

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 3/2021

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Všetci sme tu len turisti, Boh je naša cestovná kancelária, ktorá už určila naše trasy, rezervácie a destinácie... Dôverujte mu a užívajte si života.

Charles Spencer Chaplin

OBSAH

- 3 Príhovor
- 4 - 6 Naše aktivity
- 7 - 9 Žijú medzi nami
- 10 Spoločenská kronika
- 11 Trocha poézie

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

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

Časopis neprešiel jazykovou úpravou

Je mi veľkou ct'ou prihovárať sa Vám na stránkach tohto časopisu, ktorý je už roky neoddeliteľnou súčasťou nášho zariadenia Pohoda seniorov. Pod slovom Vám, myslím okrem našich klientov aj zamestnancov, príbuzných a všetkých, ktorí sa podieľajú na chode nášho zariadenia a na tom, aby bolo dobrým miestom pre život.



V Pohode seniorov pracujem už siedmy rok, a napriek mnohým náročným chvíľam ho vnímam ako miesto, kam chodím rád a kde sa môžem profesijne realizovať spôsobom, ktorý je prospešný pre spoločnosť, a predovšetkým pre našich klientov. Za tie roky sa zmenilo veľa vecí, či už v rámci zariadenia alebo mimo neho, ale to hlavné zostalo - že klient je pre nás na prvom mieste. Práve v tom vidím základ toho, že sme ako poskytovateľ sociálnych služieb úspešní, a klienti i príbuzní nás oceňujú.

Dôležitosť prístupu, v ktorom je klient na prvom mieste, sa osobitne ukázala počas prvých dvoch vln pandémie, ktoré boli pre nás všetkých veľmi náročné. Napriek tomu sme ich zvládli najlepšie, ako sme vedeli, za čo sa chcem poďakovať svojim kolegyniam a kolegom. Vyžadovalo si to od nich nesmierne nasadenie aj na úkor ich rodinného a súkromného života. Toto nasadenie je dôkazom toho, že ich srdcia sú veľké a miesto v nich si našli aj naši klienti.

Ako iste všetci viete, prichádza tretia vlna pandémie, čo môže mnohých zvädzať k zlým myšlienkam, smútku a beznádeji. Je nepochybné, že nás čaká dlhá a náročná zima, a práve preto by sme sa voči nej mali obrniť všetkým, čo nás v živote teší a dodáva nám nádej. A to sú predovšetkým medzil'udské vzťahy, ktoré sú tým, čo nás robí ľuďmi. Ak sa k sebe budeme správať pekne, ak každý náš čin bude činom dobra, tak aj v najtemnejšom tuneli bude svetlo ako počas najslnečnejšieho dňa.

Záverom Vám želám veľa šťastia, pohody, a nech aj to zdravíčko poslúcha. Verím, že za každých okolností budeme v zariadení prítomní jeden pre druhého a budeme navzájom zdieľať radosť zo života v každej novej chvíli. Môžeme začať hneď teraz, a to pri čítaní najnovšieho vydania časopisu POHODIČKA.

**Ing. Tomáš Horváth,
zástupca riaditeľa**

Naše aktivity

V našom zariadení sú neoddeliteľnou súčasťou aj každodenné voľnočasové aktivity, ktoré spríjemňujú našim klientom ich pobyt a dokážu vyčariť úsmev na tvári.

Lúče slnka a teplé leto nám umožnili naplno využívať pobyt na čerstvom

vzduchu a s ním spojené aktivity, ktoré vlievajú do srdc našich seniorov silu, pokoj a radosť.



Našou pravidelnou aktivitou je ranná rozcvička, ktorá nám naštartuje deň, lebo pre starších ľudí je pohyb jedným z faktorov, prispievajúcich k ich zdraviu. Po rozcvičke si vždy vychutnáme kávičku, ktorá je neodmysliteľnou súčasťou týchto chvíľ.

ako sú tvorivá dielňa, muzikoterapia, spoločenské hry, biblioterapia, škola mozgu, šikovné ručičky a iné, je dôležitý aj individuálny prístup ku klientovi, ktorý sa nemôže alebo nechce vzhľadom na svoj zdravotný stav zúčastňovať na skupinových



Popri obľúbených skupinových aktivitách,



aktivitách. A tak je naším poslaním spríjemniť pobyt aj týmto klientom individuálnou formou.

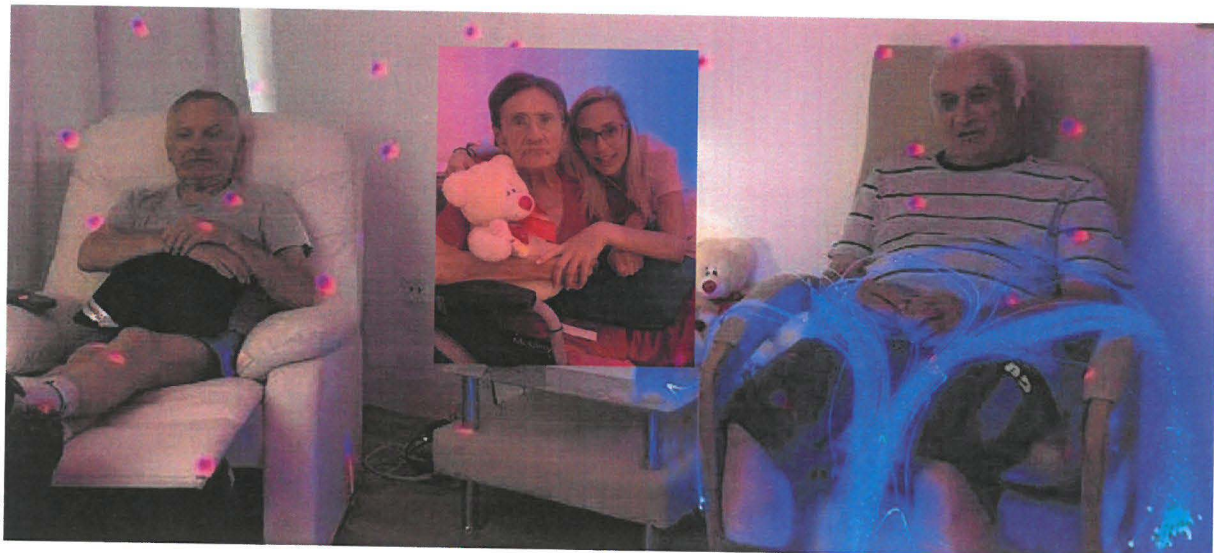
Pravidelne nás navštevujú aj psy Edko a Quiny spolu s ich majiteľkou, canisterapeutkou pani Hankou. Pri týchto stretnutiach sa využíva najmä pozitívne pôsobenie psa na fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu človeka. Naši seniori sa na svojich štvornohých priateľov vždy veľmi tešia.,



Nesmieme zabudnúť ani na našich oslávencov, ktorým vždy spoločne zablahoželáme, venujeme im kvietok,



a spoločne si pochutnáme na výbornej torte. Dňa 28. augusta si navyše dvaja naši klienti – manželia Trefní – pripomenuli 50. výročie svadby, teda tzv. zlatú svadbu. Prajeme vám ešte raz všetko len to najlepšie, najmä pevné zdravie.



Zaujímavou aktivitou v našom zariadení je aj pobyt v multisenzorickej miestnosti Snoezelen, ktorý sa uskutočňuje v príjemnom a upravenom prostredí pomocou svetelných a zvukových prvkov, vôní a hudby, pričom cieľom je stimulácia zmyslových pocitov.



Jednu peknú slnečnú sobotu zorganizovali naše kolegyně – opatrovatelky pani Miklošová a pani Tománková športový deň pre klientov. Počas neho si medzi sebou zasúťažili v spoločenských hrách, zaspievali si a zrelaxovali. Každý si odniesol diplom, víťazi dostali medailu i pohár, a nechýbalo ani super občerstvenie.

V auguste nás navštívila aj TV JOJ, kde pracuje náš bývalý kolega, veľmi talentovaný mladý muž Michael Grežďo, a spolu so svojim kolegom kameramanom nakrútili rozhovor s našim klientom pánom Trefným, ktorý im porozprával o svojom živote



v zariadení a o práci na našom časopise Pohodička. Tento rozhovor sa dostal aj do televíznych novín, čo nás veľmi teší (pozri fotografiu na 1. strane)..



i hovoreným slovom vyčaril klientom úsmev na tvárach a radosť v očiach. Niektorí si aj zatancovali, iní zaspievali. Bolo to krásne dopoludnie a veľmi by sme si priaľi, aby takých akcií v zariadení bolo viac a vrátili sa predkoronové časy. Všetci pevne veríme, že sa tak čoskoro stane.



V rámci projektu Ministerstva kultúry SR „Dostať druhú šancu“ nás prišiel navštíviť spolu s pani manželkou

spevák pán Bango, a svojím spevom

Sociálny úsek

Žijú medzi nami

„Prežila som veľmi pekný život,“ zopakovala počas nášho rozhovoru niekoľkokrát pani **Gabriela Higgins**, ktorá v tomto roku oslávi osemdesiatku. Hoci sa narodila v Zlatých Moravciach, môže sa pokojne pokladať za Bratislavčanku, pretože ju do nášho hlavného mesta preniesol otec ako trojdňové bábätko. Mala aj troch starších súrodencov – brata a dve sestry, ale, žiaľ, už nikto z nich nežije. V Bratislave absolvovala aj vtedajšiu jedenásťročenkú, a po troch rokoch musela z politických dôvodov kvôli otcovi zanechať štúdium na vysokej škole, kde študovala „stavarinu“. Urobila si však trojročnú stavbársku nadstavbu, a tak niekoľko rokov pracovala ako stavbyvedúca na v tom čase veľmi preferovaných stavbách obvodných kultúrnych a spoločenských stredísk. Táto práca ju však veľmi nezaujala, pretože mala ambíciu uplatniť sa skôr v celkom inej oblasti.



Dvere do tejto časti života jej otvorila šéfredaktorka časopisu Naša móda, pani Lörinczová, ktorá si ju vybrala ako modelku na predvádzanie nových modelov šiat. A tak popri funkcii stavbyvedúcej bola k dispozícii aj na fotografovanie do časopisu. „Bolo nás dovedna asi dvanásť dievčat pracujúcich v rozličných zamestnaniach,“ hovorí pani Higgins. „Nechodili sme len fotografovať, ale po vyškolení v Čedoku sme chodievali aj reprezentovať, napríklad na Bratislavské hudobné slávnosti a ďalšie kultúrne a spoločenské podujatia. Keďže sa vyžadovali aj cudzie jazyky, začala som navštevovať kurz angličtiny, ktorý bol určený bankovým úradníkom. Netušila som, samozrejme, že znalosť základov tohto jazyka sa mi neskôr veľmi zíde.“ Do Anglicka sa dostala pôvodne na šesť týždňov. Ako reprezentantka Slavoja Vinohrady v cvičení so stuhou, dostala na starosť krasokorčuľovanie, hoci ona sama sa korčuľovať naučila až neskôr počas pobytu v Anglicku. V čase, keď sa mala vrátiť na Slovensko, obsadili našu krajinu vojská Varšavskej zmluvy, a tak namiesto návratu sa v Anglicku vydala, čím zlegalizovala svoj ďalší pobyt v tejto krajine. Aj v Anglicku pokračovala vo fotografovaní módy do rozličných časopisov, a nielen, že sa vďaka tomu dostala do New Yorku, Chicaga a San Francisca, ale podarilo sa jej aj získať titul Miss Hollyday. Zastupovala nejakú Fínku, ktorá však bola chudšia, a tak musela pár kíľ zhodiť.

V Anglicku strávila štrnásť rokov. Keď jej zomrel prvý manžel, znovu sa vydala. Prvé manželstvo bolo bezdetné, v druhom sa jej narodila dcérka. Porodila ju však už na Slovensku, kam sa vrátila doopatrovať mamičku.

„Po prvom manželovi som mala dedič, ale nemala som peniaze na advokáta,“ spomína bez trpkosti v hlase pani Higgins. „Druhý manžel mi zahynul pri leteckom nešťastí. Keď mi zomrela mamička, doopatrovala som ešte aj otca. Medzitým som dostala veľmi dobrú prácu, ale nemala som na ňu potrebnú kvalifikáciu. Na nejaké osobitné záľuby som nemala čas, hoci som vedela celkom pekne kresliť. Všetok čas mi pohltila práca a starostlivosť o rodinu. Viac som sa už nevydala. Zrejme som sa

na mužov pozerala veľmi kritickým okom. Napokon, aj dcérka, ktorá žije v Bratislave, je slobodná. Rada cestuje, a tak som mohla ako sprievodkyňa využiť aj cudzie jazyky, ktoré ovládam. Mala som len priateľa, s ktorým si dodnes telefonujem.“

Pani Higgins bola relatívne zdravá a úplne pohyblivá až do svojej sedemdesiatky. Potom prekonala infarkt aj rakovinu, a hrnuli sa aj ďalšie nešťastia. Napríklad sa poranila v kúpeľni, kde sa pod ňou zlomila sprchovacia stolička položená krížom cez vaňu.

„Zostala som tam našampónovaná, pretože pri pokuse vstať som zlomila umývadlo, takže museli rýchlo zastaviť vodu. Pomohla mi dcérka, ktorá hneď bežala za susedom, a ten konečne tú vodu zas pustil. Ale aj po tomto úraze som sa ešte spamätala.“

Pani Higgins vzápätí ochorela na ťažkú nervovú chorobu. Jej ochorenie sa však, žiaľ, ukázalo práve v období výskytu koronavírusu, keď nefungovali riadne ambulancie odborných lekárov, takže ju neošetrili tak, ako by si jej choroba vyžadovala. Napokon sa z toho vyvinula Parkinsonova choroba, ktorá ju postupne položila na lôžko. Bolo jej treba zabezpečiť nepretržitú starostlivosť. Tú vo februári tohto roku našla medzi nami v Pohode seniorov. Pobyt jej vybavila dcérka na odporúčenie jednej z tunajších sociálnych sestier.

„Som tu spokojná,“ odkazuje pani Higgins celému tunajšiemu personálu, „a pokiaľ ide o časopis Pohodička, všimla som si, že v Pohode seniorov žije viacero zaujímavých žien. Škoda, že nechcú, aby sa o nich písalo. Bolo by to zaujímavé a zaiste aj inšpiratívne.“

X-X

Žijú medzi nami

V Pohode seniorov možno nájsť klientov z rozličných častí Slovenska, no nájdú sa aj takí, ktorí k nám prišli z oveľa väčšej diaľky. V niektorých prípadoch možno povedať, že ide o takmer neuveriteľné, a svojim spôsobom až extrémne vzdialenosti. Medzi týchto klientov nesporne patrí 78-ročná pani **Ing. Tatiana Kovtun**. Pri rozhovore s ňou sme si trochu precvičili už takmer zabudnutú ruštinu (zhodou okolností sa naše stretnutie uskutočnilo 26. septembra, keď sme si pripomenuli Medzinárodný deň jazykov). Pani Kovtun síce čo-to porozpráva aj po slovensky, a viac či menej rozumie našej materinskej reči, ale ruština jej je oveľa bližšia. Nečudo, veď sa narodila na Urale v meste Pervouralsk. Jej otec bol banským inžinierom a mama riaditeľkou školy.

Pani Kovtun absolvovala technickú univerzitu v Jekaterinburgu, a potom dlhé roky pracovala ako konštruktérka transformátorov, čo nie je pre krehkú ženu práve najtypickejšie povolanie. Má jedného syna, ktorý žije v Bratislave, a je manažérom istej švédskej firmy. Keďže ovláda niekoľko jazykov, môžu spolu hovoriť okrem ruštiny aj po anglicky, a čiastočne po slovensky.



Keď pani Kovtun pred siedmimi rokmi zomrel manžel, pricestovala do Bratislavy za synom. Prekonala viacero nepríjemných ochorení, a všetko vyvrcholilo tým, že nešťastne spadla, zlomila si ruku, a zranenie si vyžiadalo pobyt v nemocnici. Postupne ju opúšťali sily, takže celodenná opatera sa stala nevyhnutnou.

„Z nemocnice ma priviezli priamo sem, do Pohody seniorov,“ hovorí pani Kovtun, a dodáva: „cítim sa tu dobre, vždy, keď je vonku trochu teplejšie, ma posadia do vozíčka, a vyvezú na vzduch.“

Počas celého nášho rozhovoru bola prítomná aj spolubývajúca pani Kovtun, pani Júlia Rodná, ktorá pochádza tiež z Bratislavy. Obe si dobre rozumejú, a ako pani Júlia poznamenala: „Hovorím po slovensky a po maďarsky. A teraz mám aspoň príležitosť si trochu precvičiť aj ruštinu, ktorú sa naša generácia učila v škole, a ktorú dnes už tak často nepočuť.“

X-X

Murphyho zákony

Pod týmto názvom sú známe tzv. zákony schválnosti, odpozorované z reálneho života. Ich základnou formou je tvrdenie „Čo sa môže pokaziť, to sa pokazí“. Jeho autorstvo sa prisudzuje americkému leteckému inžinierovi Edwardovi A. Murphymu (11. januára 1918 Panama – 7. júla 1990 Los Angeles), ktorý pracoval na kontrole bezpečnostných systémov lietadiel. Murphyho zákonov je veľké množstvo. Niekoľko z nich vám prinášame.

- Kto voľačo vie, ten to robí. Kto to nevie, ten to učí. A kto to nevie učiť, ten to riadi.
- Keď ide všetko podľa plánu, stala sa niekde chyba.
- Skúsenosť je vec, ktorú získaš až po tom, ako si ju potreboval.
- Predmety, ktoré hľadáš sa nikdy neobjavia vtedy, keď ich potrebuješ. Objavia sa až vtedy, keď ich dôležitosť pomínie, a ty budeš hľadať niečo celkom iné.,
- Keď lekár pomenuje tvoju chorobu, neznamená to ešte, že aj vie, o čo ide.
- Počet policajných hliadok na ceste je vždy priamo úmerný veku vášho auta.
- Nezáleží na tom, čo sa pokazí, vždy sa nájde niekto, kto to očakával.
- Ľudia sa budú správať rozumne až vtedy, keď už boli vyčerpané všetky možnosti.
- Odborník vie stále viac o stále menej veciach. Nakoniec vie skutočne všetko o ničom.
- Mýliť sa je ľudské, ale keď chcete niečo skutočne pokašľať, potrebujete počítač.
- Kradnúť myšlienky jednej osoby je plagiátorstvo. Kradnúť myšlienky mnohých ľudí je výskum.
- Rozvášnený dav sa riadi tým najhlúpejším v dave.
- Keď vykrúťte omylom nesprávne telefónne číslo, nikdy nie je obsadené.

NAŠI JUBILANTI

Júl

p. Ján Cako - 80 r.

p. Jaromír Feilhauer - 83 r.

August

p. Marta Belušová - 91 r.

p. Miroslav Fašung - 65 r.

p. Stanislav Korič - 74 r.

September

p. Mária Kalmárová - 88 r.

p. Emília Kováčsová - 74 r.

p. Mária Kramplová - 94 r.

p. Mária Paľová - 91 r.

p. Juliana Rodná - 78 r.



-t-

OPUSTILI NÁS

Júl

p. PhDr. Jana Mozolová - 70 r.

August

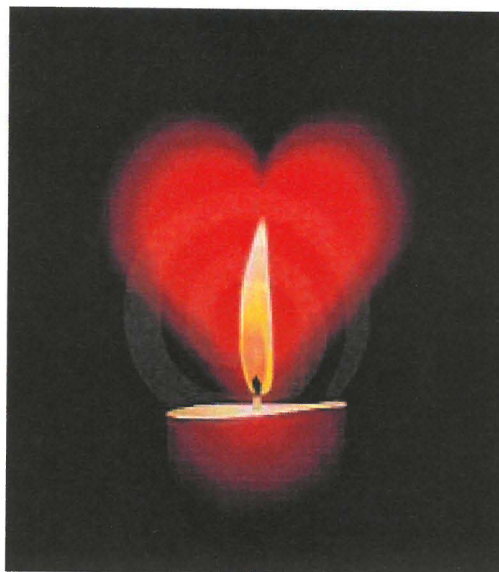
p. Milan Ondrušek - 72 r.

p. Mária Mrvová - 74 r.

September

p. Eva Srdošová - 71 r.

p. Anežka Havířová - 88 r.



Trocha poézie na záver

Mama, ktorá nie je

*Je to čisté ako kôпка soli
mäkké ako vosk čo kvapká z hviezd.
Nezahodíš to aj keď to bolí
do poslednej chvíle chceš to niešť.*

*Je to taká bledomodrá ľútosť
čo ti občas dýchne na sklíčka.
Volá sa to spomienka a smútok
volá sa to sen a mamička.*

*Dávno ti už privoláva spánok
noxyron či iný taký liek
Ale odkiaľ ti práve dnes ráno
zavoňala farba fialiek?.*

*Ostala tu iba prázdna šálka
na nej ucho smiešne obité
Čosi vonia po tme, po zápalkách
čosi chodí mätko po byte.*

*Čosi občas pohne záclonami
čosi praská v kĺboch fotelov
To len mamy chodia keď sme sami
pozerať na našu dospelosť.*

*Na kotúľke ubúda už nití
už je iba na pár gombíkov
Možno by ťa za hrdlo žiaľ chytil
plakať si si ale odvykol.*

*Mama je už niečím nepatrným
čo sa zmestí včele pod krídlo
čo odnesú v očiach biele sry
čo je už len nočným vábidlom.*

*Utiera ti všetky beznádeje
čo ti v noci kanú lícami
Mama najviac vtedy je, keď nie je
ako hĺbka nad ulicami.*

*Je tam Inde a chystá ti nebo
napráva jak vankúš pod hlavu
Ničoho sa veľký chlapče neboj
keď príde čas na tú diaľavu*

*Vtedy vojde cez dvere a múry
a príde ti hlavu podoprieť
Počká pokým oči nezažmúriš
Vtedy príde mama ktorej niet.*

Daniel Hevier



Ilustrácia Katarína Marsovszka