

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 3/2017

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Lekár je človek, ktorý predpisuje lieky, o ktorých vie málo, na choroby, o ktorých vie ešte menej, ľuďom, o ktorých nevie vôbec nič.

Voltaire

OBSAH

- 3 Príhovor
4 - 7 Naše aktivity
8 Terapeut so štyrmi labkami
9 – 10 Majster tisícich remesiel
11 – 12 Žijú medzi nami
13 Spoločenská kronika
14 Úvahy starej múdrej dámy

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

Redaktori: Anna Trefná, Mgr. Katka Marsovszka (za personál)

Časopis neprešiel jazykovou úpravou



Som rada, že som s vami

Staroba je neoddeliteľnou súčasťou života každého z nás. Oslavou jesene života je práve október – Mesiac úcty k starším. Každoročná príležitosť uctiť si našich seniorov, vyjadriť im lásku a naše porozumenie.

Pracovať v zariadení pre seniorov znamená pre mňa viac ako som si spočiatku dokázala predstaviť. Súčasťou kolektívu zariadenia som síce len pár mesiacov, no som rada, že tu môžem byť práve s vami, milí klienti. Pracujem síce „len“ ako recepčná, ale sami veľmi dobre

viete, s akou radosťou s vami trávim svoj pracovný čas pri rôznych aktivitách, či len tak na poobedňajšej kávičke. Mojou odmenou je najmä vaša láska. Pocit, ktorý nás zahreje pri srdci najväčšmi, je keď vidíme spokojné a šťastné tváre klientov. Všetci vieme, že keď sa život niekde začína, musí sa, žiaľ, niekde aj skončiť. Napriek tomu, alebo lepšie povedané najmä kvôli tomu sa usilujeme, aby ľudia u nás prežili krásne, pokojné chvíle a okamihy plné smiechu i radosti. Milí klienti, ja len pevne dúfam a verím, že nás ešte čaká veľa pekných momentov, radostných chvíľ aj v neďalekom zimnom období.

Touto cestou by som chcela poďakovať aj pánovi Jarkovi Mesárošovi, ktorý ma vždy ochotne zastupuje predovšetkým v momentoch keď trávim čas s klientmi. Vážim si ho a vyslovujem mu veľké ďakujem za jeho ústretovosť.

Celý život sa riadim mottom: „**Akú obetu prinesieš, takú dostaneš**“, preto nerada hovorím „nie“ – lebo **človek nikdy nevie, čo mu život prinesie do cesty...**

„Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky.“
(anglické príslovie)

Denisa Lanczová - recepčná

Naše aktivity

Za oknami padá lístie, slniečko je už zubaté, a tak si aspoň takto pri čítaní nášho časopisu môžeme zaspomínať na horúce leto... Počas letných mesiacov sme trávili veľa času na terase, venovali sa pravidelným aktivitám, našej bylinkovej záhradke či len tak príjemnému relaxu a debatám.



Začiatok júla sme odštartovali dobrodružne – výletom na Ranč na Striebornom jazere pri Galante. Navštívili sme stajne s koníkmi, kde sme sa za

asistencie pracovníka ranču mohli s koníkom odfotiť a dokonca si ho aj pohladkať, a ktorý nám čo-to prezradil zo života svojich zverencov. Potom sme sa vydali na prechádzku po areáli a pri miestnom jazierku sme si urobili prestávku. Oddych



sme si spríjemnili spevom i spoločným fotografovaním. Na obed



nás už čakali v miestnej reštaurácii, nechýbala ani kávačka či dezert. A na záver sme ako čerešničku na torte dostali darček od našej vedúcej sestry pani Zuzky

Kovácsovej – chutný nanuk.

V septembri nás opätovne navštívili Clowndoctors - Červené nosy so svojim program Liečba humorom pre skôr narodených. Klauni navštívili všetkých našich klientov, zaspievali, zažartovali, vyčarili úžasnú uvoľnenú a veselú atmosféru. Tešíme sa na ich ďalšiu návštevu...

Koncom septembra sme v našom zariadení zorganizovali pre príbuzných, priateľov i obchodných partnerov a spolupracovníkov Deň otvorených dverí – Pohodový jarmok. Slávnosť to bola veľká, už mesiac predtým sme žili v duchu príprav. Tvorba darčiekov, príprava výzdoby, nepečených dobrôt, aby v deň D bolo všetko tip top...





Pozvanie prijali aj naši štvornohí terapeuti z kynologického klubu Doggie, ktorí sa

venovali našim klientom i hosťom v priestoroch terasy. V jedálni pri prestretých stoloch sa o veselú náladu postaral harmonikár pán Meszároš - spolu sme si zaspievali a (poniektorí) i zatancovali. Aj keď počasie nám v tento náš deň D neprialo a nebo bolo upršané, naše srdiečka a tváre žiarili spokojnosťou a radosťou.

Od augusta u nás beží program Canisterapie, pravidelne nás navštevujú psy Bery a Edko. Sú to hrejivé balzamy na našu dušu – posúvajú nás vpred, učia nás a my sa na oplátku o nich staráme, umývame im labky, češeme



kožúšky... Chvilé s nimi sú vždy plné tichého





porozumenia i veselého smiechu...

Október – mesiac úcty k starším sme si uctili a oslávili v kruhu našich priateľov z denného klubu seniorov v Galante. Dámy a páni zo spevokolu si pre nás pripravili krátke vystúpenie a potom sme si spoločne zaspievali za sprievodu harmonikára pána Meszároša



Dni sa nám skracujú, slniečka ubúda a spolu s ním často aj naša nálada a letný aktívny elán. Jeseň a prichádzajúca zima nás prirodzene vťahujú do vnútra... Je to čas tichý a posvätný, upokojujúci našu dušu.... Je to čas ako stvorený na posedenia pri horúcej šálke čaju či kávičke... Je to tiež čas predvianočný – plný tvorby a príprav adventnej výzdoby - aj preto sa tešíme na naše novinky v zariadení - „obývačku starých rodičov“ a samostatnú tvorivú dielňu.

**Katka Marsovszka
a Niki Lanczová,
sociálny úsek**



Terapeut so štyrmi labkami

Už ako malé dieťa som mala rada prírodu a zvieratká. Najviac som si obľúbila psíkov. Našťastie moji rodičia mali pre mňa pochopenie, a keď som doviedla domov vychudnuté zanedbané šteňa, ktoré jeho majiteľ už nechcel, dovolili mi ponechať si ho. Toto psíča sa nám za záchranu odvdáčilo nefalšovanou psou láskou a oddanosťou. S mojím budúcim manželom sme sa zoznámili vďaka vzájomnej náklonnosti a svoju úlohu zohrali aj spoločné záujmy, medzi ktorými nechýbala ani láska k štvornohým stvoreniam.

Roky plynuli, nášmu synovi sme splnili túžbu mať vlastného psieho kamaráta. Keď prišla jeseň nášho života, ozvali sa aj nevítaní hostia – choroby znemožňujúce mať po boku verného psíka, o ktorého by sme sa mohli zodpovedne postarať. S manželom sme sa ocitli v sociálnom zariadení Pohoda seniorov v Galante. Sny o cestovaní, dovolenkách a iných aktivitách sa vzhľadom na nepriaznivý zdravotný stav rozplynuli. Prednedávnom však potešil naše srdcia nápad sociálnych sestier



Katky a Nikolky uskutočniť v Pohode seniorov canisterapiu, teda spôsob liečby, pri ktorom sa využíva pozitívne pôsobenie terapeutického psa na zdravie človeka, na jeho fyzickú, psychickú i sociálnu pohodu. A veru neboli sme sami, čo sa potešili. Ja som si vybrala spolu s ďalšími tromi klientkami Beryho – bernského salašníckeho psa. Je to stredne veľký, mohutný pes s polodlhú uhľovočiernou srstou a krásne sfarbenou tvárou, labkami a hruďou, kde dominujú biela a pálená hnedá. Celkový obraz tohto trojročného krásavca doplňujú

vnímavé hnedé oči a vlúdna, priateľská povaha, ktorá, ako som presvedčená pôsobí upokojujúco nielen na mňa

Bery nás potešil a zaujal viacerými kúskami, ktoré predviedol so svojou paňou Sabinkou. Bez zaváhania podal labku, na povel zaštekal, nechal si česať srst špeciálnou kefou a hrebeňom a utierať labky vlhčenými obrúskami.

Stretnutia s týmto múdrom havinom moju myseľ znovu preniesli do čias mladosti, vybavili sa spomienky na šťastné chvíle s našimi psíkmi, ktorých sme mali postupne niekoľko.

Tak i v jeseňi života mám opäť „svojho“ psíka...

Anna Trefná

Majster tisícich remesiel

Každý človek píše svojím životom knihu. Je ťažké ju žánrovo zaradiť, pretože to zväčša býva chvíľami romantický román, chvíľami francúzska fraška či komédia, inokedy je plná dobrodružstva a napätia, ktoré sa môže premeniť až na osobnú drámu. Máloktoľ človek nezažil tieto premeny, ktorým hovoríme jedným slovom – život. Aj život **Štefana Mazána** bol a je mimoriadne pestrý. Je naplnený prácou, ale aj osobnými záľubami, drobnými radosťami a v neposlednom rade i osobnou tragédiou takmer antických rozmerov.



Málokto v Pohode seniorov môže povedať, že ho nepozná, veď s týmto zaradením spojil niekoľko rokov svojho života. Začal tu pracovať v čase, keď táto budova ešte vôbec nemala tvár, akú poznáme dnes. V roku 2011 sa skôr podobala na ruinu bez budúcnosti, ktorú bolo treba skrz naskrz prevätať, prebúrať, prerobiť a súčasne odviezť desiatky alebo stovky ton odpadu vŕšiaceho sa pred ňou do výšky druhého poschodia. Vyžadovalo si to obetavých ľudí, ktorí nielen naplánovali a organizovali prácu, ale aj ovládali najrozličnejšie remeslá. Práve v takomto prostredí sa Štefko, ako ho tu všetci volajú, cítil ako ryba vo vode. Začal tu pracovať 1. marca 2013. Robil najskôr búracie, potom tesárskej práce, a napokon sa stal majstrom, takže budova Pohody seniorov je do veľkej miery aj jeho „dieťaťom“. Nečudo, že sa tu vo všetkom vyzná a v prípade potreby okamžite vie, kde treba priložiť ruku k dielu. Hoci vo svojom životopise napísal, že ovláda pomocné práce v stavebníctve, najmä lešenárske, tesárske, murárske a železiarske, dokáže toho veľa viac – so znalosťou vecí nám poradí v prípade, keď nefunguje televízor či mobilný telefón, ale účinne zasiahne aj pri problémoch s počítačom a elektronikou všeobecne.

Štefko sa narodil pred štyridsiatimi šiestimi rokmi v Bojniciach v Prievidzskom okrese. Má dva mladšie sestry. O dvadsať rokov neskôr sa oženil s pani Marikou, ktorú sme v Pohode seniorov tiež mali možnosť spoznať. Písať o jeho živote je takmer rovnaké dobrodružstvo ako ho prežiť. Základnú školu absolvoval v Nitrianskom Rudne a potom navštevoval odborné učilište vo Zvolene zamerané na odbornosť mechanik a opravár. Nasledovala vojenská služba v Hodoníne a v Moste. Nie je naším cieľom dôsledne vymenovať všetky zamestnania, ktorými v živote prešiel. Ak čítate jeho životopis, máte nevyhnutne dojem, že sú to životopisy najmenej dvoch alebo aj troch osôb. Najprv pracoval vo Zvolene ako mechanik a opravár, potom bol v Nitrianskom Rudne-Liešťanoch vodičom a údržbárom, vzápätí si osvojil prácu sekača zvrškov kože v spoločnosti VAHUS, no o niekoľko mesiacov neskôr si už obliekal uniformu pracovníka bezpečnostnej služby. Potom bol robotníkom, mlynárom pri výrobe keramických obkladov a dlažby, to všetko v Bojniciach, a od júla vlastní živnostenský list s podnikateľským zámerom referenčný marketing. Túto prácu robil dva roky.

Podstatná zmena v jeho živote nastala v apríli 2007, keď odišiel pracovať do Francúzska, konkrétne do Savojských Álp.

„Tým najkrajším na tejto práci bolo, že sme sa pohybovali v blízkosti najvyššieho vrchu Savojských Álp, 4 810 metrov vysokého Mont Blancu,“ spomína Šteško. „Ale bola to skutočne tvrdá robota. Spolu s partnermi som robil tesárske práce, pripravovali sme debnenia a betónovali. Stavali sme chaty aj podzemné garáže. A

Takmer denne sme zápasili s rozmarom tamojšej prírody.

Veľakrát sa stalo, že to, čo sme

jeden deň urobili, našli sme na druhý deň ráno zavalené tonami čerstvo napadnutého snehu, a tak skôr, ako sme mohli pokračovať v práci, museli sme si očistiť

pracovisko. To, čo tu nazývame tuhú zimou, je v porovnaní s tou Alpskou takmer prechádzkou ružovou záhradou. Napriek tomu sme si našli čas aj na zábavu a šport. Vo Francúzsku som dokonca hrával aj hokej na inlajnoch i na ľade a v rámci turistiky som sa dostal až do výšky 3 250 metrov.“

Šteško nám ukazuje množstvo fotografií. Sú na nich zasnežené zábery z pracoviska, ale aj snímky z výletov. Istý čas tam s

ním pobudla aj manželka Marika a jej usmiata tvár svieti z fotografií. Boli spolu na viacerých výletoch - pri Ženevskom jazere, v Ženeve, v Lyone, Dijone či v Paríži, pozreli si aj dejisko XVI. Olympijských hier v roku 1992 v Albertville. Spočiatku pôsobil ako zamestnanec, no v roku 2008 si obnovil živnosť a špecializoval sa na sadrokartonárske práce.

Opäť si prezeráme aj fotografie z minulých rokov, na ktorých je zdokumentovaný neľahký proces prestavby budovy Pohody seniorov. To, že bývalá zanedbaná ruina vzlietla ako bájnny vták Fenix z popola ku hviezdám, je aj jeho zásluha. Nezlakne sa žiadnej roboty, je to človek, ktorý ako keby ani nepoznal, čo to znamená mať zlú náladu. Takto ho poznáme, obdivujeme a milujeme všetci. A všetci sa tiež zhodujeme v jednom – keby sa raz rozhodol odísť, museli by namiesto neho prijať do Pohody seniorov najmenej troch správcov...





Žijú medzi nami

Je tichou pozorovateľkou okolitého života, viac uzavretá do seba, hovorí málo, zväčša len vtedy, keď ju niekto priamo osloví. Ale potom je radosť s ňou rozprávať – odrazu sa pred vami rozvinú jej spomienky a vy máte možnosť prejsť tou zázračnou bránou do jej súkromia. Taká je pani **Ing. Erika Bieliková**. Aj susedka z vedľajšej izby tvrdí, že o nej vôbec nevie, lebo sa správa tichučko ako myška.

Narodila sa v roku 1956 v Lučenci ako mladšia z dvoch dievčat. Jej sestra je o štyri roky staršia. Mama pracovala ako úradníčka, otec bol stolár, ktorý mal svoju vlastnú dielňu. Pani Bieliková

absolvovala gymnázium v Lučenci, a v roku 1975, keď začala študovať na Stavebnej fakulte vtedajšej Vysokej školy technickej, sa presťahovala do Bratislavy.

„Štúdium technického odboru musí byť pre dievča dosť náročné,“ vyzvedám sa. „Určite je tam aj veľa rysovania.“

„Náročné to zaiste bolo, ale rysovanie som mala celkom rada,“ priznáva pani Bieliková.

Po skončení vysokej školy sa zamestnala v bratislavskom Elektrovide ako obchodná referentka. Medzitým sa vydala. Jej manžel bol elektrotechnický inžinier a spolu vychovali dve deti – dievča a chlapca. Obe deti sa v živote dobre uplatnili. Dcérka je ekonomická inžinierka a je matkou dievčaťa, takže pani Bieliková sa môže pochváliť vnučkou Sofiou. Syn je právnik. Keď som sa jej pýtal na záľuby, bez dlhého uvažovania povedala:

„Veľmi rada čítam, a to predovšetkým detektívnu literatúru, ale aj dobrodružné a historické romány. Na oči sa zatiaľ nestážujem (a skutočne, nikdy som ju nevidel s okuliarmi na očiach – poznámka autora). Dokonca aj v televízii si okrem správ rada pozriem aj dobré akčné filmy. Ale inak televíziu sledujem dosť sporadicky. Ručné práce veľmi nerobím, len keď boli deti malé, často som pre ne niečo pekné uplietla. Ani hudbe som sa nikdy aktívne nevenovala, ale inak mám hudbu veľmi rada. Najradšej počúvam melodické pesničky spred desiatich či pätnástich rokov, ale nepohrdnem ani peknou ľudovou piesňou.“

To napokon môžem potvrdiť, pretože pani Bieliková sa veľmi aktívne zúčastňuje aj na činnosti nášho speváckeho krúžku.

Ako jej pribúdali roky, začali sa hlásiť problémy s nohami. Chodila veľmi málo, až napokon musela zo zdravotných dôvodov odísť zo zamestnania v Elektrovide do invalidného dôchodku. Spočiatku bývala sama vo svojom bratislavskom byte, nákupy jej obstarávali jej deti. Neskôr sa spoločne rozhodli, že bude lepšie, keď sa presťahuje do zariadenia s celodennou starostlivosťou. V apríli teda prišla medzi nás do Pohody seniorov. V tunajšom kolektíve sa cíti dobre a pochvaľuje si najmä starostlivosť zo strany personálu, predovšetkým opatrovateliek. Hoci problémy s nohami ešte do istej miery pretrvávajú, pomocou „chodítka“ už dokáže chodiť pomerne dobre.

„Teším sa na Vianoce,“ zdôveruje sa pani Bieliková. „Syn totiž zostal bývať v mojom bratislavskom byte a sviatky by som mala tráviť práve tam.“

Žijú medzi nami

Zúčastňuje sa na všetkých voľnočasových aktivitách, rada priloží k spoločnému dielu svoje šikovné ruky, rada pripojí svoj hlas k ostatným na speváckom krúžku, rada si posedí v spoločnosti priateľiek v Pohode seniorov. Tak poznáme všetci 83-ročnú pani **Oľgu Kurtovú**. Narodila sa v Abraháme, po dvadsiatich siedmich rokoch sa presťahovala do Bratislavy a po ďalších tridsiatich rokoch odišla s manželom už ako dôchodkyňa do Galanty. Jej povahe nevyhovovalo veľkomesto, radšej má miesta s väčším pokojom a Galanta jej po



tejto stránke plne vyhovovala. Manžel, ktorý pracoval ako úradník, jej zomrel pred siedmimi rokmi. Stihla ešte doopatrovať mamu, ktorá zomrela ako 76-ročná. S pribúdajúcim vekom však začala mať pani Kurtová vážne problémy so zdravím. Zradila ju najmä chrbtica, potom nohy a teraz sa obáva o svoj zrak. Spočiatku mala opatrovatelku, s ktorou si veľmi dobre rozumela, ale keďže postupne už takmer nedokázala sama chodiť, rozhodla sa pre život v zariadení pre seniorov. Predala galantský byt a od februára minulého roku je medzi nami v Pohode seniorov.

„Celý život som bola obklopená deťmi,“ hovorí pani Kurtová, „ a dnes nemám ani jedno vnúča. Veľmi mi to chýba. Mám totiž iba jediného syna, ten však zostal slobodný. Spolu s kamarátom teraz prevádzkuje v Galante malý elektroobchod.“

Po skončení vtedajšej dvojročnej zdravotníckej školy bez maturity pracovala ako detská zdravotná sestra najprv v rodnom Abraháme a potom na detskom oddelení v Bratislave.

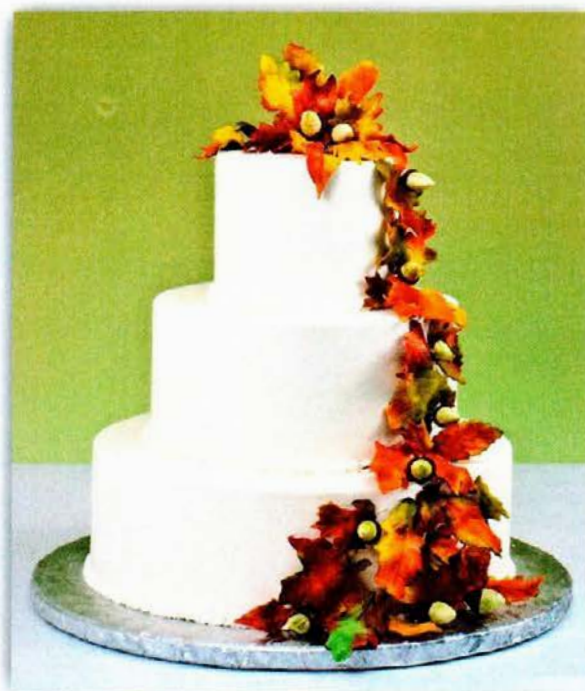
Keď sa reč zvrtné na časy jej detstva a mladosti, odrazu sa v jej mysli vyrojí množstvo krásnych spomienok.

„Hoci sme boli chudobní, mala som krásne detstvo,“ spomína pani Kurtová. „Ako som už spomínala, vyrastala som v Abraháme. Moji rodičia boli robotníci, pracovali zväčša na poli, a hoci prichádzali domov až okolo desiatej hodiny večer, vždy si našli čas na posedenie so susedmi, na spoločné rozprávanie, ktoré sme my, deti, priam hltali. Vyrastala som so staršou sestrou, ktorá má dnes už deväťdesiat rokov, žije vo Veľkých Úľanoch a má problémy s nohami, takže takmer vôbec nechodí a kontakt udržiavame už iba prostredníctvom telefonátov. Blízko našej dediny bol les, kam sme sa tiež chodili hrať, pásli sme husi, hrávali sme sa „zlatú bránu“ a v zime sme si urobili z dreva čosi, čo sme nazývali korčuľami. Keď to porovnam s nami, dnešné deti ako by ani nemali detstvo. Aspoň nie to ozajstné, pravé, také, ako sme ho prežívali my. Ja som napríklad išla prvý raz na zábavu až ako osemnásťročná, teda vo veku, keď už majú dnešné mladé dievčatá za sebou všeličo. Rada si spomínam aj na to, ako sme spoločne drápali perie. Aj neskôr som sa schádzala s kamarátkami a robili sme ručné práce. Vždy bolo pri tom veselo – často nechýbala ani harmonika a schuti sme si zaspievali. Dnes už mi pomaly postupujúci zelený zákal bráni viac sa venovať ručným prácam.“

O tom, že pani Kurtová od mladosti rada spievala svedčí aj to, že v Pohode seniorov patrí medzi najaktívnejšie speváčky. Niet vari pesničky, ktorú by nepoznala. A nemusia to byť len slovenské ľudové piesne, ale aj pesničky z obľúbenej televíznej relácie Repete. Pochvaľuje si, že v Pohode seniorov sa jej zlepšila chôdza a problémy s chrbticou trochu ustúpili.

NAŠI JUBILANTI

Jozefína Durínová (85)
Ing. Miroslav Fašung (61)
Jaromír Feilhauer (79)
Margita Gaálová (72)
Agneša Havířová (85)
Mária Kalmárová (84)
Ing. Boris Kuchár (60)
Božena Neckárová (85)
Mária Paľová (87)
Zdenka Vrábelová (81)



OPUSTILI NÁS

Marta Bieliková (86)
Miroslav Ježo (74)
Jozef Klokner (71)
PaedDr. Ján Paško (82)
Jolana Szkuráková (84)
Viliam Vevera (72)

SPOMÍNANIE



Úvahy starej múdrej dámy

Prvý raz v živote som zistila, že sa už nemôžem rátať medzi najmladšie. Keď sa občas pozriem do zrkadla, mohla by som byť zúfalá. Vrásky na tvári, jazvy na tele, brucho, ktoré každý rok trochu narastie. Napriek tomu nie je dôvod plakať pred zrkadlom. Teraz mám predsa fantastických kamarátov – tichý a pokojný život, pekné spomienky z minulosti. Nikdy by som nevymenila svoje šedivé vlasy ani nič iné za ploché brucho. Nebudem sa trápiť tým, že som niekedy jedla príliš veľa dobrôt alebo že som si občas kúpila niečo, čo pravdepodobne nikdy nepoužijem. Dovolím si z času na čas správať sa tak, ako sa mi zapáči, tváriť sa na svet tak, ako ho cítim. Mnoho mojich priateľov a známych zomrelo skôr, ako mohli poznať slobodu, ktorú prináša vek... Koho napríklad zaujíma, že čítam dlho do noci, sedím pri počítači alebo pri televízore a môžem potom spať dlho predpoludním?

Prežívam vlastne obdobie, keď ešte veľa môžem, ale málo musím. Šťastím v starobe je harmónia so sebou samým. Šťastím v starobe je netrpieť bolesťou. Šťastím v starobe je nezbierať veci, ale zážitky. Staroba patrí k životu tak, ako k lesu patria staré stromy. Áno, život prináša aj bolestné chvíle. Bolesť je niečo, čo patrí k životu, je niečím, v čom je obsiahnutý ľudský údel. V starobe sa nám ale také chvíle javia oveľa menej významné, pretože nakoniec vždy nájdeme silu sa s nimi vyrovnáť. Stretnutie s múdrou starým človekom je obohacujúce. Musí však byť naozaj múdry, nesmie to byť táraj. Život starého človeka možno prirovnať ku galérii, v ktorej si človek prezerá všetko, čo prežil. Ak bol jeho život dobrý, sú aj obrazy uchované v jeho pamäti (galérii) pekné.

Na starobe je najkrajšia sloboda. Až teraz môžem povedať áno alebo nie, nikto ma už nenaháňa, môžem pracovať, ale aj nemusím. Preto sa neľutujeme, že sme starí. Je to výsada! Tí menej šťastní už medzi nami nie sú... Pohoda, láska a pekné vzťahy - to je odmena za dobrý život! Byť starým nie je žiadna zásluha, ani prednosť, ale byť príjemným starým človekom, to je umenie. Kým pre mladého človeka je meradlom jeho možností vlastné telo, pre starých ľudí je telo hranicou možností.

Čo mám teda robiť ďalej? Je to jednoduché! Spoliehať sa na to, čo ešte v mojom tele funguje dobre! Každé ráno si môžem vybrať: Pamätať si problémy a horké chvíľky v minulosti, alebo cítiť vďačnosť za každý krásny okamih, ktorý mi prináša dnešok. Nebudem tu žiť navždy, a to je dostatočný dôvod, aby som nestrácala čas plačom a nárekom. Nie je vhodné ani zaoberať sa priveľmi chorobami. Niektorí starí sú na svoje choroby dokonca hrdí a chvália sa nimi. Choroba je akýmsi ospravedlnením za ich zlú náladu, vymáhajú si tým ohľady okolia... Čas v starobe si musí človek vážiť viac ako v mladosti, keď ho má dostatok a všeličo môže začať znovu. A ešte pár slov o dôchodku. Dôchodok nie je milodar, ktorý nám dávajú mladšie generácie, ale časť daní, ktoré sme celý život platili. Spoločnosť naše peniaze používala, investovala, mala z nich úrok. A teraz, v starobe, nám ich ako dôchodok po čiastkach vracia. Keby predchádzajúce generácie, predchádzajúci politici s týmito peniazmi dobre zaobchádzali a dobre ich investovali, mali by ich dnes dosť. Pre seba aj pre nás starých. Nie je to predsa naša vina, že to neurobili!

Šperk, hodnotný obraz, váza zostanú krásne, aj keď sú staré.

Bez staroby by náš život nebol celý a bez smrti by nebol ukončený...

(Zdroj: Internet, krátené)