



Senior magazin

1/2017



Redakčná rada:

Marta Čádyová, Mária Greksová, Božena Turayová

Editor:

Mgr. Monika Belešová, Mgr. Lýdia Ďurajová

OBSAH

Príhovor pani riaditeľky	3
Z diania domova	5
Básnické okienko	7
Naši jubilanti	9
Noví obyvatelia.....	10
Informačné okienko – čo pre Vás pripravujeme?	11
Zdravotnícke okienko - (Úkony sebaobsluhy, úkony starostlivosti o domácnosť a základné sociálne aktivity).....	12
Hlavalamy.....	17
Životné múdrosti	19
Dobré slovo	20

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY



Milí naši obyvatelia,

na úvod by som veľmi rada povedala, že sa k Vám všetkým znovu a veľmi rada prihovám. Všetci dobre viete, že naším cieľom je vytvárať pre Vás seniorov príjemné a bezpečné prostredie rodinného charakteru, v ktorom nájdete odborný a hlavne ľudský prístup. Aktívnou komunikáciou s Vami sa snažíme pomáhať Vám, a tak prispieť k tomu, aby ste dôstojne prežívali jeseň života a aby sme Vám, našim obyvateľom vytvorili, čo najväčšiu atmosféru domáceho pohodlia, v ktorom sa budete cítiť príjemne a bezpečne. Naším poslaním je poskytovať kvalitné sociálne služby a rozvíjať okrem iného aj kultúrno-záujmovú činnosť, uspokojovať Vaše kultúrne

záujmy a tvorivé kultúrne aktivity. Preto by som rada zhrnula prvý polrok 2017 a poukázala na to, čo všetko sme zrealizovali pre Vás v rámci kultúry a športu. Žánrovo boli jednotlivé programy a vystúpenia rôznorodé, so zameraním na náučný, folklórny ako aj zábavný charakter.

Spolupracovali sme s viacerými inštitúciami a kultúrnymi organizáciami nielen z Bratislavy, ale aj z blízkeho okolia. Významná bola spolupráca na viacerých kultúrnych programoch so školami a materskými školami. Tak sa nám podarilo zorganizovať pre Vás množstvo krásnych aktivít akými boli fašiangy, cestovateľské okienko, beseda so spisovateľkou a novinárkou, Veľká noc, gulášovica, filmové popoludnia, nový cyklus prednáškovo-filmových podujatí TAJUPLNÝ SVET FARAÓNOV vo svetle Biblie, Deň matiek, literárno-hudobný program, venovaný generálovi M. R. Štefánikovi, športové hry, výlet na Moravu či rôzne odborné zdravotnícke prednášky a praktické cvičenia na tému 1.pomoci, násilia páchané na senioroch a pod. Nás táto práca nesmierne teší a máme veľkú radosť z toho, že sa tieto aktivity stretávajú u Vás s veľmi dobrým ohlasom a uspokojením. V takomto duchu budeme pokračovať v práci i naďalej a budeme sa snažiť Vám čo najlepšie spríjemňovať popoludnia aj v nasledujúcom období novými a zaujímavými podujatiami.

Z DIANIA DOMOVA



Podujatie: Fašiangy 2017



Podujatie: Deň matiek



Podujatie: Gulášovica a stavanie mája



Podujatie: Naši jubilanti

BÁSNICKÉ OKIENKO

Dievčatko za plotom

Aprílová nedeľa podvečer,
bolo už veľmi teplo ver.
Vyšla som do záhrady,
trénovať sa v chôdzi.

Kráčam, kráčam pomaličky,
prídem k plotu bez bráničky.
Za plotom na chodníku,
zastaví bicykel bez pedálu.
Dievčatko na ňom sedí,
moju postavu vidí.

Otecko naň volá,
no ono nepočúva.
Oslovím ju: „Ahoj,
na bicykli sa povoz!“

Ona sa previezla,
opäť sa ukázala.
Zrazu mi povie:
„Páčiš sa mi, dívam sa preto,
ideme s oteckom na ihrisko.“

Detské ihrisko je blízko,
prvýkrát je v ňom detí plno.
Dievčatko sa lúčilo,
pusu mi poslalo.

Môj nedeľný podvečer to oživilo,
a príjemne potešilo.

(Zážitok v jarnej záhrade)

seniorka Turayová Božena





NAŠI MILÍ JUBILANTI

Čas, ten v živote veľmi rýchlo plynie. A počas života sa všetci veľmi meníme. Zhusťujú a prehlbujú sa nám vrásky a vytvárajú krásne ornamenty na našich tvárach. Striebróm sa poprašujú naše vlasy a my sme rok od roka bohatší o životné skúsenosti. Tieto skúsenosti potom vo vyššom veku môžeme predávať tým mladším, ktorí možno neokúsili starosti i radosti života tak naplno ako my.

Všetkým naším milým jubilantom, ktorí v tomto 1.polroku 2017 oslávili svoje významné okrúhle životné jubileá prajeme ešte veľa zdravia, šťastia, lásky a pohody.

JEŽEKOVÁ Magdaléna, Mgr.
BARÁTOVÁ Ľubica
FLAKOVÁ Elena

TUŽINSKÁ Magdaléna
BRNGÁLOVÁ Ružena
MEDZIHRADSKÁ Marta

NEMČEKOVÁ Agneša
ŠARMÍR Róbert
LANGEROVÁ IRENA
PAULISOVÁ Zdenka
ZADUBENCOVÁ Eulália
ŽILINSKÁ Mariana, JUDr.

MIŠKOVIČOVÁ Eva
GALLUSOVÁ Zdenka
HAVLÍKOVÁ Alžbeta
KRÁL František
MARKOVIČOVÁ Anna
MATEJKA Ivan

NOVÍ OBYVATELIA

Ing. Miroslav Almer
František Král
Anna Markovičová
Marta Medzihradská
Mgr. Georgína Recká
Genovéva Sedláčková
Melánia Sokolová
Edita Szudová
Marián Tešovič
Mária Tešovičová
Agnesa Tománková

INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME ?

Program pripravujeme pestrý a bude zahŕňať spoločenské a iné činnosti pre jednotlivcov ako aj skupiny. Aktivity sú navrhnuté tak, aby Vám, milí naši seniori robili život zmysluplnejším, aby sme podporili aj váš talent a aktívnu umeleckú sebarealizáciu /tvorivé dielne, súťaže, spevácky krúžok/. Okrem toho zrealizujeme:

- **TAJUPLNÝ SVET FARAÓNOV vo svetle Biblie, 4.časť**
- **SPOLOČNÝ VÝLET MILOTICE-MORAVA**
- **ŠPORTOVÉ HRY SENIOROV a JUNIOROV s DM Podunajské Biskupice**
- **LETU OTVÁRA SA ZÁHRADA**
- **CYRIL A METOD-SLOVANSKÍ VIEROZVESTCI**



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

V zdravotníckom okienku by sme Vás radi informovali, na aké úkony sebaobsluhy, úkony starostlivosti o domácnosť a základné sociálne aktivity máte nárok na základe Zákona o sociálnych službách č. 448/2008 Z.z.

Časť I Sebaobslužné úkony

Hygiena

1. osobná hygiena

- hygienická starostlivosť o jednotlivé časti tela: ruky, tvár, zuby, nechty (holenie, česanie, umývanie, make-up, odličovanie, strihanie nechtov na rukách a na nohách, aplikácia krémov, masti, prípadne medikamentov),

2. celkový kúpeľ

- hygienická starostlivosť o celé telo vo vani, prípadne v sprche s umytím vlasov (celkový kúpeľ sa vykonáva vždy vo vani alebo v sprchovacom kúte).

Stravovanie a dodržiavanie pitného režimu

1. porciovanie stravy,

2. obsluha (prinesenie stravy a nápoja na dosah obyvateľa),

3. kŕmenie a pomoc pri pití.

Vyprázdňovanie močového mechúra a hrubého čreva

1. sprievod na toaletu,
2. pomoc pri vyzliekaní, obliekaní,
3. účelná očista po toalete,
4. sprievod z toalety,
5. podanie podložnej misy, močovej fľaše s následným očistením podložnej misy (fľaše),
6. ochrana osobnej a posteľnej bielizne pred znečistením (nasadenie a výmena plienky).

Obliekanie, vyzliekanie

1. výber oblečenia (rozpoznanie jeho správneho vrstvenia a farieb),
2. obliekanie, obúvanie,
3. vyzliekanie, vyzúvanie.

Mobilita, motorika

1. sprievod pri chôdzi (chôdza po rovine, po schodoch),
2. pomoc pri vstávaní z lôžka, pomoc pri líhaní na lôžko,
3. polohovanie,
4. pomoc pri manipulácii s predmetmi (napríklad pri uchopení lyžičky, zapínaní gombíkov),
5. obsluha a premiestňovanie predmetov dennej potreby.

Dodržiavanie liečebného režimu

1. nákup liekov, podávanie liekov a aplikácia mastí,
2. kontrola glykémie glukomerom,
3. odmeranie krvného tlaku, pulzu a telesnej teploty,
4. aplikácia liečiva subkutánne (napríklad inzulínu),
5. polohovanie.

Časť II

Úkony starostlivosti o svoju domácnosť

1. nákup potravín a iného drobného spotrebného tovaru,
2. príprava jedla, varenie, zohrievanie jedla,
3. donáška jedla do domu,
4. umytie riadu,
5. starostlivosť o bielizeň (pranie, žehlenie),
6. starostlivosť o lôžko,
7. vynášanie drobného odpadu do zbernej smetnej nádoby,
8. ďalšie jednoduché úkony spojené s prevádzkou a udržiavaním domácnosti (administratívne úkony spojené s vedením domácnosti, napríklad zabezpečenie úhrady platieb).

Časť III

Základné sociálne aktivity Doprovod



1. na lekárske vyšetrenie,
2. na vybavenie úradných záležitostí,
3. pri záujmových činnostiach.

Časť IV

Dohľad pri úkonoch sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť a pri vykonávaní základných sociálnych aktivít (ďalej len "dohľad")

- a) potreba dohľadu v určenom čase,
- b) potreba nepretržitého dohľadu.

Úhrada za odborné činnosti na deň na osobu sa určuje podľa stupňa odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby, pri :

- | | |
|---------------|-----------|
| a) IV. stupni | 1,49 eur, |
| b) V. stupni | 1,82 eur, |
| c) VI. stupni | 2,65 eur. |

HLAVOLAMY

Doplňte začiatok a koniec tak, aby vznikli celé slová, napríklad:



.....SLOVENSKO.....

.....VO.....

.....LO.....

.....MO.....

.....TE.....

.....TI.....

.....KO.....

.....NEČ.....

.....VI.....

.....HU.....

.....REN.....

.....VO.....

.....RA.....

Trénujeme našu pozornosť:

V tabuľke budú čísla od 1- 50 ak nájdeme chýbajúce.
Pokúsme sa zistiť, ktoré číslo to je a dopíšeme ho do voľného okienka.

23	8	10	7	16	31	45	5	21	13
6	24	34	28	38	2	17	39	30	41
19	33	3	48	18		26	11	46	4
37	12	42	15	25	50	49	32	22	36
9	27	47	1	43	35	20	29	40	14



ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

Čo naozaj cítiš a chceš

Aj keď ti rozum hovorí dosť, poslušni srdce a choď ďalej,
pretože v ňom je to, čo naozaj cítiš a chceš.

Máme málo času

Stále nariekame, že máme málo času, ale žijeme tak,
akoby sme ho mali na rozdávanie.

(Seneca)

Krásna chvíľa presvetľuje život

Mesiace a roky ubiehajú sa sú stále vzdialenejšie,
ale krásna chvíľa presvetľuje celý život.

Okamih nepodlieha času.

(Voltaire)

Najkrajšie momenty

Najkrajšie momenty v živote nezachytíš
na fotografiách...

Tie najkrajšie zachytíš iba svojím srdiečkom.

DOBŘÉ SLOVO



Nie nadarmo sa hovorí, že aj počasie vplýva na náladu človeka.

Samozrejme koľko ľudí, toľko chutí ale predsa, keď je pekné počasie, slnečný deň, tak sa veľa ľudí cíti dobre. Je tu máj a práve tento mesiac je časom dobrej nálady. Možno aj preto, že príroda už dýcha krásnymi vôňami pestrofarebných kvetov a možno aj preto, že máj je lásky čas. No aj napriek všetkej tejto kráse, ktorú nám príroda dáva, dnešná doba trpí nedostatkom pravej, skutočnej lásky. V dnešnej dobe ľudia síce žijú spolu, ale nie vždy prežívajú skutočnú odovzdanosť voči sebe. Veľa vzťahov je postavených na základe nejakých sociálnych výhod, nejakých okolností a možno ešte aj zvykoch v niektorých rodinách. Ľudia dnes už asi nemajú čas snažiť sa pochopiť slová : ak ma chceš milovať, tak ma musíš dobre spoznať, alebo ak ma nepoznáš, tak ma nemôžeš skutočne milovať. Všetci dobre vieme, že o láske sa dá hovoriť veľmi pekne a ľahko, ale žiť ju, odovzdávať ju, tak to už je veľký problém. **Ak sa nedokážeme mať radi medzi sebou, prežívať medzi sebou skutočnú lásku, nemôžeme byť šťastní.** Svetu vôbec nechýbajú pekné slová o láske, pretože ich môžeme počuť skoro v každej pesničke, skoro v každom filme. Svetu chýbajú skutky o láske, ukázať, čo znamená milovať. Milovať seba a blížneho svojho znamená – ešte viac žiť. A robíme to?