

NOVINKY



občasník
Zariadenia pre seniorov a domova
sociálnych služieb
mesta Liptovský Mikuláš



December 2012



Dotyk lásky urobí z každého človeka básnika – povedal svojho času jeden z najznámejších gréckych filozofov – Platón. Možno aj preto je v čase blížiacich sa najkrajších sviatkov roka okolo nás toľko poézie ...

Vianoce totiž nie sú len dátumom v kalendári. Vianoce sú obdobím otvárania ľudských srdc, plnenia prianí, hľadania dobra, lásky a empatie v ľuďoch okolo nás. A tiež poznania, že dávať je viac ako dostávať. V láske totiž matematické pravidlá neplatia. Čím viac jej rozdáme, tým jej je na svete viac. Rok čo rok majú naše Vianoce takmer rovnaký scenár. A pritom rok čo rok majú pre nás zakaždým neopakovateľné čaro. Tešíme sa na spoločné chvíle s rodinou, stretnutia s priateľmi, spomíname si s láskou na tých, ktorí už síce z našich životov odišli, ale zostali v našich spomienkach. A obdarúvame sa – vzájomnou blízkosťou, pozornosťou, vľúdny slovom, dobrým skutkom, prekvapením v podobe darčeka, ktorý si naši blízki nájdu pod vianočným stromčekom.

My sme vyspovedali našich obyvateľov zariadenia a ak chcete vedieť, ako trávili Vianoce keď boli mladší, lebo inak ich človek prežíva, keď je sám dieťaťom a potom neskôr, keď už on sám má vlastné deti, aké majú spomienky, či aj oni písali listy Ježiškovi, prečítajte si aj toto číslo Noviniek.

Každý človek a každá bytosť ,
ktorá prejde našim životom ,
v nás zanechá takmer neviditeľnú ,
ale nezmazateľnú stopu .

Vianoce. Sviatky, na ktoré sa teší azda každý človek na zemi, či už je dieťa alebo stará mama. Darčeky by nemali byť symbolom Vianoc, sú iba pozornosťou z lásky. Nielen na Vianoce, ale aj počas roka by sme si mali vážiť ľudské hodnoty ako je láska, pohladenie, úsmev, ochota, trpezlivosť a podpora. Mali by sme si viac odpúšťať a menej sa hádať. Nemali by sme zabudnúť na svojich najbližších. Vianoce sú predovšetkým sviatkami rodiny a domova. Nie je však každému dopriate, aby Vianoce strávil so svojimi blízkymi. Ďalším rozmerom vianočných sviatkov je pomoc. V našom zariadení ju našli občania, ktorí potrebovali podporu ostatných. Naši zamestnanci sú obdarení schopnosťou pomáhať slabším. S láskou a trpezlivosťou sa starajú o našich klientov, pre ktorých sa zariadenie stalo novým domovom, pre mnohých sme jedinou rodinou zostali len my. Obetavému personálu patrí moje veľké poďakovanie.

*Už zasa anjeli spievajú glória v najtichšej noci.
V kvapôčke rosy chveje sa sen, človek si srdce na dlani nosí.
V tej noci chodíme tichúčko, bosí, spievame árie,
ktoré len duša tuší pod oknom,
v ktorom noc najtichšia s pastiermi bdie
a človek stratený a tichom schvátený
objíma poznovu ako vo sne láskavé oči dve.
(M. Rúfus)*

Radostné a veselé Vianoce a úspešný nový rok 2013
všetkým obyvateľom ZPS a DSS,
zamestnancom ZPS a DSS, MsÚ,
spolupracujúcim organizáciám,
všetkým ľuďom, ktorí majú srdce na pravom mieste

praje

*Jana Hapčová
riaditeľka*



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

Teta Barteková spomienkami na minulosť pomáha ľahšie znášať choroby i starobu. Na svoje detské Vianoce spomína takto: „Bolo nás doma šesť detí. Od mojich šiestich rokov som sirota, otec bol robotník, chodil po mestách, kde robili väzby na strechách a odtiaľ nám podonášal cukrovinky, ktorými sme ozdobili stromček. Vtedy bola chudoba, darčeky sme nemali, ale sme sa tešili, že máme stromček.

Na Vianoce sme piekli opekance i koláče. Ráno chodili po vinšovaní rómovia, spievali pesničky a vyspievali si výslužku. Celá rodina sme sa pomodlili a vychystali do kostola. Tam sme oslávili narodenie Božieho dieťaťa. Pred večerou otec dal do misky z vianočných dobrôt každému zvieratku, ktoré sme chovali. Na Štedrovečernú večeru sme mali cesnak na zdravie, rozkrojilo sa jablčko, aby sme vedeli, či bude niekto chorý a potom sme jedli opekance, klobásky, šalát, kyslú polievku, kysel. Po večeri sme si zaspievali.

Na 1. sviatok vianočný sa nič nesmelo robiť, len sme išli do kostola. Návštevy chodili v 2. sviatok vianočný. Malé deti vinšovali a čo dostali korunky, mali na písanky, keď išli do školy.

Mávali sme tiež zábavy, ja som veru rada tancovala. Hovorili sme, že ideme Pod breh, prišli mladí z Lipt. Porúbky, z Pribyliny, cigáni hrali a bolo veselo.

Mala som ťažký život, ale som vďačná Pánu Bohu, že ma obdaroval takým zdravím, že som tu doteraz,“ s pokorou dorozprávala teta Barteková.



Teta Porubenová nám porozprávala o tom, ako doma, v Partizánskej Ľupči, na Vianoce piekli oblátky a ako deti boli radi, keď sa niektorá zlomila a mohli ju zjesť. Stromček bol ozdobený salónkami a ozdobami, čo si sami urobili.

„Pred Vianocami sme zakáľali a to bol veľký zážitok. Potom sme mali výborné klobásky, kapustnicu, oblátky s medom a cesnak. Pod stromčekom sme mávali darčeky len my, deti, boli to veci na oblečenie, ktoré bolo treba. Otec na Štedrý deň obišiel všetky zvieratá, ktoré sme doma chovali – kravy, prasiatka, kury – aby sa aj im ušli vianočné dobroty. Snehu bývalo veľmi veľa, lebo po vodu na potok sme chodievali takým vykopaným tunelom,“ povedala.

Pridala sa k nej i teta Mráziková. U nich sa zas na stromček vešali ozdoby z liatej čokolády a tie sa obaľovali do staniolu. „Sviečky na stromčeku sme mávali také na štipec, čo sa zapaľovali, ale stromček nám nezhorel nikdy. Otec sa obliekol za Mikuláša, ale my sme sa nevedeli dobre modliť, tak sme medzi seba posadili starú mamu, aby nám našepkávala“ s úsmevom si zaspomínala teta.

Keď sme sa ich tak s Katkou počúvali, veru aj my sme sa v mysliach vrátili späť do svojich detských rokov, keď boli spolu s nami pri sviatočnom stole i tí, na ktorých už len s úctou spomíname.

Tak si teda vzájomne poprajme, aby sme v čarovnej atmosfére Vianoc zabudli na starosti všedných dní a budúci nový rok prežili čo najlepšie.



Opustili nás

* **Veselovský Ľudovít**

* **Gajdoš Vladimír**

* **Dzúrová Anna**

* **Tekel Ján**

* **Tholtová Júlia**

* **Kubínová Kvetuša**

Človek je ako svieca, bez plameňa je neužitočný.

*Rozdávať sa neznamená stratit' sa niekde v prázdnote, ale darovať časť zo seba
niekomu inému,*

a tak človek bude žiť ešte dlhé roky po tom, ako sa jeho telo premení na popol ...

V II. polroku 2012

sme medzi nami privítali nových obyvateľov

* **p. SPILÁ Mária**

* **p. TEKELOVÁ Želmíra**

* **p. PAVELLOVÁ Elena**

* **p. MEDZIHRADSKÁ Mária**



Blahoželáme k jubileu

* pán KALIŠ Ivan	80 rokov
* pani ŠTRBOVÁ Eva	55 rokov
* pani BUBNIAKOVÁ Jolana	75 rokov
* pán SPODNIAK Ján	80 rokov
* pán KUCHARIK Ján	65 rokov
pani VYŠNÁ Ľudmila	85 rokov

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



- » p. Halušková Oľga, Kráľova Lehota
- » p. Mgr. Spilá Lívia, Lipt. Mikuláš
- » p. Valaštiak Milan, Lipt. Mikuláš
- » AOS, generála Milana Rastislava Štefánika Lipt. Mikuláš
- » OZ Náš nový domov, Lipt. Mikuláš

Relax v Demänovskej doline – Vrbické pleso

14. 8. 2012 sme sa vybrali za krásami **Vrbického plesa v Demänovskej doline**, ktoré je najväčšie prirodzené jazero v Nízkych Tatrách. Leží v nadmorskej výške 1 113 m n.m. Je národnou prírodnou pamiatkou a ide o najväčšie pleso v rámci Nízkych Tatier.

Okolie Vrbického plesa je dobre sprístupnené turistickými chodníkmi, po ktorých sme sa poprechádzali, načerpali energiu a príjemne zrelaxovali. Aj keď počasie nám veru neprialo, boli sme spokojní, že môžeme vidieť tú krásu.

Žijeme v kraji prírodného bohatstva a prechádzky prírodou nám spríjemňujú jeseň života.



Zamestnanci zariadenia 29. augusta 2012 navštívili Krakov

Podzemie skrýva mnoho prekvapení a tajomstiev. Vstúpili sme do iného sveta ťažobných zariadení s pocitom, že sa nám pod nohami trasie zem a počujeme zvuky v podzemí. História, súčasnosť i luxus. To je Wieliczka. Spoznali sme život zvierat, s pomocou ktorých prepravovali baníci balvanu soli. Zažili sme takmer každodenný život baníkov, „ochutnali“ skutočnú kamennú soľ.



V popoludňajších hodinách nás uchvátil krásny Krakov - hlavné námestie s Marianským kostolom, hrad Wawel i na vlastné oči zhladnutý obraz Leonarda da Vinci „Dáma s hranostajom“.



Zážitok to bol úžasný, nálada výborná a veríme, že na budúci rok sa tiež vyberieme spoznávať krásne kultúrne pamiatky iných miest, spojíme príjemné s užitočným, oddýchne si a rozšíri si obzor o nami nepoznané miesta.



Výlet na Štrbské pleso



„Čaro jesenných dní v krásnom prostredí Vysokých Tatier, hra farieb, úžasný odraz vo vode, príjemné počasie – to je nezabudnuteľný zážitok, ktorý ešte dlho bude doznievať v našich myšliach.“

Takto zhodnotili svoju „túru“ na **Štrbské pleso** p. Klocháňová, p. Mareková, p. Bistiak, p. Kuchárik a naše dve „horské sprievodkyne“ Katka Ochodnická a Gitka Valková.

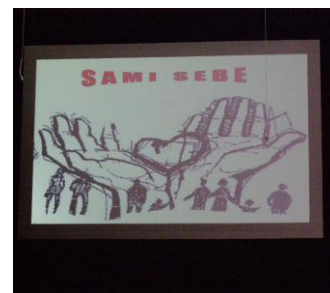


Prechádzku absolvovali v krásny, slnkom zaliaty, októbrový deň. Za všetko hovoria fotografie i spomienky.



Seniori sami sebe

O tom , že mikulášski seniori vedia pripraviť veľmi pekný a zaujímavý program, svedčí zaplnený Dom kultúry v Liptovskom Mikuláši. Programu SAMI SEBE sa zúčastnili 19. októbra 2012 i naši klienti spolu so sociálnou pracovníčkou Katkou Ochodnickou.



V októbri nás so svojim programom potešili a predviedli svoje umelecké vystúpenie seniori z Estrádno umeleckého súboru pri Matici slovenskej v Liptovskom Mikuláši.



Z a u j í m a v o s t i

Slivky a zdravie



Prvé sadenice priviezol na naše územie panovník Karol IV. Prapredkom sliviek sú pravdepodobne trnky, z ktorých sa kdesi v okolí Kaukazu vyvinul nový druh, základ dnešných sliviek. Slivky sa najprv dostali do Grécka, kde ich v 3. storočí pred našim letopočtom opísal zakladateľ náuky o ovocných stromoch. Boli považované za veľmi výživné ovocie už v dobe starého Egypta. Dávali sa do hrobiek starých Egyptčanov ako zásoba jedla, aby mŕtvi netrpeli hladom. Sušené slivky dodávali energiu i dlhým karavánam obchodníkov cestujúcim v púšti za obchodom.

Čo sa v nich nachádza?



Slivka ponúka presne vyvážený obsah **vitamínov skupiny B**. Krvotvorbu, zdravé srdce, dobrú pamäť, svalovú koordináciu a krásne vlasy, nechty či pokožku, o to všetko sa postará práve komplex vitamínov B.

Významným antioxidantom je **vitamín E**, ktorý chráni pred niektorými druhmi rakoviny a navyše zlepšuje hojenie rán. Vďaka nemu slivky pomáhajú znižovať cholesterol v krvi a chránia pred infarktami a mŕtvicami.

Pre zdravé oči je nevyhnutný **vitamín A**, jeho nedostatok totiž môže spôsobiť šeroslepotu. Obsah **vápnika** zas ovplyvňuje pevnosť kostí.

Sú dôležitým zdrojom **draslíka**, ktorý chráni pred odvápnovaním kostí.

Nájdeme v nich i **bór** pôsobiaci ako prevencia **osteoporózy**. K pokrytiu dennej dávky bóru stačí zjesť len 100 g tohto ovocia. Okrem iného obsahuje množstvo minerálnych látok, ktoré si telo nedokáže vytvoriť samo. Slivky obsahujú aj **vysoký podiel vlákniny**.

Sušené slivky plné železa

Sušením sa v ovocí zvyšuje obsah **antioxidantov a železa**. Za pozornosť stoja aj antibakteriálne účinky sušeného ovocia. Extrakt z plodov znižuje v potravinách množstvo škodlivých baktérií ako sú napríklad salmonela a listéria.

Sušené slivky obsahujú väčšie množstvo **kyseliny šťavelovej**, ktorá môže vyvolávať problémy. Preto by ich **nemali konzumovať osoby s ochorením ľadvín a žlčníka**.



Proti zápche

Sú overeným, bezpečným a účinným prostriedkom pri liečení zápchy tak u dospelých, ako aj u detí. Pri týchto problémoch konzumujte slivky v akejkoľvek podobe. Osvedčený recept radí večer **zaliať 5 sušených sliviek vlažnou vodou a nechať odstáť do rána**. Ráno na lačno vypiť šťavu, zjesť namáčané slivky a účinok sa zaručene dostaví do niekoľkých hodín.

Decembrový „Mikulášsky a vianočný čas“ nám spríjemnili:

Komunálna poisťovňa – VIENA INSURANCE GROUP

Žiaci zo základnej školy Čs. brigády, Lipt. Mikuláš

Deti z materskej školy z Vranovskej ulice, Lipt. Mikuláš

Žiaci zo základnej umeleckej školy J.L. Bellu, Lipt. Mikuláš





„Seniori seniorom“



Vrbové prútie



ŠKD – Palúčanská Liptovský Mikuláš



**Vianočný zvon tíško cinká,
v Betleheme dieťa spinká.**

**Keď k Vám tíško zavanie,
to vianočné želanie,
vinše plné prajnosti,
šťastia, lásky, hojnosti,
v zdraví si len užite,
všetko po čom túžite.**

Nádherné vianočné sviatky plné radosti,
pokory a odpúšťania,
k tomu veľa spokojnosti,
do nového roku 2013 šťastia, zdravia
zo srdca želajú
zamestnanci Zariadenia pre seniorov
a domova sociálnych služieb
mesta Liptovský Mikuláš

Nepriavidelný občasník. Vydáva ZPSaDSS mesta Liptovský Mikuláš, tel./fax: 044/5624510, 0910/995510.