

NOVINKY



občasník

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

December 2013

Nech pocit šťastia, radosti sa v dušiach vašich rozhostí,
keď Štedrý deň k vám zavíta. Nech láska v srdciach ukrytá
sa mocným prúdom vyroní, keď zvonček sladko zazvoní.
Krásne Vianoce Vám chceme priať, aby človek človeka vždy mal rád,
aby jeden druhému viac šťastia prial, aby nový rok 2014 za to stál.

Prajeme príjemné čítanie nášho 9 čísla.

Ľubel'skí divadelníci nám prišli zahrať.

Každý rok k nám zavítajú Ľubel'skí divadelníci a zahrajú nám divadelnú hru. Tento rok zahrli veselohru: Doktor Hvezdoň Burke a Prapodivný deň. Divadelnú hru odohrali v našej záhrade. Takže príjemné posedenie bolo dopriať aj okoloidúcim. Naši ujoia a tety boli veselí a divadelná hra ich pobavila.



Nedali sa zahanbiť ani žiaci zo ZŠ Ľubel'a a zahrli deťom rozprávku O drotárovi Miškovi ako šťastie vo svete hľadal.



Chodec a bicyklista



Pani PhDr. Soňa Pavlíniová prišla 22. mája medzi našich seniorov s prednáškou na aktuálnu tému "Chodec a bicyklista. Seniori predstavujú významnú skupinu ľudskej populácie, ktorá je účastníkom cestnej premávky. Naši seniori sa na cestnej premávke podieľajú pasívne. To znamená ako spolujazdci alebo ako chodci, ale aj ako bicyklisti. Sú vždy účastníkmi cestnej premávky a významne sa podieľajú na vytváraní jej bezpečnosti.

Pani Paulíniová formou prezentácie vysvetlila našim seniorom križovatky, spôsob prechádzania cez križovatky. Zopakovala dopravné značky. Naši seniori formou diskusie, sa aktívne zaujímali o túto problematiku. Zostáva nám len dúfať, že nehôd seniorov na cestných komunikáciách bude čo najmenej.

Medailónik Ladislava Droppu



O histórii lyžovania v Liptovskom Mikuláši a medailónik Ladislava Droppu nám prišla porozprávať p. Ružena Antolová. Prednáška bola doplnená archívnymi zábermi. Naše tety a ujovia sa potešili keď uvideli beh mestom na lyžiach. Lyžiarska výstroj sa veru nepodobá na tú dnešnú. Dozvedeli sme sa, že dovozové lyže sa dali kúpiť v železiarskom obchode. Boli však majstri, ktorí začali lyže vyrábať na Slovensku. Majster Striška – stolár Vlha a nástupcovia kolári Pivko i Mačuha-Filipi. Na záberoch boli zachytené aj preteky, ktoré očarili hlavne naše ženské publikum. Veď oblečenie lyžiarov bolo „džentlmenské „ Lyžiari boli upravení aj na svahu. Môžu im veru závidieť aj dnešní mladí ľudia. Pani Antolová nám darovala knihu Jánošík od skutočnosti k legende. Dohodli sme sa, že v januári budeme besedovať o Jánošíkovi a knihe.



Pominú sa roky mladosti sprevádzané starosťami i radosťami v životnej aktivite človeka. Až jedného dňa je tu staroba. Ani sa nenazdáme ako, jednoducho je tu.

Životné jubileá v ZPS a DSS

V roku 2013 sme oslávili životné jubileá p. Ondrej Ševčík ktorý sa dožil. 85 rokov a 90 rokov našej obyvateľky p. Emília Barteková, Anna Petriková, Mária Benková a Margita Gulejová. K životnému jubileu prišiel zablahoželať primátor mesta Liptovský Mikuláš MUDr. Alexander Slafkovský a zástupca primátora Ing. Jozef Repaský, ktorí odovzdali jubilantkám pamätný list, knižnú publikáciu o Liptovskom Mikuláši a kyticu na znak vďaky a úcty k ich šedinám.

**Zlož ruky do lona, počúvaj pieseň,
dnes ju len pre Teba vánok sem nesie.**

**Zlož ruky do lona, počúvaj slová,
možno sa mladosťou opiješ znova.**

**Zlož ruky do lona, počúvaj tóny,
90 – krásny vek, zvonček Ti zvoní,**

že ešte veľa liet život Ti chystá,

zábava, priatelia

a láska čistá.



V roku 2013
sme medzi nami privítali nových obyvateľov

- * p. Anna ANTOLOVÁ
- * p. Anna BALÁŽOVÁ
- * p. Viera BOBULOVÁ
- * p. Emília BORSÍKOVÁ
- * p. Mária HALAMOVÁ
- * p. Blažena HLAVATÁ
- * p. Anna ANTOLOVÚ
- * p. Mária HRČOVÁ
- * p. Vilma KUBAČKOVÁ

- * p. Ján KUSKA
- * p. Anna LICHVÁROVÁ
- * p. Zuzana MATEJKOVÁ
- * p. Ladislav PAROBEK
- * p. Etela RANOSTAJOVÁ
- * p. Dušan SOCHOR
- * p. Jolana ŠLAUKOVÁ
- * p. Nella ŠPANKOVÁ
- * p. Jozef VRBENSKÝ



Opustili nás

* Ladislav Parobek
* Emília Rúčková
* Mária Forgáčová
* Ivan Kališ
* Jozef Vrbenský
* Anna Droppová
* Gabriela Hiková
* Mária Forgáčová

* Žofia Jurášová
* Pavlína Krmeská
* Darina Cukerová
* Milan Šušolík
* Mária Halamová
* Emília Borsíková
* Jolana Šlauková

Života kniha zavrela sa, písaná srdcom, krvou zo žíl. Zápis v nej zlatým písmom hlása, že človek čestne život dožil. V pamäti našej žiarit' bude pamiatka jeho stále živá.

Naše úprimné poďakovanie patrí
darcom,
ktorí finančným a vecným darom
v roku 2013 prispeli nášmu zariadeniu:



- » p. Anna Mičuchová, Lipt. Mikuláš
- » p. Michal Bistiak, Lipt. Mikuláš
- » p. Eva Bordigová, Lipt. Mikuláš
- » p. Zuzana Freissl, Lipt. Mikuláš
- » p. Jaroslav Potfajt, Lipt. Mikuláš
- » p. Ľubomír Fáber, Lipt. Mikuláš

» **KOMUNÁLNA poisťovňa, a.s. Vienna Insurance Group**

Naše osobné poďakovanie patrí Komunálnej poisťovni, Vienna Insurance Group za veľmi obetavý prístup k seniorom a nášmu zariadeniu. Už tretí rok si pani riaditeľky nájdu čas v tejto uponáhľanej dobe a zavítajú medzi našich seniorov, zabezpečia veľmi krásny kultúrny program a obdaria našich klientov krásnymi darčekom.

Z a u j í m a v o s t i

10 druhov orechov: Na čo sú dobré pistácie, kešu či lieskovce?

Orechy boli známe už v staroveku. Naši predkovia ich používali ako amulety proti zlým duchom a prírodnými katastrofám.



Lieskovce

Obsahujú vysoké množstvo vitamínov A a E, ktoré zlepšujú činnosť mozgu. Preto je najlepšie jesť ich bez tepelnej úpravy.

Kešu

Objavujú sa najčastejšie v receptoch indickej a ázijskej kuchyne ako súčasť predjedla, omáčok či dezertov. Posilňujú imunitný systém, zlepšujú funkciu srdca a dokonca upokojujú bolesti zubov. Dvadsať kešu orieškov denne zabezpečí vášmu telu dennú potrebu železa. Pred tým ako sa dostanú do obchodov sa smažia, pretože bez toho nemajú žiadnu chuť.

Pistácie

Majú veľmi nízku kalorickú hodnotu, no zároveň sú bohaté na minerály a vitamíny. Denne by ich mal dospelý človek zjesť aspoň pätnásť. Pomáhajú pri liečbe chorôb tráviaceho traktu, dýchacích ciest, anémie či žltacky. Dopriať by si ich mali najmä páni, pretože zvyšuje plodnosť.

Mandle

Ľudia náchylní na srdcové ochorenia by mali zjesť aspoň 60 g mandlí týždenne. Sú totiž bohaté na fosfor, draslík a železo.

Vlašské orechy

Na Kaukaze je orech uctievaný ako posvätný strom. Tento typ orechov obsahuje veľké množstvo aminokyselín a cenných minerálnych látok. Ak ich zjete, pocítite okamžite prílev energie, navyše sú prevenciou pre zdravé srdce a žalúdok.



Píniové oriešky

Preslávil ich už stredoveký lekár a vedec Avicenna. Moderná veda len potvrdzuje jeho zistenia. Sú bohaté na rôzne vitamíny majú nízky obsahom vlákniny. Obzvlášť sa hodia pre deti a staršie osoby. Odporúčajú sa aj ľuďom so sklonsmi k obezite.

Kokos

Je to najväčší orech na svete. Má vysoký obsah vitamínu B a blahodarný účinok na imunitný systém, zrak, tráviaci systém či štítnu žľazu. Ani kokosové mlieko nie je na zahodenie, má omladzujúci účinok.

Arašidy

Existuje ich asi 70 druhov! Tieto orechy sú vynikajúci antioxidant. Zlepšujú zrak, sluch, a pamäť. Okrem potravín sa využívajú aj ako surovina v chemickom priemysle pri výrobe plastov, syntetického vlákna a lepidla.



Para orechy

Považujú sa za jedny z najchutnejších orechov. Používa sa k šalátom aj do dezertov. Iba dva orechy denne dodajú vášmu telu dennú dávku selénu, ktorého nedostatok vedie k predčasnemu starnutiu. Okrem toho dodávajú energiu, rozjasňujú pokožku a sú prevenciou pred rakovinou.

Gaštany

Áno, aj toto sú vlastne orechy. A patria k obľúbeným jedlám Francúzov a Talianov. Krajina galského kohúta má dokonca jeden celý deň venovaný tejto pochúťke. Po krajine sa šíri vôňa pečených gaštanov a všetky kaviarne ponúkajú lahodné sladkosti z gaštanov. Okrem dezertov sa však jedlé gaštany využívajú aj na polievky, suflé, šaláty alebo do pečiva. Majú vysoký obsah vlákniny a vitamínov C a B. Je by ich mali najmä vegetariáni, pretože im zabezpečí všetky chýbajúce živiny.

Decembrový „Mikulášsky a vianočný čas“ nám spríjemnili:

- Komunálna poisťovňa – VIENA INSURANCE GROUP
- Žiaci zo základnej školy Čs. brigády, Lipt. Mikuláš
- Estrádny súbor seniorov a Palúčanský klub seniorov
- Žiaci zo základnej umeleckej školy J.L. Bellu, Lipt. Mikuláš
- Žiaci zo ŠKD Palúčanská ulica
- Folklórny súbor Vríbové prútie
- Žiaci zo ZŠ v Ľubeli



Palúčanský klub seniorov



Estrádny súbor seniorov



ZUŠ J.L.Bellu



žiaci zo ZŠ Ľubeľa



Vríbové prútie



Vianočný zvon tíško cinká,
v Betleheme dieťa spinká.

Keď k Vám tíško zovanie,
to vianočné želanie,
vinše plné prajnosti,
šťastia, lásky, hojnosti,
v zdraví si len užite,
všetko po čom túžite.

Nádherne vianočné sviatky plné radosti,
pokory a odpúšťania,
k tomu veľa spokojnosti,
do nového roku 2014 šťastia, zdravia
zo srdca želajú
zamestnanci Zariadenia pre seniorov
a domova sociálnych služieb
mesta Liptovský Mikuláš