

NOVINKY

občasník

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



Jún 2010

Vážení priatelia,

rozmýšľali sme o tom, ako začať úvodník k tretiemu číslu nepravidelného občasníka „NOVINKY“ Zariadenia pre seniorov a domova sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš. Keď sme prišli jedno ráno do zariadenia, bolo nám to jasné.

„Vyžeňte z hlavy navždy myšlienku,
že ak človek má „x“ rokov, znamená to koniec.
I vyšší vek môže byť začiatkom nádherného,
plodného, aktívneho a veľmi tvorivého
životného obdobia.
Nikdy nepripustíte,
aby váš duch odišiel do „dôchodku“.
Buďte stále prístupní novým myšlienkam
a nápadom.“



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

Rok 2010 sme začali v znení hospodárskej krízy, ktorá sa dotýka všetkých oblastí života spoločenského i osobného.

Dopad nepriaznivých ekonomických opatrení sa nevyhol ani nášmu zariadeniu. Rok 2010 je menej finančne vykrytý cca o 10 % v porovnaní s rokom 2009. Vyššie uvedené skutočnosti sa dotýkajú každodenného života a zabezpečovania prevádzky v zariadení.

Všetci zamestnanci zariadenia sa snažia, aby neutrpela kvalita poskytovaných služieb a mnohé činnosti vykonávajú v rámci osobného voľna.

Skrášlenie a zútulnenie prostredia je v prvom rade záležitosťou srdca a citu. Nie všetko, čo zabezpečujeme a budujeme – najmä v letnej záhrade – vyžaduje vysoké finančné náklady. Veď veľaokrát stačí s láskou zasadiť kvietok, upratať po sebe neporiadok, prípadne zdvihnúť padnutý papierik. Vieme, že i medzi našimi klientmi sú ľudia s dobrým srdcom a citom pre krásu. Veď v spolupráci so zamestnancami zariadenia vybudovali jazierko a malú skalku, do ktorej sme každý prispeli, či rastlinkou, alebo s láskou vsadenou skalkou.

Ani sme sa nenazdali a je mesiac jún, mesiac prelomový, kedy hodnotíme čo sme splnili z predsavzatí, ktoré sme si len pred časom – na začiatku kalendárneho roka dali.

Môžeme s hrdosťou vyhlásiť, že z predsavzatí sa nám darí plniť takmer všetko:

- skrášlili a dotvorili sme letnú záhradu (skalka a jazierko)
- vymaľovali sme bytové jednotky a chodby na 1. nadzemnom podlaží
- vybudovali sme počítačovú učebňu s pripojením na internet pre klientov

S podporou zriaďovateľa – poskytnutím finančných prostriedkov na obstaranie kapitálových aktív – v druhom polroku 2010 chceme zabezpečiť:

- obstaranie perličkovej zdvíhacej vane do miestnosti na očistu na 2. nadzemnom podlaží
- nákup transportného elektrického zdvíhacieho zariadenia – na 2. nadzemné podlažie
- nákup veľkokapacitnej práčky – čím dosiahneme sebestačnosť v praní posteľnej bielizne i prikrývok

V tomto kalendárnom roku, presne 31. 3. 2010 sme zorganizovali prvé spoločné „zruženie detí a rodinných príslušníkov nášho zariadenia“, na ktorom sme prítomných informovali o zámeroch na rok 2010, ale zhodnotili sme aj minulý rok – rok 2009 aj vo finančnom vyjadrení.

- ❖ celkové ročné náklady na zabezpečenie prevádzky zariadenia činili 369.431,- € (11.129 tis. Sk)
- ❖ priemerné mesačné výdavky na klienta boli v roku 2009 v sume 655,02 € (19.733,- Sk)
- ❖ priemerná mesačná platba na klienta bola v roku 2009 v sume 216,41 € (6.520,- Sk)

Plánov na realizáciu máme ešte veľa a veríme, že v mnohých nám pomôžete i vy, naši klienti a nedáte sa odradiť a znechutiť ľuďmi, ktorí nám ničia našu prácu a úsilie – tak ako bolo tomu v dňoch 5. a 6. júna 2010 – zničená fontána a skalka „slimák“. Musíme záujmom o náš majetok – záhradu a všetko čo v nej je – ukázať neprajníkom, že na nás nemajú – veď my sme predsa stále činní a máme chuť budovať.

Seniori majú zelenú

Projekt, ktorý sa uskutočnil vďaka programu
Zelená pre seniorov Nadácie Orange

Nadácia Orange vyhlásila v roku 2009 program pre mimovládne organizácie, neziskové organizácie, samosprávy a zariadenia poskytujúce sociálne služby, ktorý je zameraný na zvyšovanie gramotnosti a zručnosti seniorov v oblasti práce s počítačom a internetom.

Úspešným projektom pod názvom „Aj tak sme stále frajeri...“ sa aj nášmu zariadeniu podarilo získať 1.340,00 EUR .

Aktívne pracujeme na jeho realizácii a uvádzaní do života.



Vzácná návšteva v ZPS a DSS

„Želám tomuto zariadeniu a občanom žijúcim v zariadení krásny a najmä dlhý život. Ďakujem, že vykonávajú túto namáhavú prácu.“

Ing. Peter Sika, PhD.

V sprievode pána Ing. Jaroslava Husa, pána Mlynčeka navštívil naše zariadenie pán Ing. Peter Sika, Phd., štátny tajomník ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.



Záujem o prednášky so zdravotnou tematikou – *Zápaly očí, Náhle cievne mozgové príhody, Parazity okolo nás, Rotavírus, Úzkostné poruchy starších osôb, Chrápanie ako zdravotný problém, Demencie – druhy, liečba, prevencia, Pohyb ako liek*, je veľký a obyvatelia zariadenia so záujmom sledujú zaujímavosti, ktorými ich zahŕňa hlavná sestra Gitka Valková. Po prednáške sa vždy rozvinie plodná diskusia.



1. storočnica v našom zariadení

Pani Mária SCHWARZOVÁ

27. januára 2010 oslávila krásne životné jubileum 100 rokov

S kyticou kvetov , milým a úprimným blahoželaním pozdravil oslávenkyňu primátor mesta Liptovský Mikuláš Ing. Ján Blcháč, PhD. a pri tejto príležitosti pani Schwarzovej odovzdal pamätnú Plaketu mesta Liptovský Mikuláš.

K praniu zdravia a pohody sa pripojili i zamestnanci a obyvatelia ZPSaDSS mesta Lipt. Mikuláš .





BLAHOŽELÁME

Ani tento rok nezaháľame

22. apríla 2010 zamestnanci spolu s obyvateľmi zariadenia pri úprave oddychovej letnej záhrady vytvorili skalku „slimák“ a za výdatnej pomoci nášho Zdenka, pána Spodniaka a pána Matiju osadili záhradné jazierko.



Podľa fotografií vidieť, že práca sa nám darila a aj podarila.

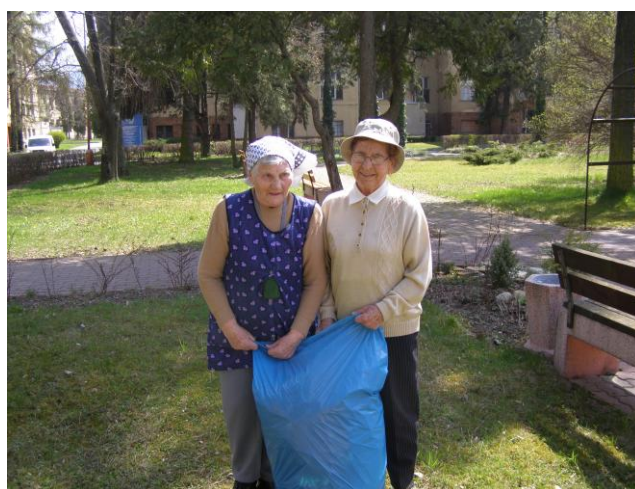
Mrzí nás ale, že ani nie po mesiaci zrealizovania nám neželaní „návštevníci“ hádžu kamienky do jazierka aj fontány, kde môže dôjsť k upchaniu a následnému zničeniu čerpadla. Altánok slúži na oddych a spoločné posedenia pre obyvateľov zariadenia, no mnohokrát sa zmení na fajčiareň. My si vážime prácu iných, vážte si ,prosím, aj vy našu.



23. apríla 2010 obyvatelia



ZPS a DSS s vrchnou sestrou Gitkou na brigáde pri úprave letnej oddychovej záhrady.



Pracujú všetci – „paličkári i vozíčkári“

Orol skalný

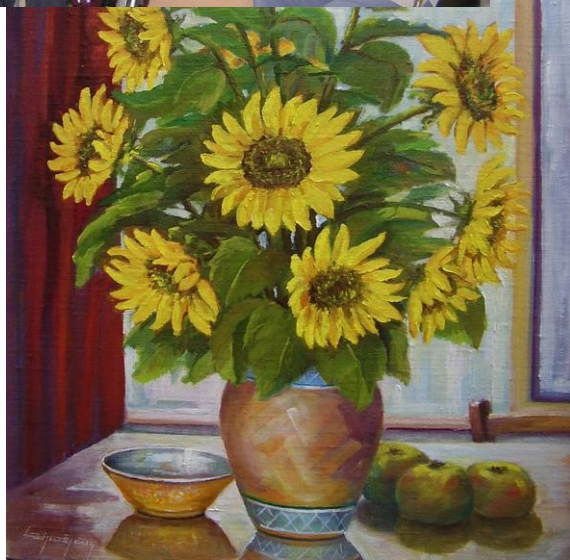


Patrí medzi vrcholových predátorov. Orol skalný je jedným z 10 druhov orlov vo svete, je najväčším predstaviteľom rodu. Samec váži od 3 do

4,5 kg a oveľa väčšia samica od 3,5 do 6,5 kg. Rozpätie krídiel majú od 190 do 240 cm. Dĺžka tela je 75 až 90 cm. Vážnym ohrozením pre tú časť populácie, ktorá buduje hniezda v lesoch, je výrub vhodných porastov pre hniezdenie. Samica a samec sa pri sedení na vajciach striedajú, samec však vydrží sedieť asi iba desatinu inkubačnej doby. Orly pri útoku strmhlavým letom dosahujú rýchlosť až 150 km/h. Najväčšie vtáky, ktoré je orol skalný schopný uloviť sú žeriavy, bociany a kormorány a na druhej strane úplne malé druhy vo veľkosti škovránka, strnádky či trasochvosta.

Pán Ing. Pavol Ballo opäť medzi nami

Už tradičnými sa stali prednášky p. Ing. Pavla Ballu v našom zariadení. Ani tento raz nesklamal a podelil sa spolu s nami so svojou prezentáciou o tatranskej prírode a orlovi skalnom. Pán Ballo vždy bez nároku na finančnú odmenu prijme naše pozvanie. Jeho výklady o tatranskej prírode oslovia našich klientov, pretože niektorí z nich tiež pracovali v lesnom hospodárstve Tatier celý svoj život. Aj keď nohy našim klientom už neslúžia a nemôžu aktívne navštíviť tieto krásne miesta, príde príroda na chvíľu k nám prostredníctvom krásnych obrázkov doplnených pútavým rozprávaním p. Ing. Pavla Ballu. „Zakaždým so sebou prinesiete dobrú náladu a tak na chvíľu zabudneme na naše choroby. Vždy budete u nás očakávaný.“



L
A
H
O
Ž
E
L
Á
M
E

k okrúhlemu životnému jubileu

* p. BABKOVEJ Etele	80 rokov
* p. SCHWARZOVEJ Márii	100 rokov
* p. GRIEŠOVEJ Božene	80 rokov
* p. DZÚROVEJ Anne	90 rokov
* p. MLYNÁROVI Pavlovi	80 rokov
* p. HRNČIAROVI Rudolfovi	80 rokov
* p. STANKOVIANskej Anne	80 rokov



V 1. polroku 2010 nás opustili

30. decembra 2009

p. Mária Majerčíková

4. apríla 2010

p. Vincent Záruba

16. apríla 2010

p. Anna Krutošíková

19. apríla 2010

p. Darina Líšková

7. júna 2010

p. Mária Schwarzová

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

V I. polroku sme medzi nami privítali nových obyvateľov

- * p. Rúčková Emília
- * p. Almanová Želmíra
- * p. Kušiaková Mária
- * p. Jurčová Mária

„Starí ľudia sú vraj ako malé deti.
Dieťa však väčšinou ochraňuje jeho matka,
ale starý človek
mnohokrát ostáva sám, bez pomoci.
V takej chvíli sme tu pre vás.“

Naše úprimné poďakovanie patrí
sponzorom a darcom, ktorí finančným
alebo materiálnym darom
v 1. polroku 2010 prispeli nášmu
zariadeniu:

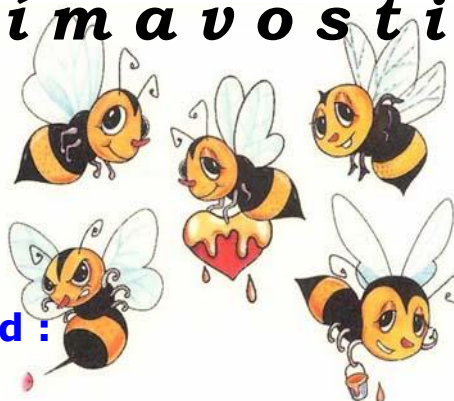


- * MUDr. Hiko Ján, Lipt. Mikuláš
- * Verejnoprospešné služby Lipt. Mikuláš
- * MONDI SCP, a.s., Ružomberok
- * Akadémia ozbrojených síl generála Milana
Rastislava Štefánika, Liptovský Mikuláš

Zaujímavosti

M E D III. časť

Prečo by sme mali jesť med :



- obsahuje jednoduché cukry: sú okamžitým zdrojom potrebnej energie
- obsahuje dextríny: majú hojivý vplyv na ľudskú kožu a sliznicu
- obsahuje minerálne látky: ušetríme za drahé lieky
- je zdrojom draslíka: stráži hospodárenie s vodou v našom tele, bráni nástupu svalových kŕčov, ochoreniu ciev, zlyhaniu srdcovej činnosti, horúčkových ochorení
- obsahuje vápnik a fosfor: prospieva pevnosti kostí, chrupaviek, zubnej skloviny, úponov svalov a šliach
- obsahuje horčík: udržiava optimálnu hladinu cholesterolu v krvi, bráni nástupu kôrnateniu tepien a vzniku arterosklerózy
- obsahuje železo: zaistuje tvorbu červených krviniek



Pohybom ku zdraviu

Telesná zdatnosť je významným faktorom ovplyvňujúcim ako chorobnosť, tak i úmrtnosť a to nielen v pozitívnom, ale i negatívnom zmysle.

Platnosť rovnice **Pohyb = Zdravie** sa potvrdzuje najmä v súčasnom období, keď narastá počet civilizačných ochorení predovšetkým srdcovocievnych, ktoré sú najčastejšou príčinou úmrtia nášho obyvateľstva. Dnes sa už vie, že príčinou nepriaznivého stavu vo výskyte civilizačných ochorení je nesprávny životný štýl hlavne nevhodné stravovanie, nedostatočná fyzická, pohybová aktivita, fajčenie a ďalšie drogové závislosti.

Zdravie máme prevažne vo svojich rukách a pohyb je jedným z faktorov, ktorý ho môže ovplyvniť a to v pozitívnom zmysle.

Ako pohyb vplýva na organizmus?

- priaznivo pôsobí na všetky telesné systémy – zvyšuje najmä pružnosť a výkonnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému, metabolizmu, prispieva k rozvoju kostry a svalstva, zlepšuje svalovú silu i ohybnosť kĺbov, zlepšuje koordináciu a pohotovosť k pohybu,
- zlepšuje fyzickú kondíciu
- spomaľuje odbúravanie vápnika z kostí, čím zohráva významnú úlohu v prevencii osteoporózy – rednutia kosti (choroba tohto tisícročia),
- znižuje hladinu cukru a tukov, najmä cholesterolu v krvi – prevencia diabetu (cukrovky) a srdcovocievnych ochorení,
- zvyšuje imunitu – obranyschopnosť organizmu - organizmus je odolnejší voči mnohým bežným chorobám, alebo tieto choroby majú miernejší priebeh,
- látka vylučujúca sa z mozgu pri pohybe tzv. serotonín účinkuje ako antidepresívum – poskytuje zvýšenú schopnosť telesného a duševného uvoľnenia, zlepšenie nálady a pocitu radosti zo života, zlepšuje spánok, dáva viac životnej energie,
- zlepšuje schopnosť sústredenia a vytrvalosť,
- znižuje napätie a stresy, premáha úzkosť a strach,
- pomáha udržiavať štíhlu líniu – je to najlacnejší prostriedok proti nadváhe a obezite,
- znižuje rizikové správanie medzi deťmi a mladými ľuďmi (tabak, alkohol, násilie),
- fyzická aktivita predlžuje mladosť a oddiaľuje starobu – udrží človeka sviežeho, ohybného, mobilného a práceschopného do pokročilého veku.

Každý rok 1,9 miliónov ľudí zomrie v dôsledku fyzickej neaktivity.

Prekonajme lenivosť a pohodlnosť.

Tridsať minútové cvičenie, ktoré robíme denne pomôže viac ako dvojhodinové cvičenie raz do týždňa. Nemusíme sa náhlieť, zmeny v živote môžeme zaraďovať postupne. Začnime používať viac schody ako výtah, pohybujme sa viac pešo, nenechajme sa pri pohybe odradiť zlým počasím.

Podľa lekárov pohyb možno pridávať do každodenného života neustále, dokonca i vo vysokom veku.



Vypracoval: Pracovná zdravotná služba s.r.o., Staničná 9, 059 51 Poprad - Matejovce
Rok: 2010

Ako sa zachovať, aby sme starobu prežili v pohode ?

Jediné, čo môžeme s ňou urobiť je, že sa budeme snažiť si ju spríjemniť !

A je na to aj recept:

Pokoj, pohoda, žiadny stres, pravidelná životospráva, primeraný pohyb, aby mal človek niečo, čo by ho zaujímalo, teda nejakého koníčka , záujem, prácičku, čo by robil rád a z vlastnej iniciatívy.

Starší človek, ktorého nič nezaujíma, postupne stráca chuť do života.

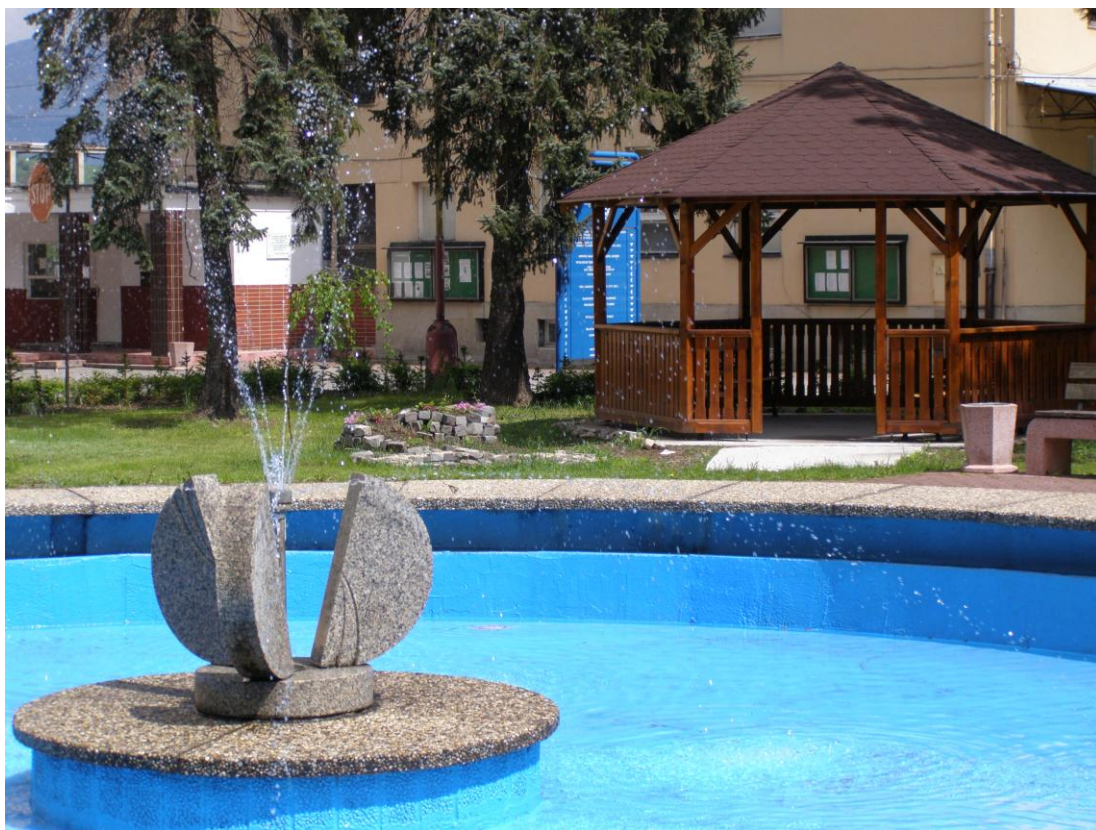


Trochu humoru na záver:

- No dedko, ako dopadlo rande ? –
spytuje sa vnučka.
- Ále, ja som sa usmial, ona sa usmiala a
potom sme dve hodiny hľadali
zuby v tráve !
- *****
- Starká, - vraví dedo svojej žene, -
predstav si, dnes sa mi snívalo, že
mám tridsať rokov...
- No teda, starý ! To si ma nemohol
zobudiť ?! – vyčíta mu babka.

Ján Géci zbierka "DEDO JANO"

Oblúbené miesto je areál oddychovej záhrady



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