



NOVINKY

**Občasník
Zariadenia pre seniorov
a
domova sociálnych služieb
mesta Liptovský Mikuláš**

december 2011

Milí priatelia, toto vianočné číslo začíname trochu netradične.

Prihovárame sa príbuzným – deťom k tolerancii, láske a chápanosti voči svojim rodičom. Možno sa nás to niektorých aj dotkne, ale verte, že život v zariadení za dobu trvania 5 rokov priniesol rôzne poznatky.

Ctime si svojich rodičov a starajme sa o nich s tou najväčšou láskou a trpezlivosťou, keď už sami nemôžu. Prijmime teda každého takého aký je a spolu pomôžme prežiť jeseň života v pohode, láske a porozumení. Vždy majme pre nich úsmev a milé slovo.

Výsledkom spolupráce všetkých kolegyň a kolegov pracujúcich v ZPS a DSS je kolektív, ktorý sa snaží vytvoriť obyvateľom príjemný a pokojný náhradný domov.

red.

Moje drahé deti, moje drahé dieťa

Keď si jedného dňa všimneš, že som už starý a už asi nebudem taký ako predtým, maj so mnou trpezlivosť a snaž sa ma pochopiť.

Keď sa zašpiním pri jedle, keď sa už nebudem schopný obliecť, buď trpezlivý.

Spomeň si na ten čas, keď som ťa ja tomu všetkému musel naučiť. Keď pri rozhovore s tebou tisíckrát opakujem to isté, neprerušuj ma, ale trpezlivo počúvaj. Ved' keď si bol malý, pred spaním som ti musel rozprávať donekonečna stále tú istú rozprávku, pokiaľ si nezaspal... Nezahanbuj ma, keď sa nechcem sprchovať, ani mi nenadávaj. Nezabudni na to, ako som ťa ja musel presviedčať, keď si bol malý, aby si sa umýval. Keď zistiš, že nerozumiem novým veciam, nezahanbuj ma, ale daj mi čas, aby som to pochopil.

Naučil som ťa toľkým veciam... Slušne a dobre jesť, pekne sa obliekať... ako sa postaviť k životu... Mnoho z toho všetkého je výsledkom veľkého úsilia a vytrvalosti, ktorú sme obaja museli vynaložiť. A keby som niekedy stratil niť nášho rozhovoru, alebo by som zabudol, o čom sme hovorili, dopraj mi čas, aby som si spomenul. A keď to nedokážem, nebuď preto nervózny. Určite to nebolo dôležité. Pre mňa bolo dôležitejšie byť s tebou a chcel som, aby si ma len počúval. Keď mi moje unavené nohy už nedovolia chodiť, podaj mi tvoju priateľskú ruku tak, ako som to robieval ja s tebou, keď si robil prvé kroky.

Jedného dňa pochopíš, že i napriek mojím omylom a chybám som vždy chcel, iba to najlepšie pre Teba a snažil som sa ti pripraviť cestu, po ktorej máš kráčať. Budem rád, keď budeš stáť po mojom boku. Snaž sa ma pochopiť a pomôž mi tak, ako som ja pomáhal tebe, keď si začínal žiť.

Teraz deti moje je rada na vás, aby ste ma sprevádzali na mojej ceste. Pomôžte mi ju prejsť až do konca s láskou a trpezlivosťou.

Ja vám to zaplatím svojim úsmevom a nekonečnou láskou, ktorou som vás vždy mal a mám rád, deti moje.

Váš otec, vaša matka

Práce šikovných ručičiek našich ženíčiek



Naše „dievčatá a chlapci“ usilovne pracovali, vyrábali vianočné ozdôbky a darčeky pre deti a žiakov, ktorí ich prišli pozdraviť s nacvičeným vianočným programom. Šikulky, však ?



Oslava 5. výročia vzniku Zariadenia pre seniorov a domova sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš

Pri príležitosti 5. výročia vzniku organizácie 30. 9. 2011 klientom i zamestnancom ZPS a DSS mesta Liptovský Mikuláš prišli popriať veľa radosti zo života, elánu, zdravia, príjemných chvíľ strávených v zariadení i pracovných úspechov Ing. Milan Kružliak, zástupca primátora mesta

Lipt. Mikuláš, PhDr. Milan Strnisko, riaditeľ zariadenia. Pozvanie prijali zamestnanci z CSS ANIMA L. Mikuláš - Podbreziny, MŠ Palúčanská, Lipt. Mikuláš, PhDr. Gloneková

a Mgr. Mrázová z MsÚ L. Mikuláš.

Prekrásnym programom nás potešili žiaci ZUŠ J.L.Bellu v Lipt. Mikuláši a členovia spevokolu Senior KS 2 z Lipt. Mikuláša. Pán Hrnčiar, obyvateľ zariadenia, svojím úprimným vystúpením potvrdil dverka života úplne iného, na aký boli zvyknutí doteraz a ktorý žijú tu. Poďakoval všetkým zamestnancom za starostlivosť a opateru.



Milovať ľudí je krásne,
ale milovať ľudí, ktorým
život vtisol znak staroby,
to vyžaduje ľudí dobrého
srdca.

Prekrásne jesenné počasie sme využili 18. 10. 2011
na výlet do Svätého Kríža.



Ujovia Hrnčiar, Mlynár, Spodniak, Guoth,
Kuchárik a Ševčík pri prehliadke
evanjelického kostola.

Povesti o slovenských hradoch ponúkajú obraz čias, keď tieto monumentálne stavby boli centrom politického a spoločenského života. Aj keď sú to legendy, nepochybne ukrývajú v sebe veľa pravdy. Sú to príbehy o láske aj zrade, priateľstve aj nenávisti. Sú staré stovky rokov, ale dokážu upútať aj dnešného poslucháča. **Sociálna pracovníčka Katka Ochodnická** pravidelným premietaním a hovoreným slovom otvára dvierka do histórie hradov Beckov, Bojnice, Bratislava, Červený Kameň...



Mikulášsko-čertíkovské posedenie

6. 12. 2012

Veľmi pekne ďakujeme Komunálnej poisťovni – krajskej riaditeľke p. Piačiarovej Danke, okresnej riaditeľke p. Zuzane Mindekovej Sotákovej a p. Ivke Damaškovej v spolupráci so žiakmi 2-hej triedy ZŠ Čsl. brigády v Lipt. Mikuláši za príjemne strávené Mikulášske dopoludnie.





Popoludní zneli budovou zariadenia rezké, veselé a povzbudivé tóny ľudovej hudby s príznačným názvom „Mladé struny orchestra“ - Tomi Gašpírik, Marek Krištofik, Janko Pavnica, Matúš Záborský.

Dívajúc sa na vás ako žiarite, ako v každom z vás tóny krásnej hudby, slová známej piesne oživilí každú žilku v tele, ako sa vám rozžiarili očka, ožilo telo nádherný pohľad.

Vtedy sme si všetci zamestnanci uvedomili, čo pre vás - klientov i nás – zamestnancov

znamená „náš domov“.

Nie je to len budova, v ktorej bývate, stravujete sa, kde sa o vás stará príjemný personál, nie je to priestor, v ktorom niekoľko ľudí s veľkým srdcom napĺňa poslanie života – starostlivosť o ľudí, ktorí už nie sú schopní sa postarať o seba. Je to „domov“ so všetkými náležitosťami prislúchajúcimi skutočnému domovu.

Nadviažem na príspevok uvedený na začiatku Občasnika – keď vám unavené nohy nedovoľujú chodiť, podávame vám pomocnú ruku – pomáhame uľahčiť presun z miesta na miesto, pomáhame pri činnostiach, ktoré by bez našej pomoci boli pre mnohých z vás nezvládnuteľné. Aby všetko o čom hovoríme sme mohli vykonávať k spokojnosti vašej i našej, zakúpili sme v tomto roku dve zariadenia na pomoc pre všetkých:

- zdvihák pre stavenie a presuny
- sprchové a toaletné kreslo .

Vážení klienti, milé kolegyně a kolegovia, opäť je tu čas vianočný – čas sviatočný, kedy túžime po blízkej osobe vo svojom okolí, po spriaznenej duši, s ktorou môžeme hovoriť o tom, čo nás teší, ale i o tom, čo nás ťaží.

I napriek zdravotným problémom ste sa pri tónoch hudby dokázali uvoľniť, zatancovať si, zaspievať, potlačiť bolesť nôh a kĺbov, vydať zo srdiečka radosť i žiaľ. To človek dokáže len v kruhu ľudí, s ktorými sa cíti dobre a príjemne a v prostredí, v ktorom cíti istotu- len DOMA.

mg

Mrazivé ticho,
všade biely sneh,
konečne pokoj,
nebo plné hviezd.
Je tu čas vianočný,
keď stromček sa ligoce,
prajeme vám zo srdca
PREKRÁSNE VIANOCE!



V II. polroku 2011 sme medzi nami privítali nových obyvateľov

* p. Ferenčík Pavel
* p. Cukerová Darina

* p. Porubenová Anna
* p. Janči Mikuláš

Múdri ľudia si vedia rozdeliť lúčenie s mladosťou
na niekoľko desiatok rokov !



Opustili nás

24. septembra 2011

17. októbra 2011

24. októbra 2011

15. decembra 2011

p. Molnárová Jolana

p. Pethoová Kornélia

p. Dupalová Anna

p. Matija Michal

**Láska poznáva svoju hĺbku
až v hodine odlúčenia.**

Blahoželáme k okrúhlemu Nivotnému jubileu

- 18. júla FRONKO Eugen 80 rokov
- 4. septembra VÁCLAVÍKOVÁ Mária 80 rokov

Naše úprimné poďakovanie patrí sponzorom
a darcom, ktorí finančným darom
v II. polroku 2011 prispeli nášmu zariadeniu:

- * Obec Podtureň
- * Obec Lipt. Peter
- * Obec Ľubelňa
- * Obec Dúbrava
- * Obec Lipt. Kokava
- * Roľnícke družstvo Lipt. Kokava
- * Ing. Vrbičan Pavel, Lipt. Mikuláš
- * Spoločenstvo bývalých urbarialistov Lipt. Kokava
- * Roľnícke družstvo Liptovská Kokava
- * DUGE CATERING, s.r.o, Jánošíkova 538, Lipt. Mikuláš
- * Pečivárne Liptovský Hrádok
- * BM Agency, s.r.o , Trenčín
- * Zast. JUDr. Lukáš Mikolaj



- * obyvatelia ZPS a DSS mesta Liptovský Mikuláš:

- | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| - p. Hrnčiar | - p. Mlynár | - p. Dzúrová |
| - p. Gajdárová | - p. Mareková | - p. Gulejová |
| - p. Štrbová | - p. Stanislav | - p. Bistiak |
| - p. Lištiaková | - p. Kuchárik | - p. Barteková |
| - p. Uličná | - p. Jurášová | - p. Klocháňová |
| - p. Gajdičiarová | - p. Bubniaková | - p. Petříková |
| - p. Veselovský | - p. Fronko | - p. Gôth |
| - p. Mráziková | - p. Benková | - p. Almanová |
| - p. Janči | - p. Vyšná | - p. Forgáč |

SPOMIENKY

Mária Benková rod. Močiliaková



Mám 88 rokov, som v dome dôchodcov a mám teraz čo som v živote prežila. Moje tri deti, dvaja synovia a dcéra, (Lipt. Mikuláš) v malom rodinnom dome so záhradkou. Deti dorástli a dom bol zrazu prázdny, bez veselej nálady, ktorú väčšinou mávali. Nebolo to až tak dlho, ako sa mi niekedy zdalo, a prišli vnúčatá, džavot ktorých znova oživil dom a dali mi to krásne, čo pred chvíľou odišlo. Život šiel rýchlo ďalej a ako stará mama som bola hrdá, že všetky vnúčatá boli promované a dosahujú pekné úspechy. Moja energia s rokmi ubúdala v roku 1995 mi zomrel manžel a začala som rozmýšľať čo ďalej. Najviac ma to ťahalo naspäť do Palúdzky, kde som prežila detstvo a mladé roky. Pred dvoma rokmi sa mi podarilo dostať, po dlhšej dobe, do domu dôchodcov, ktorý je práve v areáli nemocnice v Palúdzke. Tu sa starám hlavne o kvety. Areál nemocnice, kde sa často prechádzam a budova, v ktorej bývam mi moc hovoria. V budove, kde je teraz dom dôchodcov, umrela moja mladá sesternica. Ležali v nej moji dvaja synovia, keď im vyberali mandle. S vnučkou som do nej chodila k ušnému lekárovi. V budove terajšej psychiatrie som porodila aj dvoch synov.

Spomínam si na svoje detské hry. V staršom veku sme chodili po krásnych kvitnúcich lúkach, popri studničkách a do hory, všetko peši. Napriek tomu, že som sa rada učila, na gymnázium neboli peniaze, tak som po piatom ročníku ľudovej školy išla na do meštianskej školy. Bola to dobrá škola. V treťom ročníku sme sa učili šiť, variť a domáce práce. Vo štvrtom ročníku pribudol strojopis. Po skončení meštianky som išla do učenia za krajčírku. V budúcnosti mi to pomohlo prežiť ťažšie chvíle.

Pre mňa boli najťažšie roky 1939 – 1945. Ťažko som znášala, keď brali Židov do koncentračných táborov. Moje krásne spolužiačky, ktoré boli výborné žiačky aj priateľky. V mojich očiach to neboli ľudia, ktorí takto s nimi zaobchádzali. Do ich tváre som sa nemohla pozrieť ako Nemcom tak aj našim gardistom, vždy som sa im snažila vyhnúť. Nemôžem zabudnúť na jedného, „veľmi dobrého kresťana“, ktorý šiel pre gardistov čižmy a potľapkával sa s esesákmi. Spýtala som sa ho prečo takto s nimi pakuje, tak ma chcel udať, že nadŕžam židom. No môj majster ho presvedčil, aby to nechal, že som polosirota (otec mi zomrel mladý), tak som mala od neho pokoj. Po vojne sa mi dlho nedokázal pozrieť do očí. Bol to chudák.

Pre mňa to bola doba utrpenia a biedy. Moja mama bola zo šiestich vlastných a šiestich nevlastných súrodencov, v rodine bolo moc lásky a dlho sa všetci stretávali. Moji ujovia a tety, s ktorými sme sa navždy rozlúčili, sú stále v mojich myšlienkach. Veľa mojej mame pomohli. Môj dom bol tiež otvorený pre celú rodinu, tiež som pomáhala, ako sa dalo. Nie peniazmi, ale starostlivosťou či o deti, alebo chorých členov rodiny.

Dnes je doba, ktorej nerozumiem. Viem, že moje deti a vnúčatá musia v nej žiť a neviem si predstaviť, ako budú žiť moje pravnúčatá, ktoré mám dve. Mojim želaním je, aby na seba nezabudli a pri narodeninách a meninách si poslali aspoň pozdrav.

Moje deti nemali moc hračiek, no vynahradili si to fantáziou a deň im bol mnohokrát prikrátky. V lete to bol Váh, v zime sánky, keď gazdovia vyvážali hnoj na pole, tak si za ich sane zapriahli svoje sánky. Autá po našej ulici nechodili, tak aj cesta bola ihriskom. Spomínam si, keď cez našu ulicu pochodovali vojaci na cvičenie a spievali, naše deti sa k nim pridali kráčať a spievať. Myslím si, že majú na čo spomínať.

Teraz sú aj moje deti v dôchodku, no nezabúdajú na mňa, podobne vnúčatá, ktoré u mňa prežili mnohé prázdniny. S niektorými, čo sú ďaleko, si píšeme maily.

Keďže sa blížia Vianoce, pripravme si sušené ovocie na ozdobenie a prevoňanie izby , adventného venčeka alebo len tak pre radosť.

Komu sa nechce vypekať, nech si urobí výborný vianočný punč.

Suroviny

- pomaranče
- škoricca celá
- klinček

Postup receptu

Pomaranče si poriadne vydrhneme pod tečúcou vodou a nakrájame na tenúcké plátky.

Sušíme a sušíme ... Poprepichujeme ich klinčekmi alebo previažeme s celou škoricou , prekrásne sú aj s badiánom.

Môžeme použiť ako malý darček. Ozdobený venček izbu krásne prevonia.



Vianočný punč

Suroviny

- 1L voda
- 750 ml víno biele
- 200 g cukor kryštál
- pomaranč
- citrón
- 150 ml rum
- 3 vrecká čaj magic moments
- 1 vrecko zmes na varené víno
- (do vína) škoricca celá
- 3 ks klinček

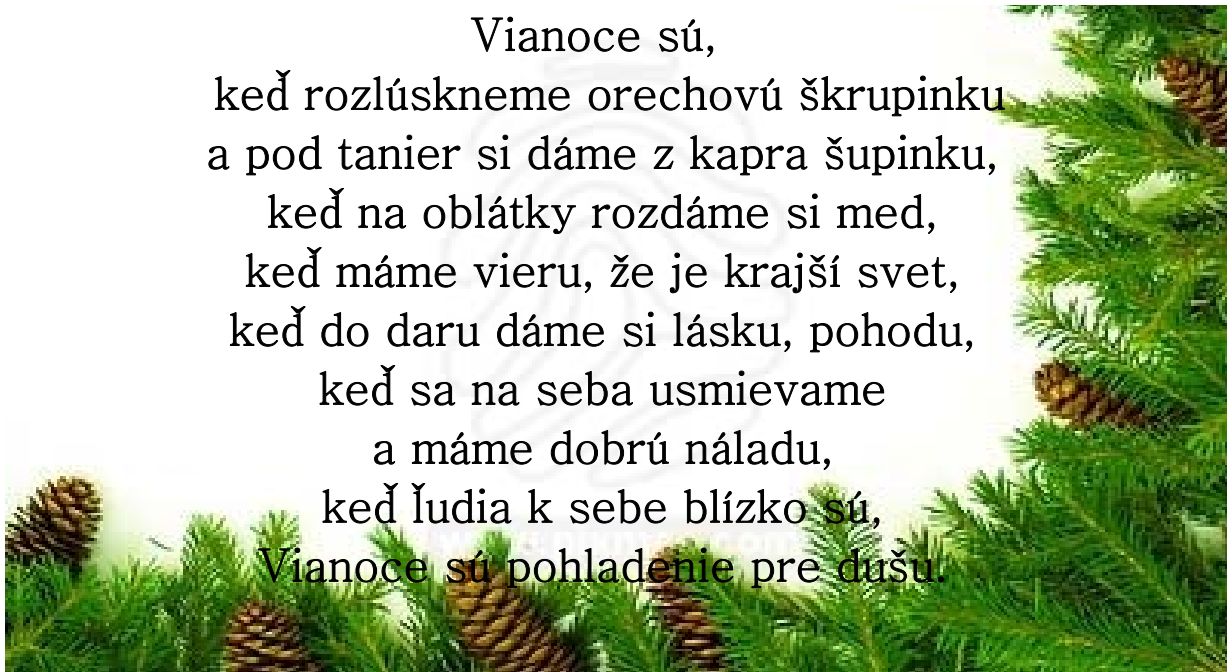


Postup receptu

Vodu a cukor dáme variť. Po zovretí pridáme čaj, zmes na varené víno a na kolieska nakrájané ovocie, škoricu a klinčeky. Prilejeme víno, opäť privedieme do varu a nakoniec prilejeme rum. Už nevaríme!

Opatrne pijeme. Na zdravie!

Vianoce sú,
keď rozlúskneme orechovú škrupinku
a pod tanier si dáme z kapra šupinku,
keď na oblátky rozdáme si med,
keď máme vieru, že je krajší svet,
keď do daru dáme si lásku, pohodu,
keď sa na seba usmievame
a máme dobrú náladu,
keď ľudia k sebe blízko sú,
Vianoce sú pohladenie pre dušu.



Nádherné vianočné sviatky
plné radosti,
pokory a odpúšťania,
k tomu veľa spokojnosti,
do nového roku 2012
šťastia, zdravia
zo srdca želajú
zamestnanci Zariadenia pre seniorov
a domova sociálnych služieb
mesta Liptovský Mikuláš



Vianočné posedenie so žiakmi ZUŠ J.L.Bellu v Lipt. Mikuláši

Každoročne nám veľmi pekný vianočný program pripravia žiaci zo ZUŠ J. L. Bellu Lipt. Mikuláš s pani učiteľkou Evkou Vavrekovou. Spolu sme si zaspievali veľa sviatočných piesní a veru aj nejedna slzička vypadla, keď deti spustili známu pieseň



Tichá noc, svätá noc!
Všetko spí, všetko sní
sám len svätý bdie dôverný pár,
stráží dieťaťko, nebeský dar.
Sladký Ježiško spí, sní,
nebesky ticho spí, sní.

História piesne Tichá noc, svätá noc... začala svoju púť v Rakúsku na Vianoce v roku 1818, bola preložená do už viac ako 73 jazykov sveta a tvorí čaro Vianoc už takmer dve storočia. Obohatila všetky kresťanské spevníky sveta, lebo ona dotvára ozajstnú vianočnú atmosféru.

Ďakujeme žiakom ZUŠ – harmonikárom i flautistkám - za krásne piesne a pani učiteľke za sprievodné slovo.



Ďakujeme tiež členkám spevokolu z Klubu dôchodcov Palúdzka v Liptovskom Mikuláši



i študentom zo Strednej odbornej lesníckej školy J.D.Matejovie v Lipt. Hrádku za milé a veselé piesne a spestrenie predvianočných dní.

