

V najbližšom období nás čaká...

Program na január 2025

Reminiscenčná terapia - spomienky PSS na zvyky a tradície sviatku Troch kráľov (Zjavenie Pána 6.1.).
Beseda na tému: „Zdravá výživa v seniorskom veku počas zimných mesiacov a pri zníženom pohybe“.
Biblioterapia - povesti o hradoch.

Program na február 2025

Medzinárodný deň materského jazyka (21.2.) - poznávanie materských jazykov,
beseda o zaujímavých jazykoch na celom svete.
Beseda - Klient klientom.
Biblioterapia - história Liptovskej Ondrašovej.
Senior kaviareň - spoločenské posedenie v kaviarni pri šálke kávy.

Program na marec 2025

Príprava na Fašiangy - výroba masiek, výzdoby zariadenia, fašiangová zábava.
Pracovná terapia - pečenie šišiek v zariadení.
Literárna kaviareň na tému: „Mesiac kníh“ - rozhovory o knihách, významných
a menej významných spisovateľoch, čítanie zaujímavých ukážok z vybraných kníh.
Medzinárodný deň lesov a svetový deň vody - skupinové rozhovory o lesoch,
známych národných parkoch, ich ochrane a o význame lesov a vody pre život.
Tvorivá dielňa na tému: „Veľkonočné sviatky“ - výroba kraslíc a veľkonočnej výzdoby zariadenia.

Program na apríl 2025

Pracovná terapia - jarná úprava okolia nášho zariadenia - čistenie okolia, príprava kvetinových záhonov,
vysádzanie kvetov, ošetrovanie zazimovaných rastlín.
Svetový deň zdravia - beseda na tému: „Ako si ho udržať“, o zdravom životnom štýle,
zdravom stravovaní a športovaní v seniorskom veku.
Biblioterapia - história Liptovského Hrádku.
Skupinové vychádzky v širšom okolí zariadenia - sledovanie prírody počas jari.

Program na máj 2025

Stavanie Mája spojené s májovou veselnicou vonku pri zariadení.
Kultúrny program pri príležitosti Dňa matiek (11.5.) - spoločné uctenie si matiek
spojené s vystúpením našich seniorov i hostí.
Reminiscenčná terapia - spomienky na mamy a staré mamy.
Senior kaviareň - spoločenské posedenie v kaviarni pri šálke kávy alebo čaju, skupinové rozhovory.
Svetový deň pohybu k zdraviu (10.5.) - nadviazanie na Svetový deň zdravia - športové dni spojené
so súťažami a aktívnym pohybom.
Skupinové výlety a prechádzky do blízkeho okolia - spoznávanie nových miest.
Spoločná grilovačka v zariadení.

Program na jún 2025

Muzikoterapia - Svetový deň hudby (21.6.) - počúvanie obľúbených piesní, spievanie,
tancovanie, rozhovory o pozitívnych účinkoch hudby na človeka.
Fytoterapia - spoločné posedenie pri bylinkovom čaji,
rozhovory o pozitívnych účinkoch bylín a kvetov na ľudský organizmus.
Návšteva soľnej jaskyne.
Skupinové výlety a prechádzky do blízkeho okolia - spoznávanie nových miest.
Spoločná grilovačka v zariadení.
Výlet do prírody (Liptovská Mara, Hotel Mních, Salaš Pastierska).

GOLDEN AGE

Zo života našich seniorov

Noviny pre obyvateľov Domovov pre seniorov Golden Age



*„Nos v sebe lásku.
Život bez nej je ako záhrada bez slnka s vyschnutými kvetmi.
Vedomie, že človek miluje a je milovaný,
prináša do života takú vrúcnosť a také bohatstvo,
aké nemôže priniesť nič iné.“*

Oscar Wilde

OSLAVUJÚ

*Láska nech je твоjim bratom,
zdravie dobrým kamarátom.
Šťastie životom nech Ťa sprevádza,
smútok radosťou sa vždy nahrádza.*



Júl 2024

Backovensová Darina 77 r., Javornická Margita 83 r.,
Bolčišová Elena 72 r., Kubányiová Ľudmila 88 r.,
Šmihulová Anna 85 r., Kermietová Júlia 87 r.,
Ing. Hrušovský Ladislav 89 r.

August 2024

Barok Stefan 90 r., Galasová Eva 85 r.,
Chovanová Anna 94 r., Kresáková Darina 92 r.,
Labašková Vilma 85 r., Múranicová Viera 96 r.,
Popovičová Zuzana 78 r., Ruman Dušan 72 r.,
Šimková Bibiána 78 r., Ing. Žákovič Štefan 77 r.

September 2024

Almanová Irena 87 r., Jurášová Emília 86 r.,
Mikulášová Gabriela 81 r., Račková Anna 87 r.,
Ďuricová Erginia 92 r., Brezinová Vlasta 76 r.,
Prepela Mária 90 r.

Október 2024

Blašková Helena 91 r., Bubíková Mária 87 r.,
Ing. Fiala Stanislav 58 r., Fronková Viera 75 r.,
Lehotská Emília 92 r., Lehotský Samuel 86 r.,
Lukáš František 77 r., Matejčeková Želmíra 94 r.,
Murínová Jolana 92 r., Ing. Horňák Pavel 67 r.,
Hanková Anna 77 r., Mgr. Barbierová Júlia 85 r.

November 2024

Ambrusová Anna 84 r., Buvala Ondrej 87 r.,
Košo Pavel 82 r., Kováčová Ľudmila 94 r.,
Lofajová Anna 94 r., Niňajová Anna 79 r.,
Pašková Božena 88 r., Rajniaková Želmíra 91 r.,
Škorupová Božena 88 r., Ing. Trančík Alexander 94 r.

December 2024

Ambrózová Emília 92 r., Benková Oľga 102 r.,
Bohmerová Vlasta 89 r., Hudecová Ľudmila 84 r.,
Naháľková Elena 84 r., Smierčiaková Ľudmila 77 r.,
Pustajová Viera 72 r., Šlauka Vladimír 87 r.,
Ing. Šramko Adolf 89 r., Trúchla Eva 78 r.,
Technovská Júlia 80 r., Ambróz Eugen 95 r.,
Vargová Oľga 83 r.



REDAKČNÁ RADA



Ak by ste mali záujem aj vy prispieť do našich novín, a tak sa podeliť o svoju tvorbu s ostatnými, radi Vás uvítame na našich stretnutiach Redakčnej rady. Zároveň nás teší, že prispievateľmi do našich novín sú aj klienti z našich Domovov pre seniorov v Pustých Úľanoch, Tomášove a Veľkých Kostolian.

Mgr. Gabriela Štefaničiová, red.

SPOMÍNAME

*Smútok rozlieva sa zrazu v mojej duši,
hoc ako dostal sa tam, tak to netuším.
Snáď vlialo ho tam len samé poznanie,
že odišiel si, že dotklo sa ťa skonanie.*

Jún 2024

Kubaliak Rudolf 84 r., Stanislavová Emília 73 r.,
Švecová Margita 78 r.

Júl 2024

Petráš Štefan 79 r., Šidlovský František 86 r.,
Kučíková Anna 84 r., Bistiak Jaroslav 77 r.

August 2024

Tarageľová Božena 93 r., Vondrová Otilia 83 r.,
Trcka Július 80 r., Petříková Mária 85 r.

September 2024

Baloghová Zdenka 84 r., Jašková Mária 89 r.,

Október 2024

Lajpríková Soňa 82 r., Antlová Margita 93 r.,
Cibuľová Ľudmila 74 r., Niňajová Eva 86 r.,
Klimová Anna 83 r., Bičárová Jozefa 93 r.,
Jurkovič Vladimír 70 r., Baránek Vladimír 83 r.,
Antošková Anna 83 r.

November 2024

Ing. Pavel Horňák 67 r., Erginia Ďuricová 91 r.,
Borošková Anna 85 r., Gurková Janka 73 r.



POĎAKOVANIE

Chcela by som sa poďakovať zamestnávateľom a predovšetkým pani riaditeľke Mgr. Vierke Prísažnej za nomináciu v 5. ročníku Národnej ceny starostlivosti „Dobré srdce“, ktorý sa konal dňa 16.9.2024 v Starej tržnici v Bratislave. Veľmi si to vážim a som poctená touto nomináciou.

Podpora zo strany JUDr. Ing. Martina Krchňavého, MBA, Ing. Veroniky Homoláckovej a pani riaditeľky Mgr. Viery Prísažnej, ako aj mojich kolegyň zo sociálneho oddelenia ma veľmi potešila. Viem, že aj ostatní zamestnanci a klienti mi držali palce. Aj keď cenu som nezískala, tak len to, že som bola nominovaná medzi trojicu najlepších odborných zamestnancov je pre mňa niečo výnimočné a nezabudnuteľné.

U nás v zariadení máme hneď pri vstupe jedno krásne motto: „Staroba je dar, ktorý nedostane každý.“ Chráňme tento dar, ale predovšetkým vážme si tých, ktorí sú jej nositeľmi - našich drahých seniorov a dajme im to, čo najviac potrebujú: lásku, rešpekt, pokoru a úctu.

Moje poďakovanie patrí aj opatrovateľkám, vrchnej sestre pani Juríčkovej, celému zdravotnému a sociálnemu úseku, Bc. Vierke Maršálkovej, Paľkovi z recepcie a rodinným príslušníkom, ktorí mi pomáhajú pri rehabilitáciách klientov, tiež všetkým zamestnancom, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispievajú k spokojnosti našich klientov.

Teší ma aj spolupráca s kolegyňami z Domova pre seniorov na Ondrašovskej ulici a s vedúcou zariadenia Mgr. Gabikou Štefaničiovou. Na záver by som chcela popriať všetkým klientom v našom zariadení aj v novom zariadení veľa zdravia, porozumenia, aby rozdávali radosť okolo seba a úsmev.

Posielam Vám jedno veľké srdiečko a ĎAKUJEM.

Mgr. Miriam Lisá, rehabilitačná asistentka



Historické okienko

5. júl – Sviatok svätých Cyrila a Metoda – štátny sviatok SR.

11. júl 1843 – Štúr, Hurban a Hodža na Hurbanovej fare v Hlbokom kodifikovali spisovnú slovenčinu.

2. august 1777 – panovníčka Mária Terézia vydala nariadenie o reorganizácii školstva v monarchii pod názvom *Ratio educationis*; dokument v osvietenskom duchu po prvýkrát vyslovil zásadu všeobecnej školskej povinnosti (dochádzky do ľudovej školy).

4. august – Deň Matice slovenskej.

1. september – Deň Ústavy Slovenskej republiky je štátny sviatok Slovenskej republiky, ktorý je od roku 1994 každoročne oslavovaný 1. septembra. V tento deň sa pripomína prijatie Ústavy Slovenskej republiky Slovenskou národnou radou (SNR), ku ktorému došlo 1. septembra 1992.

20. september 1633 – Galileo Galilei bol súdený inkvizíciou.

12. október – Deň starých rodičov.

20. október 1740 – nastúpila na trón Mária Terézia, rakúsko-uhorská cisárovná, „Matka Európy“.

28. október – Deň vzniku samostatného česko-slovenského štátu.

17. november – Deň študentstva, Medzinárodný deň predčasne narodených detí, Deň boja za slobodu a demokraciu (pamätný deň SR od 20. októbra 1993, štátny sviatok od 15. novembra 2001).

29. november 1877 – Thomas Alva Edison prvý raz predstavil verejnosti svoj fonograf.

6. december 1774 – Mária Terézia zaviedla povinnú školskú dochádzku.

29. december 1918 – do Košíc vstúpilo česko-slovenské vojsko a pripojilo mesto ku vzniknutej Česko-slovenskej republike.

20. december – Medzinárodný deň ľudskej solidarity.

31. december 1992 – posledný deň existencie Česko-Slovenska, ktoré sa po polnoci rozdelilo na Česko a Slovensko.

Spracovala: Mgr. Gabriela Štefaničiová, red.

Jazykové okienko

Slovenský jazyk je náš materinský jazyk a keďže má náročný pravopis, je potrebné si ho občas precvičiť. Najväčším problémom je písanie -i, -í, -y, -ý

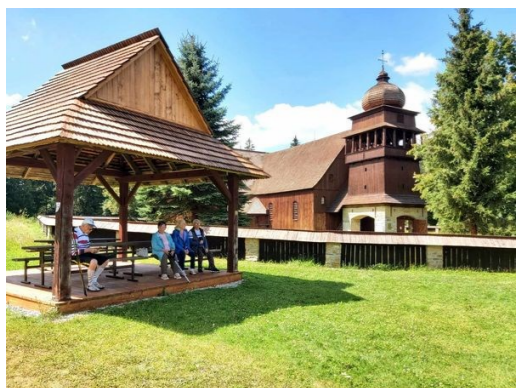
**vodný vír
tikot hodín
Rím je krásny
pisk (krik)
žíva sa mi**

**výr (sova)
tykaj mi
rým v básni
pysk (kozí pysk)
požíva nás k sebe**

Pripravila: Mgr. Viera Pustajová, klientka

Naše podujatia a aktivity v roku 2024

S klientmi sme si urobili výlet do Svätého kríža, kde sme navštívili pamiatku drevený artikulárny kostol. Kostol bol pôvodne postavený v Paludzi. Je posledným najvýznamnejším umeleckým prejavom drevenej architektúry. Počas návštevy sme si vypočuli výklad o histórii kostola, ktorý nás všetkých obohatil. Pokochali sme sa nádhernou drevenou architektúrou a vychutnali sme si aj čas posedením pri kostole v nádhernej prírode.



Letné mesiace si spríjemňujeme s klientmi posedením na čerstvom vzduchu spojeným s grilovačkou. Teplé letné popoludnia sme si spríjemnili pochúťkami z grilu, nealkoholickým pivkom, spoločnými rozhovormi a príjemnou hudbou.



V rámci Besedy Klient-klientom, ktorú viedol klient Ing. Štefan Žákovič, sme sa dozvedeli veľa nových informácií o rôznych krajinách sveta, čo ostatných klientov obohatilo. Sme radi, keď si klienti takýmto spôsobom navzájom vymieňajú poznatky.



S klientami sme sa vybrali na výstavu ovocia a zeleniny, ktorá sa konala priamo v Liptovskej Ondrašovej. Klientom sa výstava páčila a na výstave sa potešili aj nami dopestovanej tekvice.



Tajničky

Tajnička č.1 (ľudská vlastnosť).....
Tajnička č.1

- Remeň
- Má meniny 12.8.
- Kuchynské náčinie
- Nádobka s úzkym hrdlom na tekutiny
- Pružná rúrka na vedenie tekutín
- Zariadenie na príjem vysielania

Tajnička č.2 (časť tela).....

Tajnička č.2

- Známka
- Mäkký ťažký kov sivej farby
- Kladný citový vzťah
- Má meniny 18.8.
- Vzácnna kožušina
- Okno

Tajnička č.3 (pozitívny vzťah).....

Tajnička č.3

- Stôl v škole
- Príslušník nadradenej rasy
- Živočích ženského pohlavia
- Kruhový predmet
- Malý štát v Európe

Tajničky vytvorila: Mgr. Gabriela Štefaničiaková, red.

SÚŤAŽ: Správne odpovede z vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej schránky do 4.2.2025. Na lístok napíšte správne odpovede zo všetkých tajničiek a celé meno. Dňa 7.2.2025 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

SUDOKU

	3	2			1		7	
			2				5	
						8		6
9		6		1				8
			8	9	6			
3				7		6		5
5		4						
	6				9			
	2		5			4	1	

6	4	2			8	3		
			4					2
		9						7
	7						8	9
			1	5				
3	2						7	
8						6		
4				3				
		7	6			9	4	8



ĎAKUJEME

Po horúcom lete a našich posedeniach pri zmrzline, prišla nádherná farebná jeseň. Letničky dokvitli, ale máme novú nádheru - chryzantémy všetkých farieb odtieňov. Po daždoch slniečko opäť hreje síce zubato, začína sa babie leto.

Naše sociálne sestry nám vymýšľajú rôzne programy, máme jesennú opekačku – špekáčiky na grile, je to pochúťka. Chodíme aj na návštevy salaša po skupinkách, aby sme sa vystriedali všetci, kým sa dá. Je to v Jaloveckej doline.

Koliba ako sa patrí a príroda jedna nádhera. Ovčiarke psiská veľké a prítulné, kamaráti sa ešte aj s mačkami. Dali sme si žinčicu na výber, syry údený, sladký, boli pravé ovčie – výborné. Posedeli sme, poprechádzali a pokochali sa prírodou. Bol to pre nás zážitok, ktorý sa nám vryje do spomienok.

Ďakujeme našim sociálnym pracovníkom, ako aj pani riaditeľke, že sa o nás tak starajú. Aj tak sa dajú utužovať vzťahy medzi klientmi. Sme im všetci vďační.

Danuša Mancová, klientka



OBEC LIPTOVSKÁ ANNA



Často sa ma pýtajú, odkiaľ som. Ja im poviem, že z L.A., čiže z „El Ei“ – mesta anjelov. No skoro to tak aj je, pretože všetci moji susedia sú už medzi anjelmi.

Dedinka je však malebná, zelená, v úpätí Chodského pohoria medzi Prosiekom a Malatinou na Orave. Má asi 80 obyvateľov. Cez víkend je plná turistov. Ľudia popredali svoje domy.

Dedina žíva prázdnotou a božským pokojom. Príroda je nádherná, nad dedinou sa týči rovná skala – Čereňová. Často som tam chodila. Keď je pekné počasie, stojí výstup za to a ten výhľad na celú Liptovskú kotlinu, vtedy si povieš: „Aká si mi krásna ty rodná zem moja...“

Obec dostala meno podľa patrónky baníkov, svätej Anny, ktorej bol zasvätený aj kostolík. Dnes sú z neho už iba ruiny. Postavený bol v 14. storočí, prestavaný bol v 15. storočí. Mal neobvyklý pôdorys. V 18. storočí však vyhorel a potom už iba chátral. Patril striedavo raz evanjelikom raz katolíkom. Teraz patrí pod správu katolíckej cirkvi v Prosieku. Obraz svätej Anny sa nachádza po reštaurácii v galérii P.M. Bohúňa v Liptovskom Mikuláši. Chodili sa sem modliť aj veriaci z Oravy.

V 80. tých rokoch ruiny zachránili nadšenci a skauti, keď ich zakonzervovali. Každý rok na Annu je tu púť v ruínach pod holým nebom.

Bola tu aj obecná ľudová škola, kde chodili deti z okolitých obcí. Posledný učiteľ bol Ondrej Železník, ktorý tam mal aj svoj byt. Zomrela tu aj posledná mlynárka z mlynu v Oblazoch z Kvačian.

Zaujímavý je aj erb Liptovskej svätej Anny. Je na nej pelikán, ktorý si z prs trhá zobákom pierka, aby vlastnou krvou nachoval svoje potomstvo. Rody Almanovcov, Dobákovcov a Meškovcov boli zemianske rody.

Danuša Mancová, klientka

ROZLÚČKA S JESEŇOU A PRIVÍTANIE ZIMY

Jeseň bola ukážková. Rozlúčili sme sa s ňou výletom na salaš Pastierska. Chvíľu sme si posedeli na terase, vypili sme výbornú kávičku a ochutnali vynikajúce syrové výrobky. Takto občerstvení sme sa chvíľu poprechádzali po okolí, pokochali sme sa nádhernými výhľadmi na okolitú prírodu, slniečko nás pri tom zohrievalo, akoby sa s nami lúčilo. Za každý takýto výlet do náručia liptovskej prírody pekne ďakujeme a už vopred sa tešíme na jarné výlety.

14. novembra 2024 začal poletovať prvý snežik. Snehové vločky tančili v povetrí, boli také malé ako vínne mušky. Žiaľ, pri dotyku so zemou sa hneď roztopili. Potom prišli nočné mrazy, klesli aj denné teploty a my už nemôžeme posedávať vonku na lavičkách. Niektorí klienti sa v záujme svojho zdravia hodinku poprechádzajú v areáli a rýchlo vojdú vyštípaní od zimy do budovy, do tepla. Vianoce už klopu na dvere, všetci sa tešíme, niektorí pôjdu domov k svojim rodinám, ale mnohí zostanú v domove. Sociálna pracovníčka Alenka chystá darčeky na vianočné trhy, ktoré budú 17. decembra 2024. Pri altánku nám už svieti vianočný stromček. Za rok poriadne povyrástol.

Viera Pustajová, klientka

CRP PRÍSTROJ

Na tomto mieste by sme sa chceli veľmi pekne poďakovať MUDr. Elene Hrbčovej za podarovanie CRP prístroja. Tento prístroj dokáže poskytnúť spoľahlivé výsledky z krvi do niekoľkých minút. Presné meranie CRP môže mať v liečbe pacienta s príznakmi infekcie zásadný význam.

Ďakujeme.



Naša kolegyňa Vierka spríjemňuje chvíle našich seniorov hrou na akordeóne. Je krásne sledovať, ako hra na akordeóne dokáže vyčariť už pri prvých tónoch úsmevy na tvárach našich klientov. Známe melódie ľudových piesní v našich senioroch prebudia spomienky a hneď si aj spolu zaspievajú.



S klientmi sme sa v auguste vybrali na výlet do blízkeho Národného parku Nízke Tatry k Vrbickému plesu. Posedeli sme si v krásnej prírode pri plese, nadýchali sa horského vzduchu, poprechádzali sa, mnohí zaspomínali a na záver sme sa občerstvili pri kávičke.



Kulinoterapia má svojich verných priaznivcov z rady našich klientov. Práve táto činnosť je zameraná priamo na individualitu človeka počas aktivizácie s prvkami Kulinoterapie. Vykonávaním jednoduchých úkonov počas pečenia sa najčastejšie precvičuje jemná motorika rúk, napríklad miešanim a miesením cesta, vykrajovaním, natieraním, strúhaním syra a podobne. Rozvíjajú sa nielen motorické, ale aj komunikačné, sociálne schopnosti a osobnosť našich klientov.



S našimi klientmi sme využili pekný deň a vybrali sme sa spolu na výlet do blízkeho Liptovského Trnovca, kde sme sa pokochali krásnym výhľadom na vodnú plochu Liptovskej Mary a štít Nízkych Tatier. Všetkým zúčastneným sa tento výlet veľmi páčil a radi si ho zopakujú.



Oblíbená „Tvorivá dielňa“ sa niesla v jeseni prípravou na 5. ročník vianočných trhov v Golden Age. Šikovné ruky našich klientok pod vedením našej Alenky sa pustili do práce a vytvorili krásne vianočné ozdoby zo slaného cesta, sviečky z včelieho vosku, vianočné obrázky a mnoho iných dielok, ktoré budú na vianočných stánkoch pre všetkých našich klientov.



Aj tento rok sa naši klienti zúčastnili kultúrneho vystúpenia, ktoré pre nich pripravilo mesto Liptovský Mikuláš v rámci Októbra - mesiaca úcty k starším. Naši klienti si spolu s vystupujúcimi zaspievali a odchádzali plní radosti a novej energie.



V rámci mesiaca Október - mesiaca úcty k starším, k nám prišli vystúpiť a potešiť našich seniorov žiaci zo Základnej školy Miloša Janoška v Liptovskom Mikuláši, spevácka skupina dôchodcov z Liptovskej Porúbky a detičky z Materskej školy v Liptovskej Ondrašovej. Naším klientom sa vystúpenia veľmi páčili a boli veľmi vďační a potešení všetkým vystupujúcim, že si na nich spomenuli a vystúpeniami spríjemnili chvíle v našom Domove pre seniorov Golden Age.



21. október je Dňom jablák. Jablká sú veľmi dôležité pre náš organizmus. Povzbudzujú nervový systém, obsahujú minerály a vitamínmi posilňujú organizmus. Jablká si môžu dopriať aj pacienti s cukrovkou. Aj tento rok sa naši klienti s radosťou zapojili do súťaže o najdlhšiu jablčnú šupku. Všetci súťažili s chuťou, pritom sa zabavili a pohostili jablkami. Súťažiaci boli odmenení sladkým prekvapením, jablčkom a diplomom. Všetkým výhercom súťaže srdečne gratulujeme.



Z lexikóna slušného správania

Spoločenská etiketa v kocke

Pravidlá spoločenského správania - etiketa je súhrn pravidiel, dohôd a zvyklostí vo vzájomnom kontakte ľudí. Pravidlá nie sú kodifikované, ich porušenie je bez sankcií, ale vedie narobiť veľa problémov - uraziť, rozladiť, či vzbudiť pohrdanie. Tentokrát si zhrnieme slušné správanie pri pozdrave a uvedieme si tiež, čo sa považuje za neslušné správanie.

Pozdraviť sa je zdvorilosť a aj povinnosť. Neodpovedať je hrubá urážka.

Pravidlá pri pozdrave sú nasledovné:

- Pozeráme pri pozdrave do očí, alebo aspoň na toho, koho zdravíme.
- Zdravíme vždy jasne a zreteľne nie len „Dobréé.“
- Na pracovisku zdraví vždy podriadený nadriadeného, bez ohľadu na vek a pohlavie.
- Pozdrav pri odchode dáva ten, čo odchádza.
- Sediaci muž sa vždy postaví.
- Žena môže pri pozdrave sedieť.

Pri pozdrave je dôležité aj to, aby neboli ruky vo vreckách ako ani cigareta v ústach, keďže sa pri pozdrave aj podávajú ruky. V minulosti to symbolizovalo, že prichádzame v mieri a nemáme v ruke žiadnu zbraň, podávanie rúk predchádza pozdravu.

Aj pri podávaní rúk existujú pravidlá:

- Ruky si podávame bez prekážky.
- Ruky sa nepodávajú „do kríža“.
- Pozeráme sa do očí druhému.
- Postup ako pri pozdrave, ale opačný.
- Ruku podáva nadriadený podriadenému.
- Žena mužovi.
- Starší mladšiemu.
- Stisk ruky je pevný a krátky.
- Sediaci muž vstane pred podaním ruky, ženy môžu sedieť.
- Muži si nikdy nepodávajú ruku v rukaviciach, ženy môžu.

Čo by sme zásadne nemali robiť podľa spoločenskej etikety:

- Neslušné správanie a vyjadrovanie na stretnutiach, (grganie a pod.)
- Zoznamovať sa so žuvačkou alebo cigaretou.
- Zásadne by sme sa mali obliekať podľa zadaného „dress codu“.
- Rozprávať nespisovne.
- Byť drzý, povýšenecký.
- Chodiť neskoro na stretnutia.
- Neodpovedať na pozvánky a podobne.
- Neopätovať pozdrav.
- Pri podávaní rúk aj v prípade predstavovania, podávať ruku staršiemu.
- Pri predstavovaní predstavovať sami seba, vhodnejšie je keď nás predstaví iná osoba.

Spracovala a vybrala Mgr. Gabriela Štefaničáková, red., Zdroj: <https://www.euroekonom.sk/etiketa-pri-zdraveni-pouzivanie-vizitky-oslovovanie-a-titulovanie/>



Čo čítam a odporúčam



V našich knižniciach v spoločenských miestnostiach v oboch Domovoch pre seniorov Golden Age na Mincovej a Ondrašovskej ulici sa nachádza mnoho zaujímavých titulov na čítanie s rôznou tematikou.

V knižniciach sa nachádzajú nielen romány, poviedky, ale aj knihy zamerané na životný štýl či vedecké knihy. Verím, že mnou vybrané tituly vás oslovia, obohatia a motivujú si ich prečítať:

Agatha Christie - *Smutný Cyprus*, David Weiss - *Benátčan*, Cornelia Funkeová - *Atramentové srdce*, Fredrik Backman - *Muž menom Ove*, Monika Woodová - *Jeden z milióna*, Kim Edwardsová - *Strom v srdci*

Knihy od známeho svetového autora Arthura Haileya: *Pretížení*, *Na vysokých miestach*, *Reportér*, *Hotel*

Prajem príjemné čítanie.

Touto cestou by som chcela poďakovať všetkým nezištným darcom kníh, ktorí obohacujú naše knižnice.

Mgr. Gabriela Štefaničáková, red.

Z tvorby našich klientov



Ema Burgelová, klientka

Ema Burgelová, klientka

Z pera fotografa (fotografky)...

Náš Domov pre seniorov Golden Age je zasadený v nádhernom prostredí, je obklopený vrchmi Nízkyh a Západných Tatier.

Z okna mojej izby mám krásne výhľady hlavne pri západe slnka, tak sa mojím koníčkom stalo fotografovanie.



Mgr. Viera Pustajová, klientka

Predvianočné pečenie si naše šikovné klientky užili naplno. Pri príprave vianočného pečiva si zaspomínali na vianočné prípravy z minulosti a strávili príjemný čas spolu navzájom.



Každoročne si pripravujú naši klienti vianočné vystúpenie. Aj tento rok vystúpili naši klienti s pripraveným programom pod vedením našej kolegyne Vierky. Naši klienti v kultúrnej rade si pripravili vianočné koledy a vianočné básne, ktoré všetkých zaspievali a zarecitovali. Spoločne sme si všetci zaspievali a užili nastávajúci vianočný čas radosti a veselosti.



V predvianočnom období prišli našich seniorov svojimi vystúpeniami potešiť žiaci zo Špeciálnej Základnej školy v Liptovskom Mikuláši, detičky z Materskej školy z Pavčinej Lehoty, detičky z Materskej školy v Liptovskej Ondrašovej a ľudová hudba Jalovčianka.

Za krásne vystúpenia a s láskou pripravený program vyslovujeme v mene našich klientov veľké Ďakujeme.



Do nášho Domova pre seniorov prišiel prokurátor Mgr. Matej Maxa, ktorý viedol prednášku o Prevencii kriminality u seniorov. Prednáška našich seniorov veľmi zaujala, odniesli si mnoho užitočných informácií a poďakovali sa potleskom.



Anna Hinková, klientka, Mgr. Gabriela Štefaničiková, red. a archív DpS Golden Age

Vianočné projekty

Všetkým, ktorí potešili našich seniorov prostredníctvom týchto dobrovoľných projektov a aj tento rok im urobili krajšie Vianoce, v mene našich seniorov zo srdca vyslovujeme veľké **ĎAKUJEME.**

Projekt **Vianočný zázrak** spája vianočné prania osamelých seniorov v domovoch dôchodcov a ľudí, ktorí majú záujem im tieto prania splniť a vrátiť do ich životov kúsok Vianoc.



Vianočná pošta - Spravme Vianoce neznámym starým v domovoch. Seniori sú zvyknutí dostávať na Vianoce rukou písané listy či pohľadnice. Je to pre nich ozajstný dar - rukou písané pranie, symbol toho, že na nich niekto myslí. Už 8. rok spája Vianočná pošta dobrovoľníkov z celého sveta, aby mohli napísať na Vianoce pozdrav neznámym starým do domova a aby seniorom dopriali niečo, bez čoho Vianoce pre nich nemajú ten správny charakter.



Kolik lásky sa zmestí do krabice od topánok, ktorý je určený pre seniorov po celom Slovensku. Rok 2024 je 7. rokom výzvy „**Kolik Lásky sa zmestí do krabice od topánok?**“. V nej celé Slovensko pripravuje krásne vianočné darčeky pre seniorov zabalené do krabice od topánok. Krabičky obsahujú niečo sladké, niečo slané, niečo teplé, niečo mäkké, niečo voňavé, niečo na zábavu a niečo zo srdca.



Mgr. Gabriela Štefaničiaková, red.

OPUSTILA NÁS ČLENKA REDAKČNEJ RADY

Dňa 4. novembra 2024 nás vo veku 91 rokov navždy opustila pani Erginia Ďuricová - členka Redakčnej rady a jedna zo zakladateľov našich novín Domov pre seniorov Golden Age - zo života našich seniorov.

Pani Ďuricová prispievala svojimi článkami počas svojho celého života do rôznych novín a časopisov. Sme radi, že aj v seniorskom veku sa podieľala svojou tvorbou do našich novín. Prispievala svojimi článkami, vlastne vytvorenými krížovkami a vtipmi. Sme radi, že počas celého svojho pobytu v našich Domovoch pre seniorov Golden Age v Liptovskej Ondrašovej bola našou členkou.

Češť jej pamiatke, nech odpočíva v pokoji.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková, red.



Naša pani Vierka



Pani Vierka Bedrnová je človek ako každý iný. Zažila vo svojom živote veľmi veľa. Odzrkadľuje to aj jej úctyhodný vek 99 rokov. Pani Bedrnová celý život spievala. Speváčka vokálneho tria Tri dievčatka, ktorá aj so svojimi ďalšími členkami robili radosť svojim spevom v 30.-50. rokoch. Bola aj uznávanou skladateľkou piesní. Dámske zoskupenie vokálneho tria Tri dievčatka naspievali nádherné slovenské piesne, ktoré v dnešnej dobe prespievava hudobné zoskupenie PAPER MOON TRIO. Tieto milé dámy si pani Bedrnovú vyhľadali a nakoľko bola jednou zo žijúcich speváčok, poctili návštevou naše zariadenie vo Veľkých Kostolčanoch. Svojimi piesňami sa pripomenuli pani Vierke,

ale aj obecnstvu zariadenia, ktoré im ďakovalo veľkým potleskom. A verte, či nie, ani jedno oko nezostalo suché. Tento okamih bol veľmi silný a dojemný a zanechal v našich srdciach niečo pekné. Spomienku na našu milovanú pani Vierku.

Ďakujeme pani Vierka.



Bc. Dana Klčovská, vedúca zariadenia Veľké Kostolčany

Nezabudnuteľné prekvapenie

Všetko sa to stalo dávno, pradávno v minulom storočí, konkrétne v roku 1959. Vtedy môj nastávajúci manžel ukončil základnú vojenskú službu u nás na Záhorí a odišiel na rodné Ostravsko. Naša láska trvala necelé dva roky s prísľubom, že svadba bude v máji. Viac ako tri mesiace sme sa navštevovali takzvané na „striedačku“, každé dva týždne docestoval on za mnou a potom ja za ním. Pri druhej mojej návšteve po vystúpení z vlaku bolo treba čakať takmer hodinu na autobus, a tak sme si čas v smogovej a pochmúrnej Ostrave pozeraním výkladov krátili. A tu sa vlastne môj príbeh začína. Krásne naaranžovaný výklad v zlatníctve sa nedal obísť, na ligotavom podnose sa trblietalo najmenej desať párov obrúčok, jedna krajšia ako druhá. Od úžasu som na chvíľu onemela a na otázku, ktoré sa mi najviac páčia, som prstom cez sklo ukázala, že „pozri, predsa tie v druhom rade tretie zľava“, moja odpoveď znela. Ešte zopár výkladov za pozretie stálo, odchod autobusu sme stihli, cesta nám rýchlo ubehla, ani sme sa nenazdali a s jeho rodinou privítali. Na ďalší deň bola nedeľa a s prípravou obeda som tiež pomáhala. Zrazu sa ma nastávajúci manžel z ničoho nič opýtal, či sa chcem stať jeho ženou a pritom začal červenú zamatovú krabičku otvárať. Celé mi to dych vyrazilo, lebo v krabičke taká obrúčka bola, akú som si deň predtým v Ostrave vybrala. No viete si prestaviť, aké veľké moje prekvapenie bolo, tuším aj slzička vypadla a pamätám si len, akosi rýchlo som sa s kladnou odpoveďou poponáhľala. A tak sme najbližšie dni príprave svadby venovali, mesiac máj dodržali, a v manželstve necelých 60 rokov vydržali. Do diamantovej svadby nám len štyri mesiace chýbali, manželova náhla smrť však spôsobila, že vzácna oslava sa nekonala. Ani sa mi veriť nechce, že odvtedy uplynulo už 65 rokov a aj keď sa manžel ešte viackrát snažil ma niečím prekvapiť, to čo dokázal pred svadbou sa mu zopakovať už nikdy nepodarilo, lebo to skrátka nezabudnuteľné prekvapko bolo. Keď mám byť úprimná, veď aj tie naše zasnuby obyčajnejšie byť nemohli, o to viac si cením, čo všetko sme spolu za tie dlhé roky prežili. Do roka po svadbe sa nám narodil syn, následne dvaja vnukovia a na radosť všetkých aj pravnúčik a pravnúčka. Škoda, že sa toho manžel nedomožil, lebo po dievčatku v rodine neskutočne túžil. A dnes s odstupom 65 rokov spomínam často na roky spolu prežité, ale aj na nezabudnuteľný deň, kedy som dostala ten nádherný prsteň. Pri pohľade naň sa mi vždy pred pred očami vynorí osvietený výklad na ostravskom námestí.

Mária Gryžboňová, klientka z Pustých Úľan

O živote v našich Domovoch pre seniorov Golden Age sa môžete dozvedieť aj prostredníctvom našej webovej stránky

www.goldenage.sk

a príspevkov na platforme

„Facebook“,

kde pravidelne zverejňujeme aktuálne fotografie spolu s krátkym textovým popisom.

Aj takouto formou máte možnosť získať o nás

informácie a tak nahliadnuť do pestrého a aktívneho života seniorov v niektorom z našich zariadení.



Vianočné darčeky

Vianoce... zase sú tu.

Čarovné, voňavé, plné ruchu a u detí samozrejme plné prianí. Aj ja som mala túžbu mať nové korčule, pravé kraso, v mojich časoch ako Hana Mašková. Usilovne som pomáhala doma mame pri všetkom, čo robila a dúfala, že Ježiško na mňa nezabudne.

Urobili sme stromček, napiekli koláčov a čakali na večer. Vyobliekani pri prestretom stole so sviečkami sme sa modlili, potom sa začalo vianočné hodovanie – kapustnica, šalát a kapor, ktorý ešte pred chvíľou plával vo vani. Po očku sme sledovali, čo bolo pod stromčekom, no od stola sa nasmelo odísť až po Tichej noci. A „Búvaj dieťa krásne“, to sme vedeli, že už môžeme. V ten rok to bolo naozaj na želanie. Dostala som bielučičké krasokorčule, obzerala som si zúbky, voňali novotou, nie tak ako moje staré... Ako bonus boli k tomu krepšilónové zelenkavé kalijopky, iste si pamätáte na tú módu. Bola som šťastná a hneď ako sa dalo, išla som na štadión. Hudba hrala a my sme sa donekonečna korčuľovali dookola. Bola som na seba pyšná, že som taká vyobliekaná aj chlapcom som sa páčila, lebo ma naháňali hore-dole.

No čo mala som asi tak pätnásť, krásna puberta. Zrazu jeden spadol, ja na jeho korčuľu, kopa krvi, hudba prestala hrať a mňa takú krvavú odniesli do sanitky. Bola to noha, ktorá sa musela zašiť. Nohavice deravé, krvavé, korčule mi museli zobrať a po mňa prísť rodičia.

V tej trme-vrme som prišla aj o korčule. Stratili sa a tak mi vianočný darček trval len týždeň. Musela som čakať na nové Vianoce, ale aj tak rada spomínam na tie časy mladosti – pochabosti, aj keď po štych dňoch mi zostala dnes už malá jazva.

Danuša Mancová, klientka, ilustrácia: Ema Burgelová, klientka

*Na Vianoce, keď svet stíchne,
nech Vám Božie dieťa vdýchne,
radosť, pokoj, dobrú vôľu
nielen v túto svätú chvíľu,
ale každú chvíľu v roku
nech Vám stojí popri boku.*

*Vianoce krásne a čisté ako sneh,
na stole nech všetkým ľuďom
rozvoniava oblátka a med.
Nech každé srdiečko sta oheň zahorí,
všetkých ľudí nech láska a dobro naplní.*

Ani naše Domovy pre seniorov tento rok neobišiel Mikuláš a navštívil nás s anjelom a čertom. Všetci klienti sa návšteve veľmi potešili. Každý klient bol obdarovaný sladkým mikulášskym balíčkom.



V Domove pre seniorov Golden Age sa tento rok konal už 5. ročník vianočných trhov, kde si klienti mohli opäť povyberať krásne vlastnoručne vyrobené veci, ale prispeli nám aj rodinní príslušníci a aj samotní klienti. Veľká vďaka patrí aj zamestnancom, ktorí zabezpečili tú pravú vianočnú atmosféru v podobe vynikajúceho punču, klobások, koláčov a množstva milých úsmevov a radostí.



Aj tento rok bola na štedrý večer v našich Domovoch pre seniorov Golden Age príjemná vianočná atmosféra. Naši klienti strávili Štedrú večeru pri sviatočne prestretom stole. Večera pozostávala z tradičných vianočných jedál. Ich spokojnosť a vianočná pohoda zo slávnostne stráveného večera, ktorá vyžarovala z klientov, bola pre nás odmenou.



Mgr. Gabriela Štefaničiaková, red.