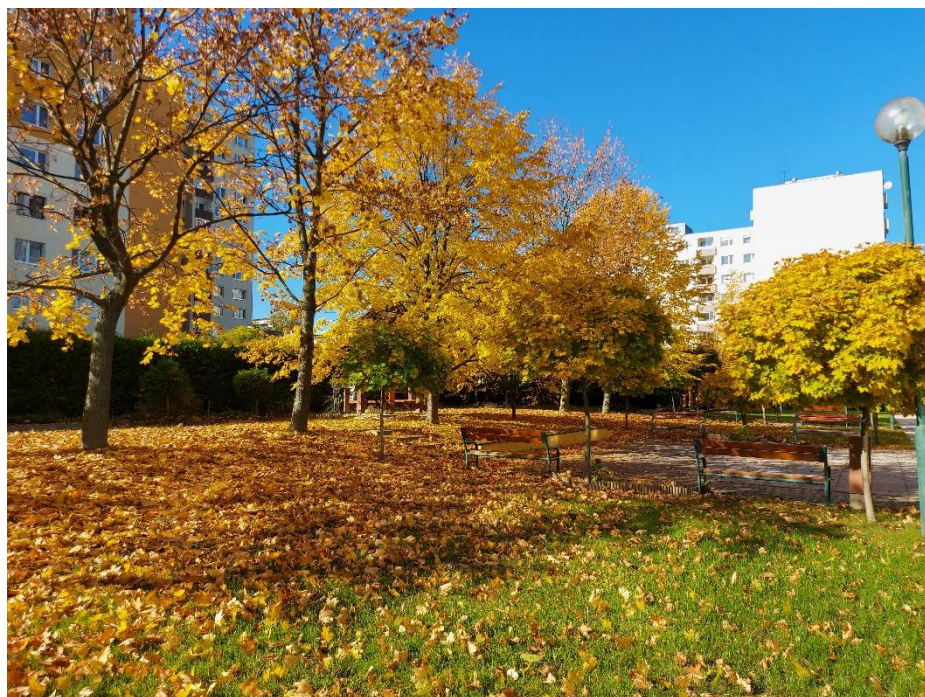




SENIOR MAGAZÍN

4/2022



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>Jesenná chvíľka poézie:</i>	
Dvojaká jeseň.....	9
Som sama sebou!.....	11
Farebná dáma	12
Noví obyvatelia	13
<i>Zdravotnícke okienko :</i>	
Studené nohy ako varovný signál.....	14
<i>Mohlo by Vás zaujímať:</i>	
Návod na použitie regulačných ventilov	16
Harmonogram upratovaní v našom zariadení.....	17
Práčovňa	22
Staroba.....	23
<i>Potulky domovinou:</i>	
Trnava	26
Hlavalamy.....	30
Životné múdrosti	33
<i>Slovo na záver:</i>	
Obdobie adventu	34
Sviatok sv. Mikuláša: história, tradície, súčasnosť	36
Prečo voláme salónky salónkami a ako vznikli tradičné vianočné kolekcie	39
Telefónny zoznam.....	43

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY

Vážení obyvatelia,

máme tu už jesenné obdobie a tým aj prichádzajúce kratšie dni, vykurovacie obdobie a ďalšia fáza stavebných prác. Jeseň nám prináša pestrú paletu farieb, ktorú môžeme vidieť aj v našej záhrade a preto Vám odporúčam, aby ste naďalej navštevovali záhradu a tešili sa z jej pestrosti. Je nám ľúto, že vchod do záhrady je obmedzený stavebnými



prácami, ale zároveň máte možnosť poprechádzať sa pred budovou a jej okolím. Stavebné práce v prístavbe budovy prinášajú náročnú technológiu a stavebné postupy, ktoré sú zapríčinené vlhkosťou a tým nám predlžujú možnosť skrátenia termínu odovzdania stavby. V týchto dňoch sa realizujú prípravy rekonštrukcie rozvodov vody, odpadu a hydraulické vyregulovanie vykurovania. Keď budete čítať tento môj príhovor, už budeme v plnom prúde prác na tomto projekte. Verím, že aj túto rekonštrukciu spoločne zvládneme, lebo do budúcnosti nám všetkým prinesie regulovanie vykurovania v celej

budova a zároveň nám zníži náklady spojené s vykurovaním. Treba ale povedať, že ďalším dôležitým faktorom je aj ten, že nám tečú potrubia a mnohé ventily sú nefunkčné. Máme na to veľmi krátky čas, pretože sa predĺžilo verejné obstarávanie a tým aj samotný termín na práce. V prípade, že sa nám všetky stupačky nepodarí zrekonštruovať, urobíme všetko pre to, aby sme mohli v budúcom roku s rekonštrukciou pokračovať.

Vzhľadom k týmto stavebným skutočnostiam sa Vám dnes neviem zaručiť, či sa nám podarí spoločné stretnutie pri vianočnom stromčeku, ale urobíme všetko pre to, aby sme si Vianoce, tieto krásne sviatky pripomenuli.

Všetkým Vám prajem krásnu jesennú pohodu, spoločnú podporu, hlavne zdravie, spokojnosť a lásku a krásnu predvianočnú náladu.

INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME

V našom zariadení sa usilujeme nielen o to, aby ste ako naši klienti boli spokojní, ale predovšetkým o to, aby sa **zachovala čo najväčšia miera Vašej sebestačnosti**, nezávislosti, aby ste **neboli izolovaní** od okolia a predovšetkým, aby ste **žili bežný spôsob života**. Snažíme sa rešpektovať individualitu každého z Vás, podporovať Vašu dôstojnosť a zamedziť sociálnej izolácii.

Každoročne vytvárame plán kultúrno- spoločenskej a pracovnej činnosti, ktorý dokážeme flexibilne meniť v závislosti od zdravotného stavu, počasia, rôznych iných okolností a pod. Keďže ešte pokračujú rekonštrukčné práce v kuchyni, jedálni a vo vestibule, kde organizujeme väčšiu časť kultúrno – spoločenských podujatí, predpokladáme, že budeme môcť zorganizovať len minimálne množstvo podujatí, pokiaľ sa stavebné práce ukončia začiatkom decembra 2022.

Počas rekonštrukčných prác sa realizuje len **TRÉNING PAMÄTI** každý pondelok v miestnosti č.048 na prízemí o 9:30 hod.

Radi by sme v mesiaci december, pokiaľ budú všetky stavebné a rekonštrukčné práce ukončené, zorganizovali aspoň 2 vianočné koncerty, ktoré by Vás potešili a na ktorých by odznali krásne vianočné piesne a koledy. Boli by to koncerty, ktoré by nás všetkých správne naladili na sviatočnú atmosféru.

Veríme však, že sa nám podarí zrealizovať netradičné adventné stretnutie v našej záhrade pod názvom **VIANOČNÝ PUNČ**, ktoré poteší nielen oči, ale zahreje aj dušu. Nájdete tam niečo malé pre potešenie, niečo dobré pre maškrtanie a môžete ochutnať aj voňavý punč.

Budeme sa veľmi tešiť, ak všetky stavebné a rekonštrukčné práce budú včas ukončené a bude možné spoločne sa stretnúť už v nových priestoroch nášho vestibulu a jedálne a spoločne si užiť hudobné drobnosti, ktoré priamo, či nepriamo súvisia s Vianocami. Či už sú to majstrovské úpravy staručkých kolied, úpravy hudobných „evergreenov“ veľkých majstrov alebo iné žánrové skladby, ktoré si vždy nájdú počas sviatočných dní široký priestor v duši človeka, ktorý ich spontánne vníma a komunikuje tak s večnosťou hudby a krásou Vianoc.



Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka

Z DIANIA DOMOVA



Podujatie: **Vinobranie**



Podujatie: **Vinobranie**



Podujatie: **Vinobranie**



Podujatie: **Koncert vážnej hudby**

JESENNÁ CHVÍĽKA POÉZIE

Dvojaká jeseň

Akáže je?
Všelijaká.
Predstaví sa, keď zavíta do prírody
i do života človeka.

Málokedy prichádza naprázdno.
Takmer vždy je bohatá.
V prírode na úrodu i zlato,
u človeka na roky a striebro.

Prečože všelijaká?
Veď raz je slnečná
zlatom posiata,
hýriaca všetkými farbami,
inokedy daždivá, hmľistá,
plná nepríjemných dní,
plná kaluží i blata.

Len ona vie osirotiť polia,
povyzliekať stromy,
ukradnúť zeleň i kvety,
pretože je pod zákonom prírody.

Dvojaká jeseň,
raz taká, raz onaká.
Citeľne zasahuje
i do života človeka.

Strieda v ňom jasné dni
s tmavými mrakmi,
mení výzor tváre,
vryje do nej vrásky.
A my zo dňa na deň si uvedomujeme,
že sme už starí.

Zákon dvojakej jesene
je nezlomný.
Pokorí a nájde každého z nás,
bez akejkolvek výnimky,
či chceme, alebo nie.

Prijímajme ju takú, aká je,
ďakujme, že nám dožičila
užívať si jeseň v prírode
i jeseň v našom živote.



seniorka Oľga Biloruská

Som sama sebou !

Aká som, taká som,
sama sebou som.
Vidím si vrásky, šedivé vlásky,
svaly ochabnuté, telo schudnuté.



No a čo !
Svet sa nezrúti, keď sa moje telo mení .
Som seniorka,
na dôchodku predsa babinka .

V mojom živote zmena nastala,
staroba si aj mňa našla.
Chce ma ovládať,
ja jej zasa odolávať.
Nepoddám sa ti veru,
denne prijímam tvoju zmenu !

Som vďačná, že ráno vstávam,
rôzne neduhy prežívam a prekonávam.
Koľko vládzem urobím,
prácu si radšej rozdelím.

Staroba nič nedáva zadarmo,
za všetko sa platí draho.
Som stará, to ma netrápi,
život je predsa taký-
mladý aj starý !

seniorka Božena Turayová

Farebná dáma

Ani sa len neobzrel ,
neľútostne do záhrad zas sa votrel.
Jedným dychom všetko spálil zas,
vyškiera sa, keď pod kožu zalieza.

Je tu zas jeseň milí ľudkovia.
Farebná dáma extravagantná,
zelená, červená a či žltá,
nekonečne krásna je
farbou poprúkaná krajina.

Čas voní badyánu, škoricie a klinčekov sa začína.
Zapáliť vonnú sviečku , obuť si teplú papučku
a uchlipkávať si z jazmínového čaju trošičku...
na dušičku.



vedúca ošetr.-opatr. odd. Bc. Renáta Pavešicová

NOVÍ OBYVATELIA

Vítame medzi nami nových obyvateľov:

Weiskopfová Kristína

Kálmánová Mária

Vargová Jaroslava

Šelestiaková Anna

Miklušicová Alžbeta

Lonková Danuše

Minařík Oldřich

Minaříková Božena

Antala Samuel

Okřaková Mária

Žársky Milan



VÍTAME VÁS!



Studené nohy ako varovný signál

Problém studených nôh nemusí byť zapríčinený iba chladným počasím a nevhodnou obuvou. Mnohokrát nám môže signalizovať aj poruchu nášho zdravia. Symptómy ako mravčenie v nohách, ich bolestivosť, zmeny farby na koži, Bércov vred, kŕčové žily, nočné kŕče, pocit ťažkých nôh, by sme nemali v žiadnom prípade podceňovať. Môže sa jednať o ochorenia žilového, ale i metabolického systému.

Etiológia ochorenia nebýva jednostranná. Veľký vplyv zohráva genetika v kombinácii s vonkajšími vplyvmi a životosprávou postihnutých. Čo sa vlastne v našich studených nohách deje okrem toho, že im je zima? Ak sa teda nejedná o jednoduchú príčinu celkového podchladenia organizmu, pôjde pravdepodobne o ochorenie ciev, alebo žilovú nedostatočnosť, kedy žily dolných končatín nie sú schopné odčerpať všetku krv späť k srdcu. Povrchový žilový systém sa preplňuje, vznikajú opuchy a rozširovanie kŕčových žíl. Táto skutočnosť môže vyústiť až do vredu predkolenia. Ženy sú k tomuto ochoreniu náchylnejšie a rizikovejšie ako muži. Dôvodom je i rozdielna anatómia tela a rozdielne množstvo svalovej hmoty. Muži jej majú okolo 40%, ženy len okolo 23%. Sval v pohybe tvorí energiu, ktorá predstavuje teplo. Teda, ak máme dedičnú predispozíciu k ochoreniu ciev a neupravíme svoju životosprávu, celkom určite si zarábame na veľký zdravotný problém, ktorý nás skôr, či neskôr dobehne.

Prevencia spočíva v odstránení, alebo aspoň eliminácii rizikových faktorov. Sú nimi v prvom rade obezita a nesprávna výživa, nedostatok fyzickej aktivity, nevhodný príliš tesný odev, obuv, kedy je kompresia na žilové steny priveľká a tlakom znemožňuje cirkuláciu krvi. Vhodná je i fyzická aktivita, kam patrí turistika, plávanie, bicyklovanie. Je potrebné vyvarovať sa dlhodobému státiu, ale i sedeniu. Silové športy ako napríklad

vzpieranie, tenis a podobné aktivity sú absolútne nevhodné. Kompromisom by mohlo byť používanie kompresných pančúch, alebo obväzov. Ich používanie však nemusí byť viazané len k športovým aktivitám. Kompresívna liečba predstavuje ďalší základný a dôležitý faktor liečby pri cievnych a žilových ochoreniach. Používaním kompresných pomôcok zlepšujeme cirkuláciu krvi, zmiernujeme bolesti, svalové kŕče v dolných končatinách a eliminujeme opuch nôh. Pri odpočinku je vhodné nohy polohovať, teda si ich aspoň na chvíľu vyložiť.

Medikamentózna súčasť liečby je dôležitá vo všetkých štádiách chronických ochorení. Účinkujú vplyvom na žilovú stenu a chlopne v žile, znižujú priepustnosť ciev, chránia výstelku ciev pred zápalovými zmenami, pozitívne ovplyvňujú lymfatický systém, zmiernujú opuchy, bolesť, pocit ťažkých nôh.

Chirurgická liečba patrí už k invazívnejším postupom liečby a má viac negatívny dopad na kvalitu života pacientov. Zásadným spôsobom zasahuje pacientom do života kedy sú nútení zmeniť svoje pracovné a každodenné fyzické aktivity. Ochorenie veľmi negatívne ovplyvňuje i psychiku pacientov.

Nezabúdajme na naše nohy a venujme im pozornosť, ktorú si právom zasluhujú. Chceme od nich aby nás nosili po celý náš život.



Spracovala: Bc. Renáta Pavešicová, vedúca ošetr.-opatr. odd.

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

Návod na použitie regulačných ventilov

Regulačný ventil je regulátor priestorovej teploty vo Vašom byte. Otváraním a zatváraním ventilu si môžete nastaviť teplotu, ktorá Vám vyhovuje a ktorú Vám ukazuje aj táto tabuľka.



Stupnica označuje teplotu, ktorú si môžete zvoliť:

Značenie	★	1	2	3	4	5	6
cca °C	6	9,5	13	16,5	20	23,5	28

Tip na šetrenie :

Ak si vetráte byt a okná máte otvorené, nastavte regulátor teploty do polohy „0“, aby nedochádzalo k úniku tepla. Ak nenastavíte regulátor teploty do polohy „0“, bude reagovať na prúdiaci studený vzduch a bude dochádzať zbytočne k úniku tepla. Treba si uvedomiť, že takýmto spôsobom uniká von oknami 30-50 % tepla!

Regulačné ventily vytvoria podmienky pre úsporu tepla, ale úspora je závislá od toho, akým spôsobom sú používané. Závisí len od užívateľov bytov, koľko tepla do svojho domu pustia – a od ich vôle neplytvať teplom.

Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka

Harmonogram upratovania v našom zariadení

Upratovanie vrátane čistiacich a dezinfekčných prostriedkov

Lôžkové oddelenie a miestnosť č. 032 na prízemí
(miestnosť zdravotných sestier)

Denné upratovanie 7 krát v týždni:

- čistenie, dezinfekcia a umytie podlahových plôch (izby, chodba, kuchynka, jedáleň, ošetrovňa, príručný sklad),
- čistenie a dezinfekcia sociálnych zariadení – WC a kúpeľňa, vaňa, umývadlo, zrkadlo, batérie, podlaha,
- vysypanie smetných nádob vrátane dezinfekcie a výmeny sáčkov,
- utretie prachu z parapet okien a nábytku,
- ometenie pavučín zo stien a stropov,
- čistenie a dezinfekcia kľučiek, dverí, zárubní,
- umytie stolov a stoličiek v jedálni,
- čistenie a dezinfekcia madiel,

Týždenné upratovanie 52 krát ročne:

- umývanie a dezinfekcia balkónov,
- ošetrovanie izbových a nástenných svietidiel,
- ošetrovanie radiátorov,
- vysávanie čalúneného nábytku,
- dezinfekcia stolov a stoličiek vo všetkých miestnostiach oddelenia,
- umývanie a dezinfekcia obkladu kúpeľni,
- ošetrovanie povrchu nábytku a obloženia stien,

Veľké upratovanie 2 krát ročne:

- umývanie okien, zvesenie a vyvesenie záclon, umytie žalúzií, utretie prachu z parapet okien,
- tepovanie čalúneného nábytku,

Bytové jednotky prijímateľov

Poskytuje sa prijímateľom, ktorým sa poskytujú odborné-obslužné činnosti

Denné upratovanie 7 krát v týždni

- vysypanie smetných nádob vrátane dezinfekcie a výmeny sáčkov,

Týždenné upratovanie 52 krát ročne

- vysávanie kobercov, čistenie, dezinfekcia a umytie podlahových plôch,
- čistenie a dezinfekcia sociálnych zariadení – WC, kúpeľňa (vaňa, umývadlo, batéria, sprchovací kút,
- umývanie a dezinfekcia pracovnej dosky na kuchynskej linke a drezu vrátane batérie a kuchynských obkladov,

Týždenné upratovanie 2 krát do mesiaca (nepárny týždeň 26 x ročne)

- vysávanie kobercov, čistenie, dezinfekcia a umytie podlahových plôch,
- čistenie a dezinfekcia sociálnych zariadení – WC, kúpeľňa (vaňa, umývadlo, batérie, obklady, zrkadlá a umytie podláh),
- čistenie, umytie a dezinfekcia balkónov,
- ometenie pavučín zo stien a stropov,
- utretie prachu z parapetných dosiek, okien a nábytku,
- umytie a dezinfekcia stolov a stoličiek,

- vysávanie čalúneného nábytku,
- umytie kuchynskej linky,
- upratanie bytovej jednotky v rozsahu týždenného upratovania po odovzdaní bytu (po maľovaní, rekonštrukcii),

Veľké upratovanie – polročne 2 krát ročne

- tepovanie kobercov,
- umývanie okien, zvesenie a vyvesenie záclon, umytie žalúzií,
- tepovanie čalúneného nábytku,
- ošetrovanie povrchu nábytku, ošetrovanie a dezinfekcia zárubní, dverí, a kľučiek,
- ošetrovanie radiátorov,
- ošetrovanie izbových a nástenných svietidiel,

Jedáleň, chodba, kaplnka a sociálne zariadenie

Denné upratovanie 7 krát v týždni

- čistenie, dezinfekcia a umytie podlahových plôch,
- čistenie a dezinfekcia sociálnych zariadení – WC, kúpeľňa (vaňa, umývadlo, batérie, obklady, zrkadlá a umytie podláh),
- vysypanie smetných nádob vrátane dezinfekcie a výmena sáčkov,
- utretie prachu z parapet okien a nábytku,
- ometenie pavučín zo stien a stropov,
- umytie a dezinfekcia stolov a stoličiek len v jedálni,

Týždenne 52 krát ročne

- vysávanie kobercov,
- ošetrovanie radiátorov,
- ošetrovanie a dezinfekcia nábytku, dverí, zárubní a kľučiek,

Veľké upratovanie – polročne 2 krát ročne

- tepovanie kobercov,
- umývanie okien a žalúzií,

Prevádzkové priestory a ambulancia

Denné upratovanie 5 krát v týždni

- vysypanie smetných nádob vrátane dezinfekcie a výmeny sáčkov,
- zametanie a umytie – chodba suterén,
- zametanie a umytie prístupov do budovy,
- umytie vchodových sklenených výplní dverí,
- umytie sklenených výplní dverí na chodbách,
- umytie a dezinfekcia plôch vo výťahoch,
- umytie a dezinfekcia ambulancia
(umývadlo, batéria, lôžko, nábytok, podlaha),

Týždenné upratovanie 52 krát ročne

- vysávanie, čistenie, dezinfekcia, a umytie podlahových plôch,
- čistenie a dezinfekcia sociálneho zariadenia – WC, kúpeľňa
(vaňa, umývadlo, batérie, obklady, zrkadlá a umytie podlahy),
- čistenie, umývanie a dezinfekcia balkónov,
- ometenie pavučín zo stien a stropov,
- utretie prachu z parapetných dosiek okien,
- ošetrovanie povrchu nábytku,
- vysávanie čalúneného nábytku,
- ošetrovanie a dezinfekcia stolov a stoličiek,
- ošetrovanie a dezinfekcia zárubní, dverí a kľučiek,
- ošetrovanie izbových a nástenných svietidiel,

- umytie a dezinfekcia prechodových dverí na schodištiach a k výťahom,
- umytie vchodových dverí,
- čistenie a dezinfekcia madiel na chodbe,
- umytie schodísk a chodieb pred výťahmi,
- umytie zábradlia,
- umytie a dezinfekcia výťahových dverí,
- utretie prachu na počítačoch,
- umytie a dezinfekcia telocvične,

Veľké upratovanie polročne – 2 krát ročne

- tepovanie kobercov,
- dezinfekcia povrchu nábytku,
- tepovanie čalúneného nábytku.



Spracovala: Ing. Eva Mičianová, vedúca EPO

Práčovňa

Naše zariadenie v súlade so Zákonom o sociálnych službách číslo 448/2008 Z.z. v znení neskorších predpisov poskytuje obyvateľom možnosť využiť služby práčovne. Zariadenie podľa Všeobecne záväzného nariadenia hlavného mesta Bratislavy č. 2/2014 z 24.04.2014 o úhradách za poskytovanie sociálnych služieb bezodplatne zabezpečuje pre svojich obyvateľov pranie, žehlenie, údržbu bielizne a šatstva.



Otváracie hodiny práčovne: (12:00-12:30 obedňajšia prestávka)

PONDELOK: 10:00 - 12:00 12:30 – 14:30

UTOROK: 07:00 – 12:00 12:30 – 14:30

STREDA : 07:00 – 12:00 12:30 – 16:30

ŠTVRTOK: 07:00 – 12:00 12:30 – 14:30

PIATOK: 07:00 – 12:00

SOBOTA: ZATVORENÉ

NEDEĽA: ZATVORENÉ

Pripájame zopár najčastejšie pokladaných otázok vo veci práčovne zo strany obyvateľov:

Kde práčovňu obyvateľ môže nájsť?

Práčovňa sa nachádza na prízemí, číslo dverí 14 medzi sektorom A a B (medzi bufetom a telocvičňou).

Kedy si môže obyvateľ očistenú bielizeň alebo šatstvo prevziať?

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).

Ako zariadenie zabezpečí, aby sa bielizeň/šatstvo obyvateľov nestratilo/nepomiešalo?

Odovzdaním šatstva/bielizne obyvateľ vyjadruje súhlas s označením šatstva/ bielizne menovkou (označenie sa realizuje z dôvodu minimalizovania strát, alebo pomiešania šatstva a bielizne vo veľkokapacitných práčkach, ktoré sa v práci využívajú).

Môže sa šatstvo/bielizeň pri praní alebo šitkovaní poškodiť?

Odovzdaním šatstva/bielizne obyvateľ prijíma riziko neúmyselného poškodenia šatstva/bielizne, ktoré môže vzniknúť vplyvom teploty v pračke, žehlením alebo šitkovačom. Pračky k čisteniu a žehleniu šatstva/bielizne pristupujú mimoriadne zodpovedne a odbornými skúsenosťami minimalizujú možné škody na zverenom šatstve/bielizni.

Prečo je práčovňa pre obyvateľov bytových jednotiek pondelky dostupná až po 10:00?

Pondelky a po sviatkoch práčovňa zabezpečuje primárne pranie a žehlenie šatstva/bielizne pre obyvateľov z lôžkového oddelenia.

Môže obyvateľovi práčovňa odmietnuť veci opraviť?

Práčovňa sa prioritne orientuje na šatstvo a bielizeň. Pračky majú zakázané prijímať napr. záclony a závesy, ktoré sa perú hromadne pri veľkom upratovaní.

Spracovala: Ing. Eva Mičianová, vedúca EPO

Staroba...

Nikdy by som nevymenil mojich úžasných priateľov, môj krásny život, moju milujúcu rodinu za menej sivých vlasov, alebo za plochejšie brucho. Ako som zostarol, stal som sa k sebe láskavejší a menej kritický. Stal som sa svojim vlastným priateľom. Nechcem hrešiť sám seba za to, že zjem zákusok, za to, že si neusteliem posteľ alebo za kúpu toho hlúpeho plastového trpaslíka, ktorého som vôbec nepotreboval, ale vyzerá tak krásne na mojej záhrade. Videl som príliš veľa mojich priateľov opustiť tento svet príliš skoro predtým, než pochopili veľkú slobodu, ktorá prichádza s vekom. Čo je koho do toho, keď sa rozhodnem čítať, alebo hrať na počítači do štvrtej hodiny ráno a spať až do obeda?

Budem tancovať sám so sebou na tie nádherné melódie z 60. a 70. rokov, a keď sa mi zachce plakať nad dávno stratenou láskou, tak pokojne plakať budem. Pokojne budem chodiť na pláž v tesných plavkách, natiiahnutých na vyčnievajúce brucho, a ponárať sa do vĺn, ak sa tak rozhodnem, napriek súcitným pohľadom mladých ľudí atletických postáv, ale oni budú tiež raz starí. Viem, že som občas zabudlivý. Ale niektoré životy sú úplne zabudnuté. A ja si koniec koncov pamätám dôležité veci. Iste, v priebehu rokov bolo moje srdce viackrát zlomené. Keď stratíte niekoho blízkeho, alebo ak dieťa trpí, alebo dokonca, keď vášho milovaného psa prejde auto. Ale zlomené srdcia sú to, čo nám dáva silu, porozumenie a súcitiť. Nezlomené srdce je dokonalé a sterilné, ale nikdy nebude vedieť, aká radosť je z bytia nedokonalého.

Som rád, že som žil dosť dlho, aby moje vlasy zošediveli a môj mladícky úsmev sa vryl do hlbokých vrások na mojej tvári. Mnohí sa nikdy nezasmiali, a mnohí zomreli skôr, ako sa ich vlasy sfarbili strieborným

odtieňom. Ako človek starne, je ľahšie byť pozitívny. Už ma nezaujíma, čo si myslia ostatní. Nemám otázky, už sa sám seba nepýtam.

Takže na vašu otázku odpovedám, áno, som rád zrelý. Môj vek ma oslobodil.

Páči sa mi byť takým, akým som teraz – byť seniorom skúsenejším, tolerantnejším, vnímavším a voľnejším ...



Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka

Trnava

Jedinečnosť kultúrno-historických pamiatok a predovšetkým bohatstvo cirkevných stavieb sú hlavnými znakmi starobylej Trnavy, jedného z najatraktívnejších miest na Slovensku. Perla medzi slovenskými mestami často označovaná aj ako „malý slovenský Rím“ už po stáročia víta pútnikov i jej návštevníkov, aby im ukázala svoje vzácne poklady. Vitajte v Trnave –



centre dolného Považia.

Už veľmi dávno, niekedy koncom 9. storočia sa na križovatke obchodných ciest konali trhy a tak podľa trhového dňa pomenovali osadu menom Sobota. Kúsok ďalej západným smerom vznikla neďaleko riečky Trnávka ďalšia osada, ktorej dali meno Trnava. Osady postupne splynuli a vytvoril mestečko, ktorému v roku 1238 uhorský kráľ Belo IV. udelil dôležité

privilégium. Trnava ako prvé slovenské mesto dostala výsady slobodného kráľovského mesta, ktoré znamenali jeho veľký hospodársky a stavebný rozvoj. Najväčší rozmach Trnava dosiahla v 16. storočí, keď sa stala významným obchodným centrom. V roku 1543, keď Ostrihom obsadili Turci, mesto prichýlilo ostrihomského arcibiskupa aj s kapitulou a tým sa na takmer 300 rokov stalo aj cirkevným strediskom celého Uhorska. Vrcholom rozvoja Trnavy bola posledná tretina 16. storočia, keď mesto najviac prosperovalo a lákalo množstvo prisťahovalcov z blízkeho

i ďalekého okolia. A keď v roku 1635 kardinál Peter Pázmány založil v meste univerzitu, Trnava sa stala prominentným kultúrnym centrom. Mesto ospevované ako „Atény Uhorska“ či „sídlo múz“ sa dostalo do povedomia v celej Európe. Aj keď univerzitu



v 18. storočí presťahovali do Budína, všadeprítomný genius loci navždy zostal. Univerzitný život ako aj pôsobenie arcibiskupa v Trnave sa načas prerušili, ale v 20. storočí sa opäť do mesta vrátili. Od roku 1978 je Trnava opäť sídlom arcibiskupa a študentský život sa obnovil v roku 1992 založením **Trnavskej univerzity**.

Trnava sa pýši najmä historickým centrom, ktoré v roku 1987 vyhlásili za mestskú pamiatkovú rezerváciu. Architektonické skvosty stráži zachované **trnavské opevnenie**, ktorým sa môže pochváliť len málo miest v strednej Európe. Trnavčania sa už tradične stretávajú na Trojičnom



námestí, kde panuje obvykle dobrá nálada a pestrý kultúrno-spoločenský život.

Námestiu kraľuje **mestská veža**, ktorá sa vypína nad mesto a stráži ho vo dne v noci. V roku 1574 ju dal postaviť majster Jakub a z jej vyhliadkovej terasy sa môžeme pokochať na Trnavu a jej okolie.

K najhodnotnejším historickým pamiatkam Trnavy určite patrí univerzitný **Katedrálny chrám sv. Jána Krstiteľa**. Skvostom jeho interiéru



je okrem čarokrásnej maliarskej výzdoby aj kolosálny drevený hlavný oltár z roku 1640. Univerzitný kostol je „telom i dušou“ spojený s ďalšími bývalými univerzitnými budovami, ku ktorým patrilo kolégium,



gymnázium, semináre a konvikty. Priestor najstaršieho osídlenia Trnavy na Námestí sv. Mikuláša je pre Trnavčanov oázou ticha, v ktorej cítiť dávnu minulosť slávneho stredovekého mesta. Tu si pokojne tróni ďalšia významná gotická pamiatka – farská **Bazilika sv. Mikuláša**, ktorá bola v rokoch 1543 až 1820 katedrálnym chrámom ostrihonského



arcibiskupa. Obraz „sliacej“ a žehnajúcej Panny Márie v kostole nám pripomenie bolesti a utrpenie Trnavčanov v čase tureckých nájazdov a morových epidémií.

Najväčším múzeom v meste je **Západoslovenské múzeum**, ktoré ponúka prírodovednú, archeologickú, historickú, etnografickú a umelecko-historickú expozíciu. Obdivovatelia výtvarného umenia dobre poznajú aj **Galériu Jána Koniarka** a milovníci hudby aj Trnavskú hudobnú jar M. Sch. Trnavského. Z ďalších podujatí sa veľkej obľube teší najmä tradičný **Trnavský jarmok** v septembri. Trnava je predovšetkým aj mestom futbalu, pretože Spartak Trnava patril v minulosti k najlepším európskym futbalovým klubom. Rekreačná oblasť Kamenný mlyn je určená na relax a oddych v lone prírody. Jej súčasťou sú **Trnavské rybníky** so vzácnym vodným vtáctvom.



Spracovala: Mgr. Monika Belešová, sociálna pracovníčka

HLAVOLAMY



Spomeniete si na niektoré archaizmy?

Gánok

Mravy

Árešt

Bukréta

Prírodospyt

Stoletie

Pokúste sa prepísať arabské čísla na rímske.

Pomôcka: I = 1, V = 5, X = 10, L = 50, C = 100, D = 500, M = 1000

Príklad: 8.....VIII.....

25

487

46.....

98

6

1123

19

9

49

Napíšte, v čom všetkom sa vyskytuje prívlastok:

Pr.: Francúzsko - francúzske zemiaky, francúzsky bozk, francúzsky koňak

Paríž

Írsko

Rusko

Viedeň

Praha

Od každého modrého čísla odčítajte 17, od každého červeného čísla odčítajte 23. Nakoniec od zeleného čísla odčítajme 36.

89, 45, 93, 66, 48, 98, 65, 35, 51, 68, 42, 81, 48 **Príklad: 89 - 17 = 72**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Obrázkové SUDOKU

Spracovala: Mgr. Monika Belešová, sociálna pracovníčka

ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

V každej chvíli nášho života, sme všetci jednou nohou
v rozprávke a druhou v priepasti.

Paulo Coelho

Život je ako jazda na bicykli. Aby ste si udržali rovnováhu,
musíte sa stále hýbať.

Albert Einstein

Usmievajte sa, pretože život je krásna vec a existuje veľa
dôvodov, prečo sa usmievať.

Marilyn Monroe

Nesmiete stratit' vieru v ľudskosť. Ľudstvo je oceán,
ak je pár kvapiek oceánu špinavých, oceán sa nezašpiní.

Mahatma Gándhí



Celý život zostávame deťmi,
hľadáme otvorenú náruč a pocit bezpečia.

SLOVO NA ZÁVER

Obdobie adventu

Tradičným symbolom prichádzajúcich Vianoc je adventný veniec. Slúži k symbolickému odpočítavaniu štyroch týždňov adventu. Obyčajne sa robí z ihličnatých vetví ozdobených štyrmi sviečkami. Každú adventnú nedeľu sa zapaluje ďalšia sviečka, tú prvú tohto roku zapalujeme 27. novembra a poslednú, štvrtú 18. decembra.

Adventný čas

Advent alebo adventné obdobie (z lat. adventus príchod) je prvá časť liturgického roka rímskokatolíckej cirkvi vymedzená 4 nedeľami pred sviatkom narodenia Ježiša Krista a obdobie duchovnej prípravy na Vianoce.

Advent v cirkevnom kalendári

Advent sa začína prvou adventnou nedeľou, teda nedeľou medzi 27. novembrom a 3. decembrom. Končí po západe slnka na Štedrý večer (vigília Sviatku Narodenia Pána). Tretia adventná nedeľa sa nazýva Gaudete a oproti ostatným adventným dňom liturgickou farbou môže byť ružová. Advent trvá do prvých vešpier Narodenia Pána.

Pravoslávna cirkev aj gréckokatolícka cirkev má až dodnes šesťtýždňové prípravné obdobie pred sviatkom Narodenia Pána. Toto obdobie sa tradične nazýva Filipovka, trvá od 15. novembra do 24. decembra a zachovalo si charakter pôstu. Zároveň Filipovka nepredstavuje začiatok cirkevného roka, ktorý sa na východe začína 1. septembra.

V západnej tradícii je advent aj obdobím upokojenia, ktoré zodpovedalo životnému štýlu našich predkov, prispôsobenému dlhým decembrovým nociam. Dnes sa však advent využíva komerčne, preto o ňom ako o období upokojenia veľmi hovoriť nemožno. Advent napriek

tomu sprevádza pokojný adventný veniec ozdobený štyrmi sviecami, ktoré zodpovedajú počtu adventných nedieľ.

Pokojný predvianočný čas

Deti v tomto období často otvárajú adventný kalendár. My dospelí by sme sa mali trochu stíšiť. V adventnom čase si nenecháme ujsť návštevu vianočných trhov s predajom výrobkov určených na túto dobu. Medovníčky, sušené ovocie, rôzne figúrky z dreva, či hlíny, nám robia malé radosti.

Tešíme sa vzájomným stretnutiam s blízkymi či priateľmi. Aj tí najmenší obľubujú advent. S radosťou a iskričkami v očiach si v adventnom kalendárikú od začiatku mesiaca nachádzajú za zatvorenými okienkami sladkú dobrotu a tešia sa tak na blížiacu sa Vianoce.



Spracovala: Mgr. Monika Belešová, sociálna pracovníčka

Sviatok sv. Mikuláša: história, tradície a súčasnosť

Viete však, ako táto mikulášska tradícia vznikla?

Legenda o troch sestrách

Mikuláš z Myry, alebo sv. Mikuláš sa narodil v starogréckom meste Patara, ktoré sa dnes nachádza na juhozápade Turecka. Počas svojho života sa stal biskupom a venoval sa pomoci kresťanom, ktorí boli počas vlády Diokleciána prenasledovaní. On sám mal veľké majetky, vďaka ktorým sa mu podarilo niekoľkých kresťanov vykúpiť. Z vlastných peňazí dal tiež postaviť nemocnicu. Medzi ľuďmi bol veľmi obľúbený, no našli sa aj takí, ktorí ho za jeho hrdinské činy prenasledovali a uväznili.



Vďaka Milánskemu ediktu, ktorý bol prijatý v roku 313, bol Mikuláš oslobodený. Po prepustení z väzenia sa z neho stal arcibiskup a naďalej sa venoval pomoci chorým a chudobným.

Preslávil sa najmä hrdinským činom, s ktorým sa viaže aj tradícia rozdávania darčiekov. Mikuláš sa totiž dozvedel o troch sestrách, ktoré kvôli chudobným pomerom, v ktorých žili, boli odkázané na prácu prostitútok. Rozhodol sa teda, že im chce pomôcť. Preto sa do ich domu v noci vkradol a každej zo sestier dal do meška peniaze, ktoré položil na okno. Tajomstvo o tom, kto sestrám pomohol sa ale čoskoro roznieslo medzi ľuďmi a všetci si ho vďaka tomuto činu vážili.

To si pripomíname práve 6. decembra, kedy podľa legendy sv. Mikuláš zomrel. Dnes je patrónom všetkých detí a traduje sa, že každé z detí v noci na 6. decembra obdaruje sladkosťami.

Iný kraj, iný mrav

Vo väčšine krajín sveta sa zachoval pekný zvyk. Jeho podoba je všade iná, no takmer všade platí, že Mikuláš v noci donesie do čižmy, ktorá je položená na okne, sladkosti. Táto tradícia k nám pravdepodobne prišla z Holandska. V Amerike ho pomenovali Santa Claus, ktorý ale dnes darčeky nosí na Vianoce. Tam dostal aj podobu, vďaka ktorej ho pozná celý svet. Bradatý pán, v červenom kabáte a s červenou čiapkou. Vo väčšine európskych krajín sa ale jeho podoba značne líši. Najmä v minulosti si ho ľudia predstavovali v biskupskom oblečení, pričom jeho pomocníkmi sú anjel a čert. Podľa tohto zvyku má Mikuláš spolu s anjelom deti obdarovávať a čert má naopak zlé deti trestať a strašiť.

Mikulášske tradície

Dodnes sa zachovala len tradícia nosenia sladkostí dobrým deťom. V minulosti ale naši predkovia Mikulášovi prikladali omnoho väčšiu silu. Podľa nich bol 6. december dňom, ktorý im mal priniesť bohatstvo.

Preto obchodníci v tento deň uzatvárali dôležité obchody, vďaka ktorým mali určite zbohatnúť. Mladé slobodné dievčatá zas verili, že Mikuláš im prinesie muža, s ktorým zažijú šťastné manželstvo.

Holandsko – Sinterklaas na bielom koni

Ak to neviete, tak Mikuláš (po holandsky Sinterklaas) žije vyše roka v Španielsku. A keď príde jeho čas, nasadne so svojim pomocníkom, Čiernym Petrom, na loď a vyplavia sa smerom do Holandska, aby tam odmenili dobré deti a pokarhali tie neposlušné. Sinterklaas pripláva parníkom prvú sobotu po 11. novembri.

Táto tradícia pochádza z 19. storočia, kedy sa jednalo o nutnú cestu z dôvodu obstarania pomarančov a granátových jablák. Piateho decembra pripravujú deti svoje topánky ku komínu, do ktorých často dávajú mrkvu

alebo seno pre Sinterklaasove kone, ktorý sa podľa povesti pohybuje nad komínmi domov.

V Rakúsku chodí Mikuláš, anjel a krampus

V Rakúsku už spoločne s Mikulášom a anjelom chodí aj krampus – nosí so sebou veľkú knihu, kam si zapisuje, ktoré deti sú neposlušné, a ktoré dobré. Niekedy chodia spoločne v sprievode tzv. Guatseltrager, takého starčeka, ktorý nosí dobroty v košíku.

Mimo toho väčšina rakúskych detí i dospelých dáva pred dvere vysoké topánky a dúfa, že sa do rána naplnia ovocím, sladkosťami alebo orieškami (podobne ako u nás).

Táto tradícia sa ako kuriozitka dostáva aj do Čiech. Sprievod desivých čertov sme mohli minulé roky vidieť napríklad v Brne, Ústí nad Labem alebo v Plzni.

Fínsko má Joulupukkiho

Podľa fínskych povestí žije na úpätí hory Korvatunturi Joulupukki, akási obdoba Santa Clausa. Schováva tu všetky lístočky od detí s ich prosbami. O balenie darčiekov sa tu starajú škriatkovia a vozia ich saňami so sobím záprahom.

Názov Korvatunturi je zložený z dvoch fínskych slov: Korv (ucho) a Tunturi (hora). Tá totiž svojimi tromi výbežkami pripomína tvarom ucho, alebo uši. Vďaka tomu Joulupukki podľa povesti počuje všetky želania, ktoré deti po celom svete vyslovia.

Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka

Prečo voláme salónky salónkami a ako vznikli tradičné vianočné kolekcie

*Aj salónky majú svoju zaujímavú históriu. Odkiaľ ku nám prišli?
Ich príbeh je plný romantiky...*

Musíme sa preniesť do Francúzska, do mesta Lyon na koniec 18. storočia. V Lyone mal cukráreň monsieur Papillot, ktorý zamestnával mladého učňa. Ako to už býva, mladý učeň sa zaľúbil do dievčaťa zo susedstva. A aby jej ukázal svoju lásku, potajomky pre ňu kradol tú najlepšiu čokoládu. Čokoládové bonbóny balil do obyčajného papiera, na ktorý zvnútra napísal pár zaľúbených slov. Cukrár Papillot si čoskoro všimol

chýbajúce čokolády a odhalil spôsob, akým učeň čokolády pašoval von z kuchyne. To ho inšpirovalo k tomu, že cukríky začal baliť do lesklého papiera. A tieto balené čokoládové cukríky dostali meno po cukrárovi Papillotes. Vo Francúzku Papillotes dodnes majú na vnútornej strane obalu krátky výrok od slávnych

francúzskych osobností.

Ale v čokoláde máčané fondánové alebo ovocné salónky, ktoré majú okrem lesklého staniolu biele papierové sukničky a zdobíme nimi stromčeky na Vianoce, **pochádzajú z Maďarska**. Už na prelome 19. storočia uhorské kuchárky mali takmer 20 receptov na výrobu salóniek. Postupne sa objavili nové chute, takže okrem klasických fondánových salóniek nájdeme aj salónky s orechovou, rumovou, mandľovou, jahodovou alebo kokosovou príchuťou. A keďže v minulosti si tieto cukríky mohli dovoliť



kúpiť len bohaté panie a zdobili nimi vianočné stromčeky v salónoch, dostali ľudové pomenovanie **salónky**.

Slovenská salónka pochádza z Česka

Na Slovensku vyrába salónky značky Deva spoločnosť Choco Suc v Trebišove. Podnik je nasledovníkom štátneho podniku Deva, ktorý u nás začal vyrábať salónky ako prvý. Podľa pamäte našej spoločnosti vnímame príchod fondánových salóniek spoločne s DEVA fondánovými salónkami na československý trh ku koncu 60. rokov minulého storočia. Pred príchodom salóniek Slováci improvizovali. Do farebného lesklého papiera balili kocky cukru.

Receptúra DEVA fondánových salóniek bola vyvinutá v Čokoládovni Praha a závode DEVA Trebišov, ako jej odštepného závodu, približne v roku 1958 a do dnešnej doby si zachovala svoju tradičnú chuť.

Zohnať čokoládový výrobok, a jedno či kvalitný alebo nekvalitný, bol počas bežného života v minulosti priam nadľudský výkon. Počas vianočného obdobia však čokoládové výrobky museli byť dostupné vždy a všade.

Vianočné čokoládové kolekcie sú pre mnohých symbolom socializmu 70. a 80. rokov. Málokto možno vie, že obľúba vianočných kolekcií siaha až do obdobia **Prvej** česko-slovenskej **republiky**, ktorá vznikla v roku 1918 a výrazný hospodársky rozmach dosahovala v tridsiatych rokoch, kedy firmy ponúkali neuveriteľné množstvo čokoládových vianočných výrobkov od výmyslu sveta. Najmä vianočné kolekcie, od tých najlacnejších a najjednoduchších, až po najluxusnejšie. Zaujímavosťou je, že vianočné kolekcie sú dodnes čistou československou špecialitou už viac

ako 100 rokov. Počas socializmu vyrábali vianočné čokoládové kolekcie a salónky najväčšie továrne na čokoládu ako Orion Praha, Mariša Rohatec a Zora Olomouc, na Slovensku ich vyrábali najmä družstvá. Hitom boli aj ručne maľované vianočné figúrky, ktoré boli najmä z posledných dvoch tovární mimoriadne obľúbeným vývozným artiklom za Západ. Nevyvážali sa však ako kolekcie, ale iba jednotlivé figúrky. Figúrky, rovnako ako dnes, vyrábali z mliečnej aj horkej čokolády. Mimoriadne obľúbené boli aj salónky banánové máčané v horkej čokoláde, alebo s bielou sladkou náplňou. Zväčša vydržali rok, ale nebolo nič zvláštne, keď ste salónku po nákupe odbalili a už vykazovala biely povlak, teda že už je po záruke.



Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka

Ked' sa blíži tá noc, čo má magickú
moc,

nech stíchnu navždy všetky drsné
slová,

a začne nekonečná doba nová,
ked' každý má na Zemi miesta dost',
a plamienok lásky je večný host'.



Nech sa všetka starosť zruší, nech
zavládne pokoj v duši. Čo bolelo, nech
sa zhojí, čo tešilo, nech sa zdvojí!

Lásku, šťastie, žiadne hádky, prajeme Vám
krásne sviatky a šťastný Nový rok 2023!





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
Sociálne oddelenie:	602 979 20	0940 512 720
Mgr. Jana Kubincová - vedúca oddelenia		
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. Katarína Maková	602 979 44	0910 558 748
Mgr. Lýdia Ďurajová kultúrny referent a koordinátor projektov	602 979 29	0910 450 469
Ošetrovateľsko – opatrovateľské odd.	602 979 21	0940 612 720
Bc. Renáta Pavešicová – vedúca oddelenia		
Lôžkové oddelenie	602 979 30	0908 676 177
Viera Horváthová - úseková sestra		
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
Sestra v ambulancii: Bc. Patrícia Harezníková	602 979 27	0910 169 485
Ekonomicko - prevádzkové oddelenie:	645 348 56	0910 320 638
Ing. Eva Mičianová – vedúca oddelenia		
Finančná účtovníčka:	602 979 16	
Bc. Lucia Lučeníčová		
Materiálová účtovníčka:	602 979 31	
Mgr. Nataša Mokrášová		
Prevádzkový úsek: Peter Englman	602 979 24	0917 127 307
Práčovňa	602 979 42	
Vrátnica:	642 832 59	0907 397 869