

**N
O
V
I
N
K
Y**

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



Jún 2011



V Číne mal jeden nosič vody dve veľké hlinené nádoby, každú zavesenú na konci palice, ktorú nosil na ramenách. Jedna mala prasklinu, druhá bola dokonalá.

Na konci dlhej cesty, ktorá trvala od potoka až k domu, bolo v prasknutej nádobe len polovica vody a v druhej vždy plná miera.

Po dvoch rokoch súženia prasknutá nádoba oslovila nosiča: "Hanbím sa, pretože voda počas cesty domov odteká."

Nosič jej odpovedal: "Všimla si si, že kvietky rastú len na tvojej strane chodníka, a nie na druhej? Vedel som o tvojej nedokonalosti a na túto stranu cesty som porozosieval semená rastlín. To ty si ich každý deň polievala, keď sme sa vracali domov.

Dva roky zbieram tieto krásne kvetiny, aby som si ozdobil svoj stôl. Keby si nebola taká, aká si, táto krása by nemohla rozžiariť môj dom."



Všetci máme svoje osobité chyby.

Všetci sme prasknuté hlinené nádoby.

Tieto praskliny a chyby, ktoré sú v každom z nás, robia náš život zaujímavým a vzácnym. Len musíme každého prijať takého, aký je a vidieť v ňom to dobré.

Najväčšia sila človeka je v jeho duši, nie vo svaloch. Preto aj myšlienka je liekom, niekedy však zbraňou. Pozitívna myseľ je najlepší lekár spolu s humorom a smiechom.

Ved' určite sa každý cíti lepšie medzi veselými a usmiatymi ľuďmi.

S práním pevného zdravia, pokoja , šťastia a spokojnosti v novom roku 2011 navštívili dňa 3. 1. 2011 zariadenie zástupcovia primátora mesta Liptovský Mikuláš páni Ing. Jozef Repaský a Ing. Milan Kružliak . Stretnutia sa zúčastnili zamestnanci i klienti ZPS a DSS. Po oficiálnom prípitku sa obyvatelia ZPS a DSS zaujímali o situáciu v meste a spätne aj zástupcov mesta zaujímal život a práca v našom zariadení. red.



.....

Stáročiami overená pravda, že šťastie spočíva v maličkostiach a obetovaní sa pre iných, nadobudla celkom reálnu podobu aj v našom zariadení. Mnohí ujovia a tety, ktorým to zdravotný stav dovoľuje, nám svojou aktivitou robia radosť, milo prekvapujú svoje okolie a často aj svojich príbuzných.

Práca v letnej záhrade, na kvetinových záhonoch a hriadkach, alebo pri hrabaní pokosenej trávy, úprave chodníka a neustále „vylepšovanie“ obidvoch skaliek, to všetko sú aktivity, ktoré si nemožno nevšimnúť. A všímajú si ich aj mnohí mladší, ktorí sa pristavia cestou do nemocnice, jej zamestnanci, kochajú sa krásou záhrady a skaliek, alebo si len tak oddýchnu v tieni obrovských gaštanov alebo altánku. Starostlivosť o interiér, izbové kvety, akvárium, či aktivity pri výrobe rôznych ozdobných a pamiatkových predmetov, ktoré mnohokrát poslúžia ako darček, to všetko vytvára kolorit tohto zariadenia a ľudí v ňom. Svedčí to o tom, že tu aj napriek rozlúčkam pulzuje život.

Mnohokrát sa treba nadýchnuť, ale predsa len nás ešte baví vymýšľať. Samozrejme prevažne za pomoci zamestnancov, Bez nich by to nešlo. Každý sa snaží prispieť svojim dielom .

Výsledkom je dobrý pocit a úsmev, ktorý tu nechýba. Zachovajme si ho, pokiaľ sa dá, aj do budúcich dní.

Ďakujem Vám a pozdravujem Vás všetkých.

Milan Strnisko, Váš riaditeľ

Pracovná terapia

Mgr. Gabika Repčková
zaujímavými technikami pritiahla
vyrábať rôzne ozdobné predmety,
rámiky na fotografie i ozdobné
fľaše obyvatel'ky ZPSaDSS.



Teta Jurášová, p. Milenka Gajdičiarová
a Gabika Repčková zo zemiakov
vyrábajú farebné koráliky

Venujeme sa i servítkovej
technike a interiér ZPS a DSS si
zdobíme rámkami na fotografie,
obrázkami i takto vytvorenými
ozdobenými fľašami





Návšteva ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR

Dňa 18. februára 2011
navštívil Zariadenie pre seniorov
a domov sociálnych služieb mesta
Liptovský Mikuláš v sprievode
primátora mesta Lipt. Mikuláš
MUDr. Alexandra Slafkovského,
zástupcov primátora mesta

Lipt. Mikuláš p. Ing. Jozefa Repaského a p. Ing. Milana Kružliaka, prednostky MsÚ
p. Ing. Anny Rašiovej a ostatných predstaviteľov mesta vzácnym hosť, podpredseda vlády
a minister práce a sociálnych vecí SR RNDr. Jozef Mihál.

red.





Svetový deň sprievodcov

Pri príležitosti svetového dňa sprievodcov dňa 21. februára bola v našom zariadení pre seniorov a domove sociálnych služieb multimediálna prehliadka organizovaná informačným centrom v Liptovskom Mikuláši pod názvom:

**„Tajomstvá ukryté za
múrmi domov v
historickom centre“.**



Počas výkladu sprievodcovia odkrývali životné osudy prostých obyvateľov i osobností v Liptovskom Svätom Mikuláši. Teší nás, že sa obyvatelia nášho zariadenia veľmi intenzívne zaujímali o históriu nášho mesta. Ďakujeme organizátorom podujatia za krásnu prezentáciu a sprievodné slovo.

ko

Svojimi vystúpeniami prichádzajú potešiť seniorov v zariadení žiaci ŠKD pri ZŠ Demänovská cesta v Lipt. Mikuláši. Milým slovom, veselými piesňami a literárnymi pásmami sa nám prihovárajú už štvrtý rok a vždy prinesú pohodu a veselú náladu. Ďakujeme

red.



Fašiangová veselica

Bolo že to veselosti 2. marca 2011, kedy sa v zariadení konala fašiangová veselica. Navštívili nás seniori z Klubu dôchodcov Palúdzka, Lipt. Mikuláš s veľmi pekným a veselým programom. Tiež kultúrny program si pripravili aj naši seniori, niektorí sa predviedli i vo veľmi milých maskách. Pohostili sme všetkých fánkami, šiškami i dobrým čajom. Dúfam, že si zachováme túto peknú obyčaj.





8. marca si všetci viac než inokedy uvedomujú posvätnosť a eleganciu ženského stvorenia, ktoré je oddávna spájané s prívlastkami nežná, krásna, pôvabná, múdra, láskavá, starostlivá, elegantná... Neexistuje hranica, pri ktorej by sme skončili s vymenúvaním toho naj..., čo žena stelesňuje a predstavuje.

S kyticou kvetov, uvitých z príjemných melódií, nás pozdravili dňa 7. marca 2011, v predvečer milého sviatku MDŽ, žiaci zo ZUŠ J.L.Bellu v Lipt. Mikuláši .

red.





Paličky sme poopierali,
vozíčky naštartovali,
nožičky pomasírovali
a išli sme na brigádu,
aby sme si skrášlili našu
letnú oddychovú záhradu

Ponosy starého mládenca

Milé dievčence a dámy,
zvláštnej cti dostalo sa mi.
Rieť Vám, že si ja sám varím,
lebo som mládencom starým.

Triafalo sa mi žien mnoho,
ale čože som mal z toho.
Každá mala chybu dáku
a ja nechcem hocijakú.

Tučnú nechcem na môj veru,
potrebujem veľkú mieru.
Kde ja chudák na jej popu,
kúpim toľko metrov štoky.

Chudú nechcem ,
tá by zase moc jeť chcela,
kým by ako tak stučnela.

Starú nechcem, bo je slabá
a studená ako žaba,
čoby jej dal koľko vína,
vždy hľadá do cintorína.

Bohatá by si myslela,
že má chudáka manžela.
Nuž vidíte milí moji,
ako zle to so mnou stojí.
Ja len navzdory dievčencom,
ostanem starým mládencom.

Uličná Mária /obyvateľka ZPSaDSS/

„POZNAJ SVOJE MESTO“

Galériu Petra Miroslava Bohúňa v Liptovskom Mikuláši sme navštívili 11.5.2011. Zbierkový fond galérie predstavuje približne 5000 výtvarných diel - malieb, kresieb, grafík, fotografií, plastík. Galéria je umiestnená v historickom a kultúrnom centre mesta. Obrazy, ktoré boli vystavené zaviedli našich klientov v mysli do dávnych dôb, do dedinského prostredia, priblížili nám tvorbu nášho národného maliara, grafika a ilustrátora Martina Benku, ktorý hľadal inšpiráciu v krásy slovenskej prírody, v jednoduchom ľudovom živote.



Za krásami prírody a jaskyniarstva dňa 18.5.2011

Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva (SMOPaJ) vzniklo ako spolkové múzeum pod názvom Múzeum slovenského krasu roku 1930. Múzeum od svojho založenia zhromažďovalo nielen prírodovedné, hlavne speleologické zbierky, ale aj zbierky etnografické, historické, archeologické.

S našimi klientmi sme navštívili expozíciu **Fauna biotopov Slovenska**, kde im boli predstavené jednotlivé biotopy Slovenska a vybrané druhy fauny, ktoré obývajú tieto biotopy. Expozícia je tiež doplnená informáciami o



systéme celej živočíšnej ríše a o kategóriách ohrozenosti živočíchov a spôsoboch ich

ochrany. V expozícii **Kras a jaskyne Slovenska** mohli sledovať vystavené speleologické, etnografické, historické a archeologické zbierky. Našich klienti sa v nej dozvedeli množstvo zaujímavostí o slovenských jaskyniach, napr. ktoré z nich a prečo sú zaradené na zoznam svetového prírodného dedičstva UNESCO alebo kde sa nachádza najvyšší stalagmit na svete.



ko,gr

25. 5. 2011 sme navštívili Múzeum Janka Kráľa v Liptovskom Mikuláši

Stálu expozíciu Kapitoly z histórie mesta Liptovský Mikuláš, sme navštívili spolu s našimi klientmi, kde sa im prostredníctvom historických predmetov, fotografií a archívnych dokumentov priblížili významné udalosti a osobnosti, bohaté hospodárske, národné, kultúrne i športové tradície nášho mesta.

Našich klientov zaujímal hlavne osud najznámejšieho slovenského zbojníka Juraja Jánošíka. V podzemných priestoroch múzea sme mali možnosť vidieť jedinečnú



expozíciu známu ako Mikulášsku mučiareň, zápisnice o jeho dobrovoľnom i trpnom vypočúvaní, ktoré spolu s mučiarskymi nástrojmi ako dereš, škripec či španielska čižma približujú metódy, akými bol vedený súdny proces s Jánošíkom i dobu, v ktorej žil.

Nahliadli sme aj do izby básnika Janka Kráľa, garbiarskej dielničky či jedálne mikulášskych mešťanov. Na záver našich klientov zaujala expozícia, ktorá nám sprítomnila obdobie druhej svetovej vojny, židovských transportov a ťažkých

bojov o oslobodenie mesta.

Ko



Na záver školského roka sa prišli s nami rozlúčiť žiaci zo ZŠ Demänovská cesta v Lipt. Mikuláši. V príjemnom prostredí letnej záhrady sme si spolu zaspievali a podebatovali. Deťúrence obdarovali našich obyvateľov milým darčekom.

Tešíme sa aj v budúcom školskom roku na príjemne prežité spoločné chvíle.

Zamyslenie

Rokom 2011 sme vstúpili do 5-teho roka existencie Zariadenia pre seniorov a domova sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš.

Čo nám prinesie nový rok? S túžbou i očakávaním sme vítali nový rok, akoby iba včera a už je tu koniec júna, prelom kalendárneho roka. Čo skutočne priniesla prvá polovica roka?

Opäť sme spoločnými silami vyčistili letnú záhradu, fontánu, dosadili kvety do skaliek a spríjemnili a zútulnili si parčík, v ktorom všetci čerpáte sily, rozjímate a oddychujete.

A čo interiér? V júni sme vymaľovali bytové jednotky vrátane sociálnych zariadení, chodbu a očistné miestnosti na 2. nadzemnom podlaží budovy zariadenia.

Ani na starostlivosť o duchovnú pohodu vás, našich klientov, sme nezabudli. Zabezpečujeme kultúrne podujatia, je sprístupnená počítačová učebňa s pripojením na internet. Milo nás prekvapil záujem a chuť vás, klientov, učiť sa pracovať s počítačom a používať internet. Ale zároveň nás nemilo prekvapila skutočnosť, že po niekoľko dňovom používaní počítačov, bola poškodená klávesnica jedného z nich. Snahou nás, zamestnancov zariadenia, je vybudovať pre vás „domov“, v ktorom sa budete cítiť dobre a spokojne. Preto aj od vás, vážení klienti, očakávame, že to, čo je vybudované si budete chrániť, nie ničiť.

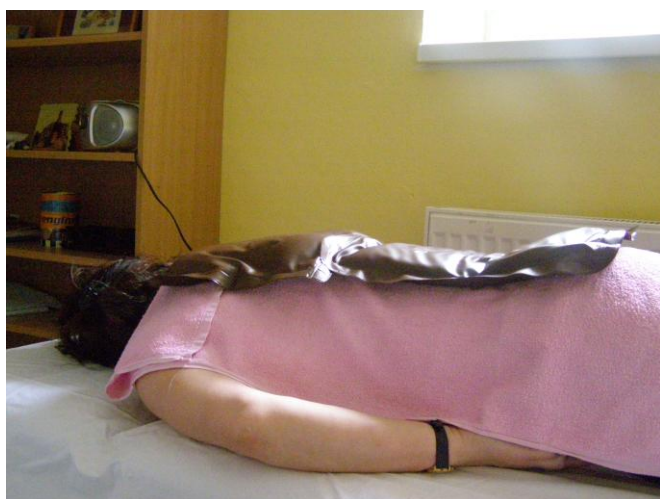
Blíži sa leto. Mnohí z vás odídu na návštevu rodinných príslušníkov, priateľov a známych. Prajeme vám, aby ste si pri blízkyh oddýchli, aby letné slniečko zohrialo vaše telá i srdiečka.

m.gasp.



Klienti , ale aj zamestnanci zariadenia využívajú relaxačné, rehabilitačné a masérské služby, ktorými pomáha predchádzať bolestiam, odstraňuje stuhnutosť a zvyšuje pohyblivosť Dáška Stáňová, zdravotná sestra ZPSaDSS.

mv



V I. polroku sme medzi nami privítali nových obyvateľov

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| * p. Mráziková Štefánia | * p. Džurman Ján |
| * p. Ševčík Ondrej | * p. Vozárová Božena |
| * p. Schreiber Jozef | * p. Molnárová Jolana |
| * p. Štecová Elena | * p. Mojžišová Mária |
| * p. Hlavčová Kamila | |

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



Opustili nás

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 9. decembra 2010 | p. Multáňová Mária |
| 17. decembra 2010 | p. Langová Paulína |
| 11. januára 2011 | p. Zuskinová Žofia |
| 26. januára 2011 | p. Florišová Emília |
| 16. februára 2011 | p. Babková Etela |
| 17. februára 2011 | p. Džurman Ján |
| 22. marca 2011 | p. Kubovčíková Božena |
| 1. apríla 2011 | p. Vozárová Božena |
| 9. júna 2011 | p. Kráľová Valéria |

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

Naše úprimné poďakovanie patrí sponzorom
a darcom, ktorí finančným alebo materiálnym
darom v roku 2011 prispeli nášmu zariadeniu:

- * **pani Klocháňová Oľga**, ZPS a DSS
mesta Liptovský Mikuláš
- * **BM Centrum, s.r.o , Trenčín**
Zast. JUDr. Lukáš Mikolaj
- * **pán Bistiak Michal**, ZPS a DSS mesta Liptovský Mikuláš
- * **Píla Diamír**, Liptovský Mikuláš



Blahoželáme
k okrúhlemu
životnému jubileu

- | | |
|---------------------------|----------|
| • P. KRÁĽOVEJ Valérii | 75 rokov |
| • P. KLIMČÍKOVI Jozefov | 55 rokov |
| • P. MRÁZIKOVEJ Štefánii | 75 rokov |
| • P. FORGÁČOVEJ Mária | 90 rokov |
| • P. STANISLAVOVI Pavlovi | 65 rokov |
| • P. GAJDIČIAROVEJ Milene | 55 rokov |



Aj keď nám každodenný život nedáva veľa príležitostí na smiech, napriek tomu smiať sa treba.

„Pán doktor, niečo nie je so mnou v poriadku. Stále behám za mladými dievčatami.“
„Ale veď to je v poriadku,“ ukludňuje starkého lekár.
„Lenže ja si nemôžem spomenúť prečo!“

Smiať sa a veľa.

Manžel sa vracia domov a už v predsieni kričí na manželku:
- S tou mojou pamäťou to nie je najhoršie! Ako vidíš, dnes som dáždňik priniesol domov!
- Dnes si si predsa dáždňik so sebou nevzal, – uškŕňa sa manželka.

Veď smiech je korením života. Mali by sme využiť každú chvíľku, aby aj tam, kde je nám do plaču, „zazvonil“ smiech, taký od srdca.

- Vítam vás, pán Horáčik! A kde máte manželku?
- Hm... celý čas som mal pocit, že som na niečo zabudol!

Veselá myseľ a radosť priaznivo pôsobia na duševný stav človeka a že dúšok prirodzeného smiechu má blahodarné účinky na ľudský organizmus.



TEN KTO SI NIČ NEPAMÄTÁ
VIE SA TEŠIŤ Z KRÁSY SVETA

Najlepší tréning pre mozog - používajte ho

Trénovaný mozog seniora môže byť výkonnejší ako netrénovaný mozog tridsiatnika. Na to, aby ste ho udržiavali vo forme, stačí desať - dvadsať minút tréningu denne. Ten môže mať rôzne formy - učenie sa cudzích slovíčok, básničiek, riešenie krížoviek, logických úloh, sledovanie vedomostných súťaží, hranie spoločenských hier ako šach, monopoly, sčítavanie položiek na účte bez kalkulačky. Podstatné je udržiavať mozog „v pohybe“, stále sa niečo učiť, spoznávať, namáhať si pamäť. Naučte sa sústrediť, najskôr pár minút a postupne čas zvyšujte. Nezabudnite, že zvedavosť udržiava mozog fit. Deti sa vďaka nej učia, aj keď nechcú. Zaujímajte sa o nové veci, čítajte, objavujte nepoznané. V pokoji, bez stresu, s úprimným záujmom.

Omladnete a váš mozog tiež.



Z každého rožka troška



Nepravideľný občasník. Vydáva ZPSaDSS mesta Liptovský Mikuláš, tel./fax: 044/5624510.
Zástupcovia jednotlivých rubriík:
Mgr. Katarína Ochodnická, Alena Fillová, Ing. Mária Gašpieriková, Mgr. Margita Valková