

NOVINKY

občasník

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



December 2009



Vážení priatelia,

dovoľujeme si Vám predstaviť v poradí druhé číslo nepravidelného občasníka „NOVINKY“ Zariadenia pre seniorov a domova sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš, ktorý vydávame 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.

Veríme, že aj v tomto čísle nájdete niečo, čo Vás poteší a osloví.

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

J. A. Komenský

Opäť je tu december, čas v roku, kedy každý z nás začína hodnotiť čo splnil z predsavzatí, ktoré si dal, čo sa mu nepodarilo a prečo.

Aj naše zariadenie si na začiatku kalendárneho roka 2009 dalo niekoľko predsavzatí ako skvalitniť, zlepšiť a spríjemniť život našich klientov a pracovné podmienky zamestnancov.

Okrem bežných a základných povinností sme v roku 2009 zabezpečili i úlohy navyše a podarilo sa nám vytvoriť v letnej záhrade oddychovú zónu pre našich klientov, ich návštevy i pacientov Liptovskej nemocnice s poliklinikou. Cieľ bol dosiahnutý splnením nasledovných úloh: :

- vybudovaním dreveného pódia a zakúpením drevených lavičiek do záhrady za finančnej pomoci Nadácie SPP
- zakúpením mobilného grilu
- postavením altánku v letnej záhrade – za aktívnej pomoci sponzorov.

Vzhľadom na zdravotný stav našich klientov bolo potrebné vykonať niekoľko stavebných úprav, pomocou ktorých sme odstránili bariéry vo vstupoch do bytových jednotiek a vo vstupoch do sociálnych zariadení na 1. poschodí, čím sme aspoň čiastočne prispeli k skvalitneniu života.

Hovorí sa, že človek je nielen chlebom živý. Ku kvalitnému a plnohodnotnému životu patrí i duchovný život. Túto stránku vyplňame vám, naši klienti, kultúrnymi a spoločenskými akciami, na ktorých sa zúčastňujete a v mnohých prípadoch i aktívne zapájate, čo nás veľmi teší.

V septembri 2009 Nadácia Orange vyhlásila program pre seniorov . Do vyššie uvedeného programu sa zapojilo i naše zariadenie. Mgr. Katka Ochodnická, Alenka Fillová a Ing. Majka Gašpíriková spracovali projekt s názvom „Aj tak sme stále frajeri ...“. Uzávierka predkladaných projektov bola 30. 9. 2009. Celkom Nadácii Orange bolo predložených 189 projektov, z ktorých Správna rada Nadácie Orange vybrala 37.

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš je jedným z 37 úspešných žiadateľov a podarilo sa nám pre realizáciu zámeru získať 1.340,- EUR.

Projekt je zameraný na vybudovanie internetovej siete pre seniorov, teda pre vás. Prostredníctvom tohto projektu chceme, aby stretnutie s vašimi blízkymi, ktorých máte ďaleko od seba, bolo jednoduchšie a rýchlejšie. Veríme, že s výučbou problémy nebudú - veď ste predsa stále frajeri!

V tomto roku sme si pripomenuli tretie výročie existencie zariadenia. Od septembra 2006 sme poskytli služby celkom 83 klientom. Interiér zariadenia bol zmenený, doplnený a vďaka aktivite zamestnancov zariadenia zútulnený tak, aby pobyt v zariadení bol príjemný a naši klienti mali pocit „domova“.

Aké sú ďalšie plány do roku 2010? Neustále skvalitňovať poskytované služby, spríjemňovať prostredie a vytvárať pocit „domova“ pre všetkých, ktorí v zariadení sú.

Zo života našich seniorov



Počas celého obdobia existencie nášho zariadenia spríjemňujú hrou na akordeóne popoludnia v zariadení našim klientom žiaci zo ZUŠ J. L. Bellu v Liptovskom Mikuláši pod vedením pani učiteľky Vavrekovej. Milé je, že si "mladí umelci" zapamätali obľúbené pesničky našich ušov a tiev a tie im zahráli.



Spoločne sme si zaspievali a pobesedovali so seniormi z Jednoty dôchodcov z Liptovskej Kokavy



Po celý rok sme sa tešili s vystúpení detí z MŠ Vranovská L. Mikuláš, MŠ Stonožka L. Mikuláš, MŠ Palúčanská L. Mikuláš a ŠKD pri ZŠ Demänovská cesta L. Mikuláš



Brigáda obyvateľov a zamestnancov zariadenia pri skrášľovaní oddychovej letnej záhrady



S divadelným predstavením Čierny mních v réžii p. Libuši Števčekovej, sa v oddychovej záhrade nášho zariadenia dňa 4. 7. 2009 predstavil divadelný súbor ATAK 9 z Dovalova. Autor Peter Vrlík čerpal z knihy Z Liptovskej truhlice a hra je o vzniku osady Liptovský Svätý Ján. Herecké umenie sme odmenili dlhotrvajúcim potleskom a želaním skorého stretnutia pri ďalšom divadelnom predstavení.

Že „Bigamia
sa nevypláca“
nám
v rovnomennej
divadelnej hre
predviedlo
Ľubel'ské
ochotnícke
divadlo
Kolomana
Ondreja
Urbana, ktorou
nás potešili
8.8.2009.



Vystúpenia Ľubel'ského divadla sú vždy plné energie, humoru a radosti, ktorú rozsievajú medzi všetkých ľudí. Prajeme divadelníkom veľa tvorivých nápadov a energie robiť radosť iným.

* * *

V sprievode Mgr. Katky Ochodnickej, sociálnej pracovníčky a Mgr. Gitky Valkovej, vrchnej sestry ZPSaDSS si dve hodiny výbornej zábavy užili aj niektorí naši obyvatelia , ktorí sa zúčastnili v DK L. Mikuláš dňa 19. 10. 2009 na hudobno-zábavnom programe divácky populárnych pesničiek REPETE Návraty. Na tejto akcii sa zúčastnil aj p. primátor mesta Lipt. Mikuláš p. Ing. Ján Blcháč, PhD., predstavitelia mesta L. Mikuláš, zástupcovia mestských klubov dôchodcov a iných organizácií.



Pri už tradičnej „opekačke“ sa nám podarilo skĺbiť posedenie v príjemnom prostredí našej letnej záhrady a pripraviť chutné klobásky. Všetci, ktorí neboli, môžu ľutovať. Pevne však veríme, že na ďalšiu „opekačku“ v lete sa nám podarí vytiahnuť aj ostatných.



Život svišťa vrchovského tatranského sme mohli sledovať a spolu so zaujímavým výkladom Ing. Pavla Balla počúvať v našom zariadení 13. 10. 2009.

Pán Ballo, ktorý monitoruje svište už šesť rokov, nám premietol veľmi zaujímavý film o týchto zvieratkách vo vytipovanej svištej kolónii v Západných Tatrách.

MINI HRY – športové a vedomostné – tak sme nazvali popoludnie 7. 12. 2009 v ZPSaDSS

Obyvatelia
zariadenia,
rozdelení
do štyroch
družstiev,
sa
zapojili do
vedomostných



a

športových
súťaží,
kde si zmerali sily
v zhadzovaní
plechoviek
loptičkami,
v streľbe hokejkou
do bránky, v hode
šípkami a v hode
loptičkou do koša.





Všetci súťažiaci boli odmenení sladkou čokoládovou medailou.

V toto popoludnie navštívili Mikuláš s veľmi „akčným“ čertom aj obyvateľov nášho zariadenia, ktorým rozdali mikulášske balíčky.



Naše úprimné poďakovanie patrí sponzorom a darcom,

**ktorí finančným alebo materiálnym darom v roku 2009 prispeli
nášmu zariadeniu:**

- * ARJO - HUMANIC SK, s.r.o. Batizovce
- * Obec Liptovský Ján
- * Obec Važec
- * Obec Kráľova Lehota
- * p. Veselovský Ľudovít, ZPS a DSS Liptovský Mikuláš
- * p. Gonda Jozef, Liptovský Mikuláš
- * Obec Liptovská Kokava
- * p. Zábojníková Anna, Lipt. Hrádok
- * Obec Dúbrava
- * MONDI SCP, a.s., Ružomberok
- * p. Drbiaková Ľubica, Liptovský Mikuláš
- * Združenie majiteľov lesov bývalého Urbárskeho spolku Lipt. Ján

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

* * *

**V tomto roku sme medzi nami privítali
nových obyvateľov**

p. Anna Krutošíková

p. Kvetuša Kubínová

p. Margita Gulejová

p. Eugen Fronko

p. Michal Matija

p. Gabriela Hiková

p. Mária Benková

p. Ľudmila Vyšná

p. Žofia Zuskinová

p. Emília Florišová

p. Emília Barteková

p. Ján Spodniak

„Odchod do dôchodku je začiatok nového dobrodružstva.
Práve teraz je príležitosť zaujímať sa o nové obzory
a robiť to, po čom sme túžili celý život.“



p. Anne Dupalovej	90 rokov
p. Kornélii Pethoovej	95 rokov
p. Márii Gajdárovej	90 rokov
p. Božene Lištiakovej	75 rokov
p. Margite Mariakovej	80 rokov
p. Dymke Marekovej	65 rokov
p. Michalovi Bistiakovi	75 rokov
p. Dobroslavovi Forgáčovi	65 rokov
p. Anne Krutošíkovej	80 rokov
p. Gabriele Hikovej	85 rokov

Ľudský život - krátka trasa,
ťažké boli ako jarmo.
Ale v srdci človek cíti,
že tie roky nežil darmo

Mnohé chvíle v ušlom žití
mílnikmi je obosiaty.
Človek ani nenazdá sa
ako ten čas rýchlo letí!

K ďalšej Vašej žitia púti
jedným tónom srdcia vravia.
Jedným hlasom želajú Vám
veľa sily, šťastia, zdravia!



V roku 2009 nás opustili

4. januára	p. Helena Kubíková
31. marca	p. Mária Halušková
16. apríla	p. Mária Pišuthová
18. mája	p. Emília Kunová
7. júla	p. Miloš Gejdoš
1. septembra	p. Zuzana Hladká
1. septembra	p. Martin Nůdzik
25. septembra	p. Žofia Medvecová
9. októbra	p. Emília Šimková
27. októbra	p. Pavel Wágner

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

**Zažiť objatie bolesti a straty je práve tak
súčasťou života, ako zažiť radosť lásky.**

Kto zomrel, ostáva živý

Zdravá výživa a zdravý životný štýl

Hoci do vienka dostávame genetickú výbavu, ktorá rozhoduje nielen o farbe našich očí, výške či stavbe kostry, ale aj o sklonoň k určitým ochoreniam, máme to šťastie, že svoj zdravotný stav môžeme účinne ovplyvniť. Každý môže pre seba niečo urobiť, a nie je toho málo. Najdôležitejšie piliere zdravého životného štýlu

- zdravá výživa
- pohyb
- pozitívne myslenie
- nefajčenie



Čo je prevencia

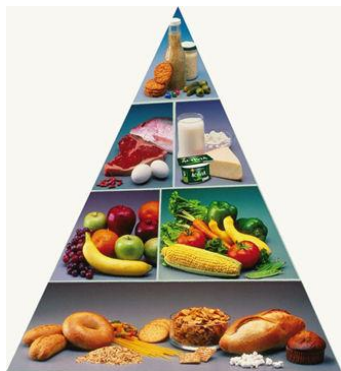
Uvedomuje si to každý, kto musí čeliť chorobe a jej následkom. Pokiaľ sa to dá, lepšie je jej predchádzať. 70% nášho zdravia máme vo svojich rukách.

Zvyky a zlozvyky

Prevencia proti civilizačným ochoreniam je namieste. K ich rozmachu prispel najmä rýchly životný štýl, slabé okysličovanie organizmu spôsobené nedostatkom pohybu, konzumácia alkoholu a najmä fajčenie. Pred obsahom cigarety varujú štatistiky, odborníci, aj nápisy na samotných škatuľkách. Fajčiari pritom spokojne vdychujú dym s vedomím, že rakovina pľúc sa dlhodobo drží v rebríčku onkologických ochorení raz na prvom, inokedy na druhom mieste. Karcinogény a jedovaté látky ničia bunky a majú výrazný podiel na vzniku iných druhov rakoviny. V rámci zachovania zdravia je fajčenie neprípustné.

Pohoda nadovšetko

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je zdravie stav úplnej fyzickej, psychickej a sociálnej pohody, a nie iba neprítomnosť ochorenia alebo poruchy funkcie. V podstate nám to káže aj zdravý rozum. Spokojnosť lieči. Je len na samotnom človeku, ako ju dosiahne. Pohyb je dôležitý minimálne trikrát do týždňa. To naozaj nie je až tak veľa.



Zdravá výživa

Zdravá výživa a zdravé stravovanie sú základnou zložkou zdravého životného štýlu a najlepšou investíciou, ktorou môžeme prispieť k svojmu zdraviu.

Zdravá výživa je cesta k dlhšiemu a kvalitnejšiemu životu. A pokiaľ k nej pripojíme pohyb, odbúrame stres a opäť precítíme harmóniu duše.

Duševná pohoda

Niekedy sme hore, inokedy dole. Ľahká cesta neexistuje. Ani voľba. Krízové situácie však nemusia byť iba zlé. Posúvajú nás ďalej a sú dokonca korením nášho života.

Cesta k pohode

Ako však nájsť povestnú duševnú rovnováhu v čase, keď čelíme novým výzvam, smutným udalostiam, vyhroteným pomerom, nedobрым medziľudským vzťahom? Chce to len udržiavať sa v dobrej psychickej kondícii a skúšať, čo vo vás znovu prebudí pocit spokojnosti.

Zdravie máme len jedno a pokiaľ si nenájdeime čas na radosti života a krátke zastavenie počas dňa, skôr či neskôr oň prideme vlastnou zásluhou.

Z a u j í m a v o s t i

M E D II. časť

Čo je med ?



Podľa zoologického názvu včely – Včela medonosná – by si mnohí mohli odvodiť, že med nosia do úľa včely. Nie je to však také jednoduché. Včela do úľa prináša suroviny na výrobu medu – nektár a medovicu. Nektár je výlučok rastlinných žliaz, ktoré sa nachádzajú najčastejšie v kvete. Nektár rastlina používa ako lákadlo pre včely, ktoré ju majú opeliť. Medovica je rovnako ako nektár cukornatá látka, ktorá sa však vyskytuje na listoch a ihličí stromov. Tvorí ju hmyz, ktorý parazituje na rastlinách a živí sa nimi. Včely medovicu po prinesení do úľa ju musia spracovať. Predovšetkým odpariť nadbytočnú vodu, ktorej je v nektáre až 60%, ale v mede len asi 18%. Med uloží v plástoch úľov, tieto plásty zakonzervuje viečkami z vosku, kde med dozrieva do svojej lahodnej podoby. Pri tomto procese vynaloží včela obrovské úsilie. **Len pre predstavu: na získanie 1000 g medu musia včely zozbierať nektár z jedného milióna kvetov, čo predstavuje asi 150 tisíc výletov pre nektár a pre včely preletieť obrovskú vzdialenosť.**

Vedeli ste že ...

- včelia matka nakladie ročne 200 000 vajíčok ? Napr. sliepka, keby sa chcela vyrovnáť včelej matke, musela by denne zniesť asi 25 vajec
- v tropických oblastiach žijú bezžihadlové včely ? Tieto včely nebodajú, ale dokážu sa brániť hryzením. Pritom zaliezajú do nosa, uší, vlasov, útočia na oči. Niektoré druhy majú silne vyvinutú hryzadlovú žľazu. Z nej vystreknú sekrét na kožu a potom kožu prehryznú, aby sekrét mohol do rany preniknúť. Výsledkom je bolestivý, ťažko sa hojaci opuch, ktorý po zahojení zanecháva jazvy.

**V mede nám príroda dala to
najlepšie čo má**

Najlepšie prevencia proti chorobám:



JEDZTE JEDNU POLIEVKOVÚ LYŽICU MEDU DENNE !

Niečo zaujímavé o zuboch – zubné pikošky ľudstva

- Už pred viac ako 7000 rokmi si starí Egypťania čistili zuby pastou. Jej prvé varianty obsahovali popol z dobytčích kopýt, rozdrvené kosti a škrupiny z vajec, ba niektoré aj krv.
- V roku 1774 mali svoju premiéru falošné zuby z porcelánu. Azda najslávnejšia protéza z tohto obdobia patrila generálovi Georgeovi Washingtonovi. Do platničky z hrošej kosti boli vsadené kde-tu ľudské, inde zase časti konských a oslích zubov.
- Zubné anomálie zahŕňajú prípady
 - keď sa novorodeniatko narodí so zúbkom,
 - keď ľuďom vo veku nad sto rokov narástli tretíkrát v živote nové zuby,
 - keď miestny lekár vytiahol žene zub z nosa. Našiel ho úplnou náhodou počas prehliadky po tom, čo sa pacientka sťažovala na bolesti uší.



Výroky slávnych

- Nič neprekvapí ľudí viac ako zdravý rozum a jasné jednanie.
Ralph Waldo Emerson
- Človek má tri cesty ako múdro konať. Najskôr premýšľaním: To je tá najušľachtilejšia. Druhá napodobovaním: To je tá najľahšia. Tretia skúsenosťou: To je tá najtvrdšia.
Konfucius
- Smutné je, že hlupáci sú tak sebaistí a ľudia múdri tak plní pochybností.
Russel

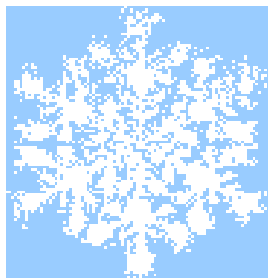


*Na Vianoce také ticho nastane,
že je počuť v každom kúte zeme
tichulinké, nežné klopanie
Ježiškovho srdca v Betleheme*

Opäť je tu čas, keď všade vládne ruch, varí sa a pečie, vonia vanilka a medovníčky.

Čaro Vianoc je ukryté v nás ...

Sme k sebe navzájom pozornejší, milší. Na zázraky už dávno neveríme, no i tak si do peňaženky dávame rybie šupinky, prekrajujeme jablká hľadajúc hviezdu, pred večerou dostane každý člen rodiny od najstaršieho člena za lyžicu medu, aby po celý nasledujúci rok žili všetci v sladkej rodinnej pohode.



Vianoce na Liptove

Čas vianočný bol kedysi časom najslávnostnejších obyčajov i najväčších povier celého roku.

Prvému dňu Vianoc - Štedrému dňu, ktorý sa na Liptove volal dohviezdny večer predchádzali mu tzv. stridžie dni.

Najväčším stridžím dňom bola Lucia. Lucia sa v ľudovom prostredí považovala za najväčšiu bosorku lebo nezforela ani v plameňoch, keď ju chceli upáliť. V deň Lucie majú zlé sily najväčšiu moc. Preto sa pred nimi bolo treba chrániť už deň vopred.

Gazda sa snažil ochrániť dobytok tým, že mu dal zožrať cesnak. Zlým silám zabránil vstúpiť do maštale namazaným cesnakovým krížom na dverách.

Zákazom tohto dňa bol vstup cudzej ženy do gazdovstva pretože v tento deň chodia len strigy. Predísť tomuto nešťastiu mali chlapci - vinšovníci.

Skoro ráno chodili po Važci vinšovať:

**"Vinšujem Vám ocele, aby ste mali hrnce celé,
aby sa Vám hrnce netrepali a vy v gazdovstve a dome
vždycky boli zdraví."**

Dni od Lucie do Vianoc predstavovali mesiace budúceho roka a veštili im prislúchajúce počasie.

Štedrý deň na Liptove privítala vôňa pečeného chleba a koláčov, na ktoré gazdiné zarábali v skorých ranných hodinách. Vo Važci sa do pece prvé sádzali posúchy - kuchne. Nimi sa obdarovávali pastieri, ktorý pásli ovce, mladú jalovinu, voly a kravy.

Gazdiné uvarili štedrovečernú večeru. Na stôl, ktorý bol posvätným miestom sa položilo: za hrst obilia, cesnak, kuchne pre pastierov, chlieb, hubová polievka sa slivkami alebo kesel', šúľance s bryndzou, opekance s makom.

V Liptovskej Teplicke na štedrovečernom stole nechýbali korýtko, v ktorom bolo po hrsti jačmeňa, ovsy, ľanového semä s pár korunami. Večerala sa hrachová polievka, opekance - bobálky so sušenými slivkami a slivkovým lekvárom, pletený koláč- bába, cesnak.

V domoch, kde po novom roku očakávali prírastok do rodiny vložili pod štedrovečerný stôl sekeru- ak bol žiadaný chlapec. Ak si rodina želala dievča pod stôl položili plachticku- trávnicu. Pod stolom nechýbala nádoba s vodou, ktorú boli nabrať po zvonení Anjel Pána, pretože vtedy tečie v potoku víno. Kto sa napil z tejto vody bol po celý rok zdravý. Po večeri gazda odkrojil krúžky chleba. Do každého vložil strúčik cesnaku a dal ho dobytku.

Vo Východnej chodili chlapci na Božie narodenie vinšovať:

**"Zaklepal mi anjeliček na srdiečko zaklepal,
aby som vám moji drahí radostný chýr povedal,
prišiel anjel z nebies
v nebi tam je spev a ples.
Ježiš Kristus v Betleheme
narodil sa v noci dnes.
Pán boh daj dobré ráno."**

V Liptovskej Teplicke sa vinšovalo:

**Pri dedinke betlehemskej na Vianoce v noci peknej
Človek sa stal Boh Syn
Len dieťa sa narodilo Ježiško mu meno dali
matku Máriou mu zvali tá do plienok zavila**

**do jasličiek vložila
Anjeli tam na výsosti, z nebeskej veľkej svetlosti
Dolu na zem schádzali slávu Bohu spievali
Pastieri čo ovce pásli tí počuli ten spev krásny
Dlho nerozmýšľali do Betlema bežali
K Ježiškovi tam na sene pokľakli ponížene
A tak sa mu klaňali za Krista ho uznali
Aj my sa mu klaňajme za Krista ho uznajme
Pochválený buď Ježiš Kristus**

V Liptove boli veľmi obľúbené betlehenské hry - jasličkári, ktorí výtvarne, tanečné i mimicky stvárnili príbeh o narodení Ježiša Krista. Betlehenské hry sa hrávali od Lucie až do Troch kráľov. Tak ako Štedrý deň i po starý rok bol ukončený slávnostnou večerou.

V Liptovskej Teplicke zaplatil richtár regrútom pohostenie a tí po hlásnikovi, ktorý odtrúbil polnoc, spievali po dedine:

**“Nový rok zase k nám prišiel
a starý nám odišiel
radujme sa veselíme sa v tomto Novom roku”**

Na Nový rok sa dom i dvor ligotal čistotou a poriadkom. Gazdovia vítali chlapcov vinšovníkov.

Na sviatočný obed sa pripravovala bravčovina, ktorá mala zabezpečiť blahobyť po celý rok. Nesmela sa variť polievka z hydiny, pretože majetok i šťastie by uletelo z domu preč.

Zimné novoročie uzatvárajú Traja králi. V tento deň sa svätí voda, ktorou sa vykropili obydlia i stajne. Svätila sa soľ. Ňou posýpali krmivo dobytku. Dôležitá bola krieda posvätená v tento deň slúžiaca ako obrana po celý rok proti zlým silám.



**Ak láska topí, ľad čo pani Zima vyčarila,
ak dá človek viac čo v sebe skrýva,
ak vládne všade ticho a počuť len praskať mráz,
padajúce vločky a v našich očiach je vidieť jas,
tak prišla doba,
keď každý pre každého má pár prívetivých viet,**

pre ten zázrak a nad čaro Vianoc nič krajšieho niet!



Požehnané vianočné sviatky ,
zdravie, lásku, šťastie a pohodu
po celý nastávajúci rok zo srdca prajú
zamestnanci Zariadenia pre seniorov a domova
sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš.



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

