

NOVINKY

občasník

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



December 2010

Milí priatelia,

nedávno som čítala článok „Svet štvornohých očí“. Autorka príspevku v ňom písala o súzvuku vodiaceho psa a jeho nevidiaceho pána. Ako ho vodí, ako mu je oporou, bráni ho a nedovolí okoliu, aby ho ohrozil. Vo vodiacom psovi sa skrýva nielen oddaný a verný priateľ, ale psík je človeku doslova jeho očami. Pri pohľade na túto dvojicu, každý okoloidúci obdivuje nevidiaceho pána a jeho štvornohého „sociálneho pracovníka“.



Prečo o tom píšem?

Takýmto „sociálnym pracovníkom“, doslova, sú všetci zamestnanci v zariadení, ktorých každodenná mravenčia práca, pomoc, rada i usmernenie je nenahraditeľná.



Výsledkom spolupráce všetkých kolegýň a kolegov pracujúcich v ZPS a DSS je kolektív, ktorý vytvára obyvateľom spokojný a šťastný náhradný domov.

Tak ako prichádza radosť, keď sa nevidiaci teší zo svojho vodiaceho psa, tak máme radosť aj my, keď obyvatelia v našom zariadení prežívajú pokojnú jeseň svojho života.

Zároveň nás tešia príspevky klientov zariadenia do občasníka. Dúfame, že sa pridajú i ďalší.



„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.“



Veríme, že aj toto číslo Noviniek Vás zaujme a dozviete sa o činnosti v zariadení, živote a akciách, ktoré sme prežili v predchádzajúcom polroku 2010.

aľ



otvorili sme počítačovú miestnosť

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

Vypracovali sme projekt pod názvom „Aj tak sme stále frajeri...“ a získali sme 1 340,00 EUR.

S nadšením dobrovoľníci z radov zamestnancov a ich rodinných príslušníkov realizovalo projekt do konečnej fázy. Do fázy, kedy skupina nadšených seniorov usadla k počítačom a so záujmom sledovala vymoženosti súčasnej techniky.

Pri realizácii projektu sa do prác zapojili nielen zamestnanci – tvorcovia projektu, ich rodinní príslušníci, samotní klienti zariadenia ale spolupracujeme aj so Základnou školou Demänovská cesta v Liptovskom Mikuláši. Garant pre výučbu práce na PC je pán učiteľ Mgr. Jozef Želúdek, ktorý svojou profesionalitou a pútavým prístupom u našich klientov vzbudil záujem o prácu s počítačom.

Pre rok 2010 mesto Liptovský Mikuláš vyhlásilo grantovú výzvu i pre sociálnu a humanitárnu oblasť. Nadviazali sme už na existujúci projekt „Aj tak sme stále frajeri...“ a mestu Lipt. Mikuláš sme predložili rovnomenný projekt, v ktorom sme chceli rozšíriť možnosti využívania učebne a pracovne i úroveň práce s PC a internetom pre klientov zariadenia. V tomto projekte nám mesto Liptovský Mikuláš schválilo žiadosť o finančnú dotáciu vo výške 259,00 EUR, z ktorej sme dokúpili tlačiarne, nástenky, kancelársky papier.

Záujem o novovybudovanú internetovú učebňu z radov našich seniorov, **ktorú sme slávnostne otvorili 21. septembra 2010**, je veľký. Aj napriek slabšej mobilite klientov projekt pomohol k socializácii a komunikácii s okolitým svetom.

V spolupráci s odborným garantom na výučbu PC Mgr. Želúdekom, učiteľom v ZŠ Demänovská cesta Lipt. Mikuláš, chceme vytvoriť spoluprácu so žiakmi tejto školy i s deťkami z MŠ na ulici Vranovskej v Lipt. Mikuláši.

Ďakujeme Nadácii ORANGE a mestu Liptovský Mikuláš za poskytnuté finančné prostriedky, pretože bez nich by sa nám realizácia takejto úžasnej veci nepodarila. Úsmev a spokojnosť našich klientov sú našou najväčšou odmenou za vynaloženú snahu.

ko







10. augusta 2010 sa v letnej
oddychovej záhrade
zariadenia

ozýval smiech i krik, hudba a potlesk. To preto, že svoje kvality nám opäť potvrdili divadelníci z **Ľubel'ského ochotníckeho divadla Kolomana Ondreja Urbana** v divadelnej hre „**Ulička**“.

Problémy s kúsočkom pôdy, ktoré v hre riešili dve dedinské rodiny, sú mnohým dôverne známe a keďže Katka Ochodnická „objedнала“ super počasie, hojná účasť obyvateľov ZPS a DSS, ich príbuzných, zamestnancov ale aj pacientov z nemocnice potvrdila, že takýto druh kultúry sa páči a už teraz sa tešíme o rok, keď záhrada znova ožije a herci sa nám predstavia s ďalšou, určite veselou divadelnou hrou.



ko,af





Príjemne strávené chvíle pri letnej opekačke



Matičná divadelná ochotnícka scéna, popoludní 27. 10. 2010, sa nám predstavila s naštudovaným pásmom básní Pavla Horova o Slovensku „Pocta Liptovu“ za účasti p. Stromku, poslanca MsÚ.



Milé sprievodné slovo a krásne piesne o Slovensku potešili všetkých obyvateľov ZPS a DSS a prispeli k príjemne prežitému dňu.



Veľká vďaka patrí deťom z MŠ Vranovská v Lipt. Mikuláši, deťom z MŠ – Stonožka, Lipt. Mikuláš, žiakom ŠKD pri ZŠ Demänovská cesta v Lipt. Mikuláši, žiakom ZUŠ J. L. Bellu v Lipt. Mikuláši, za krásne strávené chvíle pri ich vystúpeniach a p. Ing. Pavlovi Ballovi za hodnotné prednášky v roku 2010.





utuzujeme.

Teplé jesenné slniečko nás vytiahlo v jedno popoludnie do našej oddychovej záhrady, kde všetci – s paličkami i bez nich, hrabali lístie a pripravili záhradu na zimný odpočinok.

A veru bolo veselo ... Aj keď stará pranostika hovorí, že bez práce nie sú koláče, nezabúdame, že koláče nie sú tak dôležité ako dobré vzťahy, ktoré máme a i takto ich

red.





Mikulášska veselica pre skôr narodených

I keď má Mikuláš v tento deň kopu povinností, na chvíľu zabehol aj medzi našich obyvateľov s plným košom veselej nálady, smiechu, pesničiek a malých darčiekov. Čas do príchodu Mikuláša sme si skrátili súťažami - športovými i vedomostnými.





jubileu

* **p. K O B I L I C O V I**
Jurajovi **80**

rokov

.....

Niet cesty späť domov.

Naše zariadenie bolo otvorené v roku 2006. Toto zariadenie je náš druhý domov. Dali sme si žiadosti a dúfali, že nás príjmu. Pri tom všetkom bolo ťažké naše rozhodovanie nastúpiť alebo nie? Nakoniec to bolo naše rozhodnutie aj žiadosť, tak teda ideme. Papier v rukách, slzy v očiach a rozlúčka s rodinou. Stisky rúk priateľov, známych a vysvetlenie, musíme, nemáme inú možnosť. Synovia, dcéry nevedeli pochopiť, že zaopatrenie potrebujeme, nakoľko na nás nemali čas ani pochopenie. Toto všetko sme ako tak prekonali v našich boľavých dušiach a v srdci sa odohrávalo, „ako vydržíme, ako tam bude ako si zvykneme,

čo tam budeme robiť, už nás nikto nepotrebuje? Prečo?“ Každý raz bude starý a bude potrebovať pomoc. Ale nastal deň kupovania potrebných vecí čo nám bude treba a balenie. Prišiel deň a hodina nástupu do zariadenia. Ešte posledné popozieranie na postele, na ktorých sme spali a kde sme sedeli a pozerali von oknom, posledné slovo dovidenia všetkým, ktorí nás vypevádzali. Prišli sme pred neznámu budovu, pri ktorej nás čakali zamestnanci zariadenia. Pani hlavná sestrička Margita Valková a sociálna pracovníčka Katka Ochodnická a teraz už naše sestričky. Cez slzy sme im podali ruky. Nič nás neodradilo, lebo ich prívetivé slová a vládny prístup, slovo víťajte povedané s úsmevom, bolo niečo pekné, čo dodnes nám znie v ušiach. Na tie prvé momenty nikdy nezabudneme. Prišiel čas oboznámenia sa s prostredím, zoznámenie so spolubývajúcou a privítanie sa s p. riaditeľom aj celým personálom. Dnes je to už iné. Sme tu ako jedna veľká rodina. Máme sa komu vyžalovať, poplakať si na hrudi nejednej sestričky, sociálnej pracovníčky, hlavnej sestry ale aj našim upratovačkám, ktoré držia budovu v čistote. Personál vždy príde do práce dobre naladený. Každý deň nás privítajú s úsmevom, pomôžu pri všetkom čo potrebujeme. Ich robota je zaslúžená a neocenená. Organizujú sa tu aj rôzne kultúrne podujatia, ktorých sa radi zúčastňujeme. Ďakujeme, že ste s nami v dobrom i zlom. Aj pri poslednej ceste nás vypevádzate s uboleným srdcom. Je nám tu dobre a tu sme doma. Žiaľ, niektorí ľudia nie sú k sebe tolerantní a ubližujú iným, aj keď na to nemajú dôvod. Týmto by sme sa chceli poďakovať šikovným a trpezlivým pracovníckam zo srdca. Naším deťom chceme odkázať, že v domove Vás niekto čaká a to sú Vaše mamy a otcovia.

Eva Štrbová, klientka ZPS a DSS

V II. polroku sme medzi nami privítali nových obyvateľov

- | | |
|------------------------|----------------------|
| * p. Forgáčovú Máriu | * p. Guotha Jána |
| * p. Kaštanovú Barboru | * p. Kráľovú Valériu |
| * p. Vargovú Jirinu | * p. Balážovú Annu |
| * p. Hradskú Máriu | * p. Uličnú Máriu |
| * p. Klocháňovú Oľgu | * p. Langovú Paulínu |

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



V 2. polroku 2010 nás opustili

13. júna	p. Kováčová Ema
8. júla	p. Mariaková Margita
22. júla	p. Griešová Božena
30. júla	p. Kušiaková Mária
29. septembra	p. Hradská Mária
8. októbra	p. Kaštanová Barbora
16. novembra	p. Jurčová Mária

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

Naše úprimné poďakovanie patrí sponzorom
a darcom, ktorí finančným alebo materiálnym
darom v roku 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**
- * **Nezisková organizácia Pomocný anjel, Nižná**
- * **pán Bistiak Michal, ZPS a DSS mesta Lipt. Mikuláš**
- * **pán Guoth Ján, ZPS a DSS mesta Lipt. Mikuláš**



Pomaly sa blíži záver roka. Pripomína nám to i príroda, ktorá nás bohatou nádielkou snehu obdarila a vyvolala v nás všetkých spomienky na Vianoce a detské časy.

Ľudia v čase vianočnom a novoročnom zvyknú hodnotiť, rekapitulovať, ale zároveň i dávať si záväzky do nasledujúcich období.

Rok 2010 uplynul veľmi rýchlo, tak ako sme si „pred časom“ priali do Nového roka všetko dobré, tak teraz hodnotíme, čo sa nám z prianí splnilo.

V roku 2010 sme pre vás, naši milí klienti, vybudovali a pripravili veľa:

- 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
- obstarali sme perličkovú zdvíhaciu vaňu do miestnosti na očistu na 2. nadzemnom podlaží
- kúpili sme transportné elektrické zdvíhacie zariadenie – na 2. nadzemné podlažie
- kúpili sme veľkokapacitnú práčku – čím sme dosiahli sebestačnosť v praní postelnej bielizne i prikrývok
- obstarali sme myčku podložných mís
- zamestnanci zariadenia pripravili pre vás v roku 2010 mnoho príjemných a milých stretnutí, kultúrnych a spoločenských posedení: opekačka v letnej záhrade, vystúpenie divadelných súborov, posedenie pri ľudovej hudbe, ktorá hrá na počúvanie i do tanca, súťaže, ktorých ste sa aktívne zúčastnili a zapájali sa

Rok 2010 bol pre naše zariadenie výnimočným vďaka pani Márii Schwartzovej, ktorá sa v januári 2010 dožila 100 rokov veku.

Čo si ešte zaželať? Prajeme vám, milí naši klienti, pokoj, vnútornú pohodu a pocit istoty. I v budúcom roku 2011 sa budeme snažiť spríjemňovať vám každý deň, aby ste sa večer pri usínaní tešili, čo krásne a príjemné prinesie ráno.

mg

Z a u j í m a v o s t i - orgánové hodiny tela

03:00 - 05:00	V činnosti sú pľúca, preto sa v tomto čase obyčajne budia fajčiari, astmatici, chorí na priedušky, ľudia s nádchou, so zápalmi dýchacích ciest. V tejto dobe človek pociťuje aj najväčší strach a úzkosť. Každá maličkosť nadobúda obrovský význam.	
05:00 - 07:00	Vrchol činnosti hrubého čreva. Najvhodnejšia doba pre vyprázdňovanie organizmu. Je potrebné vyhýbať sa stresu a psychickej záťaži a zvýšiť príjem tekutín (čaje).	
07:00 - 09:00	Do činnosti sa dostáva žalúdok. Je veľmi dôležité konzumovať v tomto čase vitamíny. Telo potrebuje byť v teple, studená sprcha alebo kúpeľ preto nie sú vhodné.	
09:00 - 11:00	Vrcholí práca pankreasu a sleziny, neodporúča sa konzumácia alkoholu. Vhodné je ovocie, med (je to jediná denná doba, kedy je telo schopné stráviť sladkosti). Vyhýbať by sme sa mali prílišnej fyzickej činnosti, je to čas vrcholu duševných schopností.	
11:00 - 13:00	Doba aktívnej činnosti srdca, nie je dobré zaťažovať ho veľkým množstvom potravy. Nastáva mierny útlm, pozor na úrazy! Vhodná je prechádzka alebo krátky spánok.	
13:00 - 15:00	Obdobie vrcholu tenkého čreva. Postupne sa zvyšuje fyzická aktivita.	

15:00 - 17:00	Najviac pracuje močový mechúr. Dobré je piť bylinkové čaje, športovať. Tráviaci systém je schopný prijať výdatné jedlo, aktivita stúpa a dosahuje druhý výkonnostný vrchol.	
17:00 - 19:00	V činnosti sú obličky. Je potrebné vylúčiť škodlivé látky - tuky, cukry, soľ, chemikálie, káva, alkohol, chlad, stres.	
19:00 - 21:00	Do činnosti sa dostáva obal srdca - krv. V tejto dobe človek veľmi dobre vníma. Je to čas vhodný na počúvanie hudby a divadelných hier, ale aj najúčinnější na pôsobenie antibiotík alebo na aplikáciu krémov na bolestivé miesta.	
21:00 - 23:00	Doba činnosti trojitého ohrievača. Prebieha príprava tela na spánok, preto je nevhodné fajčiť, jesť alebo akokoľvek aktivovať organizmus.	
23:00 - 01:00	Začína pracovať žlčník. Tí, ktorí majú ťažkosti s týmto orgánom, sa v tomto čase obyčajne budia alebo nemôžu spať.	
01:00 - 03:00	Začína pracovať pečeň. V tejto dobe nastáva útlm (najnižšie okysličenie mozgu), je potrebné byť opatrný najmä pri činnosti vyžadujúcej zvýšenú opatrnosť. Neodporúča sa konzumácia ťažkých a mastných jedál alebo pitie alkoholu.	

Zdroj: www.kgbacikovia.websnadno.cz

Proti starnutiu bojujeme smiechom

Smiech zlepšuje zdravie.

Smiech predlžuje život

Smiech je prejav dobrého srdca.

Smiech rieši mnohé problémy.

Smiech uvoľňuje nervovú sústavu

Najkrajší krášliaci prostriedok ľudskej tváre je úsmev.

Utečme starobe!

Pohyb je základom zdravia, posilňuje srdce a krvný obeh, podporuje produkciu hormónov, odbúrava stres, spevňuje kosti a v neposlednom rade udržiava postavu. Dbajte na to, aby ste mali aspoň tridsať minút pohybu denne. Stačí nevyhýbať sa schodom, zaradiť viac pohybu do bežných činností a denne sa poprechádzať bez ohľadu na počasie!



Vyspime sa do mladosti!

Zdravý a výdatný spánok je jedným z najdôležitejších faktorov na zachovanie mladosti. Kým spíme, regeneruje sa celý organizmus. Väčšina z nás potrebuje šesť až deväť hodín spánku.. Vo všeobecnosti však platí, že ak sa ráno cítite sviežo a oddýchnutí, spali ste dostatočne.

Zdroj: Týždenník "Nový čas pre ženy"

Stretnú s dvaja dedkovia – sklerotici :

-Chodili sme spolu do školy, ale neviem si spomenúť, ako sa voláš ...

-A dokedy to potrebuješ vedieť ?

Babka sa rozhodne po dlhej zime pre jarné upratovanie.

Otvorí skriňu, z nej vyletí moľa a pýta sa babky:

- Pani, budete tento kabát ešte potrebovať,
alebo ho môžem zjesť?

Jazykolamy

- Išiel pštros s pštrosicou a pštrosíčkami Pštrosou ulicou.
- Naša lomenica je medzi lomenicami tá najlomanicovatejšia lomenica.
- Keď naolejujem lampu nenaolejujem linoleum. Keď naolejujem linoleum nenaolejujem lampu.
- Všetky húsky sa poprekoprcovali po priekope.
- Popukané pukance popukali na plne popukanej panvici plnej popukaných pukancov.

"Stratený je deň nášho života, keď sme sa nezasmieli."
(Famózný Einstein)



Zdravie, šťastie, pokoj svätý vinšujeme vám!
Najprv pánu hospodáru,
potom aj dieťkam.

Zďaleka k vám ideme,
novinu vám nesieme,
čo sa stalo, prihodilo
v meste Betleme.



Rozprávková atmosféra vianočných dní nás obklopuje rok čo rok. Tešíme sa na ňu ako na niečo neopakovateľné, výnimočné, radostné. K týmto sviatkom patria neodmysliteľne aj rôzne tradície a zvyky. Je v nich pretavená múdrosť a úcta našich starých materí a otcov k ľuďom i prírode.

Vianoce. Tieto najväčšie a najkrajšie kresťanské sviatky v roku sa slávia v mnohých krajinách po celom svete. Ľudové zvyky a tradície, ktoré sú s nimi spojené, sa líšia od národa k národu a sú veľmi rozmanité.

Na Slovensku sa na Vianoce, sviatky  narodenia Ježiša Krista, pripravujeme už štyri týždne dopredu. Počas tohto obdobia nazývaného **Advent**, ktoré nám v sebe nesie posolstvo očakávania príchodu malého Ježiška, ľudia chodia do kostola, kupujú či pripravujú darčeky pre svojich blízkych, ozdobujú si svoje príbytky dekoráciami.

Hej gazdinky statočné,
idú sviatky vianočné,
dajte žitka na oplátky,
už idú, už idú vianočné sviatky.

Najväčším sviatkom Vianoc je **1. sviatok vianočný** (25. december) – deň Kristovho narodenia. Na Štedrý deň sa zvykne držať pôst, ktorý končí východom prvej hviezdy. Deťom sa vravelo, že ak vydržia do večere nič nejesť,vidia zlatú hviezdu alebo zlaté prasiatko. Kým deti chystajú vianočný stromček, gazdinky pečú, varia a chystajú rôzne dobroty na štedrovečerný stôl. Jedlá, ktoré sa podávajú sa líšia podľa zvykov a tradícií v rôznych regiónoch Slovenska. Spravidla však na bohato prestretom štedrovečernom stole nesmie chýbať chlieb, cesnak, med, oblátky, kapustnica, ryba, zemiakový šalát, opekance (pupáky,

bobaľky), koláče, ovocie. Po večeri sa spievajú koledy, ktoré sú už súčasťou našej histórie a národného kultúrneho dedičstva, rozbaľujú sa vianočné darčeky, na ktoré sa nielen deti veľmi tešia. Mnoho ľudí sa zúčastňuje polnočnej omše, aby oslávili narodenie Ježiša Krista a zaspievali si najkrajšiu vianočnú pieseň „**Tichá noc, svätá noc**“.

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

 25. decembra a 26. decembra rodiny často zostávajú spolu, idú do kostola alebo navštevujú svojich príbuzných a priateľov. Na Štefana chodili po dedine aj pastieri - betlehemci v nevšednom oblečení. Na hlave mali baranicu, v rukách plieškami ukutú palicu, ktorou búchali o zem. Ozývali sa aj zvončeky, takto dávali najavo, že idú. Cengot a búchanie zneli ako pieseň pokoja a mieru. Zimné radovánky sa skončili Silvestrom a vítaním Nového roka. Zimné zvyky a tradície našich predkov sa líšili podľa krajov a charakterizovali vtedajšiu dobu.



Vinšujem, vinšujem, na zdravie, na šťastie,
ten starý rok prežiť,
nového sa dožiť,
hojnejšieho, pokojnejšieho.
A nech s novým rokom rastie,
aj to vaše ľudské šťastie.



Vianoce sú vždy,
keď sa usmejete na iných ľudí,
keď pomôžete nešťastným a núdznym,
keď vytvoríte pohodu a pokoj medzi ľuďmi,
keď rozdáвате dobrú vôľu a lásku
bez čakania na poďakovanie,
keď
Je veľa KEĎ na tvorenie Vianoc
v duši svojej aj v duši iných.

Veselé Vianoce a pokojný nový rok všetkým
prajú zamestnanci
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: Mgr. Katarína Ochodnická, Alena Fillová, Ing. Mária Gašpieriková, Mgr.
Margita Valková .