

# POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 2/2021

*Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP*



**Umelec je ten, kto vytvára veci, ktoré ľudia nepotrebujú, ale o ktorých si on – z nejakého dôvodu – myslí, že by mohol byť dobrý nápad im ich dať.**

**Andy Warhol**

## OBSAH

- 3 ..... Príhovor
- 4 - 6 ..... Naše aktivity
- 7 ..... Báseň vd'aky
- 8 - 9 ..... Žijú medzi nami
- 10 ..... Spoločenská kronika
- 11 ..... Trocha poézie

### **Redakcia:**

**Šéfredaktor:** PhDr. Ľubomír Trefný

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

**Časopis neprešiel jazykovou úpravou**





Celý život mám rada ľudí a krásu, túžim byť vždy usmiata a veselá. Mám rada život v harmónii, vo vzájomnom porozumení a rešpekte.

Zdá sa to ako včera, keď som si v prvom príhovore ako riaditeľka zariadenia priala, aby náš časopis vydržal a stal sa súčasťou nášho života. Neviem presne, koľko je to rokov, ale podarilo sa, a som veľmi pyšná. Na všetkých, ktorí sa dennodenne podieľali a podieľajú na starostlivosti o našich vzácných klientov a náš krásny domov.

Sociálna práca je o vzťahu dvoch skupín ľudí. Na jednej strane sme my, ktorí sme si zvolili profesiu pomáhať, na druhej strane sú klienti, ktorí naše služby využívajú.

V dlhodobej interakcii sa medzi nami vytvárajú väzby, ktoré odrážajú kvalitu poskytovaných služieb. Tým chcem povedať, že čím je naša služba kvalitnejšia, tým pozitívnejší náboj získava vzťah medzi nami. Aj keď sa laikovi môže zdať

celkom absurdná predstava, že medzi nami môže prísť k nadviazaniu vzťahu, ktorý by mohol jedného z nich citovo zasiahnuť a skomplikovať život, opak je pravdou.

Podstatou efektívneho naplnenia sociálnej práce je empatia. Musíme sa vedieť vcítiť do roly klienta, aby sme mohli aktívne uspokojiť jeho bio-psycho-sociálne potreby. Nie je to jednoduché. Pre klienta sme často jedinou osobou v živote, ktorú aktuálne má, a upne sa na nás celou svojou bytosťou. Je od nás závislý, a chce mať pocit, že je v bezpečí.

Ja ako zakladateľka nášho domova si prajem, aby naši klienti vedeli, že sú v bezpečí. Že sme tu pre nich 24 hodín denne, po celý rok, kedykoľvek.... Mojim kolegom chcem tiež dožičiť všetko tak, aby si mohli povedať, že sú na správnom mieste. Viem sa vcítiť do vašej kože, celý život pracujem s chorými, s ich nádejou i bezmocnosťou. Vždy však so sebou nosím lásku. Tá mi pomáha zvládať aj ťažké obdobia.

Na prelome minulého roka sme spolu zažili čosi, s čím sme sa dosiaľ nestretli. Vieme všetci, čím sme si prešli. Všetci, ktorí mohli, sa k tomu postavili čelom. Napriek všetkému bol náš spoločný domov predchnutý láskou. Z celého srdca všetkým zúčastneným ďakujem za ich láskavosť, obetavosť, solidaritu a pochopenie. Kiež by nielen v ťažkom období boli ľudia láskaví, milí a šťastní, ved' vrúcnyim želaním každého z nás je šťastný život. Dokonalé šťastie však neexistuje, pretože každému z nás niečo chýba. Prijímajme život, žime ho, nevzdávajme sa, bojujme s prekážkami a ťažkosťami, ale verme, že po každej búrke sa vyjasní, a všetko sa zmení k lepšiemu. Tešme sa aj z maličkostí, pripomínajme si chvíle radosti a šťastia, ktoré sme prežili.

Skúsme život žiť v pokoji. Vek nerozhoduje, rozhodujú iba životná múdrosť, duševná pohoda a nezlomná vôľa človeka žiť svoj život pre ostatných. Nech sa deje čokoľvek.

To želám nám všetkým.

**Mgr. Miriam Maasová**



## Naše aktivity

Našími spoločnými aktivitami sa usilujeme udržiavať fit, fyzicky i psychicky, aby telo nebolelo a duša sa usmievala. Teplé a slnečné počasie nás pozýva čoraz viac na posedenia či prechádzky v našej záhrade, kde sa tiež často venujeme aj našim skupinovým aktivitám ako sú pamäťové a kognitívne cvičenia, tvorivé dielne, biblioterapia, spevácky krúžok či spomienkové rozhovory.



Okrem týchto našich pravidelných aktivít sa tešíme aj na aktivity príležitostné, a o to viac pre nás vzácnejšie. 1. mája, ako tradícia káže, nám vyrástol pred Pohodou prvomájový strom. V máji sme si tiež pripomenuli Deň matiek, ktorý sme oslávili s našimi dámami – mamičkami, babičkami i prababičkami pri príjemnom posedení so sladkým pohostením v našom novom altánku.







A keďže sladké pohostenia máme radi nielen v dni sviatočné, rozhodli sme sa v jeden (ne)sviatok, že si ho pripravíme sami!

Začiatkom mája sme tiež po dlhých mesiacoch karantény a odlúčenia otvorili brány nášho zariadenia pre návštevy.



Rodinné stretnutia sú v tomto období sprevádzané mimoriadne silnými a krásnymi emóciami. Tieto šťastné



chvíle sa zrkadlia i v očiach seniorov a

v celkovej atmosfére nášho zariadenia.



Medzi najobľúbenejšie aktivity našich klientov stále patrí muzikoterapia a náš spevácky krúžok či posedenia pri hudbe. Hudba lieči, prináša radosť, uvoľnenie, smiech a aj umelecký zážitok. Hudba má veľa podôb. Niektorá nás rozveselí, iná nám navodí nostalgické spomienky, zavedie nás do minulosti, dovoľí nám spomínať. Hudba a tanec sú tiež súčasťou našich narodeninových osláv, ktoré pravidelne pre našich seniorov

pripravujeme.

V rámci našej veľkej „pohodľavej“ rodiny si uvedomujeme dôležitosť aj nášho



profesionálneho pracovného tímu, našu fyzickú i psychickú pohodu, ktorú potom môžeme odovzdávať našim klientom. Preto okrem odborných pracovných stretnutí a seminárov venujeme pravidelne čas a priestor aj psychohygiene našich zamestnancov vo forme rôznych teambuildingov. Leto je v plnom prúde, a my si ho



užívame plnými dúškami, aby sme načerpali energiu a vitalitu do nadchádzajúcich jesenných dní.



Na krátky čas sa medzi

našich klientov zaradila aj pani Alenka Rösnerová z Bratislavy. Hoci si svoju prítomnosť medzi nami limitovala iba dvoma týždňami, odnášala si z pobytu v Pohode seniorov veľmi pozitívne zážitky a pochvaľovala si starostlivosť tunajšieho personálu. Jej dcérka, JUDr. Vladimíra Vendelová nám všetkým venovala ďakovnú báseň, ktorú si môžete prečítať na nasledujúcej strane Pohodičky.

**Sociálny úsek**



## Verše vd'aky

### Pohoda v Pohode

#### (pod'akovanie)

Pohoda seniorov v Galante -

nože sa s ňou, prosím, zoznámte!

V centre mesta nenápadný svetlý dom,

každá izba s priestranným balkónom,

pred tým domom altánok s príjemným tieňom;

tak dobre sa každému posedí v ňom.

Domov tu nájdú tí osamelí i tí blízki naši,

keď vrásky pribudnú a čas postriebri im vlasy,

keď choroba či vek chrbát im bolestivo ohne,

ochromí ruky, nohy, či mysle vždy bystrej sa dotkne,

keď to, čo kedysi bolo pre nich hračkou,

dnes prekážkou je často veľmi ťažkou.

Však nemusia sa báť, tu sa o nich postarajú,

tu ochoty a trpezlivosti na rozdávanie majú

a vôbec nikdy nešetria milým úsmevom,

veď mnoho boliestok lieči sa práve smiechom.

Pre každého láskavých slov je dosť a dosť,

dokonce aj návšteva psíka je tu pre radosť.

Že naozaj je to skutočnosť, nie iba sen

úprimne a rada všetkým potvrdzujem

a prajem Pohode len samú pohodu

a klientom i personálu dobrú náladu.

**Zo srdca veľké ďakujem vám všetkým patrí**

**od klientky Aleny a jej dcéry.**



## Žijú medzi nami

Ešte pred tým, ako som ho navštívil, stretol som sa s ním, prípadne s jeho menom dvakrát. Prvý raz sme sa stretli vo výťahu presne v deň, keď spolu s manželkou nastupoval do Pohody seniorov.

Druhýkrát ho spomenula jedna z tunajších klientok, pani Agneška Havířová, ktorá o ňom jednoznačne povedala, že bol najlepším šéfom v jej živote.

Takýto chýr okolo seba šíri pán **Ludovít Ochaba**, ktorý dovŕšil úctyhodných 93 rokov.

Tento, stále mierne sa usmievajúci pán, sa narodil v Modre, kde býval s rodičmi v rodinnom dome.

Tam chodil aj do ľudovej a neskôr do meštianskej školy. V rodičovskom dome býval spolu s ďalšími tromi súrodencami – dvoma bratmi a jednou

sestrou. Žiaľ, jeden z jeho mladších bratov neskôr zomrel.

V čase štúdií na meštianskej škole zriadili pri vtedajšom krajskom národnom výbore takzvanú Baťovu školu práce. Išlo o štvorročné štúdium určené pre budúcich riadiacich pracovníkov, ukončené záverečnými skúškami. Tieto školy mali a dodnes majú veľmi dobré meno, pretože vychovali množstvo naslovovzatých odborníkov. Škola, ktorú navštevoval, bola v Baťovanoch (neskôr Partizánske).

Osobitne významnou kapitolou života pána Ochabu bola jeho účasť v Slovenskom národnom povstaní.

„Do povstania som odišiel ako najmladší žiak Baťovej školy práce,“ spomína na toto dramatické obdobie pán Ochaba. „Naša skupina pôsobila najmä v okolí Partizánskeho. Za účasť v SNP som neskôr dostal aj vyznamenanie.“

V čase, keď sa vrátil z povstania, zoznámil sa v Partizánskom so svojou budúcou manželkou, ktorá tam pracovala. Svadbu mali v Modre. Po absolvovaní Baťovej školy práce začal pán Ochaba pracovať v našom hlavnom meste na vtedajšom povereníctve priemyslu, a keďže jeho zamestnávateľ mal možnosť pridelovať zamestnancom aj byty, presťahoval sa s manželkou do Bratislavy, kde býval na Košickej ulici. V manželstve sa narodili štyri deti, a akoby chcel kopírovať vlastné detstvo, takisto to boli traja chlapci a jedno dievča. Dnes z nich, žiaľ, žijú iba dvaja. Jeden syn zomrel nedávno na covid. Obe zvyšné deti takisto bývajú v Bratislave.

Keď jemu aj jeho manželke začali ubúdať sily, dohodli sa, že bude užitočnejšie, keď svoj život dožijú v zariadení s celodennou starostlivosťou. Susedia zo záhrady im poradili Pohodu seniorov, a tak v Bratislave predali byt, a prišli medzi nás. Žiaľ, rok po príchode do Pohody seniorov, jeho manželka zomrela. Teraz býva v izbe s pánom Jaroslavom Feilhauerom, ktorý do Pohody seniorov tiež prišiel s manželkou, no aj jemu pomerne nedávno manželka zomrela. Ako pán Ochaba vraví s tak trochu trpkým úsmevom: „Tento spoločný osud nás zblížil, a tak nás tu »zosobášili«.“

V mladších rokoch žil pán Ochaba bohatým spoločenským životom. Predurčili ho k tomu jeho záľuby, najmä láska k spoločenskému tancu, ale aj k spevu a hudbe.

Ešte počas pobytu v Partizánskom založili umeleckú skupinu, ktorú pozvali vystupovať v programe, vysielanom dokonca aj v slovenskom rozhlase. Hudbe sa venoval aj aktívne, a to od čias, keď absolvoval vo vtedajšej cirkevnej hudobnej škole štúdium hry na baskrídlovku.





## Žijú medzi nami

Krehká ľudská duša uzavretá vo svojom vlastnom svete, ktorá sa usiluje zabezpečiť si kontakt s okolím najmä prostredníctvom konania drobných dobrých skutkov. Človek, vždy ochotný pomôcť ostatným klientom, hoci aj tým, že im pomôže pohybovať sa na vozíčku. Tak sa mi od začiatku javil šesťdesiatšesťročný pán **Miroslav Široký**.

Narodil sa v Martine, kde jeho otec slúžil ako vojak, ale prvý rok školskej dochádzky absolvoval na Morave. Keďže mu zle vychádzali roky, babička ho presvedčila, aby nastúpil do školy o rok skôr, čím až do ukončenia školského vzdelávania ho spolužiaci prevyšovali o jeden rok. Od druhej triedy už chodil do školy v Bratislave, a tam sa o rok neskôr začal venovať gymnastike. Po desiatich rokoch aktívneho cvičenia utrpel vážne zranenie, no na cvičenie nezanevrel, a aj v Pohode seniorov ho často bolo vidieť cvičiť, a to jogu, alebo roztáčať kolesá na stacionárnom bicykli.

„Moja mama spočiatku nebola zamestnaná, neskôr pracovala v bratislavskom Figure, otec absolvoval strednú nábytkársku školu v Prahe, no do zamestnania nastúpil v Priemstave.“

Pán Široký vyštudoval v Bratislave gymnázium a po maturite ešte študoval popri zamestnaní na strednej geodetickej škole. Toto štúdium úzko súviselo s jeho povolaním, keďže pracoval v podniku Geodézia. Dovedna odpracoval dvadsaťštyri rokov na rozličných miestach, medzi ktorými bolo aj roznášanie novín. Mal dvoch bratov, z ktorých však jeden zomrel na zápal mozgových blán.

Z mladosti si pán Široký zaspomínal okrem iného aj na svoje dve lásky.

„Prvý raz som sa platonicky zaľúbil ako mladý chlapec,“ hovorí. „Žiaľ, objektom mojej pozornosti bola moja vlastná sesternica. Rýchlo som z toho vycúval, no vzápätí som sa, opäť platonicky, zaľúbil do druhej sesternice. Ona totiž po mne dosť vyštartovala. Aj to sa rýchlo skončilo. Tá prvá mi však zostala v hlave po celý život. A niekedy v tom čase som začal pociťovať aj psychické problémy.“

Do roku 2018 žil spolu s mamou v Bratislave na Račianskej ulici (neskôr to bola Ulica Februárového víťazstva). Keď mama zomrela, brat mu vybavil pobyt v Pohode seniorov, a chodí ho sem aj navštevovať. Pán Široký veľmi rád lúšti križovky, istý čas ako sme už spomínali, cvičieval v izbe, teraz sa venuje intenzívnemu štúdiu tzv. Knihy premien, ktorá čerpá z čínskej filozofie I-ging (v češtine sa volá I-t'ing), a poskytuje mu duševnú rehabilitáciu.

„Môj život bol taký smutný, a nič som si neužil,“ konštatuje pán Široký. „Mám svoj svet, do ktorého nikoho nepustím, ale súčasne do iného sveta nepreniknem. Chcel by som sa vrátiť domov, ale to už asi nepôjde, a tak sa radšej prechádzam, a pri tom rozmýšlam.“



## NAŠI JUBILANTI

### Apríl

- p. Ing. Erika Bieliková - 65 r.
- p. Edita Kaiglová - 89 r.
- p. Ing. Ľubica Milošovičová - 79 r.
- p. Stanislav Minarových - 83 r.
- p. Marta Remžová - 64 r.
- p. PhDr. Ľubomír Trefný - 74 r.

### Máj

- p. Ružena Bendová - 84 r.
- p. Štefánia Blažová - 74 r.
- p. Alžbeta Búryová - 78 r.
- p. MUDr. Božena Castiglione - 79 r.
- p. Anna Kováčová - 71 r.
- p. Alžbeta Mihoková - 78 r.
- p. Matej Smrek - 59 r.



### Jún

- p. Ing. Amália Lhotová - 80 r.
- p. Ivan Mičulka - 74 r.
- p. Anna Spišiaková - 76 r.
- p. Mária Tobolková - 93 r.
- p. Gizela Vadkertiová - 93 r.
- p. Jozef Vágyvölgyi - 80 r.

-t-

## OPUSTILI NÁS

- p. Alžbeta Horváthová - 89 r.



## Pamät' dvora

(úryvok)

Po stý raz sa chytáš za líce,  
akoby sa ti ktosi z utajenej  
diaľky  
prihováral: a nezabudni na  
fialky!  
Ani na ošúchaný otcov remeň  
z nefalšovanej, pravej kože:  
to na ňom ostril britvu, nože.  
Za pecou ostalo čosi semien  
Maku a hrachu. Aj sušené  
huby.

A nebuď k ľuďom hrubý,  
len pošepnúť ti chceli  
pár láskavých slov,  
a zahnať to ticho  
navôkol.



(Michal Záleta, zo zbierky Pamät' dvora)

Ilustrácia: Katarína Marsovszka

-o-

## Myšlienky múdrych

Príroda obdarovala ľudí smiechom, aby im dala náhradu za to, že musia myslieť.

**Marcel Pagnol**

Zlo potrebuje na svoje víťazstvo jedinú vec. Aby dobrí ľudia neurobili nič.

**Edmund Burke**

Myslenie je najťažšia práca, aká existuje. To je dôvod, prečo tak málo ľudí myslí.

**Henry Ford**

Priatelia sú dobrá vec. Za predpokladu, že ich nepotrebujeme.

**Alexander Roda Roda**