

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 3/2022

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Vysoká životná úroveň spočíva v tom, že vydávame peniaze, ktoré ešte nemáme, za veci, ktoré nepotrebujeme, aby sme imponovali ľuďom, ktorých neznáme.

Orson Welles

OBSAH

- 3 Príhovor
- 4 Sviatok anjelských krídel
- 5 - 8..... Naše aktivity
- 9 - 10 Žijú medzi nami
- 11..... Spoločenská kronika
- 12 Trocha poézie

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

Redaktori: Anna Trefná, Mgr. Nikola Benedék, Mgr. Silvia Vajsábllová (za personál)

Časopis neprešiel jazykovou úpravou

Bola som medzi vami rada

Už v prvé ráno som šla do svojej novej práce s nadšením, veľkou zvedavosťou, no tiež, ako to už pri nových životných etapách býva, s určitými obavami. Vďaka vám všetkým som sa však rýchlo obáv zbavila a vedela som, že som na správnom mieste. A práve preto mi dovoľte vysloviť pár viet, ktoré chcem venovať vám, všetkým, vám, ktorí ste spolu so mnou deň čo deň trávili svoj čas. Teraz je tá správna príležitosť povedať Vám všetkým: **ĎAKUJEM**. Ďakujem za vaše úsmevy, milé slová a prijatie medzi Vás a za čas, ktorý som s Vami mohla stráviť. Ďakujem za jeden z najkrajších rokov, a to aj vďaka Vám všetkým.

No ako sa vraví: „**Straty patria k nášmu životu práve tak, ako nálezy.**“



Ja síce odchádzam z Vašej rodiny no v mojom srdci ostanete navždy ako krásna spomienka.

S láskou Vaša

**Andy Pohoda / Silvia Lábská,
asistentka manažmentu**



Sviatok anjelských krídel

„Keď hľadáš celoživotné šťastie, tak pomáhaj druhým.“ Túto čínsku múdrosť vyslovil jeden z účastníkov slávnostného večera, ktorý sa uskutočnil pred niekoľkými týždňami v bratislavskej Starej tržnici. Na tomto večere, zorganizovanom Asociáciou

poskytovateľov sociálnych služieb Slovenskej republiky odovzdali zástupcovia

politických a spoločenských organizácií spolu so zástupcami sponzorov zo Slovenska i z Čiech hlavné ceny najlepším pracovníkom sociálnych zariadení z celého Slovenska nazvané **Dobré srdce, Národná cena starostlivosti**. Táto



prestížna cena je akýmsi Oscarom v oblasti sociálnych služieb. Slávnostným večerom, ktorého záznam si mnohí z nás pozreli aj v televízii, sprevádzali moderátori Juraj Bača a Ady Hajdu, a vystúpili v ňom aj speváci Peter Nagy (na obrázku vľavo) a Tereza Mašková.



Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb SR, ktorej predsedníčkou je Anna Ghannamová, má dnes vyše 200 členov. Anna Ghannamová stála aj na čele poroty, ktorá vyberala nominantov na udelenie Dobrého srdca a súčasne určila aj tých, ktorí si toto ocenenie napokon odniesli. Za zmienku stojí aj to, že Česká mincovňa venovala každému víťazovi originálnu zlatú mincu.

Sociálne zariadenia a jednotlivci boli nominovaní

v siedmich kategóriách: Opatrovateľka, Sestra v sociálnych službách, Odborný pracovník, Manažér, Dobrovoľník, Poskytovateľ sociálnych služieb a Výnimočný počin v sociálnych službách. Medzi nominovanými v kategórii Poskytovateľ sociálnych služieb bolo zaslúžene aj naše zariadenie, ktorého predstaviteľia sa na tomto sviatku anjelských krídel v bratislavskej Starej tržnici zúčastnili. Pohoda seniorov sa napokon umiestnila vo svojej kategórii v prvej trojici najlepších. Je to nepochybne úspech a spoločná hrdosť všetkých pracovníkov nášho zariadenia, a, samozrejme, aj nás, klientov. Tak si k tomuto oceneniu navzájom zagratulujeme.

Naše aktivity

Milí naši Pohodičkári,

tešíme sa, že sa opäť stretávame. Za ten čas, čo sme sa nevideli, sme v našom zariadení na sociálnom úseku pripravili nové zážitky, ktoré by sme chceli s vami zdieľať, aby sme sa spolu potešili.

ROZCVIČKA A CVIČENIE S NAŠÍM FYZIOTERAPEUTOM

Všetky naše rána sa nesú v duchu známeho hesla: „V zdravom tele, zdravý duch“. A tak si každé ráno po dobrých raňajkách a pri dobrom počasí vonku spolu zacvičíme, ponatáhujeme svaly a kosti, a privítame nový deň. Keďže sa nám už začala jeseň a vonku sa ochladzuje, presunuli sme v posledných dňoch túto aktivitu



do našej jedálne. Aj fyzioterapie, ktoré vedie náš skúsený kolega, sa vzhľadom na počasie čoraz viac presúvajú z vonkajších do vnútorných priestorov zariadenia.

METÓDA SNOEZELLEN

Pre klientov využívame aj našu magickú miestnosť, špeciálne navrhnutú na relax, uvoľnenie a odpočinok. Pomocou špeciálnych senzorických vlákien, bublinkového valca či pôsobením hudby u našich klientov stimulujeme zmyslové vnímanie - zrak, hmat i sluch. Tým zamedzujeme zhoršenie ich zdravotného stavu, a naopak, podporujeme ich v čo najdlhšej socializácii, samostatnosti a progrese.



ŽIVOT U NÁS V POHODE



Keďže leto bolo pre nás okrem poskytnutia zdroja vitamínu D aj veľmi prospešné pre lepšiu aktivizáciu, radi sme v tomto ročnom období, ktoré bolo mimoriadne bohaté na slnečné lúče, trávili čas vonku v areáli zariadenia. Často sme sa tu spolu rozprávali, navzájom sme si vymieňali svoje zážitky a pocity, alebo sme len



tak sedeli a rozjímali pri dobrej limonáde či malom sladkom potešení, niekedy aj vlastnej výroby. Radi sme sa zabavili aj športovými aktivitami – padákom, kolkami, prípadne súťažou Bingo, alebo tvorivými dielničkami. Občas sme si spoločne niečo zaujímavé prečítali, alebo sme si precvičili pamäť vedomostnými súťažami. Našou obľúbenou činnosťou je aj spevácky krúžok, či už vonku, alebo pod strechou.

Dobрым spoločníkom pri našich oddychových chvíľkach (samozrejme, okrem speváckeho krúžku) je náš nový štvornohý kamarát Hops, ktorý nás príde občas navštíviť. O ňom si však ešte čosi povieme v nasledujúcich riadkoch.

PRÍJEMNÉ S UŽITOČNÝM



prežili pekné doobedie.

S našou kolegyňou sme si prebrali aj nácvik taktiky a spôsobov poskytovania prvej pomoci. Počas tohto nácviku sme si pripomenuli, ako postupovať pri základných poraneniach. Podrobnejšie nám odpovedala aj na naše otázky, ktoré sa týkali predovšetkým postupov pri záchrane života, pri šoku a podobne. Rovnako sme si precvičili aj ošetrovanie a obväzovanie rán. Pri tejto aktivite sme sa príjemne zabavili a spoločne sme

NOVÝ POHOĎÁK

Pravidelne do nášho zariadenia prijímame medzi seba našich rovesníkov. Spolu trávime čas pri dobrej kávičke, hudbe alebo sa stretávame pri rôznych aktivitách. V tomto prípade sa chceme osobitne pochváliť milým prírastkom do našej „pohodorodiny“. Nie bezdôvodne sa hovorí, že pes je najlepším priateľom človeka. A tak vám teda predstavujeme nášho štvornohého, chlpatého a štekajúceho kamaráta Hopsa. Tešíme sa že ho máme a sme veľmi vďační, že je práve u nás.



ROZLÚČILI SME SA S LETOM

O skutočnú pohodu sa v našej Pohode staráme vždy spoločne. Rovnako ako každý rok, aj teraz sme zorganizovali spoločnú brigádu. Natierali sme lavičky a usilovali



sme sa celkovo ešte viac skrášliť, skultúrniť a zútulniť areál nášho zariadenia, aby sme sa tu aj naďalej cítili príjemne a aby bolo všetko okolo podľa našich predstáv a želaní. Brigádu sme zavřšili grilovačkou, ktorou sme súčasne oslávili ukončenie leta.

-X-

Tak trochu na zamyslenie

V supermarkete mladá pokladníčka hovorí staršej žene:

- Pani, mali by ste si priniesť vlastné nákupné tašky, pretože tieto plastové nie sú ekologické!

Staršia pani sa ospravedlnila a odpovedala: - Za mojich čias nebola taká zelená kampaň.

- To je váš problém, pani. Vaša generácia sa dostatočne nestarala o životné prostredie tak ako to robíme my.

- Máte pravdu, - odpovedala pani. - Naša generácia sa o životné prostredie nestarala adekvátne. Sklenené fľaše od mlieka, sýtených nápojov, piva a alkoholu sme vracali do obchodu. Obchod ich odvážal späť do továrne, kde boli umyté a sterilizované predtým, než ich použili znova a znova. Dokonca aj detské plienky sa prali, lebo neboli jednorazové. Sušili sme si ich sami, nie v sušičkách. Tieto plienky vysušil vietor a slnko. V našej dobe sme mali doma iba jeden televízor a jedno rádio, a nie jeden televízor v každej izbe. V kuchyni sme museli všetko robiť rukami, pretože neboli elektrospotrebiče, ktoré by všetko urobili za nás. Keď sme poslali poštou niečo krehké, na zabalenie sme použili staré noviny, nie plastové bubliny a polystyrénové gule, ktorým trvá 500 rokov, kým sa znehodnotia. Benzínové kosačky sme v tej dobe nepoužívali, na kosenie trávy, boli mechanické, a na ich pohyb sme používali svaly. Vodu sme pili z kohútika, nie z plastových fliaš a pohárov, ktoré teraz plnia oceány. Ráno sme všetci nasadli do električky či autobusu, používali sme bicykle alebo chodili do školy pešo namiesto toho, aby sme využívali rodičov ako 24-hodinovú taxislužbu.

Tak, nie je to úžasné, že súčasná generácia toľko rozpráva o životnom prostredí, ale nechce sa ničoho vzdať aspoň tak, ako to bolo za mojich čias?

Žijú medzi nami



Ak si človek niekoho obľúbi, zvyčajne sa hovorí, že mu padol do oka na prvý pohľad. Pani **Anna Šupalová** mi však nepadla len do oka, ale aj do ucha, a to doslova na prvé počutie. Zaujal ma najmä jej hlas, ktorým na našom speváckom krúžku interpretovala známe aj menej známe pesničky, a živo reagovala aj na melódie z rozličných operiet. Odkiaľ sa vzal ten jej príjemný a melodický hlas, sa vysvetlilo o čosi neskôr, počas nášho rozhovoru.

Narodila sa pred 83 rokmi v Pitvaroši v Maďarsku. Keď mala osem rokov, presťahovala sa s rodičmi v rámci vtedajšej repatriácie do Veľkých Úľan. Otec bol roľník, mamička domáca. Spolu vychovali štyri deti, z toho boli dve dievčatká a dvaja chlapci. Pani Šupalová bola z nich najmladšia. Žiaľ, dnes už žiadny

jej súrodeneц nežíje. Základnú školu absolvovala vo Veľkých Úľanoch, neskôr vyštudovala gymnázium v Senci a potom ešte dvojročnú nadstavbu na hospodárskej (neskôr ekonomickej či obchodnej) škole. Jej prvé pracovné miesto bolo na Okresnej prokuratúre v Senci, kde pracovala ako zapisovateľka. Po zrušení tejto prokuratúry v rámci reorganizácie začala pracovať na siedmom z ôsmich závodov Štátneho majetku, neskôr premenovaného na Semenársky štátny majetok v Sládkovičove ako účtovníčka a ekonómka.

Má jednu dcérku, ktorá žije v Pustých Úľanoch a je mamou dvoch detí. Z oboch vnúčat – chlapca a dievčaťa – má pani Šupalová veľkú radosť a s hrdosťou mi ukazovala ich fotografie, ktoré má stále pred sebou v izbe. Jej vnučka žije a pracuje v Prahe, vnuk býva v Galante a pracuje v Dolnej Strede.

Keď sme sa spýtali na jej záľuby, bol to podnet k dlhšiemu monológovi pani Šupalovej. Vzhľadom na to, že je manuálne zručná aj na ručné práce, mala tých záľub skutočne veľa. Rada vyšívala či háčkovala, privyrábala si šitím paplónov, ale robila tiež jazykovú korektorku v podnikových novinách, ba istý čas zastupovala aj riaditeľku Domu Matice slovenskej v Galante. Od detstva milovala recitáciu v slovenčine aj v ruštine, veľa čítala a aktívne pestovala turistiku. Jej celoživotnou záľubou však bol a zostal spev. Vďaka svojmu peknému hlasu a dobrému hudobnému sluchu spievala tridsaťštyri rokov v Učiteľskom speváckom zbere v Seredi. S týmto zborom absolvovala zájazdy do Paríža, zbor spieval aj v Nemecku, Maďarsku, Poľsku, v Čechách, ba dokonca si ho vypočul aj bývalý pápež Ján Pavol II. Okrem toho bola vždy milovníčkou zvierat. Dodnes spomína, že kedysi mala mačičku i zajačika, ktorý jej však pomerne skoro uhynul.

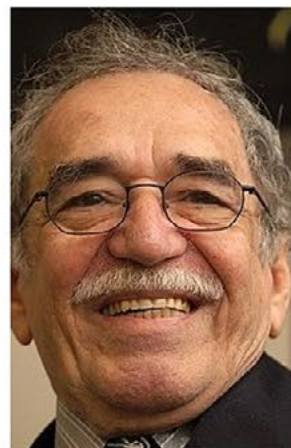
V roku 1997 odišla definitívne do dôchodku. Približne pred siedmimi rokmi ochorela na Parkinsonovu chorobu, ku ktorej sa neskôr pridružili aj ochorenia kĺbov, ktoré jej

museli vymeniť. Spočiatku bývala spolu s dcérou, no jej zhoršujúci sa zdravotný stav spôsobil nevyhnutnosť vyhľadať zariadenie s celodennou starostlivosťou, a tak istý čas žila v zariadení sociálnych služieb v Lehniciach. Prvý raz prišla medzi nás do Pohody seniorov približne pred dvoma rokmi. Chvíľu potom žila striedavo tu a doma s dcérou, no teraz sa rozhodla, že už zostane natrvalo v Pohode seniorov. Dôvodom tohto rozhodnutia je to, že je veľmi spokojná najmä s profesionálnym a láskavým prístupom tunajšieho personálu ku klientom. Inak, ako hovorí aj jej dcérka, kedykoľvek by chcela navštíviť svoj bývalý domov, má dokorán otvorené dvere. „Dobre,“ hovorí pani Šupalová, „ale vždy večer a na noc sa sem vrátim.“

-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-

Odkaz slávneho spisovateľa

Gabriel García Márquez, predstaviteľ tzv. magického realizmu, nositeľ Nobelovej ceny za literatúru, bol kolumbijský spisovateľ. Žil v rokoch 1927 až 2014. Na sklonku života adresoval svojim priateľom list, v ktorom sa píše:



Keby Boh na chvíľu zabudol, že som iba handrová bábka, a daroval by mi kus života, usiloval by som sa ten čas využiť čo najlepšie. Možno by som nepovedal všetko, čo si myslím, ale určite by som si rozmyslel, čo povedať. Veciam by som prikladal hodnotu nie podľa toho, koľko stoja, ale podľa toho, čo znamenajú. Spal by som málo a viac by som sníval. Som presvedčený, že keď zatvoríme oči, každú minútu strácame šesťdesiat sekúnd svetla. Pokračoval by som v chôdzi, keď sa ostatní zastavia. Zobúdzať by som sa, keď ostatní budú spať.

Keby mi Boh daroval kúsok života, nosil by som jednoduché šaty. Vystavoval by som sa prudkému slnku a odhaľoval nielen svoje telo, ale aj dušu. Dokázal by som ľuďom, ako sa mýlia, keď si myslia, že v starobe nemôžu milovať. Nevedia totiž, že zostarli preto, lebo milovať prestali. Dieťaťu by som dal krídla, ale nechal by som ho, aby sa samo naučilo lietať. Starých ľudí by som naučil, že smrť neprichádza keď zostarneme ale keď zabudneme. Toľko vecí som sa od vás, ľudia, naučil... Každý chce žiť na vrchole hory a nechápe, že skutočné šťastie spočíva v tom, ako ju zdoláva keď stúpa. Naučil som sa, že keď novorodenec prvý raz zovrie pästičkou prst svojho otca, lapí ho tak navždy. Naučil som sa, že človek sa môže na iného pozerat' zhora iba vtedy, keď mu pomáha postaviť sa na nohy

Hovor vždy, čo cítiš a konaj tak, ako myslíš. Keby som vedel, že dnes sa posledný raz pozerám ako spíš, zovrel by som ťa v objatí a v modlitbách by som prosil Boha, aby som smel chrániť tvoju dušu. Buď nablízku tým, ktorých miluješ. Maj ich rád a správaj sa k nim pekne. Nikto na teba nebude spomínať pre to, čo si si myslel potajme. Dokazuj svojim priateľom a najdrahším, ako veľmi ti na nich záleží.

NAŠI JUBILANTI

Júl

- p. Eva Keszeliová - 76 r.
- p. Ildikó Merczová - 78 r.
- p. Júlia Pajongová - 70 r.

August

- p. Miroslav Fašung - 66 r.
- p. Stanislav Korič - 75 r.
- p. Janka Štofová - 75 r.
- p. Anna Šupalová - 83 r.

September

- p. Mária Paľová - 92 r.
- p. Julianna Rodná - 79 r.
- p. Mária Tomašovičová - 77 r.



OPUSTILI NÁS

Júl

- p. Ján Cako - 81 r.

August

- p. Magdaléna Hlavatá - 83 r.
- p. Marián Kravárik - 75 r.
- p. Štefan Vinter - 68 r.

September

- p. Dezider Macala - 70 r.
- p. Mária Paľová - 92 r.



Trocha poézie

Dajte si pozor na deti

Milan Rúfus

Dajte si pozor na deti,
vy veľkí.
To zbierajú váš peľ
Tie drobné Božie včielky.
Zaviečkujú si ho do zvedavého tielka.
Napodobňujú vás.
Sú to o vás tie najpresnejšie
žijúce zrkadielka.

Ich tvar je z vašej nákovy.
Žijú na vašom chlebe.

Raz budú také, ako vy.
Tak budte ľudskí k sebe..



Ilustrácia: Katarína Marsovszká

-X-

Pozoruhodné včely



Viete, že...

Jedna včelia rodina zrecykluje za sezónu až 40 kilogramov peľu?
Dvanástim včelám zaberie celý život, kým vyprodukujú lyžicu medu?

Podiel včiel na celkovom zastúpení opel'ovačov ma Slovensku je približne 73 percent?

Trúdy nikdy neoplodňujú včeliu kráľovnú priamo v úli, ale vždy sa tak deje vo vzduchu vo voľnej prírode?

Prítomnosť včiel je znakom čistoty v prírode? Ak sú v okolí (až do päť kilometrov) nevhodné ekologické podmienky, napríklad ak je rastlinstvo ošetrované chemickým postrekom, včelstvo hromadne hynie.

Med je človekom ľahko stráviteľný aj preto, lebo ho včely už raz strávili?

Včelia kráľovná kladie tisíc päťsto až dvetisíc vajíčok denne, teda dve až tri vajíčka za minútu?

V mnohých anglosaských krajinách panoval v minulosti zvyk, že včelár oznamoval všetky dôležité rodinné udalosti (narodenie dieťaťa, svadba či pohreb) najprv svojim včelám, aby tak predišiel povere, že mu včely uletia, prestanú produkovať med alebo uhynú?

S príchodom jesene trúdov vyhánajú z úľa?