred nimi socha Budhu v celej svojej zlatej nádhere. Zostali stáť v údive, aký poklad mali celé roky pred sebou, a pritom ho nevideli.

Čo robí tento príbeh krásnym je, že opisuje nás ľudí. Keď sa narodíme, sme ako nádherná zlatá postava plná jasu a energie. No časom, vplyvom rôznych životných skúseností a strachov, sa pokrývame vrstvami

blata. Vrstvami, ktoré chceme, aby nás ochránili pred vonkajším svetom, pred vonkajšími nepriateľmi. Každý strach, nedôvera, či zlá skúsenosť je ďalšou a ďalšou vrstvou. A tak sa obaľujeme čoraz viac a viac vrstvami blata. Až z nášho vnútorného jasu nakoniec nič nie je vidieť. No napriek vrstvám stvrdnutého blata, zlatého Budhu stále v sebe máme. On tam stále je, len nie je vidieť.

Keď začneme pracovať so sebou, učiť sa, rásť a viac sa dostávať do kontaktu s našou vnútornou jedinečnosťou, keď začneme milovať a prijímať sami seba za to, kto sme a prevezmeme zodpovednosť za náš život a začneme vedome vytvárať našu realitu – to je ako odstraňovanie vrstiev blata. Pekne vrstvu po vrstve vieme a môžeme odstrániť. Každý deň nám poskytne príležitosť na to, aby sme sa niečo nové naučili, či poučili sa z minulosti a odstránili tak ďalšiu vrstvu blata, ktoré pokrýva dokonalosť a zlato, ktoré skrývame v sebe. Všetko záleží len a len od nás. Či chceme v sebe zlatú sochu Budhu znovu odhaliť alebo sa bojíme.

Nečakajme na “potom”, na dokonalú chvíľu, ideálny čas. Na to, že až jedného dňa, možno raz ... začneme. Je načas to začať robiť TERAZ, čo myslíte?



Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka



TELEFÓNNY ZOZNAM

Mgr. Janka Dudoňová - riaditeľka	645 348 55	0917 127 107
Denisa Masarčinová - sekretariát	602 979 23	
PhDr. Danka Grečnerová - psychologička	602 979 41	0910 450 470
<u>Sociálne oddelenie:</u> Mgr. Jana Kubincová - vedúca oddelenia	602 979 20	0940 512 720
Mgr. Eva Krtová	602 979 18	0910 450 472
Bc. Elena Prelovská	602 979 34	
Mgr. Anna Dohnálová - STRAVA	602 979 33	0917 127 207
Mgr. Želmíra Otrubčiaková	602 979 35	
Mgr. Monika Belešová	602 979 19	
Mgr. Ivana Mikulenková	602 979 25	
Bc. Oľga Besedičová	602 979 39	
Mgr. Darina Brezováková	602 979 37	
Bc. Etela Janovičková	602 979 38	
Mgr. Lýdia Ďurajová kultúrny referent a koordinátor projektov	602 979 29	0910 450 469
<u>Ošetrovateľsko – opatrovateľské odd.</u> Bc. Renáta Pavešicová – pover. vedením odd.	602 979 21	0940 612 720
Lôžkové oddelenie	602 979 30	
Mgr. Jakub Kovár - staničná sestra	602 979 43	0910 233 801
Bernardína Červenková - lieková sestra	642 861 93	
Fyzioterapeuti	602 979 40	0918 938 363
Ošetrovňa- sestričky	602 979 28	0917 127 407
Lôžkové oddelenie - opatrovateľky:	602 979 30	
Ambulancia: MUDr. Mária Stankovská	602 979 27	
Sestrička: Bc. Patrícia Harezníková	602 979 27	0910 169 485
<u>Ekonomicko - prevádzkové oddelenie:</u> Ing. Eva Mičianová – vedúca oddelenia	645 348 56	0910 320 638
<u>Finančná účtovníčka:</u> Bc. Lucia Lučeničová	602 979 16	
<u>Materiálová účtovníčka:</u> Mgr. Nataša Mokrášová	602 979 31	
<u>Prevádzkový úsek:</u> Peter Engelman	602 979 24	0917 127 307
<u>Práčovňa</u>	602 979 42	
<u>Vrátnica:</u>	642 832 59	0907 397 869