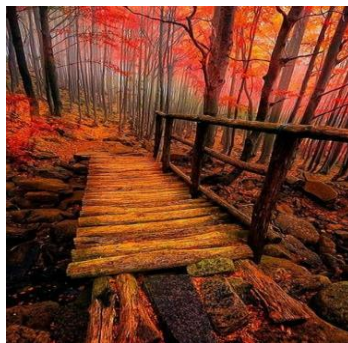




Senior magazin

Obežnik Domova pri križi

2/2016



V tomto čísle sa dozviete:

1. Básnické okienko	3
2. Zo života v domove.....	4
2.1 Župná olympiáda seniorov	4
2.2 Petržalské páračky – drápačky	5
2.3 Vinobranie.....	5
2.4 Pozývame Vás	6
3. Zdravotnícke okienko	7
3.1 Postup pri vybavení chodítka.....	7
3.2 Fyzioterapeutické služby	8
4. Informačné okienko	10
5. Recept	16
6. Hlavoľam	17

*Láska nepozná starobu a srdce nepozná
vrásky.*

Anglické príslovie

Básnické okienko

V našej krásnej záhrade, pre radosť nás
všetkých rastú tri brezičky. Mladé, krásne. Óda
na ne ma napadla:

*Ó Bože,
aká je to krása,
keď breza biela
si lístky vlní do ševela
a moje srdce jasá!*

*Než príde jeseň,
dážď a plústa,
bielučký sniežik
a mráz s ním,
lístočky svoje,
zelené chvoje
na zimu briezka
si ich sním.*

Túto báseň zložila naša obyvateľka Emília
Horváthová.

Zo života v domove

Milí naši obyvatelia za tú chvíľu od vydania prvého čísla sa udialo v našom domove veľa zaujímavých udalostí. Radi by sme Vás o nich v krátkosti informovali.

Župná olympiáda seniorov

Dňa 23.8.2016 sme sa zúčastnili VI. ročníka Župnej olympiády seniorov o putovný pohár predsedu bratislavského samosprávneho kraja. Veľmi úspešne nás reprezentovalo 6 našich obyvateľov.



Petržalské páračky – drápačky

Dňa 7. septembra 2016 sme mali možnosť v našom domove znovu privítať seniorov z občianskeho združenia Petržalčanka pod vedením pani Alžbety Korbelovej. Navštívili nás v poradí už s druhým predstavením.



Vinobranie

Pre našich obyvateľov sme dňa 13. septembra 2016 pripravili jesennú slávnosť „Vinobranie“. Do tanca nám hrala skupina KUŠTÁROVCI.



Pozývame Vás

Každý deň od pondelka do piatku pre Vás pripravujeme rôzne aktivity. V tejto rubrike Vám postupne predstavíme aktivity, ktoré v našom zariadení ponúkame.

Pamäťové cvičenia:

Naše sociálne pracovníčky vedú pamäťové cvičenia v troch skupinách. Pravidelne pripravujú cvičenia zamerané na pamäťový tréning. Pamäťové cvičenia vznikli z potreby obyvateľov precvičovať si svoje kognitívne funkcie. Cvičenia sú prispôbené Vaším možnostiam a schopnostiam. ***Táto aktivita je zameraná na tréning, nie na hodnotenie Vašich schopností.***

Pokiaľ máte o pamäťový tréning záujem kedykoľvek sa môžete informovať u sociálnych pracovníčok. Sú to :

- Mgr. Jana Kubincová, Bc. Elena Prelovská
- Mgr. Želmíra Otrubčiaková, Mgr. Darina Brezováková,
- Bc. Etela Janovičková.

Na stranách 18 a 19 máte príklad cvičení aké bývajú na pamäťových tréningoch.

Zdravotnícke okienko

Milí obyvatelia, v zdravotníckom okienku Vás v tomto čísle informujeme o tom ako postupovať pri vybavení chodítka, chodúľky a invalidného vozíka. Taktiež Vás oboznámime s činnosťou našich fyzioterapeutiek.

Postup pri vybavení chodítka

Obvodný lekár
vypíše výmenný
lístok na vyšetrenie
k rehabilitačnému
špecialistovi.

***Musí to byť
rehabilitačná
ambulancia
s označením FBRL.***



Lekár vypíše poukaz na pomôcku (chodítko, chodúľku, vozík). Poukaz sa posiela do poisťovne. Z poisťovne príde odpoveď od revízneho lekára o tom, či má žiadateľ nárok na pomôcku. Poukaz potvrdený revíznym lekárom odnesie žiadateľ o pomôcku do lekárne, kde si neskôr pomôcku vyzdvihne. ***Chodúľka, chodítko aj invalidný vozík sú zapožičané na obdobie piatich rokov.*** Nie sú majetkom používateľa.

Fyzioterapeutické služby



Milí obyvatelia, od pondelka do piatku Vám naše zariadenie poskytuje okrem iného aj rehabilitáciu, ktorá Vám pomôže rozhýbať telo i ducha. Pokiaľ Vás trápí pohybový aparát a lekár Vám odporučí rehabilitáciu, stačí si so sebou priniesť výmenný list v čase od:

- 8:00 – 8:30, 11:30 – 12:00 a my Vás radi objednáme na najbližší možný termín.

Poskytujeme procedúry, pri ktorých je potrebné si priniesť odporúčenie od odborného lekára. Sú to:

- individuálny liečebný telocvik – v ľahu, sede a v stoju pri rebrinách,
- elektroliečba,
- fototerapia, ktorá zahŕňa Bioptron a Biolampu,
- magnetoterapia a ultrazvuk.

Ak by ste si chceli precvičiť a posilniť celé telo, bez odporúčenia od odborného lekára, poskytujeme:

- skupinové cvičenie v telocvični – v ľahu alebo v sede, ktoré je zamerané na šetrné precvičenie svalstva celého tela,
- stacionárny bicykel, Thera-trainer,
- bežiaci pás,
- masážny prístroj.



Naše fyzioterapeutky sa tešia na spoluprácu s Vami.

Informačné okienko

Chcete ísť do divadla alebo na koncert?

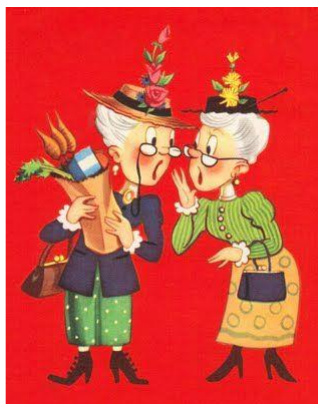


V našom Domove ochotne pomôže nájsť program na počítači a zaobstarať aj vstupenky pani Eva Rechtoríková, naša kultúrna referentka.

Ako máme postupovať?

V prvom rade vyhládať pani Rechtoríkovú. Je dobré povedať jej o tom, že máte záujem o divadelné predstavenie, koncert.

Koľko vstupeniek potrebujete, v akom čase Vám to vyhovuje a v akej cenovej hodnote môžu byť vstupenky.





Ak pani Rehtoríková ponúka vstupenky na konkrétne predstavenie pre väčšiu skupinu, je potrebné zaplatiť vopred, aby mohla zabezpečiť vstupenky pre Vás.

Ak na objednané predstavenie nemôžete ísť, musíte ponúknuť lístok inému obyvateľovi Domova, alebo pani Rehtoríkovej, ktorá pomôže



vašu vstupenku predať. Ak sa nenájde záujemca budete mať stratu.

Môžete požiadať aj o 2 – 3 vstupenky pre kamarátky, alebo rodinného príslušníka.

Informácie zo stretnutia vedenia s obyvateľmi



Dňa 14.9.2016 sa
konalo stretnutie
vedenia
s obyvateľmi.

Pani riaditeľka spolu s vedúcimi jednotlivých oddelení informovala o blížiacich sa rekonštrukciách v zariadení a tiež došlo k voľbe novej rady obyvateľov.

Oboznámila obyvateľov so sociálnou službou, kto má nárok na doprovody podľa zákona o sociálnych služieb.

O tom, že na chodbách sa majú otvárať okná na ventilačky.

Na jar sa začnú robiť stupačky a zateplovať budova.

*Pani riaditeľka tak tiež informovala obyvateľov aj o tom, že **26.10.2016 o 13:30** bude oslava 25. výročia nášho zariadenia.*

Nová Rada obyvateľov

Druhú časť stretnutia prebehla voľba Rady obyvateľov.

Nová Rada obyvateľov má päť členov, ktorých Vám teraz predstavíme. A taktiež Vás oboznámime s funkciami Rady obyvateľov.



Členmi Rady obyvateľov sú:

- predseda JUDr. Dušan Ďuriník,
- zástupca Ing. Augustín Michalík,
- členovia: JUDr. Tatiana Gottliebová, Božena Turayová, Helena Moravcová.

Volebné obdobie je v trvaní jedného roka. Rada obyvateľov sa schádza podľa potreby, spravidla 1x štvrťročne. Schôdzu zvoláva predseda rady, pozýva riaditeľa a vedúcich úsekov.

Rada obyvateľov je poradným orgánom riaditeľky domova pri riešení problémov súvisiacich s poskytovaním sociálnych služieb prijímateľom, vzájomných sporov medzi

prijímateľmi navzájom, resp. medzi prijímateľmi a zamestnancami, avizovaných nedostatkov súvisiacich s poskytovaním sociálnej služby, ako aj pri riešení porušovania domáceho poriadku zo strany prijímateľov.

Rada obyvateľov :

- a) prijíma pripomienky a návrhy prijímateľov týkajúce sa poskytovania sociálnej služby,
- b) schvaľuje zástupcu prijímateľov do stravovacej komisie,
- c) schvaľuje zástupcu prijímateľov do škodovej komisie,
- d) určuje zástupcu prijímateľov k výplate zostatkov dôchodcov,
- e) určuje zástupcu prijímateľov ku spísaniu osobných vecí zomrelého prijímateľa,
- f) pôsobí výchovne na prijímateľov,
- g) spolupracuje s riaditeľkou domova pri riešení drobných nezhôd medzi nimi,
- h) zúčastňuje sa pri riešení porušovania domáceho poriadku,
- i) spolupracuje pri adaptačnom procese novoprijatého prijímateľa,
- j) spolupracuje pri zabezpečovaní kultúrnej, športovej a inej záujmovej činnosti prijímateľov,
- k) dbá o dodržiavanie poriadku a ochrany majetku domova,
- l) hodnotí vzťahy medzi prijímateľmi

- a zamestnancami domova,
- m) zaoberá sa pripomienkami prijímateľov k úrovni poskytovania sociálnej služby, k prístupu zamestnancov a iným súvisiacim záležitostiam,
 - n) predkladá riaditeľke návrhy na zlepšenie úrovne poskytovania sociálnej služby, na riešenie podnetov prijímateľov týkajúcich sa sociálnej služby, návrhy na činnosť, a pod.,
 - o) o zasadnutiach informuje riaditeľku domova kópiou zápisnice,
 - p) hodnotí svoju činnosť.

Oceňovanie aktívnych seniorov

V rámci mesiaca úcty k starším, Mestská časť Dúbravka v spolupráci s Radou seniorov v Dúbravke, usporiadala dňa 4. októbra 2016 slávnostný GALAVEČER v Dome kultúry Dúbravka, spojený s oceňovaním najaktívnejších seniorov.



Medzi ocenenými bola aj naša obyvateľka, pani Anna Řehůřková. Srdečne blahoželáme!

Recept

*S receptom
na chutný
koláčik sa
s Vami
v tomto čísle
podelila pani
Mária
Benediktová.*



Prísady:

5 vajčiek, 5 PL cukru, 5 PL múky, 1.5 dcl oleja,
pol prášku do pečiva, PL mlieka, alebo vody.

Podľa chuti: kakao, orechy, mak, kokos, postrú-
haná mrkva, jablko, alebo iné ovocie.

POSTUP:

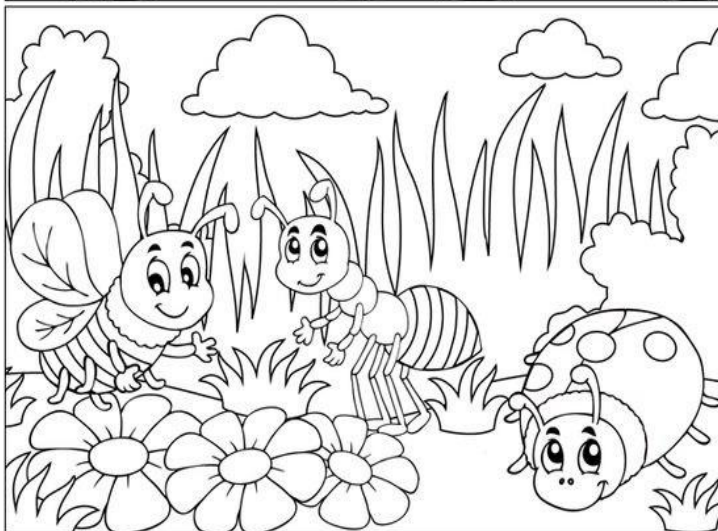
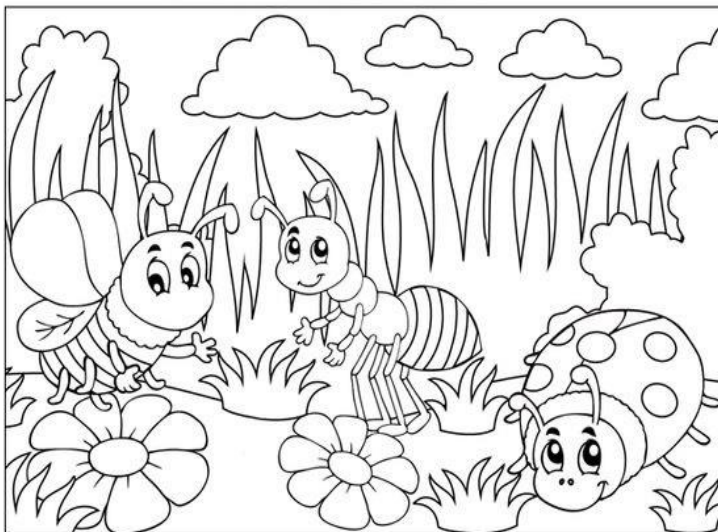
Žltka s cukrom vymiešame a pridávame olej, po-
tom pridáme kakao, alebo niečo iné, nakoniec
pridáme vyšľahaný sneh.

Pečieme na plechu 15 min. na 180 stupňoch a
potom ešte 15 min. na 150°.

Po vychladnutí natrieme džemom a polejeme cit-
rónovou, kakaovou alebo čokoládovou polevou..

Dobrá chuť!

Hlavolam



Nájdite 7 rozdielov medzi obrázkami.

SLOVENSKÉ MESTÁ

Mená týchto miest iste poznáte už dávno, pravdepodobne od školských čias. Písmená v názvoch sú však prehádzané. Zistite do piatich minút správnu podobu názvov.

ANILŽI -

ČENÍTRN -

CIELEV -

KOMORNÁ -

MACOCHLIEV -

NAVRAT -

PREVOŠ -

PROPAD -

RANIT -

SKRABACI STÁBNY -

ŠOKCIE -

STAVALIBAR -

TRIMNA -

VONLEZ -

ZIVAPRIDE -

ZNÁMÉ KOVY -

Lov na písmená

Zmeňte v každom z nasledujúcich slov jedno písmeno tak, aby vznikli nové slová a všetky sa týkali jednej oblasti (v každej skupine jedna oblasť).

1. Skupina

TENIS

LIPA

OSLA

RUM

LIGA

2. Skupina

HLADINA

RISK

LAK

MAKETA

HESLO

Na záver

Milí čitatelia, tešíme sa na Vás v ďalšom čísle. Budeme veľmi radi ak prispejete do časopisu svojimi nápadmi.

Podel'te sa s nami receptom, tajničkou, básňou z Vašej tvorby.

Vaša redakčná rada.



Redakčná rada:

Oľga Benedikťová, Marta Čádyová, Mária Greksová, Božena Turayová.

Editor: Mgr. Simona Beláková