

NOVINKY

občasník

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



Jún 2012

V našom veku cvičiť? To snáď nie ...

I s takouto reakciou sa stretneme, keď povieme seniorom o pravidelnom cvičení. Veď nechcú cvičiť mladí ľudia, radšej sedia pred televízorom alebo počítačom. To je pohodlnejšie. Mnohí v strednom veku už pochopili, že treba tzv. „na seba pracovať.“ Ale to je hlavne o myslení a práci každého jednotlivca.

Nikdy však nie je neskoro začať!

Stačí, aby začal cvičiť jeden – ostatnívidia ťuho aktivitu, zdatnosť a nakoniec, pridajú sa aj iní. Možno sa niektorí obávajú, že budú cvičiť chybe, nevedia ako majú cvičiť.

Ale u staršieho človeka predsa nejde o to, aby niekde dobehol prvý, ale či sa dokáže sám o seba postarať, či sa dokáže sám postaviť zo stoličky...



V našej posilňovni máme stacionárne bicykle, rebriny, žinenky. Prídte si pretiahnuť svoje telo. Odborní zdravotní zamestnanci vám pomôžu.

Nedávno som v TV videla, ako v zahraničí ide program o cvičení po sediačky. Najskôr si rozcvičili prsty, potom dlane. Nohami prestupovali akoby kráčali, potom dopredu, do boku.

Skúste a uvidíte, budete cítiť úľavu v chrbte i v rukách. Vy to určite dokázate, veď nakoniec, svedčia o tom i fotografie.

Takže „hor sa do toho a pol je hotovo!“

Veríme, že aj toto jarné číslo Noviniek je

zaujímavé a presvedčí o tom, že v našom zariadení sa stále niečo deje a že nezaháľame. ať



Pred nedávnom sme si priali v novom roku 2012 prežiť len a len pekné a príjemné chvíle. Aby prania nezostali iba vyslovené, splnili sme niektoré z nich a mnohým z vás sme pomohli zmeniť, spríjemniť život a prekonať takmer neprekonateľné prekážky.

- vstup do budovy zariadenia sme zmenili na bezbariérový
- lavičky v oddychovej záhrade slúžia vám, nielen na sedenie a oddych, ale aj svojim novým vzhľadom potešia oko



- kúpeľňa na 2. nadzemnom podlaží niekedy pripomínala malý „bazénik“. Dnes je k dispozícii pre tých, ktorí si potrebujú očistu tela urobiť v spoločnej kúpeľni

Personál zariadenia chce vám, našim klientom, pomôcť pri prekonávaní prekážok a pri skvalitňovaní života. Vytvárame podmienky, ktoré vám uľahčujú pobyt u nás, nielen po duševnej stránke ale aj po stránke fyzickej, najmä čo sa týka pohybu.

V roku 2011 sme kúpili zdvižný a prepravný vozík a pojazdné kreslo pre sprchovanie a toaletu. Sú to zariadenia, ktoré pomáhajú v prvom rade vám, ktorí máte pohybové problémy.

Nebojte sa „stroja“, je tu pre to, aby vám pomohol a personál, ktorý ho obsluhuje je vyškolený a vo vašej blízkosti. Zariadenia a prvky, ktoré sme obstarali sú určené len a len vám, našim klientom, aby ste sa bez väčších problémov mohli zúčastňovať na dianí v našom zariadení.

Prajeme vám príjemné prežitie letného obdobia, nech slniečko vyhreje vaše telo a zároveň rozohreje i srdiečka.

Ing. Gašperiková, poverená riaditeľka





Fašiangová veselica - 15. 2. 2012



15. 2. 2012 sme sa do masiek vyobliekali a hostí čakali.



Študenti zo Strednej odbornej školy lesníckej z Lipt. Hrádku veselo nám vyhrávali a všetci tancovali, skoro topánky postrácali.



Veselé tóny roztancovali i boľavé nožičky, zvrátili sa ujovia i tety, aj naše pracovníčky.



Po veselici sme našich hostí, ako sa patrí, pohostili.



Svetový deň sprievodcov 2012

Pri príležitosti Svetového dňa sprievodcov 2012, prišli pracovníčky Informačného centra v spolupráci s Múzeom Janka Kráľa v Liptovskom Mikuláši dňa 17.2.2012 s prezentáciou s názvom Mikulášski židia.

Dozvedeli sme sa, kedy do mesta začali prichádzať prvé židovské rodiny a aké priaznivé životné podmienky im mestečko poskytovalo. Židia boli šikovní obchodníci, z ich radov vystupovali i vzdelaní učitelia, lekári či advokáti. Sprievodkyne nám priblížili životné príbehy niektorých z nich.

Bez povšimnutia neostala osobnosť Samuela Fischera, ktorého vydavateľstvo S. Fischer Verlag existuje vo Frankfurte nad Mohanom dodnes a mnohí ani netušili, že svoje detstvo prežil v jednom z domov na Námestí osloboditeľov.

Na tom istom námestí, len pár domov ďalej a niekoľko desaťročí neskôr, svoje detské roky strávil chirurg, spisovateľ a humanista Pavol Strauss. Tiež má židovské korene a tento rok si pripomíname aj sté výročie jeho narodenia.



Sprievodkyne nás pomocou svojej prezentácie previedli celým historickým centrom mesta.



Porozprávali o kostole svätého Mikuláša, Straussovom, Župnom a Stoličnom dome a porozprávali aj o Synagóge.

Naši ujovia a tety si niektoré archívne zábery pamätali zo svojej mladosti.

Popoludnie bolo veľmi príjemné a prebiehalo vo veľmi príjemnej atmosfére a rozhovoroch. Ožili spomienky nielen na mesto ale aj na mladosť.



Hasičské cvičenie

V spolupráci s Hasičským a záchraným zborom Lipt. Mikuláš sa v našom zariadení dňa 1. 3. 2012 v dopoludňajších hodinách uskutočnilo plánované hasičské cvičenie, pri ktorom si hasiči, zamestnanci a klienti precvičili rôzne formy záchrany pri prípadnom požiari.



Zážitkom bolo nielen vidieť hasičov v akcii, ale i prevoz „zraneného“ na plošine.



Pracovná terapia – ručná práca – hand made

Naše „dievčatá“ pod vedením Vladky Čechovej, ktorá je v zariadení na praxi, vyrábajú veľmi pekné výrobky pre potešenie svoje i našich hostí, ktorým tieto darčeky venujú.



Vystrihujú rôzne zvieratká z látky a potom ich vypchávajú. Všetko je to poctivá ručná práca, nie šité na stroji.



Pokochajme sa spolu krásou a zručnosťou našich ženičiek.

Zaslúžia si pochvalu !



Bezpečnosť seniorov v cestnej premávke

Pani PhDr. Pavlínyová prišla 1. marca 2012 medzi našich seniorov s prednáškou na aktuálnu tému bezpečnosť seniorov v cestnej premávke.

Seniori predstavujú významnú skupinu ľudskej populácie, ktorá je účastníkom cestnej premávky. Naši seniori na cestnej premávke podieľajú pasívne. To znamená ako spolujazdci alebo ako chodci, ktorí priestor v cestnej premávke nevyhľadávajú. Využívajú ho z nejakej potreby, sú vždy účastníkmi cestnej premávky a významne sa podieľajú na vytváraní jej bezpečnosti. Z celkového počtu úrazov seniorov je skoro 10% spôsobené práve dopranými nehodami a k usmrteniu seniorov v cestnej premávke dochádza, keď sú v pozícii chodcov.



Ak vezmeme do úvahy akékoľvek hľadisko bude vek u seniorov zohrávať na bezpečnosť cestnej premávky vždy zásadnú úlohu. Pani Paulínyová vysvetlila seniorom aj o potrebu „byť videný“ na cestnej komunikácii a nepodceňovať bezpečnosť. Druhá časť prednášky prebiehala formou diskusie, kde sa naši klienti aktívne zaujímali o túto problematiku. Zostáva nám len dúfať, že nehôd seniorov na cestných komunikáciách bude čo najmenej.



✚ P. Krmeská Paulína
✚ P. Rúčková Emília
✚ P. Kovaľová Helena
✚ P. Pokorná Anna

90 rokov
80 rokov
80 rokov
85 rokov

Každoročne s veľmi pekným, veselým programom nás zdravia žiaci z ŠKD pri ZŠ Demänovská cesta v Liptovskom Mikuláši.



Piesne, scény a básničky rozveselili našich klientov, vyčarili im úsmev na tvárach a veselú náladu.



Vždy nám veľmi radi prídu zahrať a potešiť srdiečka žiaci so ZUŠ J.L.Bellu v Liptovskom Mikuláši. Prekrásnou hrou na harmonikách spríjemnili aj popoludnie pri príležitosti Dňa matiek 14. 5. 2012 . Ďakujeme a veríme, že vo veľmi krátkom čase sa znova uvidíme.



Májové podujatia sa niesli v kultúrnom duchu, rozžiarili nám tváre,
vyčarili úsmev na tvári a potešili srdiečka



Rozlúčiť v tomto školskom roku sa prišli deti z MŠ Vranovská v Lipt. Mikuláši s hudobným programom



Hovoreným slovom aj s hudobným sprievodom sa predstavili študenti Gymnázia M.M.Hodžu Lipt. Mikuláš



Seniorom hrajú vždy zo srdca s láskou „Ľubel'skí ochotníci“. S divadelnou hrou „Nekontrolovateľný kontrolór“ sa predstavili v našom zariadení dňa 6. 6. 2012. Všetci si cez leto oddýchneme, načerpáme sily a v jeseni sa znova stretneme.



Naše úprimné poďakovanie patrí
darcom,
ktorí finančným darom
v I. polroku 2012 prispeli nášmu zariadeniu:



* p. MUDR. Hiko Ján	Lipt. Mikuláš	50,00 €
* p. Šebeková Renata	Gôtoľany	5,00 €
* p. Tabajová Ivana	Lipt. Mikuláš	500,00 €
* p. Spodniak Ján	ZPS a DSS MLM	30,00 €
* p. Lukáčová Alena	Lipt. Hrádok	5,00 €
* p. Zubeková Tatiana	Podtureň	5,00 €
* p. Kašáková Ivana	Lipt. Mikuláš	5,00 €
* p. Bistiak Michal	ZPS a DSS MLM	10,00 €
* p. Veselovský Ľudovít	ZPS a DSS MLM	10,00 €
* p. Barteková Emília	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Kuchárik Ján	ZPS a DSS MLM	3,00 €
* p. Mlynár Michal	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Mareková Dymiana	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Petříková Anna	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Bubniaková Jolana	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Guoth Ján	ZPS a DSS MLM	10,00 €
* p. Kovaľová Helena	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Hrnčiar Rudolf	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Droppová Anna	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Gulejová Margita	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Štrbová Eva	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Stanislav Pavel	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Benková Mária	ZPS a DSS MLM	1,00 €
* p. Fronko Eugen	ZPS a DSS MLM	4,00 €
* p. Ševčík Ondrej	ZPS a DSS MLM	20,00 €
* p. Gajdárová Mária	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Krmeská Paulína	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Stankovianska Anna	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Václavíková Anna	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Cukerová Darina	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Gajdičiarová Milena	ZPS a DSS MLM	2,50 €
* p. Dzúrová Anna	ZPS a DSS MLM	2,00 €
* p. Lištiaková Božena	ZPS a DSS MLM	5,00 €
* p. Pencová Tatiana	Lipt. Hrádok	20,00 €
* p. Šišáková Zuzana	Lipt. Mikuláš	303,29 €
* p. Balážová Anna	Lipt. Mikuláš	100,00 €
* p. Droppová Anna	ZPS a DSS MLM	elektr. matrac

V I. polroku 2012 sme medzi nami privítali nových obyvateľov

* p. Droppová Anna
* p. Šušolík Milan
* p. Bellová Anna
* p. Gajdoš Vladimír

* p. Kališ Ivan
* p. Pokorná Anna
* p. Tholtová Júlia
* p. Tekel Ján

Daj každému dňu šancu, aby sa stal najkrajším dňom
Tvojho života !



Opustili nás

31. decembra 2011

2. januára 2012

7. apríla 2012

25. apríla 2012

3. mája 2012

17. mája 2012

p. Schreiber Jozef

p. Štecová Elena

p. Kovaľová Helena

p. Ferenčík Pavel

p. Bellová Anna

p. Janči Mikuláš

Aby sme mohli ohodnotiť cnosti človeka,
netreba sa naň pozerať len pri odchode,
ale pri každodennom živote.

Zaujímavosti

o pľúcach

- Vitálna kapacita pľúc, t.j. množstvo vzduchu, ktoré vdýchneme, je približne 3,5 l u žien a 5 l u mužov.
- Pri pokojnom nádychu a výdychu sa v pľúcach vymení asi 0,5 l vzduchu.
- Frekvencia dýchania u dospelého je asi 16-20 nádychov/výdychov.

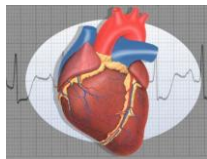


- Každú minútu vdýchnu pľúca až 8 litrov vzduchu.
 - Pri kýchnutí pľúca vytlačia vzduch rýchlosťou až 160 km/h.
 - Keby sme pľúca „rozprestreli“, mali by rozlohu asi ako tenisový kurt.
 - Dýchaním sa z tela denne vyparuje asi pol litra vody.
 - Pľúca sú jediný orgán, ktorý by sa pri ponorení do vody vznášal a nepotopil by sa.
- Každý deň pľúcami vdýchneme a vydýchneme až 10 000 litrov vzduchu.

o srdci

Počas jedinej minúty srdce zásobí krvou každú bunku v ľudskom tele. Pomocou 100-tisíc úderov prepumpuje každý deň 9-tisíc litrov okysličenej krvi po 96 540 kilometroch ciev a vlások, ktoré navzájom spájajú bunky jednotlivých orgánov. To je práca len pre naozaj výnimočný sval.

Čo mu prospieva



Smiech, ktorý srdce viac, ako

uvoľňuje bunkovú výstelku ciev. Zlepšenie krvného obehu možno pozorovať viac ako 45 minút po takomto smiechu.

vám do očí vženie prúdy slz, znamená pre si myslíte. Vedci zistili, že taký smiech

o oku

Vedeli ste, že...?

? ... ľudské oko dokáže rozlíšiť 500 odtieňov sivej farby.

? ... iba šestina ľudského oka je odkrytá.

? ... svaly, ktoré hýbu okom sa považujú za najsilnejšie svaly tela.

? ... oko je jediný ľudský orgán, ktorý dokáže fungovať na 100 % okamžite v každej chvíli, bez potreby odpočinku. Odpočinok potrebujú viečka a svaly, ktoré hýbu okom.

? ... ľudské oko váži približne 28 gramov.

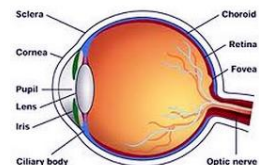
? ... ľudské oko zaostruje asi na 50 vecí za sekundu.

? ... priemerne človek žmurkne 12 krát za minútu, teda asi 10 000 krát počas bežného dňa.

? ... človek pri plači smrká, lebo mu slzy preniknú do nosa.

? ... je nemožné kýchnuť s otvorenými očami.

? ... čím sme starší, tým menej slz produkujeme.



?

My berieme život s humorom a vy ?



Striebro vo vlasoch,
zlato v zuboch,
kamene v obličkách,
cukor v krvi,
olovo v nohách ...

Ani sme netušili, že za život budeme mať
toľko bohatstva.

Odložíme paličky a do rúk berieme hrabličky, metličky ...



Nepravidelný občasník. Vydáva ZPSaDSS mesta Liptovský Mikuláš, tel./fax: 044/5624510, 0910/995510.
Zástupcovia jednotlivých rubrik: Mgr. Katarína Ochodnická, Alena Fillová, Ing. Mária Gašpieriková,
Mgr. Margita Valková