

NOVINKY

občasník

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



Vážení priatelia,

noviny sú veľmi obľúbeným a tradičným informačným médiom, ktoré osloví širokú verejnosť.

Dovoľujeme si Vám predstaviť nepravideľný občasník „NOVINKY“ Zariadenia pre seniorov a domova sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš, ktorý by sme chceli vydávať pre Vaše potešenie, poučenie a zábavu.

Chceme Vás poprosiť, aby Ste sa aj Vy zapojili do spoluvytvárania občasníka, ktorý by sa mal stať zrkadlom Vášho/nášho života v zariadení.

Dnes máte v rukách prvé číslo a budeme radi, ak v ňom nájdete niečo, čo Vás poteší a osloví.

Najlepší prostriedok, ako začať každý deň dobre,
je hneď po zobudení myslieť na to,
či môžem aspoň jednému človeku
urobiť radosť.



Dnes sedím v tichu, pozorujem svet.

Tam letí včela, opeluje kvet
a hravý motýľ skúša si svoj let.
A kvety púpav k slnku kladú tvár.
Na streche vtáčí šteboce si pár.
Ja vtedy život vnímam ako dar.

Nie vždy je plný krásy tento svet.
On je, však vždy ho nevnímam jak dar.
Veď nie vždy vidím pre slzy ten kvet.
A možno stačí len si umyť tvár
a nechať duši priestor, voľný let.

Skús nechať vánkom nežným
oviať tvár vôňou zeme .
Sám bosý lúkou choď si hľadať kvet.
Tam z oblohy vsaj voľný vtáčí let
a budeš vnímať život ako dar.

Život v zariadení poskytuje okrem základných potrieb aj možnosti kultúrneho a športového vyžitia našich klientov. Mnohí z nich utržili od života rany, ktoré sa ťažko hoja. Našou snahou je spríjemniť a spestriť im

život, ochrániť ich pred „nepriaznivými vplyvmi“ i keď len počasia.

V spomienkach neraz zabľúdime do mladosti, do rokov ďalekých i blízkych. Postojme chvíľu, stíšme krok a venujme v myšlienkach pár chvíľ i tým, ktorým nebolo dopriate tešiť sa z malých úspechov a zmien chystaných pre vás všetkých.

V letných mesiacoch roku 2009 sme vybudovali na pozemku zariadenia drevené pódium a altánok, ktoré slúžia na kultúrne vyžitie a aktívny oddych klientov.

Rok 2009 priniesol zásadné zmeny do života sociálnych zariadení.

Od 1. 1. 2009 sa zmenila legislatíva v oblasti poskytovania sociálnych služieb. Každý záujemca o poskytovanie sociálnej služby musí požiadať príslušnú obec, prípadne mesto – podľa miesta trvalého bydliska o posúdenie odkázanosti na sociálnu službu.

**Čo nového priniesli legislatívne zmeny pre naše zariadenie?
Od nového roku máme dva druhy platieb:**

- 1) platby klientov, ktorí boli prijatí do zariadenia do 31. 12. 2008**
- 2) platby klientov, ktorí boli prijatí do zariadenia od 1. 1. 2009**

Postupne, v časovom termíne do konca roka 2010 budú prehodnotení všetci prijímatelia sociálnej služby, prijatí do zariadenia v čase do 31. 12. 2008.

Bližšie informácie vám ochotne poskytnú kompetentní zamestnanci zariadenia, prípadne ich získate na našej web stránke www.ddmlm.sk

Dňa 26. 5. 2009 zavítala do nášho zariadenia delegácia zamestnancov družobného mesta Opava a pán riaditeľ Charity Opava v sprievode zamestnancov mesta Liptovský Mikuláš. Návštevníci boli milo prekvapení a uveličení prostredím, atmosférou a celkovým spôsobom života v zariadení. Za všetkých dojem z návštevy zhodnotil pán riaditeľ Charity Opava slovami: "Vaše zariadenia je krásne, cítiť v ňom lásku a pohodu a je na úrovni vyspelých zariadení podobného typu v Nemecku."

Ďakujeme nadácii SPP za poskytnuté finančné prostriedky, ktoré použijeme na vybudovanie pódia a letnej záhrady pre prijímateľov sociálnej služby v našom zariadení. V letných mesiacoch budeme záhradu využívať na kultúrne podujatia pre klientov zariadenia, pacientov nemocnice i obyvateľov mesta Liptovský Mikuláš .

V mesiaci január 2009 bola v zariadení nainštalovaná vírivá vaňa, ktorá slúži klientom nášho zariadenia na relaxáciu, uvoľnenie . Vaňa umožňuje vodoliečebnú procedúru, využívajúcu tlak vody. Telo sa v teplej vode uvoľňuje, čím vzniká hĺbková relaxácia kĺbov a svalov. Pri používaní vírivej vane okamžite nastane svalové a psychické uvoľnenie, prekrvenie, ústup bolesti a zlepšenie ohybnosti kĺbov.



I takto trávime náš voľný čas

Žime tak, aby sme sa smiali

a usmievajme sa tak,

aby aj iní žili ...

Kto chce hýbať svetom,

musí pohnúť sám sebou ...



Návšteva Vlkolínca



Naši výletníci s Katkou a Gitkou vo Svätom Kríži



Divadelný súbor z Dovalova



Divadelné predstavenie súboru ATAK 9 z Dovalova sa veľmi páčilo





Keď zábava, tak poriadna a s dychovou hudbou z Lipt. Mikuláša



Výlet na háj Nicovô



Divadelné predstavenie súboru z Ľubele



Potešiť nás chodia i žiaci zo ZUŠ J. L. Bellu v Liptovskom Mikuláši

„Komukoľvek prospieť môžeš, prospievaj rád, ak sa dá i celému svetu. Služiť a prospievať je vlastnosťou pováh vznešených“.

Naše úprimné poďakovanie patrí sponzorom a darcom, ktorí finančným alebo materiálnym darom prispeli nášmu zariadeniu:

- p. Antolová Kvetoslava, MUDr., Liptovský Mikuláš
- p. Bednárová Anna, Važec
- p. Benická Anna, Benice
- p. Beyerová Elena, Liptovský Mikuláš
- p. Čermáková Anna, Štúrovo
- sl. Čomová Erika, Ľubel'a
- p. Dupalová Anna, Liptovský Mikuláš
- sl. Ďaďová Jana, Zlatníky
- p. Gašperčík Ján, Východná
- p. Gašpierik Pavol, Ing., Liptovský Mikuláš
- p. Gašpieriková Mária, Ing., Liptovský Mikuláš
- p. Gonda Jozef, Liptovský Mikuláš
- p. Haluška Ján, Ing., Bratislava
- p. Herčutová Anna, Liptovský Mikuláš
- p. Hollý Milan, Liptovský Mikuláš
- p. Hruška Jaroslav, Ing., Liptovský Mikuláš
- p. Kandriková Soňa, Mgr., Liptovský Mikuláš
- p. Kapcát Vlastimil, MUDr., Liptovská Ondrašová
- p. Korčeková Zlatica, Liptovský Mikuláš
- p. Krmeská Pavlína, Liptovský Mikuláš
- p. Kubovčíková Dana, Liptovský Mikuláš
- p. Kubovčíková Ivana, Liptovský Hrádok
- p. Kudrnová Júlia, Liptovský Mikuláš
- p. Lenko Miroslav, Liptovský Mikuláš
- p. Lištiaková Božena, Liptovský Mikuláš
- p. Marová Ľubomíra, Liptovský Mikuláš
- p. Mikuš Juraj, Liptovský Mikuláš
- p. Mišíková Viera, Liptovský Mikuláš
- p. Mudroňová Viera, Liptovský Mikuláš
- p. Pinčák Emil, Liptovský Hrádok
- p. Schwarz Jozef, Liptovský Mikuláš
- p. Siváková Mária, Liptovský Mikuláš
- p. Staníková Viera, Kvačany
- p. Strnisko Milan, PhDr., Liptovská Kokava
- p. Šíkorská Mária, Liptovský Mikuláš
- p. Valková Margita, Bc., Liptovský Mikuláš
- p. Veselovský Ľudovít, Liptovský Mikuláš
- p. Vyhlídková Valéria, Liptovský Mikuláš
- p. Zábojníková Anna, Liptovský Hrádok
- p. Záruba Vincent, Liptovský Mikuláš

- ARJO – HUMANIC SK, s. r. o., Batizovce
- AUTRONIC, s. r. o., Závažná Poruba
- Kvetinárstvo p. Pabišová, Liptovský Mikuláš
- MONDI BP SCP, a. s., Ružomberok
- Nadácia DEXIA banky Slovensko a. s., Žilina
- Nadácia SPP, Bratislava
- Obec Dúbrava
- Obec Kráľova Lehota
- Obec Liptovská Kokava
- Obec Liptovský Ján
- Obec Važec
- Pečivárne Liptovský Hrádok, s. r. o., Liptovská Porúbka
- Základná umelecká škola, Liptovský Mikuláš
- Združenie majiteľov lesov bývalého Urbárskeho spolku pozemkové spoločenstvo Liptovský Ján

**VAŠA NEZIŠTNÁ POMOC JE PRE NÁS
MIMORIADNE CENNÁ.**

ĎAKUJEME



ZA UJÍMAVOSTI

Včely, med a medovina

Oddávna mali ľudia jediné účinné sladidlo a tým bol med. S rozšírením islamu, sa v 9. storočí, do Európy dostal trstinový cukor, ten ale zostal drahou vzácnosťou až do 17. storočia, keď sa v zámorí začala pestovať trstina vo veľkom.



Včelí med obsahuje približne 80 % cukru (vo forme fruktózy a glukózy, menšie množstvo tvorí sacharóza, maltóza), celkom však obsahuje 181 látok.

Charakteristickú vôňu a farbu medu určujú kvety z ktorých včely zbierajú nektár. Tak napríklad agátový med z juhovýchodnej Európy je priehľadný a voňavý, z ďateliny zelenkastý s delikátnou príchuťou, med z pomarančových kvetov zo slnečného Španielska krémovobiely s výraznou chuťou tak, ako provensálsky levanduľový druh. V stredomorí poznajú aj sýtožltý veľmi aromatický rozmarínový či grécky tymiánový med. Vo všeobecnosti platí, že necukrové zložky medu určujú jeho farbu a obsah cukrov jeho štruktúru. Ak je med dlhšie vystavený svetlu alebo chladu, začne skôr či neskôr kryštalizovať. Jeho kvalita sa však týmto nezmení, miernym zahriatím ho ľahko vrátime do tekutého stavu.

Pôvodne ľudia vyberali med z hniezd divých včiel. Dodnes tak robia už len v určitých oblastiach Indie, Tibetu a Nepálu, pričom zostupujú na lanách do hlbokých skalných trhlín s dymiacimi faklami ako ochranou. **V starom Egypte verili, že med sú slzy boha slnka a včely ráno len zbierajú medovú rosu.** Tu sa našiel aj najstarší, 2400 rokov pr. l. záznam o domestikovaných včelstvách a ich cielenom chove v úľoch. Boli to slamené koše, ktoré dobre slúžili na zachytenie roja, na Strednom východe ich už vyrábali z hlinených valcov a stavali vodorovne do radu.

V strednej a severnej Európe, kde včely sídlili v dutinách stromov, zvykli ľudia umiestňovať na stromy duté pne, ktoré neskôr kládli kolmo na zem. Samotné úle sa však zdokonaľovali pomaly, v stredoveku prevládali slamené typy, neskôr kolmé prútené. Až v 17. storočí sa začali vyrábať úle drevené.

Pri tradičnom chove sa medový plást vybral, vylisoval, zahrial a spotreboval. Neustále sa však musel riešiť problém, ako zachovať včelstvo, keď sa im odoberie potrava. V polovici 19. storočia, americký vikár L.L. Langstroth, zdokonalil drevený úľ na princípe pohyblivých rámkov s priestorom pre včely, ktorý im nedovolil zlepiť plást do pevnej steny. Ďalšou inováciou, ktorej autorom je dôstojník talianskej armády major Hruschka, bolo odstreďovanie medu rýchlo aj bez zahrievania. Plásty tak zostávali neporušené a mohli sa opäť používať. Neskôr prišli na rad umelé plásty, čím sa určitým spôsobom uľahčila práca včiel a med sa začal vyrábať vo veľkom. V zásade rozlišujeme med podľa „pôvodu“ na med z kvetov, byliniek a stromov. Keďže príchut' medu úzko súvisí s jeho vôňou, musí včelár starostlivo rozmiestniť úle, aby nedošlo k zmiešaniu. Med z byliniek je typický pre oblasť Stredomoria, pričom za najlepší sa považuje med z tymiánu, konkuruje mu grécky med zo saturejky, materinej dúšky a majoránu. Med zo stromov je typický pre strednú Európu, kde sa často kladú úle do sádov s jedným druhom ovocných stromov. Pre oblasť Maďarska a Slovenska je typický **agátový** med, ďalej na sever v Poľsku, je to **lipový** med. V horských oblastiach sa zbiera tmavý med **medovicový**, ktorý je produktom spracovania výlučkov vošiek, žijúcich na ihličnatých stromoch. Je pomerne vzácny, keďže sa vyrába v malej oblasti. Tento zoznam dopĺňajú špeciálne druhy ako **pomarančovníkový** med zo Španielska či **eukalyptový** z Austrálie. Väčšina medov, predávaná v obchodoch sú zmesové druhy, pretože med z jedného druhu kvetov je podstatne drahší, keďže jeho výroba je náročnejšia.

Matka príroda je dar, ktorá poskytuje veľa liečivých rastlín. Preto jej dar využívajme, ušetríte si zdravie, peniaze a trápenie.

Na začiatok stačí na prečistenie krvi a iných orgánov čaj zo žihľavy dvojdomej. Piť ráno, večer po jednej šálke, môžete aj viac.

Po dobe 14 dní až 1 mesiaca budú určite nejaké zmeny k dobru.

Liečivé účinky ovocia

Jablko

Účinky : Jablká takmer neobsahujú bielkoviny, majú však vysoký obsah vody, málo sacharidov a v šupke nepatrné množstvo vody. Mimoriadne bohaté sú na vitamíny a stopové prvky. Jablká majú vysoký obsah draslíka. Jablko obsahuje až 30% vlákniny. Regenerujú a očisťujú organizmus, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Sú účinné aj pri bolestiach hlavy a závratoch. Pomáhajú pri hnačke a zápche. Proti hnačke pomáhajú sladké jablká, pri zápche zasa kyslé, ktoré povzbudzujú činnosť čriev. Sú osvedčený prostriedok pri ťažkostiach s kĺbmi. Podporujú odolnosť proti chorobám. Jablká pôsobia ako vynikajúca omladzovacia kúra. Zo šupky a dužiny, ktoré chránia jadrovník, sa v ľudskom organizme uvoľňujú látky s liečivým i preventívnym účinkom. Odvar z jablňových kvetov má upokojujúce účinky a zmierňuje záchvaty kašľa. Pri chrípke a kašli sa osvedčilo pitie šťavy z jablka. Jemne nastrúhané jablko i so šupkou konzumované večer viaže v črevách toxické látky.

Množstvo : Viaceré výskumy potvrdili, že konzumácia jedného jablka ráno a večer regeneruje a očisťuje organizmus.

Banán

Účinky : Vďaka obsahu tryptofanu je vynikajúcim antidepresívom, ktorý pozitívne vplýva na náladu. Sú ideálne pre ľudí, ktorí potrebujú vytrvalosť, silu a sústredenie. Majú vysoký obsah magnézia (36mg/100g) a draslíka (382mg/100g). Jeden - dva banány zlepšia náladu a pomáhajú zaspáť.

Množstvo : Jedzte podľa chuti.



Cena úsmevu

Úsmev nestojí nič a predsa veľa. Obohacuje toho, kto ho prijíma a neochudobňuje toho, kto ho dáva. Trvá len chvíľočku, ale spomienka naň je niekedy večná. Nik nie je tak bohatý, aby sa bez neho zaobišiel a nik nie je tak chudobný, aby ho nemohol darovať. Úsmev vytvára v dome šťastie, v starostiach je oporou a pre každého je prirodzeným liekom. Je dobre, že ho nemožno kúpiť, ani ukradnúť, pretože má hodnotu len od chvíle, keď sa dáva. Usmievajte sa a všetko pôjde ľahšie.

Babka s dedkom

Kúpili si dedko s babkou rádio - trojlampovku. Zastrčili šnúru do zásuvky a... ticho, iba z rádia sa zadymilo.

"Dedko, prečo mlčia?" pýta sa babka.

"Vyčkaj!" odvetí dedko. "Pofajčia si, a potom niečo povedia."

Dve veci

Babka pošle dedka do pivnice, aby priniesol cesnak a cibuľu.

- Nezabudni! Dve veci!" hovorí babka.

Dedko ide do pivnice a za chvíľu prinesie lopatku na smeti.

- Čo si to priniesol? Povedala som jasne: dve veci! Kde máš zmeták?"

Pohreb

Starý bohatý dedko náhle zomrel. Jeho synovia mu pripravujú pohreb.

Jožo hovorí:

"Vystrojíme mu pohreb za 100 euro."

Mišo hovorí:

"Celkom by stačil aj za 50."

Dedko sa náhle zdvihne a prevráti:

"Hádam by som na ten cintorín prišiel aj sám."

Viete že:

Za svoj život sa muž približne 20 000 krát oholí ?

Najkratšou kosťou ľudského tela je strmienok, ktorý sa nachádza v uchu ?

Nechty na rukách rastú 4x rýchlejšie ako nechty na nohách ?

Ľudské srdce každých 24 hodín udiera približne stotisíckrát. Srdce a jeho čerpadlový systém pretláča približne 6 - 7 litrov krvi cez 154 496 km ciev. To sa rovná 28 621 litrov denne ?

Najväčší orgán tela je koža, ktorá pozostáva z viac ako štyroch miliónov pórov ?

Jedna osoba počas svojho života, čo je v priemere 70 rokov, spotrebuje približne 60 -70 ton potravy ?

Čo je pravda, a čo nie

Ženy majú rýchlejšie studené nohy ako muži.

Áno! Ženy totiž nemajú tak svalnaté nohy, a preto sa rýchlejšie ochladzujú.

Zívanie je nákazlivé.

Áno! A vedci si to myslia, praľudia sa takto dorozumievali, že je najvyšší čas ísť spať.

Chodiť je namáhavejšie ako stáť.

Nie! Pri chôdzi je zaťažovaná vždy len jedna noha. Pri státi obe.

Letné mesiace spoločne trávime pri fontáne v oddychovej záhrade Zariadenia pre seniorov a domova
sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš



Nepravidelný občasník. Vydáva ZPSaDSS mesta Liptovský Mikuláš, tel./fax: 044/5624510. Príjem príspevkov v ZPSaDSS mesta Liptovský Mikuláš. Zástupcovia jednotlivých rubrik: Ing. Gašpieriková Mária, Mgr. Ochodnická Katarína, Fillová Alena, Mgr. Valková Margita.