

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 4/2017

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Šťastie je to jediné, čo môžeme rozdávať bez toho, aby sme ho mali.

FRANZ WERFEL

OBSAH

- 3 - 4..... Príhovor**
5 - 8 Naše aktivity
9 – 10..... Žijú medzi nami
11 Spoločenská kronika
12 Žijú medzi nami

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

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

Časopis neprešiel jazykovou úpravou



Namiesto titulku:

Ten, kto utiera slzy iným, nemá čas na svoje vlastné.

Svet je zavalený predmetmi. Všade okolo nás sú veci potrebné i nepotrebné. A hromadíme ich ďalej. Najmä tie zbytočné, lebo jednoducho po nich túžime. Hoci väčšinou vyznávame idealistickú filozofiu, spoločnosť sa čoraz viac materializuje. Už Oscar Wilde napísal, že človek čoraz viac poznáva cenu všetkého, ale nepozná hodnotu ničoho. A tento výrok je starý už viac ako sto rokov! Aj sviatky, ktoré sme donedávna označovali za duchovné, sa postupne stávajú festivalom hojnosti až nadbytku, demonštráciou našich možností, zrkadlom odvrátenej tváre duše a duchovna. Nemalou mierou k tomu prispievajú aj predsviatočné a sviatočné reklamné kampane, v ktorých nás televízia aj rozhlas svorne nabádajú, aby sme nezabudli, aké slastné je mať a vlastniť. Mimochodom, všimli ste si, že naše vianočné reklamy sprevádzajú samé piesne z dovozu, najmä americké? Že v nich nezaznela ani jediná typicky slovenská koleda? Aj to je neklamný dôkaz toho, ako sme sa vzdialili od pôvodného zmyslu a náplne Vianoc. Človek však zrejme až s pribúdajúcim vekom dospeje k poznaniu, že na život vlastne potrebuje veľmi málo toho materiálneho, o to viac však potrebuje ľudský cit, porozumenie, vzájomnú prítomnosť a pomoc druhého človeka.

Tieto atribúty sa v dnešnom svete skutočne hľadajú čoraz ťažšie. Preto by som si pokladal za veľkú česť, keby som si mohol vo vianočných dňoch sadnúť za jeden

veľký sviatočný stôl so všetkými dobrými ľuďmi, ktorí nás tu obklopujú. Keby som ich chcel všetkých vymenovať, hrozím sa predstavy, že by som niektoré meno nechtiac vynechal. Sú to ľudia z Pohody seniorov – členovia vedenia, opatrovatelky, zdravotníčky, sociálne sestry, fyzioterapeuti, ale aj pracovníčky v kuchyni, upratovačky, ženy z práčovne, obetavý a vždy dobre naladený správca budovy či recepčná. Lebo Vianoce sú sviatkami rodiny a rodina nás, klientov, sa pobytom tu podstatne rozrástla. Podľa jednej z definícií je rodina spoločenstvom ľudí spojených nielen pokrvným putom, ale aj pevným putom duševnej spriaznenosti. Bolo by správne poďakovať každému jednotlivo, osobitne, bolo by správne aspoň vrúcne stisnúť tie usilovné ruky, ktoré, vedené srdcom, denne vyjadrujú, to, čo premenené na strohé slová - sme tu pre vás – neodrážajú ani náznak hĺbky, vrúcnosti a obetavosti, nedokážu odmerať čas, ktorý venuje človek človeku. Ako povedal Tomáš Aquinský: „Akýkoľvek skutok lásky si zasluhuje večný život.“

A my klienti sme poväčšine starí, chorí a podráždení. Často reagujeme neadekvátne a naša starostlivá rodina sa málokedy dočká slov vďaky a uznania. Práve naopak. Dokážeme sa rozčúliť, keď na naše zvonenie nepríbehnete okamžite a nezaujímajú nás, že možno práve v tejto chvíli vás naliehavo potrebuje niekto iný, jeden spomedzi nás, jeden z našich blížnych. Ľudia okolo nás nás nepokladajú za starých a nepotrebných, ale práve naopak – v každom z klientov sa usilujú prebudiť to, čo je v ňom dobré, cenné a hodnotné. Pripomína mi to jedno podobenstvo hovoriace



o žene, ktorá chodievala denne po vodu s dvoma vedrami. Jedno bolo nové a druhé poškodené, prasknuté. Keď sa jej ľudia pýtali, prečo to poškodené vedro nevymení za nové, keďže v ňom vždy prinesie len polovicu vody, žena ich

zaviedla na chodník, po ktorom denne kráčala s oboma vedrami. Jedna strana chodníka bola suchá, vysmädnutá, kým na druhej strane, na tej, kde nosila to poškodené vedro, kvitli krásne a svieže kvietky, ktoré práve vďaka prasknutému vedru denne výdatne polievala.

My sme ako to poškodené vedro. Nevládzeme už urobiť toľko práce ako mladí, silní ľudia, ale veríme a dúfame, že aj našu stranu cesty lemujú kvety, ktoré môžu žiť a kvitnúť práve vďaka našej slabosti a nedokonalosti. Som presvedčený, že vy, naše opatrovatelky a ošetrovatelky a všetci, ktorí sa o nás staráte, práve to v nás vidíte, chápete nás a usilujete sa rozvinúť a posilniť v nás tie stránky, o ktorých si možno mnohí iní myslia, že už dávno vyhasli.

Preto by som vám chcel poďakovať a venovať vám, každému z vás, kyticu kvetov, ktoré kvitnú vedľa cesty možno aj práve vďaka našej slabosti a nedokonalosti.

Ľubomír Trefný

Naše aktivity



A opäť tu máme Nový rok a s ním aj pranie pre nás všetkých, aby sme ho prežili v zdraví, láske a pohode v našej Pohode.

Posledné týždne v roku 2017 boli pre nás sviatočné, plné príprav a radostného očakávania vianočných sviatkov. Okrem pravidelných aktivít sme sa realizovali najmä v našej novej

dielničke pri tvorbe vianočných dekorácií,



ozdobovali sme stromčeky, izby, nástenky, dokonca aj našich psích terapeutov Beryho a Edka, ktorí nás pravidelne naďalej navštevujú.

V spolupráci s galantskou knižnicou sme u nás opäťovne zorganizovali literárnu besedu – tento raz so slovenskou spisovateľkou Lenou Riečanskou. Zaujímavé rozprávanie nielen o knihách spestrilo náš každodenný život.

Dňa 6. decembra k nám zavítal Mikuláš. V sprievode čerta i anjelov priniesli veľa radosti, mladosti, koláčikov a spievaných kolied.





Rozdávala sa dokonca aj čokoládová nádielka. Za túto krásnu návštevu ďakujeme našim študentom zo súkromného gymnázia v Galante, ktorí nás pravidelne navštevujú a myslia na nás.

V jedno decembrové dopoludnie sme si urobili krátky výlet do centra Galanty, zabúdili sme do cukrárne a potom sme pokračovali prechádzkou po vianočných trhoch. Na záver sme sa ešte zohriali pri vianočnom punči.

Študenti zo súkromného gymnázia nás majú radi, a tak k nám prišli v čase adventu ešte raz – tentokrát s vianočným programom – nechýbal spev kolied, hra na gitare či flaute, prednes básne či krátke scény.



A tradične sme v tento sviatočný čas nevynechali ani náš spoločný vianočný obed, kde k prestretému stolu zasadli klienti, zamestnanci a vedenie nášho zariadenia. Ako prekvapenie pre nás všetkých bolo vystúpenie speváka Mariána Banga. Svojím hudobným programom i sprievodným slovom spríjemnil a oživil toto naše slávnostné posedenie.



Čas vianočný je plný prekvapení a tak sme na Silvestra zažili ešte jedno. Naše opatrovatelky pre nás v posledný deň v roku poobede pripravili oslavu aj s občerstvením, spevom a zábavou. Ďakujeme.

Nový rok sme odštartovali (aj) novými aktivitami. Keďže už máme vhodnejšie priestory a podmienky môžeme sa niektorým aktivitám venovať efektívnejšie – napr. spomienková terapia v našej „obývačke“ alebo arteterapia v našej dielničke. V rámci vzdelávania sme vymysleli

cyklus prednáškových besied. Témy sme vyberali spoločne a keďže vás najviac zaujíma cestovanie a spoznávanie iných krajín a kultúr, január bol zasvätený Egyptu. Rozprávali sme sa o jeho starovekej histórii, kultúre, mytológii, na fotkách sme obdivovali monumentálne chrámy a pyramídy. Aspoň na chvíľku sme sa takto preniesli pod horúce slnko, ktoré zohrialo naše dušičky v tieto uzimené dni.

Na záver by sme sa chceli ešte v mene celého kolektívu klientov i zamestnancov z celého srdca poďakovať pánovi Trefnému, šéfredaktorovi a zakladateľovi nášho časopisu Pohodička, ktorý z nášho zariadenia aj s manželkou odchádza. **Prajeme Vám, milí manželia, všetko dobré!!!** Zároveň veríme, že naše priateľstvo a spolupráca budú aj naďalej pokračovať a že si takto spolu o tri mesiace prečítame ďalšie číslo nášho časopisu.

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



Žijú medzi nami

Dovoľte mi v úvode malé osobné vyznanie. Mám rád koľajové vozidlá. Od malička som priam zamilovaný do všetkého, čo jazdí na lesklých ocelových rovnobežkách – od vlakov až po električky. Práve preto keď som sa dozvedel, že pani **Ludmila Farbová** niekoľko rokov pracovala v bratislavskom dopravnom podniku, zbystril som pozornosť.



„Narodila som sa pred 86 rokmi v Papradne v okrese Považská Bystrica. Dovedna nás bolo päť súrodencov, a keďže moji rodičia mali menšie hospodárstvo, od malička som musela privykať ťažkej práci. To sa oveľa neskôr odrazilo aj na mojom zdraví. Dnes mám po výmene oboch bedrových kĺbov, mám vysoký krvný tlak a implantovali mi aj kardiostimulátor. Hoci som sa v škole dobre učila, absolvovala som len osem tried ľudovej školy. Keď do Papradna konečne začal premávať autobus akoby sa nám otvoril svet. Istý čas som pracovala v Považských strojárňach, neskôr som pracovala na štátnych majetkoch v Piechove, potom na poľnohospodárskych prácach v Cíferi. Keď som mala sedemnaásť, prvýkrát sme sa s kamarátkou dostali do Bratislavy. Zháňali sme si robotu, až sme stretli istého pána – bývalého partizána, invalida bez nohy, ktorý sa ma pýtal čo by som nešla pracovať k jednej panej do Petržalky. Bolo treba postarať sa o domácnosť a vodiť jej syna do školy. Pani mala vináreň na Nálepčkovej ulici. Nebolo mi tam zle, ale pociťovala som veľký smútok a často som preplakala celé noci. Cítila som sa akoby vytrhnutá z koreňov. Keď panej zobrali vináreň, musela som sa poobzerať po inej práci. A vtedy, bolo to v roku 1949, som začala pracovať v bratislavskom dopravnom podniku najprv ako sprievodkyňa v električke. Od počiatku som však trochu závidela vodičom električiek, ktorých práca sa mi veľmi páčila. Dokonca som uprosila toho »môjho« vodiča, aby mi dovolil občas riadiť električku. Hoci sa vystavoval prinajmenšom riziku pokuty, pustil ma do kabínky vodiča a ja som bola v siedmom nebi.“

Neskôr si urobila príslušný kurz, aj keď z neho mala spočiatku obavy, a tomuto povolaniu zostala verná až do roku 1961. Koľajnice jej zrejme učarovali, lebo nielen s nadšením jazdila, ale brigádnicky sa podieľala aj na budovaní nových električkových tratí, či na rozširovaní tých už existujúcich. V roku 1953 sa vydala a o rok neskôr sa jej narodil prvý syn, v roku 1960 druhý a o ďalšie štyri roky pribudlo do rodiny dievčatko. Z týchto troch detí, žiaľ, žijú už iba obaja chlapci. Jej manžel, ktorý pochádzal z deviatich detí, sa narodil v Záhorskej Bystrici a pôvodne sa vyučil za plynára. Neskôr pracoval ako vodič v zberných surovinách. Zomrel v decembri 1972.

Osud pani Farbovej je podobný osudu mnohých ďalších tunajších klientov. Jeden syn býva v Pezinku a pracuje ako učiteľ odborných predmetov na gymnáziu na bratislavskom sídlisku Ostredky, druhý pracuje v bratislavskom Volkswagene a býva v Devínskej Novej Vsi. Deti majú svoj život a svoje starosti a vnúčatá sú roztratené po Slovensku i v zahraničí. Pani Farbová však potrebuje dennú starostlivosť, nemôže už bývať sama. A práve to všetko – prístrešie aj starostlivosť jej v plnej miere poskytujú obetaví pracovníci Pohody seniorov.

Žijú medzi nami

„Ani neviem, čo by som mala o sebe povedať. Mala som, zaplať pán Boh, dobrý život, ale v podstate som ho prežila iba medzi školou a domovom,“ povedala nám na úvod pani **Eliška Hirčáková**. Napokon sa však predsa len rozhovorila, pretože spomínať bolo na čo. Základnou spoločnou témou našich spomienok bolo nečakane mesto Trnava, kde sa pani Hirčáková narodila a prežila celý svoj život, a kde som ja prežil najkrajšie roky svojho detstva. Tak sme sa v spomienkach trochu potúlali po dôverne známých miestach, ktoré tvorili kulisu nášho života. Pred očami sa mi vynorilo trnavské sídlisko Prednádražie, kde pani Hirčáková bývala, ba mal som pocit, ako by som spolu s ňou absolvoval jej každodenné cesty na bicykli do centra mesta či návštevy cintorína, kde ona aj ja máme pochovaných svojich najbližších.



Pani Hirčáková sa narodila pred 71 rokmi. Jej mamička bola predavačka a otec pracoval ako vodič. Mala dvoch bratov a jednu sestru. Ani jeden z bratov už, žiaľ, nežije. Jeden odišiel do Ameriky a tam zomrel, druhý podľahol silnej porážke. Pani Hirčáková sa stala učiteľkou a tomuto povolaniu, ktoré v prípade dobrej učiteľky, ktorou pani Hirčáková celkom určite bola, možno charakterizovať skôr ako poslanie, zostala verná až do dôchodku. Jej prvým pracovným miestom bola základná škola vo Veľkých Kostolčanoch. Bolo to v čase, keď sa tam začala stavať atómová elektráreň. Neskôr učila v Dehticiach a najdlhšie, približne 25 rokov, pôsobila v Križovanoch. Učila na druhom stupni (teda v ročníkoch päť až deväť) a špecializovala sa na slovenčinu a dejepis. Možno aj vzhľadom na toto zameranie veľmi rada čítavala historické romány. Dnes už radšej siahne po ľahšej literatúre. V manželstve, ktoré netrvalo dlho, lebo jej manžel, ktorý bol elektrotechnik, žiaľ, zomrel pomerne mladý, sa narodila dcérka Katka, ktorá teraz žije v Mníchove.

Máloktoľ človek je viac opustený, ako opustená učiteľka. Pred očami jej defilujú tisíce detských tvárí, aj keď mená sa už pomaly z pamäte vytrácajú, ale z úlomkov spomienok sa stále darí vytvoriť si pestrú mozaiku. To je svet, v ktorom žijú učiteľky na dôchodku. Aj tento svet sa však pani Hirčákovej jedného dna zatemnil, keď vo svojom byte náhle odpadla a nevládala vstať zo zeme. Našťastie ešte stihla zatelefonovať svojej spolužiačke, ktorá však, žiaľ, nebol práve doma, ale vo Vysokých Tatrách a odtiaľ, takisto telefonicky, privolala pani Hirčákovej pomoc. Záchrancovia sa k nej museli doslova presekať dverami.

„Pomohol mi bratanec, ktorý to napokon dal všetko do poriadku. Ten byt som potom dala dcérke ktorá ho predala. Načo by mi bol, veď ja už teraz nemôžem bývať sama. Tak som bola chvíľu v sociálnom zariadení v Trnave, potom v Hlohovci a napokon mi našli miesto tu, v Pohode seniorov. Veľmi si pochvaľujem tunajšiu starostlivosť. Dokonca mi dali operovať aj šedý zákal, vďaka čomu môžem opäť čítať, lebo už vidím aj drobnejší text, a keďže som sa po porážke naučila písať ľavou rukou aspoň tlačene písmeňá, môžem si občas vylúštiť aj nejakú z obľúbených križoviek.“

Život pani Hirčákovej ako by sa riadil múdrosťou neznámeho autora, ktorý vyslovil myšlienku: „Radosť vychádza z tvojho srdca, miluj to, čo robíš.“ Pani učiteľka zostala pani učiteľkou dodnes. Cítiť z nej pokoru a pokoj, dobré srdce a múdrosť, ktorej má na rozdávanie.

NAŠI JUBILANTI

Štefánia Derzsiová (80)

Marie Grešová (70)

Martin Hacaj (65)

Viera Štefániková (75)



OPUSTILI NÁS

Priska Mudrochová (82)

Marta Némethová (65)

Gabriela Kollarovičová (79)

Milan Blšťák (79)

Ľudmila Grünnerová (86)



SPOMÍNAME



Žijú medzi nami

Pani **Olga Vidová** mala od malička predovšetkým dve veľké túžby a sny. Tou prvou bola túžba stať sa baletkou, tou druhou túžba cestovať a poznávať veľký svet. Oba sny sa jej napokon v živote splnili.

„Myšlienka, aby som sa stala baletkou sa vlastne zrodila v hlave mojej mamy. Keďže som bola pružná a pohyblivá, veľmi rada som si zvolila túto životnú cestu, hoci to vôbec nebolo ľahké,“ - spomína dnes 78-ročná pani Vidová. Ako bratislavská rodáčka nemala v podstate problém dostať sa na baletnú školu, vyštudovať ju a po jej absolvovaní sa postaviť na javisko Slovenského Národného divadla.

Príležitostne však tancovala aj na bratislavskej Novej scéne, ba vraj sa mala možnosť predstaviť aj v Paríži. Lenže, žiaľ, profesionálny život baleríny je krátky, a tak po zhruba piatich rokoch sa musela poobzerať po inej práci. Napokon zakotvila v projekčnej kancelárii rádiokomunikácií, odkiaľ odišla v roku 1957 definitívne do dôchodku. A či jej nebolo smutno za baletom?

„Samozrejme, že bolo,“ hovorí pani Vidová. „Najviac mi však bolo smutno z toho, že sa skončil život, v ktorom som mohla naplno uplatniť svoju mladosť a pružnosť. Telo medzitým už začalo starnúť a objavili sa aj rozličné drobné či väčšie neduhy.“

Aj súkromný život jej uštedril nejednu ranu. Najprv jej osud zobral dvoch bratov, pričom ten jeden zomrel ako štyridsaťročný na služobnej ceste. Dôvodom bolo zanedbanie bežnej chrípky zo strany lekárov. Neskôr zomrel aj druhý. Nažive zostala iba sestra, ktorá, hoci je o jedenásť rokov mladšia, je veľmi ťažko chorá. Predtým, ako ochorela, jej ešte stihla vybaviť pobyt v Pohode seniorov. Pani Vidová prežila aj dvoch manželov. Prvý bola Francúz – vedecký pracovník, kandidát vied. S ním žila tri roky v Paríži, potom v Bratislave. Boli spolu päť rokov.

S druhým manželom žila až do jeho smrti. Bol zápasníkom v grécko-rímskom zápase a spolu s ním sa jej vyplnil aj jej druhý najväčší životný sen – cestovanie a spoznávanie sveta. Pani Vidová vám ochotne a rada ukáže album rodinných fotografií, ktoré dokumentujú, že skutočne spolu s manželom precestovali veľký kus sveta. Keď spomeniem, že boli v Egypte, v Maroku, v Španielsku, vo Švédsku, v Dánsku, Grécku, Taliansku, na Cypre a dokonca aj v New Yorku, zoznam určite nebude úplný. Druhý manžel bol tiež veľmi dobrý človek mal dvoch synov z prvého manželstva, o to väčšiu tragédiu prežívala, keď ju pred štyrmi rokmi navždy opustil. V tom čase sa ešte občas stretávala so sestrou, no, ako sme už spomínali, dnes už jej zdravotný stav podobné návštevy neumožňuje.

Zaujímavé je, že kým som aktívne tancovala, nemala som ani najmenší úraz,“ spomína pani Vidová. „Až tu som spadla zo schodov a bola som pár dní v nemocnici. Našťastie bedrové kĺby to prežili bez následkov. To viete, moja pružnosť sa rokmi stratila. Mladosť, to je radosť, krása a zdravie, potom to všetko ide pomaly dolu vodou.“

Životom pani Vidovej ako by sa naplnili slová ľudovej múdrosti, že tajomstvom úspešného života je nájsť niečo, čo máš rád. Nie všetkým spomedzi nás sa to skutočne podarí...