

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 1/2020

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Chudoba vo svete nie je preto, že nedokážeme nasýtiť chudobných, ale preto, že nedokážeme nasýtiť bohatých.

(Matka Tereza)

OBSAH

- 3 Príhovor
4 Opäť sme s vami
5 – 9 Naše aktivity
10 – 11 ... Žijú medzi nami
12 -- 13.... Ocenené opatrovatel'ky
14 Spoločenská kronika

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

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

Časopis neprešiel jazykovou úpravou



...pekný začiatok roka 2020 je v Pohode seniorov, n. o. - náš časopis POHODIČKA je tu opäť pre Vás.

S nesmiernym potešením som na začiatku roka 2020 prijala správu nášho úžasného klienta a šéfredaktora PhDr. Ľubomíra Trefného, že časopis zariadenia POHODIČKA sa opäť vráti k tým, ktorí si ho radi prečítali a som presvedčená, že určite si nájde aj nových čitateľov.

Nový rok je pre každého z nás aj začiatok nových plánov, predsavzatí a určenie si nových cieľov, ktoré by sme počas nastávajúceho roka chceli uskutočniť v súkromnom i pracovnom živote.

Mojim cieľom je, aby som spoločne so svojimi kolegami dokázala premeniť jeseň života našich klientov na plnohodnotný čas. Umožniť našim klientom s ohľadom na ich možnosti, záujmy či túžby stráviť jeseň života v príjemnom prostredí Pohody seniorov, n. o. s vysoko kvalitnými sociálnymi a zdravotníckymi službami.

Klienti nášho zariadenia spolu so svojimi príbuznými majú od nás, ako poskytovateľa sociálnej služby veľké očakávania. Zamestnanci Pohody seniorov, n. o. sa snažia tieto očakávania naplniť aj tým, že sú plní empatie a ich každodenné pracovné úlohy sú založené tiež na ľudskosti a trpezlivosti.

Využívam túto príležitosť poďakovať sa všetkým mojim kolegom, ktorí svojím profesionálnym a ľudským prístupom každý deň naplňajú základný cieľ nášho zariadenia a starajú sa o dôstojný a plnohodnotný život našich klientov so zachovaním práv, slobôd a prirodzených väzieb s rodinou i komunitou prostredníctvom štandardizovaných postupov a procesov pri vykonávaní odborných, obslužných a iných činností.

Všetkým klientom v našom zariadení patrí moja úcta a preukázanie dôstojnosti.

**Mgr. Gabriela Kopčajová,
riaditeľka**



Opäť sme s vami

Po dvojročnej odmlke sa opäť uchádzame o vašu priazeň. V rokoch 2015 až 2017 sme spoločne vytvorili dvanásť čísel časopisu Pohodička, a dnes nastal čas nadviazať na túto, takmer už, tradíciu. Lebo slovo má obrovskú moc. Možno ním uraziť, ale aj rozosmiať, ponižiť, ale aj pochváliť, dorozumieť sa v každodennej ľudskej činnosti, ale aj vypýtať si napríklad chlieb. Každý človek by mal svoje slová rozumne zvážiť pred tým, ako ich vysloví. Nie nadarmo sa totiž hovorí, že človek ja pánom nevypovedaných slov, ale vypovedané slová sú páni nad človekom. A ešte viac to platí o napísaných slovách. Tie nás väčšinou prežijú. Jedno latinské príslovie hovorí „Litera scripta manet“, čo znamená, že „Napísané zostáva“. Vďaka tejto vlastnosti slov sa nám zachovalo toľko múdrostí minulých generácií, vďaka nim sa vymieňajú a odovzdávajú skúsenosti, aby ľudstvo nemuselo vymýšľať a objavovať čosi, čo bolo už dávno vymyslené a objavené, vďaka nim sa už celé stáročia šíria ušľachtilé myšlienky, príbehy i poézia. Vďaka slovám prijímame a osvojujeme si cudzie príbehy, ktoré sme kedysi počuli, vďaka slovám ich dokážeme aspoň v mysli prežiť a precítiť. Vďaka slovám môžeme odovzdať aj my svojmu okoliu naše príbehy, spomienky, zážitky a skúsenosti. A to je dôležité, to je náš cieľ.

Preto aj na tomto mieste prosím, aby ste si neschovávali svoje príbehy a zážitky v sebe, ale aby ste sa o ne podelili so svojim okolím. Obnovený časopis Pohodička vám ponúka túto možnosť.

Bude nám veľkou cťou s každým z vás spolupracovať.

Ľubo Trefný

Naše aktivity

Sme veľmi radi, že po dlhšej prestávke sa náš časopis vrátil medzi nás. Týmto by sme chceli poďakovať p. Trefnému, že sa znovu ujal funkcie šéfredaktora a so svojimi profesionálnymi skúsenosťami bude viesť našu Pohodičku. Tešíme sa na kreatívne stretnutia redakčnej rady, prípravu a tvorbu materiálu i následné spoločné čítanie pri dobrej kávičke. Náš časopis nám dáva, okrem iného, aj možnosť obzrieť sa trošku späť a pripomenúť si pekné či výnimočné chvíle a zážitky, ktoré sme tu spolu v uplynulých mesiacoch prežili.

Na začiatku októbra, pri príležitosti Svetového dňa zvierat,



sme v spolupráci s p. Hankou Fusekovou zorganizovali u nás spoločnú canisterapiu. Pani Hanka si pre nás pripravila zaujímavé rozprávanie nielen o svojich psíkoch, spojené s premietaním fotografií a vtipných videoklipov. Samozrejme, nechýbal ani náš psi kamarát Edko. Spolu s p. Hankou nám predviedli, čo všetko sa naučil, a potom sa s každým z nás osobne privítal.



V októbri sme mali ešte jednu milú návštevu – opätovne nás navštívili Clowndoctors – Červené nosy so svojim programom Liečba humorom pre skôr narodených. Návštevy terapeutických klaunov sa už u nás stávajú tradíciou, a my sa z nich vždy veľmi tešíme. Najmä preto, že dokážu to, čo nedokáže žiadna iná terapia – vyčaria úsmev na tvári, radosť v očiach a hrejivý pocit v srdiečku.



Október – mesiac úcty k starším sme oslávili v spoločnosti našich priateľov, seniorov z Denného klubu seniorov v Galante. Dámy a páni zo spevokolu si pre nás pripravili krátke vystúpenie a potom

sme si spoločne zaspievali i zatancovali za sprievodu harmonikára p. Meszárosa. Nálada bola, ako vždy, skvelá.



Na jeseň nás oslovili študenti z gymnázia Janka Matušku v Galante so zaujímavou prosbou. V rámci celoslovenského projektu „Študenti po stopách totality“ mali záujem vypočuť si príbehy našich



klientov z tohto obdobia. A keďže niektorí naši seniori radi rozprávajú a spomínajú, zorganizovali sme spoločné stretnutie.

Ich spomienky sa stali súčasťou veľmi zaujímavej a hodnotnej prezentácie, na ktorej sme sa aj „na živo“ zúčastnili v novembri v dome Matice slovenskej v Galante. Ďakujeme našim klientom p. Editke Kaiglovej, p. Evičke Zemanovej a p. Ľubkovi Trefnému, že boli ochotní podeliť sa o svoje skúsenosti a životné príbehy. A ďakujeme tiež študentom, že navštívili práve naše zariadenie a našich klientov. Sme radi, že mesto Galanta má takých úžasných mladých ľudí.

Naše zariadenie naďalej spolupracuje s galantskou knižnicou, a my sa pravidelne tešíme na návštevy p. Bedečovej, pracovníčky knižnice. Vždy si pre nás pripraví niečo zaujímavé z oblasti sveta kníh či kultúrneho života. V rámci tejto spolupráce pre nás galantská knižnica tiež organizuje rôzne prednášky a besedy so spisovateľmi či inými zaujímavými osobnosťami. V novembri pre nás pripravili pútavé rozprávanie p. Pekaroviča z Galanty, spojené s fotoprezentáciou, na tému Židovské obyvateľstvo v Galante v 1. polovici 20. storočia.



December bol vianočný, sviatočný a bohatý na kultúru i spoločné posedenia. Čas adventný, tichý a posvätný, nás prirodzene vtáhuje do vnútra a upokojuje našu dušu. Je to čas ako stvorený na posedenia pri šálke horúceho čaju alebo kávičke, rozprávanie, spomínanie či spoločné spievanie kolied a zdobenie vianočného stromčeka.

Svätý Mikuláš už našu adresu pozná



a každoročne medzi nás prichádza aj so svojimi anjelmi a čertom. Navštívil našich seniorov v celom zariadení, rozdávala sa nielen čokoládová nádielka, ale i radosť a smiech. Za túto krásnu návštevu ďakujeme našim študentom zo súkromného gymnázia v Galante, ktorí nás pravidelne navštevujú počas celého roka.



Dňa 6. decembra však boli v našom zariadení hneď traja Mikuláši, čo nás nesmierne potešilo. Okrem spomínaných študentov prišiel medzi nás Mikuláš aj vďaka osobnej iniciatíve opatrovateľky Márii Švihranovej, ktorej pomáhal klient Martin Hacaj. A opäť sme boli obdarovaní balíčkami plnými sladkosťami.

Študenti nás v čase adventu navštívili ešte raz – tento krát s vianočným programom. Nechýbal spev kolied, hra na harmonike, prednes básne či krátke scény. Veľmi sa nám páčil príhovor p. profesora Pappa, ktorý nám pripomenul najmä duchovnú hodnotu Vianoc.

Aj minulý rok sme sa ako zariadenie zapojili do krásneho projektu Vianočná pošta. Počas celého decembra dostávali naši klienti poštou vianočné pozdravy, mnohé z nich ručne vyrobené, z rôznych kútov Slovenska, dokonca i z Čiech.



Dňa 20. decembra sme sa, ako je to už u nás tradíciou, všetci stretli pri bohato prestretom sviatočnom stole pri ktorom sme si zaspomínali na časy, keď sme boli malí. K sviatočnej nálade prispela aj vianočná hudba. Na štedrý deň sme sa usadili pod jedličku a ku krásne prestretým stolom na ktorých boli samé dobroty. Samozrejme, tiež sme zaspomínali na



detstvo aj mladosť a na nezabudnuteľné biele Vianoce,

aké už dnes takmer nepoznáme. Sviatočnú atmosféru umocnilo vystúpenie p. Csabu Fülöpa a jeho skvelý hudobný program, ktorý mnohých z nás nielen rozospieval, ale i roztancoval. Poďakovanie patrí tiež spoločnosti Sedita Sereď v spolupráci s Index Nosluž za sponzorské dary do vianočných balíčkov pre našich seniorov, ktoré prekvapili i potešili.



Medzi sviatkami nás prišla navštíviť naša bývalá pracovníčka, fyzioterapeutka Sandra Dvoržáková., ktorá si pre našich



klientov pripravila besedu – cestopis zo svojej dobrodružnej cesty do Kene. Videli sme krásne fotografie zvierat, vypočuli si množstvo zážitkov a zaujímavostí. Toto rozprávanie o slnečnej a horúcej Afrike nám v našom sivom a mrazivom počasí prišlo mimoriadne vhod.

A tak sme sa ani nenazdali, a starý rok vystriedal ten nový. A naše pranie pre nás - všetkých, klientov i zamestnancov - je, aby sme ho prežili v zdraví, láske a pohode v našej Pohode.

**Katka Marsovszka, Beáta Lisoňová a Zuzka Szilvásiová,
sociálny úsek,
Mária Švidranová, opatrovatelka**

-X-

Trochu starého anglického humoru

Starý lord Patrick ide autom a zabľúdi. Keďže práve ide okolo dedinčan, lord sa ho spýta:

„Kde som?“

„V aute,“ odpovedá dedinčan.

„Vynikajúca diplomatická odpoveď,“ – ocení ho lord, „je pravdivá, ale nepovedala nám nič, čo by sme už nevedeli.“

--- --- ---

Anglický lord sa po stroskotaní ocitne na opustenom ostrove. Keď ho po niekoľkých rokoch nájde loď, jej kapitán sa ho pýta:

„Prečo ste si postavili tri chatrče?“

„V jednej bývam,“ – odpovedá lord, „v druhej je klub, ktorý navštevujem, a v tretej klub, ktorý ignorujem.“

Žijú medzi nami

Veľmi ma zaujímalo, ako sa môže mladá žena stať letuškou. A kto iný by na túto otázku vedel lepšie odpovedať, ako pani **Eva Zemanová**, ktorá toto atraktívne povolanie skutočne niekoľko rokov vykonávala. Jej cesta za povolaním letušky však nebola priamočiara. Pani Zemanová sa narodila pred 72 rokmi v Bratislave, má mladšiu sestru a po maturite začala študovať v Trnave pedagogiku. Rok 1968 nepriamo zaviniť, že sa



napokon pani učiteľkou, ani pani profesorkou nestala. Štúdium prerušila a kamaráti jej zariadili, že mohla odísť pracovať ako au-pair do Londýna. Túto profesiu vykonávala tri mesiace, potom sa zamestnala v istom hoteli neďaleko Hyde Parku ako čašníčka. V tom čase bývala u jednej rodiny v blízkosti Wembley. Po roku sa vrátila na Slovensko so zahraničnými skúsenosťami a znalosťou angličtiny, čo v tých časoch nebolo bežné. Do rozhodovania, čo ďalej, šťastne zasiahol jej otec, ktorý mal kontakty na bratislavskom letisku, tak tam začala pracovať ako tzv. pozemná sprievodkyňa, ktorá kontroluje letenky, váži batožinu, odprevádza cestujúcich k lietadlám a informuje pilotov pred odletom. Čoskoro sa však zúčastnila na konkurze na letušku. Po jeho úspešnom završení sa konečne dostala „do vzduchu“. Spočiatku lietala len na vnútroštátnych linkách, najmä do Prahy či do Košíc, neskôr sa už ocitla vo svete. Absolvovala niekoľko letov do európskych miest – do Paríža, Londýna, Helsínk, Kodane, Madridu, do Ríma, a potom prišiel čas pozrieť sa aj trochu ďalej. Ako sama hovorí, najviac si obľúbila lety do New Yorku a Bombaja, ale veľmi zaujímavé bolo letieť aj na Kubu či do Montrealu. Lietalo sa najmä z Prahy, takže tam spočiatku bývala v slobodárni, no neskôr jej manžel vybavil podnájom. Ako letuška pracovala do svojich štyridsiatich rokov, medzitým sa vydala, a po opätovnom návrate na zem robila aj sprievodkyňu ČEDOK-u. Klientov sprevádzala nielen po Bratislave, ale aj po niekoľkých mestách v zahraničí. Manžel pani Zemanovej bol známy filmový a televízny režisér, jeden z tých, ktorí pripravovali úspešné bratislavské televízne pondelky. Spočiatku robil zvukára na bratislavskej Novej scéne, potom vyštudoval elektrotechnickú priemyslovku, a napokon promoval v Prahe na Filmovej akadémii múzických umení. Spolu mali dcérku, ktorá je tiež letuškou, a syna, ktorý je profesorom telocviku. Pani Zemanová mala záľubu vo filme a v televízii, ba pokúsila sa aj urobiť konkurz na televíznu hlásateľku. Práve to jej vytvorilo cestu k zoznámeniu sa s manželom. Žiaľ, jej manžel pred desiatimi rokmi náhle zomrel.

Po manželovej smrti sa cítila osamelá, a tak najvhodnejším riešením bolo zaujímať sa o umiestenie do sociálneho zariadenia, bližšie k ľuďom. Už počas pobytu v Pohode seniorov dostala mozgovú príhodu. Vďaka tomu, že si to všimol tunajší fyzioterapeut pán Daniel, poskytl jej okamžitú lekársku pomoc, a dnes by ste si už ani nevšimli, že mala takéto zdravotné ťažkosti.

Žijú medzi nami

Vždy som mal rád vôňu dreva, pretože mi pripomínala detstvo. Môj starý otec bol totiž stolár, všetko okolo neho bolo prevoňané drevom. A spomienky z detstva patria medzi najsilnejšie a najnezabudnuteľnejšie. Preto keď som sa dozvedel, že pán **IGOR BOTKA** tiež istý čas pracoval ako stolár, neodolateľne ma to k nemu priťahovalo.

Narodil sa pred šesťdesiatimi piatimi rokmi v dedine Nový Svet v Seneckom okrese. Mal troch starších bratov a tri sestry. Kým jeho sestry ešte žijú a chodia ho občas navštevovať, z bratov zostal už iba on jediný. Rodičia aj bratia pracovali v poľnohospodárstve, aj jemu sa veľakrát ušlo pomáhať im a rád spomína napríklad na to, ako pásaval ich kravičku. Od malička sa zaujímal o prácu s drevom, a tak sa neskôr vyučil v seneckých komunálnych službách za stolára. Tejto práci sa venoval päť rokov. Potom narukoval na základnú vojenskú službu. Počas „vojenčiny“ sa viacerí kamaráti dohodli, že pôjdu pracovať do baní. Osud však rozhodol inak. Ten osud mal podobu priateľa Ondreja Ďuračku z Kšínnej, teda z dediny, v ktorej sa narodili jeho rodičia aj starší bratia. Priateľ Ondrej ho nahovoril, aby zmenil profesiu a vyučil sa za sklenára. Tých bolo vždy málo a tento nedostatok pretrváva dodnes. Tak pán Botka zmenil remeslo. Sklenárčina mu išla od ruky, nuž si obľúbil aj toto povolanie..

Od malička ho bavil šport, najmä futbal a hokej. Fandil predovšetkým bratislavskému Slovanu, a keď nemohol ísť na vtedajšie Tehelné pole, alebo na zimný štadión, počúval aspoň športové komentáre Karola Poláka či Gaba Zelenaya. Napokon dodnes rád sleduje televízne či rozhlasové vysielanie a priame prenosy zo športových podujatí. Jeho ďalšou záľubou bolo aj rybárčenie. Rád spomína, ako chodil loviť ryby do koša na Čiernu Vodu. K ďalším jeho láskam patrí hudba. A v súvislosti s hudbou sa uňho okamžite vynárajú spomienky, ako sedávali pri vítku v ich pivničke, kde jeho brat vyhrával na trúbke. Najobľúbenejšie skladby z jeho repertoáru boli Do lesíčka na čekanou, alebo V richtárovej studni. Pán Botka si dodnes rád zaspieva a je pravidelným a aktívnym členom speváckeho krúžku v Pohode seniorov.

Medzi nás do tohto zariadenia prišiel pred približne jeden a pol rokom. Jeho osud je podobný osudom podstatnej časti tunajších klientov. Zdravie, ktoré mu predtým pomerne dobre slúžilo, ho v jednom osudnom okamihu zradilo. V rodičovskom dome, kde býval, ho našla bezvládne ležať dcérka jeho sestry. Po porážke prestal ovládať ľavú polovicu tela.

Keďže mal vždy rád ľudí a najmä starším celý život ochotne pomáhal, aj teraz ho to láka byť v kolektíve, a tak si rád posedí v lete medzi nami, seniormi, vonku, a v chladných mesiacoch ho často nájdete v hlúčiku vrstovníkov na chodbe.



Vedenie nášho zariadenia Pohoda seniorov, n. o., udeľuje od roku 2018 každý mesiac jednému nášmu výnimočnému zamestnancovi, kolegovi ocenenie:

ZAMESTNANEC MESIACA

Za rok 2019 ocenenie získali:

Január - p. **Eva Reisingerová** – opatrovatelka

Február – p. **Emília Poláková** – opatrovatelka

Marec – p. **Mgr. Alžbeta Takáčsová** – staničná sestra

Apríl – p. **Denisa Lanzcová** – recepčná

Máj – p. **Mirka Čanakyová** – opatrovatelka

Jún – p. **Iveta Tománková** – opatrovatelka

Júl – p. **Veronika Szalaiová** – pracovníčka kuchyne

August – p. **Mária Švihranová** – opatrovatelka

September – p. **Mária Kalocsaiová** – opatrovatelka

Október – p. **Janka Ramachandran** – opatrovatelka

November – p. **Iveta Lukáčsová** – opatrovatelka

December - p. **Daniel Korec** – fyzioterapeut

V roku 2019 zároveň p. riaditeľka udelila mimoriadne ocenenia dvom našim zamestnancom – p. Eve Reisingerovej a p. Mirke Čanakyovej (na obrázku) za ich profesionálnu a obetavú prácu na pozícii opatrovatelky.

V minulom roku vedenie Pohody seniorov súčasne nominovalo dve naše pracovníčky do nasledujúcich programov:

DOBŘÉ SRDCE – celoslovenský projekt ocenenia pracovníkov v sociálnych službách s „dobrým srdcom“, ktorý organizovala Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb.



Z nášho zariadenia bola nominovaná opatrovatelka p. **Eva Reisingerová**. Pani Vierka, ako ju všetci voláme, pracuje v našom zariadení od začiatku prevádzky organizácie, celkovo však pracuje v zdravotnej a sociálnej oblasti už 35 rokov. Svojou profesionalitou, zodpovednosťou a zároveň láskavým a empatickým prístupom vytvára pre našich seniorov prostredie plné pohody a bezpečia.



Trnavský samosprávny kraj každoročne oceňuje **osobnosti a kolektívy za vynikajúce tvorivé činy a výsledky**. V roku 2019 bola z nášho zariadenia ako „výnimočná osobnosť“ nominovaná opatrovatelka p. **Jarmila Lanczová**. Pani Jarka pracuje v našom zariadení od roku 2015 a nomináciu si zaslúžila najmä vďaka svojej vysokej profesionalite, empatii a ľudskému prístupu. Pani Jarka v rámci svojej kategórie toto ocenenie získala, a v septembri na Slávnostnom galavečere v Divadle Jána Palárika v Trnave prevzala diplom a plaketu od trnavského župana p. Jozefa Viskupiča.



Všetkým oceneným ešte raz srdečne blahoželáme a prajeme veľa ďalších úspechov v pracovnom i osobnom živote.

-X-XX-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-

Od srdca k srdcu

Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky. **(Anglické príslovie)**

Starnutie nie je nič iné len zlovyk, na ktorý naozaj zamestnaný človek nemá čas. **(André Maurois)**

Ničoho sa staroba nesmie vystríhať väčšmi ako nečinnosti. **(Marcus Tullius Cicero)**

NAŠI JUBILANTI (december 2019):

Štefánia Derzsiová - 82r.

Lucia Dingová - 88 r.

Mária Ďurianová - 88r.

Irena Jakubičková - 84 r.

Vlasta Kilárová - 87 r.

Valéria Mitošinková - 93 r.

Miroslav Široký - 65 r.

Jozefína Škublová - 89 r.

Anna Trefná - 71 r.



OPUSTILI NÁS (december 2019):

Zora Kedrová - 89 r.

Ing. Ján Pinčák - 63 r.

Ján Rózsa - 77 r.

Marie Grešová - 72 r.

Ján Lovás - 86 r.

