



SENIOR

Len ten, kto chce dobro pre všetkých, zaslúži si ho sám!
(J. Čapek)

Bol to pekný deň...

A zostala už len milá spomienka. V sedemnásty septembrový deň, Dom tretieho veku otvoril svoje brány dokorán pre tých, ktorí sa chceli dozvedieť niečo viac o živote v našom zariadení. A dozvedeli sa naozaj veľa. Aj my, ktorí tu žijeme, sme sa poctivo na tento významný deň pripravovali. O to viac, že tento rok je aj 30. výročím jeho vzniku.



Oslavy začali Hymnou, ktorú nacvičila naša poetka Nina Jaklová. Po prednese o b y v a t e ľ k y p. Miklášovej a slávnostných príhovoroch významných hostí si pani riaditeľka kyticou kvetov uctila prvé tri obyvateľky, ktoré žijú v zariadení od založenia. Vďaka vyjadrili slovami: „Som tu veľmi spokojná, všetko máme na vysokej úrovni, a teraz, odkedy máme novú riaditeľku, prišla sem nová energia...“ povedala p. Ustaníková. Pani Böhmerová ju doplnila: „Rada by som povedala, aby sa ľudia nebáli sem prísť. Deti nemajte strach o svojich rodičov v zariadení. Starostlivosť je tu všestranná.“ Pani Horáková ešte dodala: „Som dojatá s akou láskou sa nám tu každý venuje. Opatera a starostlivosť je tu na vysokej úrovni.“

(pokračovanie na str. 2)

Október mesiac úcty k starším

Október - tento mesiac je pre nás všetkých pripomienkou ako si uctiť starších ľudí. Starnutie je nezvratný proces v našom živote. Úcta k starším ľuďom by mala byť prirodzenou súčasťou nášho života. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli skúsenosti, ktoré odovzdávajú mladším. Láska a úcta k starším ľuďom je vysoko cenená. Je dokonca prirodzeným zákonom, ktorý poznajú všetky národy.

Dňa 8. októbra si Dom tretieho veku uctil našich seniorov. Prizvaní boli aj hostia z blízkeho okolia. Kultúrne posedenie začalo privítaním riaditeľky Daniely Palúchovej milým prejavom. Pokračovalo sa hudobným vystúpením dychovej skupiny Spojár, ktorá roztancovala aj najstuhnutejšie svaly našich dám a pánov. Do hrania tleskali ruky, pohmkávanie sa nieslo celou sálou a tanečný parket bol plný. Nielen hudba spríjemnila tento deň, ale aj gurmánsky pôžitok od Straubytu-u. Ľudia si pochutnali na kačacine s lokšami a kapustou.

Dúfajme, že aj v budúcom roku sa všetci stretnú možno ešte vo väčšom počte a zaspomínajú si aj na tento príjemne strávený deň medzi sebou.

Ergoterapeutka S. Srncová



(pokračovanie článku Bol to pekný deň... zo str. 1)

Po príhovoroch nasledoval bohatý kultúrny program, ktorý odštartovala skupina mažoretiek Ariella. Slávnostnou Polonézou P.I. Čajkovského pokračovali dámy z tanečnej skupiny Orchidea, na čele s choreografom Mgr. Art. J. Podluckým. Pozdraviť nás prišli aj vzácní hostia z ďalekého Taiwanu, ktorí prezentovali rôznorodú taiwanskú kultúru v spevoch, tancoch a akrobacii. Dopoludňajší program obohatilo hudobné vystúpenie súboru Melódia z Petržalky. Balkánskymi pesničkami pohladila známa speváčka Jadranka Handlovská. Zariadenie Straubyt pripravilo občerstvenie v podobe kotlíkového guláša, výbornej klobásy či cigánskej pečienky. Program pokračoval vystúpením detí zo ZŠ Pankúchová, ktoré sú u nás ako doma, pretože s nami zdieľajú väčšinu osláv. Krojovanú skupinu Petržalčanka vystriedali deti zo ZŠ Tupolevova. Po vystúpení folklórneho súboru Prvosienka, ukončila poobedňajší program skupina Kmeťoband, ktorá rozospievala a roztancovala všetkých prítomných tak, že na večernú tancovačku v jedálni už mnohí nemali silu. Bol to naozaj pekný deň...

Obyvatelka J. Énekesová



A zneli ďalej...

Tí, ktorí si našli čas a išli sa pozrieť do záhrady, urobili dobre. Našli tam klientov z oddelenia celodennej starostlivosti ako sa venujú rôznym činnostiam v sprievode personálu.

Jedna partia sa hrala spoločenské hry. Opodiaľ sa čítala poézia a próza. Z altánku sa ozýval spev, ktorý bol doplnkom pri výrobe mandál.

V záhrade tiež bolo vidieť tešiacich sa klientov a okoloidúcich ľudí, ktorí sa zastavili na ukážku canisterapie. Bolo vidieť, že pohoda z doobedného programu pokračovala v plnom prúde.

Obyvatelky N. Jaklová a A. Randúsová



Športom ku zdraviu

Počas kultúrneho programu v parku pred budovou mohli návštevníci jedným očkom sledovať skupinku klientov, ktorí si pod vedením fyzioterapeutov rozvíčovali stuhnuté údy. Jedna skupina k tomu používala overbally, gumené pásy a masážnych ježkov. Druhá skupina predvádzala ako sa cvičením spevňujú svaly chrbta, pomocou „špirálnej stabilizácie chrbtice“, tzv. SM-systém.

V záhrade prebiehali „urputné boje“ medzi klientmi a súpermi z Jednoty dôchodcov v Petržalke. Súboj a porovnávanie síl prebehlo v petangu a v stolnom tenise.



Vyhrali všetci...

V popoludňajších hodinách sa našiel čas aj na vyhlásenie výsledkov jednotlivých súťaží:

- Zo žrebovania v riešení hlavolamov z predošlého čísla občasnika SENIOR, vyšla víťazne pani Adrika Záležáková.
 - V súťaži o najlepšie koláčik si návštevníci najviac pochutili na citrónových rezoch, z kuchyne pani Anky Gondolovej.
 - V petangu zvíťazil pán Milan Sabol.
 - V stolnom tenise zožal slávu pán Janko Tokár.
 - A hlavnú cenu v tombole vyhrala pani Julka Hajduková.
- V konečnom dôsledku vyhrali všetci, ktorí sa Dňa otvorených dverí v DTV zúčastnili. Veľkú zásluhu na zdarnom priebehu a pohode malo aj počasie, ktoré nám skutočne prialo. Ohlasy na túto akciu sú po všetkých stránkach pozitívne.

Obyvatelka J. Énekesová

OSOBNOSTI DOMU TRETIHO VEKU



Pani Cilka

Medzi obyvateľmi nášho zariadenia je viacero výrazných, pozitívne založených osobností, ktoré si zaslúžia našu pozornosť. Sú to ľudia, i cez svoj vek, duchom mladí, aktívni. Svojim životom dokazujú, že aj s veľkými zdravotnými problémami sa dá žiť aktívne a neizolovať sa od ľudí. Takýmto pozitívnym človekom je aj pani C i l k a M i k l á š o v á, ktorá tu žije už dvadsaťdeväť rokov. Celé tie roky sa aktívne zapájala do diania v zariadení. Bola niekoľko funkčných období členkou Výboru obyvateľov. Ešte aj teraz, napriek pokročilému veku sa stará o našich stravníkov. Stačí za ňou prísť s námetom a pani Miklašová sa pokúsi zjednať nápravu. Bola jednou z členiek speváckeho súboru, ktorý robil radosť aj mimo Bratislavu. Venuje sa ručným prácam, ktoré vystavuje pri rôznych príležitostiach. Teraz, v

deväťdesiatomtreťom roku svojho života si zdokonaľuje svoj intelekt a psychické dani. Pani Cilka má recept na dlhý život: „Veselá myseľ je pol zdravia. Byť usmiata, milá a láskavá k okoliu, nikomu neubližovať! Dôležité je aj nájsť si koníček, ktorým prídete na iné myšlienky. Spoločenské hry, riešenie hlavolamov, čítanie kníh a ručné práce. Láska mojej dcéry, ktorá napriek vzdialenosti je tu vždy, keď potrebujem, je pre mňa vzduchom, bez ktorého nedokážem byť.“ Veľmi dobrá zdravotná starostlivosť, pevná vôľa a elán pomáhajú pani Cilke prekonávať ťažkosti. S obdivom a úctou jej želáme ďalšie pozitívne roky v DTV.

Obyvatelka A. Paštéková



Pani Agnesa

Medzi nami žije vzácna žena, nenápadná, tichá, plná elánu, ktorá by mala byť vzorom nám všetkým. Pani A g n e s a M u c h o v á - cvičiteľka, tanečníčka, choreografka, speváčka, učiteľka života,... Po sedemdesiatke začala študovať na Univerzite tretieho veku. Neuspokojil ju len jeden diplom, dosiahla spolu rovno tri, každý z iného študijného odboru. Nadobudnuté vedomosti využíva v prospech nás všetkých.

Už niekoľko rokov vedie dvakrát týždenne Rekondično-re-

generačné cvičenia, určené pre obyvateľov. Teoretické vedomosti dopĺňa praktickými skúsenosťami, keďže cvičeniu sa sama aktívne venuje už dlhé roky. Bez pohybu si vlastný život nevie predstaviť, jej vitalita je toho dôkazom.

Patrí medzi zakladajúce členky tanečnej skupiny ORCHIDEA, v ktorej tancuje už 13 rokov. Je autorkou tanečnej choreografie Uhorský tanec Johanesa Brahmsa, ktorý nacvičila s tanečnou skupinou a venovala ho ako darček k životnému jubileu vtedajšej choreografky p. Hardovej.

Pani Muchová spievala v zbere Slovenskej filharmónie. Neskôr bola členkou cirkevného zboru, kde aktívne pôsobila donedávna.

Za svoje aktivity bola viackrát ocenená. Predsedníctvom Jednoty dôchodcov jej bolo udelené Pochvalné uznanie 3. stupňa za dlhoročnú prácu v prospech starších občanov. Celým svojim spôsobom života ukazuje, ako sa starať o seba a svoje zdravie, aby človek v seniorskom veku zostal čo najdlhšie sebestačný. Je pre nás všetkých veľkým vzorom.

Obyvatelka H. Vinceová



Cesta za poznaním dávnej histórie

Vrávi sa, že všetky cesty vedú do Ríma. Hŕstka obyvateľov nášho DTV sa až do Talianska nevybrala, ale v Rusovciach, v múzeu Gerulata sme mohli nazrieť do čias, keď naše územie obývali príslušníci ríše, ktorá zaberala veľkú časť nášho kontinentu.

Romanus Limes sa tiahla popri Dunaji a patrila do nej aj Gerulata. Pri budovaní nového sa často objaví to staré. Tak to bolo aj s Gerulatou. Žasli sme nad dôvtipom ľudí čo ju stavali.

V relatívne malom priestore mali obyvatelia všetko čo potrebovali. Zvyšky múrov, ktoré vybudovali, možno obdivovať aj po dvoch tisícročiach. No Gerulata nie sú iba pozostatky stavieb. Veci tam nájdené, svedčia o umnosti a vytríbenom vkuse ľudí, čo tam žili. Nie sú to len predmety dennej potreby, ako rôzne nádoby na varenie či podávanie stravy, zbrane a iné veci súvisiace so životom vojakov, ale aj nádherné šperky, či dobové odevy. Ľudia tejto doby vzdávali hold aj zosnulým. Svedčí o tom viacero náhrobných kameňov.

Toto všetko sme mohli vidieť v Gerulate. No nie iba vidieť. Častou týchto dejín nás previedla pracovníčka múzea a nebol to len suchý výpočet dát. Táto pani s veľkým zanietením vysvetľovala históriu a z jej prejavu bolo cítiť potrebu odovzdávať poznané ďalej.

Na záver chcem vysloviť veľké ďakujem všetkým, ktorí nám umožnili zúčastniť sa tohto výletu.

Obyvatelka Anna Randúsová



Medzigeneračná spolupráca

Prijali sme pozvanie pomôcť a naučiť sa niečo nové od materskej školy na Bulíkovej ulici. Pri tvorení mozaiky z úlomkov kachličiek (Hrantíky) nám aktívne asistovali škôlkari. Spoločným úsilím sa podarili vytvoriť diela, na ktoré boli hrdé nielen seniorky, ale aj deti a pedagógovia. Radosť, úsmev na tvári, spomienka na detstvo, bola pre klientky z krúžku Šikovné ruky podnecujúca zopakovať podobné aktivity. Práca s Hrantíkmi, je začiatkom spolupráce, ktorá sa bude ďalej rozvíjať.

Seniorky pripravili „Rozprávko“ čítanie kde prepožičajú hlas rozprávkovým bytostiam, ktoré budú uspávať deti počas poobedného odpočinku.

Nielen detská bezprostrednosť vyvoláva u klientov pozitívne emócie. Rovnako spontánne sú i stretnutia s mladými ľuďmi - dobrovoľníkmi z Bluecommunity, ktorí odovzdávajú svoje technické poznatky na Počítačovom krúžku. Učia seniorov kráčať s dobrou, ľudským prístupom podporujú rozvoj pamäti, reči a jemnej motoriky. Ale nielen mladí vplývajú na starších. Naši klienti zanechávajú pomyslenú stopu v každom z nás. Svojimi skúsenosťami, zážitkami, rozprávaním životných príbehov a hlavne odvahou prekročiť hranicu svojho tieňa, nás učia byť každým dňom lepším človekom.

Pocit potreby a užitočnosti zvyšuje kvalitu života a udržiava fyzické a psychické zdravie. Puto, ktoré vzniká medzi dvoma generáciami prospieva obom stranám.

Ergoterapeutka S. Srencová



OKIENKO AKTÍVNEHO STARNUTIA



Tréning pamäti

Chcete ostať dlhšie mladý a vitálny? Cvičte si svoju pamäť. Pribúdajúcim vekom pamäť slabne, zhoršuje sa schopnosť zapamätávania. Zabúdame nielen na rôzne banálne veci, ale aj na tie dôležitejšie. Často si neviete spomenúť, kde sme čo položili, či aké je potrebné číslo telefónu, účtu, adresy, alebo kto je vlastne ten povedomý človek, ktorého sme práve stretli. Preto udržiavať mozog v dobrej kondícii je dôležité najmä počas staroby. Činnosť mozgu môžeme porovnať s činnosťou svalov. Ak svaly nezaťažujeme, znižuje sa ich funkčná zdatnosť. Ak nezaťažujeme psychiku, môže dochádzať k znižovaniu schopnosti koncentrácie, zvyšuje sa zábudlivosť, neschopnosť nájsť v reči správny výraz a podobne. Svalstvo, keď nie je namáhané, časom ochabne, tak aj mozog na to, aby bol v poriadku potrebuje námahu a tréning.

(pokračovanie na str. 7)



(pokračovanie článku Tréning pamäti... zo str. 6)

Tréning pamäti pre aktívnych seniorov a seniorov s poruchami pamäti prebieha v našom zariadení od roku 2008. Čo je náš tréning pamäti a ako prebieha?

Prvé, čím začíname – precvičíme si svalstvo, lebo je vedou dokázané, že aktivita podporuje tvorbu nových spojení medzi nervovými bunkami, a tým je zabezpečená možnosť učenia sa do vysokého veku. Jednoducho povedané: precvičujeme svalstvo – aktivizujeme mozog. Po cvičení začíname samotný tréning pamäti. Striedame ústne zadania s písomnými úlohami. Precvičujeme si koncentráciu, dlhodobú, krátkodobú, hmatovú, sluchovú pamäť. Zapájame fantáziu, predstavivosť, lúštíme logické úlohy, píšeme krátke príbehy atď.

Cieľom stretnutí je zlepšiť mentálne schopnosti, stimulovať rôzne oblasti mozgu, posilniť jednotlivé druhy pamäti. A čo získavajú účastníci? Overia si funkčnosť svojej pamäti, zvládnu techniky a stratégie pre lepšie zapamätávanie.

Zvýši sa ich schopnosť zvládať problémy každodenného života, získajú presvedčenie, že úbytok pamäťových schopností je možné obmedziť. Ak je pamäť primerane využívaná, naučia sa starať o vlastnú pamäť tak, ako o svoje zdravie. Nikdy nie je neskoro.

Tréninky pamäti prebiehajú vo Velkom klube vždy v stredu a v piatok o 9.30 hod. Skúste a presvedčte sa sami.

Liečebný pedagóg S. Sabolik



Naši jubilanti

Želáme Vám zdravie, šťastie, sily, aby ste nám tu ešte dlho žili.

Milina Bekečová 80, Irena Borovičková 85, Mária Budková 80, František Énekes 75, Libuša Gschwandtnerová 90, Zuzana Harčariková 90, František Ivanovič 85, Helena Ivanovičová 85, Božena Ivičiková 85, Antónia Jaklová 85, Anna Klimentová 75, Agneša Kušíková 90, Antónia Mazáčová 85, Emília Slaninková 85, Mária Slugeňová 80, Emília Škodová 85, Štefan Uváček 70, Alžbeta Záhorcová 85.

Gratulujeme!

Jubilanti sú tí, ktorí oslávili okrúhliny (65,70,75,80,85,90,95,...)

Vítame medzi nami nových obyvateľov

Vítame Vás medzi nami, my budeme stále s Vami.

Helena Balogová, Július Burian, Ivan Grobár, Ján Pätoprstý, Mgr. Anna Polyáková, Daniela Semaničová, Emília Slaninková, Anna Šimeková, Ján Bachna, Mária Kitzia.

Spomínáme s úctou na našich susedov a priateľov, ktorí opustili naše rady

Odpochinok Vám želáme, na Váš život spomínáme.

Katarína Cibulová (81), Rozália Šuleková (89), Ing. Ján Vrba (89), Magdaléna Danišová (87), Helena Ivanovičová (85).

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.

SENIOR

Informačný občasník – SENIOR

Vydavateľ Interného informačného občasníka:

Dom Tretieho Veku, Polereckého 2,
851 04 Bratislava – Petržalka

Redakcia:

Šéfredaktor: Janka Énekesová,
obyvateľka DTV, technické spracovanie

Zodpovedný redaktor:

Silvia Srencová,
ergoterapeutka DTV, technické spracovanie

Redakčná rada:

Mgr. Barbora Huštatyová, psychológ DTV,
Obyvatelia: Eva Macková, Antónia Jaklová

Redakcia si vyhradzuje právo v prípade potreby články upraviť, prípadne neuverejniť.

Občasník je NEPREDAJNÝ.

Na vytvorení občasníka ďalej spolupracovali:

Helena Vinceová, Agnesa Muchová, Mgr. Svetlana Sabolik, Cecília Miklášová, Anna Paštéková, Anna Randúsová

Fotografie: Archív DTV, Cecília Miklášová, Agnesa Muchová

To vôľa robí človeka veľkým alebo malým

(Johann Christoph Friedrich von Schiller)

Túto úvahu začnem opisom nasledovnej situácie:

Stane sa, že človek zmešká lietadlo a hodiny sa rozčuľuje, čím si pokazí celý deň. A inokedy sa v rovnakej situácii zastaví, kúpi si knihu, začíta sa do nej a spokojne počká na nasledujúci let.

Na ktorú stranu bariéry sa postavíme my? Závisí to od našej vôle. Tá je hybnou pákou, ktorá odlišuje mimoriadneho človeka od človeka obyčajného, nedajbože nežičlivého. Nepodobá sa to niekedy aj na naše počínanie v rôznych životných situáciách?

Život v našom Domove plynie spokojne pod starostlivým dohľadom pracovníkov na všetkých úsekoch zariadenia. Patrí im za to z našej strany vďaka a obdiv.

Tento fakt podnecuje niektorých našich obyvateľov, túto ich snahu rôznymi formami podporiť. Prejavujú vôľu organizovať činnosti, ktoré rozvíjajú fyzickú i psychickú kvalitu života.

Dokážu svoj osobný čas rozdeliť aj pre ostatných obyvateľov. Robia to ochotne, so zánietením. Ich činnosť je rôznorodá, zameraná na telesné cvičenie, rôzne spoločenské hry, pingpong, tanec, zábavné posedenia s hosťami, premietanie dramatických a hudobných diel, ručné práce vrátane paličkovania, literárnu činnosť, čítanie úryvkov z kníh, fotografovanie, kopírovanie, návštevy divadla, koncertov, zaujímavých miest, zber nepotrebného šatstva, spolupráca s Jednotou dôchodcov v Petržalke, skrášľovanie prostredia domova... Prepáčte, ak som niektorú činnosť vynechala.

Konajú tak podľa situácie druhého typu "vôle" uvedeného v úvode tejto úvahy. Tým sa začleňujú do skupiny mimoriadneho človeka. My si to však niekedy a niektorí ani neuvedomujeme. Preto aspoň touto formou im vyslovujeme veľké, srdečné poďakovanie a ocenenie ich práce.

Obyvatelka E. Macková



POZVÁNKA PRE RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV

Čo je Alzheimer? Ako sa s tým vysporiadať? Ako naďalej fungovať?

Každý, kto niečo málo vie o tejto chorobe a pýta sa na otázky,

ktoré sa mu vynárajú, je srdečne pozvaný

NA PODPORNÚ SKUPINU, ktorá vytvára bezpečný priestor na diskusiu.

Ponúka možnosť prezentovať otázky, vysvetlenia, výmenu skúseností.

Pozývame všetkých, ktorí chcú vedieť viac o Alzheimerovej chorobe a byť oporou človeku v zabúdaní. V prípade záujmu a bližších informácií, kontaktujte psychologičku Mgr. Barboru Hušatyovú, č.dverí 9.

Srdečne Vás pozývame
na vianočné posedenie dňa 21.12.2015 o 12.00 hod.
v jedálni Domu tretieho veku.