



SENIOR

„Niektorí ľudia sa tak boja smrti, že ani nezačnú žiť.“
(Van Dyke)

Minulosť Petržalky

Začiatky osídlenia územia dnešnej Petržalky siahajú do 13. storočia n.l. V minulosti bola známa ako: Mogorscigel (1225), Ungerau (1493), Engerau (1654) alebo Ligetfalu (1863).

V júli 1920, po podpísaní Trianonskej dohody, ktorou bola Petržalka pričlenená k Československu, sa z nemeckého Engerau a maďarského Ligetfalu stáva slovenská Petržalka. Hranice krajín sa síce zmenili, ale význam Petržalky sa nezmenil. Postupne sa stala najväčšou obcou v republike. V roku 1946 sa stáva mestskou časťou Bratislavy.

V roku 1973 sa rozhodlo o výstavbe Petržalky do dnešnej podoby. Zmenil sa tvar územia, štruktúra obyvateľstva aj charakter miesta. V roku 1866 mala Petržalka 594 obyvateľov a 103 domov. Dnes má cca 105 000 obyvateľov. Predsudky voči tomuto miestu boli, vďaka mnohým pozitívnym krokom petržalskej samosprávy odstránené a Petržalka momentálne patrí medzi vyhľadávané miesta pre bývanie, prácu aj oddych. Je rozdelená do deviatich miestnych častí a sídlisk. Jednou z nich je miestna časť Ovsiešte.

Ovsiešte sa nachádza v severovýchodnej časti Petržalky, ako vstupná brána smerom z Bratislavy od mosta Apollo a Prístavného mosta. Vtedajšie Ovsiešte bolo pod patronátom Pálffyovcov. Slávny a významný rod preháňal svoje kone po tunajších hájoch a poliach. Ostrov mal pomenovanie Insula Habern, po maďarsky Zabos. Pri úpravách prostredia, kde sa upravil hlavný tok Dunaja, sa ostrov dostáva z ľavého brehu Dunaja na pravý breh a spája s územím Petržalky. Až do nemeckej okupácie územie katastrálne patrilo pod Prievoz.

Ovsiešte je krásny, tichý, zeleňou popretkávaný kus mesta, opradený históriou.

Obyvatelka Janka Énekesová

Horáreň v Starom háji. Dobová pohľadnica z roku 1904.



...už 30 rokov poskytujeme kvalitné sociálne služby

a tieto služby, majú a musia spĺňať určité kritéria tak, aby aj tretí vek mohol byť prežitý kvalitne a plnohodnotne. Sociálne služby by mali byť poskytované v zmys-



le osobitných nárokov s prihliadnutím na individuálne potreby každého klienta. Našími klientmi sú ľudia v dôchodkovom veku, ktorí spolu so svojimi príbuznými od nás veľa očakávajú. A my zamestnanci „Domu tretieho veku“ chceme tieto očakávania naplňovať. Prostredníctvom odborného personálu, poskytovaním kvalitnej zdravotnej, rehabilitačnej a sociálnej starostlivosti sa usilujeme, aby sa klienti cítili príjemne a aby im zariadenie poskytovalo všetky dostupné možnosti na ich rozvoj. Tento cieľ sa snažíme dosahovať najmä kladením dôrazu na individuálnu prácu s klientom, jej monitorovaním a neustálym priebežným vyhodnocovaním. Starostlivosť o klienta je našou prirodzenou a neoddeliteľnou súčasťou našej každodennej práce a kvalita starostlivosti je výsledkom spolupráce celého personálu.

Ja i moji kolegovia nesúhlasíme s názorom, že zariadenia pre seniorov sú len akýmsi odkladiskami pre starších ľudí. V našom zariadení žijú klienti, ktorí naďalej oplývajú optimizmom a životným elánom s množstvom zážitkov a aktivít.

Dôkazom nášho presvedčenia, je už 2. ročník Dňa otvorených dverí, ktorý sa bude niesť v znamení významného 30. výročia existencie Domu tretieho veku - zariadenia pre seniorov.

Príďte medzi nás.

PhDr. Daniela Palúchová, PhD., MPH
riaditeľka DTV



Stavba Kultúrneho domu na Ovsíšťskom námestí.



Domov – Penzión pre dôchodcov v roku 1985.

Prvá lastovička

Rok 1985 sa stal pre mnohých dôchodcov významným medzníkom v živote. Na Zikovej ulici č. 20 vyrástla biela, dvanásťposchodová budova s názvom DOMOV – PENZIÓN pre dôchodcov. Slávnostne prestrihnutá páska odštartovala nové začiatky dňa 7. marca. V 80-tých rokoch existovali domy dôchodcov, domy opatrovateľských služieb a jediný svojho druhu domov – penzión pre dôchodcov.

V Bratislave bol tento Domov novinkou. Jeho spravovanie mal na starosti vtedajší riaditeľ Daniel Petruš (1985-1999). Dvanásťpodlaží v sebe ukrývalo bytové jednotky, ktoré mali charakter hotelových apartmánov. Izby sa odovzdávali zariadené. Nájomníci mali možnosť využívať služby: stravovanie, opatrovateľská a lekárska starostlivosť, rehabilitácia.

Tak ako prichádzali noví obyvatelia, objavovali sa i nové nápady, ako si život v zariadení spríjemniť. Rozkvital spoločenský a kultúrny život, organizovali sa kultúrne podujatia, koncerty, výlety, zábavy, besedy, medzinárodné družby. Zariadenie navštívili poprední umelci z radov hercov, zabávačov a spevákov (Eva Kristínová, Darina Laščiaková, Jozef Peško a ďalší). Obyvatelia nielen rozdávali potlesky za predstavenia, ale za tie svoje vystúpenia sa stali obdivovanými. Danosti, talenty a zručnosti prezentovali pri rôznych príležitostiach. Svoje zručnosti ukázali seniorky pri výstavách ručných prác. Spevácky krúžok aktívnych žien žal úspech nielen u nás, ale aj za hranicami hlavného mesta.

(pokračovanie článku Prvá lastovička na str. 3)



Vystúpenie ÚĽUV-u v roku 1987.



Vystúpenie Matadoranky v roku 1989.



Maškarný ples v roku 1996.



Spevácky krúžok v roku 1995.



Dom tretieho veku dnes.

(pokračovanie článku Prvá lastovička zo str. 2)

Voľný čas mohli využiť hudobnými popoludniami s odborným výkladom, neskôr doprevádzané hrou na klavíri. Svoje korene má aj tréning pamäti, ktorý si našiel svojich priaznivcov až do súčasnosti.

V roku 1997 sa zmenilo prvé poschodie penziónu na lôžkovú časť. Vyhradené dvojmiestne izby sa stali útočiskom pre klientov, ktorí potrebujú zdravotnú, opatrovateľskú, ale aj sociálnu starostlivosť. V priebehu rokov sa z názvu Domov - penzión pre dôchodcov stal Dom tretieho veku. Tento názov presne definuje poslanie zariadenia. No ako aj človek starne, budova tiež potrebuje opravy. Príchodom riaditeľky Jozefíny Bariakovej v roku 1999 sa začali rekonštrukcie vonkajšej fasády a okien, opravovali sa schodiská. Po jej odchode do dôchodku svoje vízie začala naplňovať nová riaditeľka zariadenia Daniela Palúchová. V roku 2013 sa začali diať zmeny. Nový prírlev zamestnancov, skvalitnenie všetkých služieb a veľa iného zabezpečuje dobre zvolený pracovný tím, ktorý vychádza v ústrety požiadavkám klientov.

Nikto ešte nevymyslel presný návod ako prežiť starnutie. Každý jeden človek má svoj recept na boľiestky, ktoré kvária. Radosť, smútok, hnev, šťastie prežívame všetci. Nie sme na to sami. Táto budova by vedela rozprávať... Smiech a dobrá nálada sa nesú chodbami zariadenia. Výťahmi zas hádka, ale to je život. Nakoniec to skončí porozumením a potrasením rúk. Je na nás, ako sa postavíme k posledným rokom života. Dom tretieho veku ponúka aktívne starnutie s úctou. Pred 30-mi rokmi dalo mesto pekný dar občanom Bratislavy. Užívajme si ho plnohodnotne, pestujme vzťahy, ktoré nám ponúka, veď nový život sa tu začína.

Ergoterapeutka Silvia Srencová



*Jožko Gréner
domáci muzikant v roku 1988.*



*Pani Cilka s kolektívom japoniek,
ktoré tu vystupovali v roku 1996.*

Tridsaťročný strážca pokoja

*V našom meste za Dunajom,
stojí domov, hneď pred hájom.*

*Vypína sa ako iné
v našej krásnej domovine.*

*Tento domov, moji milí,
seniorom postavili!*

*A kto cudzí sem zavíta,
krúti hlavou a sa pýta:
„Všade čisto, kvety, krása,
Senior tu dobre má sa!“*

*Tridsať rokov stojí dom,
mnoho klientov býva v ňom!
Chcete vedieť jeho meno?
Bolo viackrát pozmeneno.*

*Teraz tak sa volá, reku,
Dom tretieho veku.*

*Mnohí zlostní ľudia vravia,
„Starobinec z neho spravila!“
Je to pravda! Roky máme,
no života sa nevzdávame.*

*Žijeme tu, ale svieži!
Nevadí nám teplo, sniežik.
Hýbeme sa vonku, v dome,
bez stresu a nie v zhone.*

*Vieme všetci, čo nám treba:
viac pohybu, menej chleba!
K tomu všetko v dome máme,
s chuťou si to užívame.*

*Veď dnes bývať u nás v klude,
mnohým v meste závišť bude!
Nemenili by sme iné,
v našej krásnej domovine.*

*Mnoho ľudí priateľstvo tu spája,
pracujú na sebe, jeden a či dvaja!
A keď starosť, či choroba kvári,
nedá sa to čítať na ich zrelej tvári.*

*Starí ľudia sú studnicou poznania,
vychádzajú z ich vlastného
konania.*

*Radi sa so skúsenosťou delia,
mnoho toho o živote vedia.*

*Preto, Ty Dom tretieho veku,
strážiš pokoj zrelému človeku!!!*

*My sme radi, že Ťa máme
a k výročiu Ti blahoželáme!!!*

Obyvatelka Nina Jaklová

Naša pani NINA

Jednota dôchodcov na Slovensku usporiadala spomienkovú slávnosť pri príležitosti 200-ho výročia narodenia Ľudovíta Štúra. Na slávnosti nás reprezentovala obyvateľka Nina Jaklová s vlastnou tvorbou poézie, kde zaujímavým spôsobom spracovala tému priebehu života ženy - matky. Za prednes jej bolo udelené Pochvalné uznanie a Účastnícky diplom.

Pani Nina nás vždy prekvapuje novými básňami, ktoré tvorivo a pohotovo skladá ku každej príležitosti. Niekedy nás poteší aj ich dramatickým prednesom.

Nie je to len poézia, ktorou nám pohládza dušu, ale venuje sa aj ďalším aktivitám. Jej koníčkom sa stalo organizovanie rôznych kultúrnych akcií. V zariadení založila spevácky krúžok, ktorý vystupoval na rôznych podujatiach.

Dlhé roky vedie knižnicu, do ktorej si obyvatelia chodia požičiavať knihy. Zabezpečuje zber a triedenie starého papiera. V parčíku, pod oknami sa už roky stará o kvetinky, ktoré počas celého leta kvitnú a robia nám radosť.

Je kostolníčkou, speváčkou, ktorá dopomáha dôstojnému sláveniu sv. omši.

Tešíme sa z jej úspechov. Je naším vzorom. Prajeme jej, aby pri svojich aktivitách zabúdala starnúť.

Obyvatelka Helena Vinceová

Ocenená pani Jaklová za prednes svojej tvorby.



Pani Jaklová nacvičuje Hymnu DTV s oddelením celodennej starostlivosti.



Živá encyklopédia

Toto pomenovanie patrí žene, ktorá je súčasťou obyvateľov, bývajúcich na 11. poschodí a volá sa Anka Rybníkárová. Je poschodovou dôverníčkou, ktorá pozná problémy obyvateľov svojho poschodia, ktoré sa snaží promptne riešiť. Pomôže každému, kto pomoc potrebuje nielen na svojom poschodí, ale aj v rámci celého zariadenia. Propaguje

a sama sa zúčastňuje akcií poriadaných v DTV.

Je spojovacím článkom medzi obyvateľmi a Jednotou dôchodcov Petržalka, ktorá jej v minulosti udelila vyznamenanie III., II. aj I. stupňa za dobrovoľnícku činnosť v prospech starších ľudí.

Je tiež členkou Denného centa na Haanovej ulici, kde sa aktívne zúčastňuje všetkých akcií.

V marci 2015 zorganizovala v spolupráci s občianskym združením Humana, dobročinnú akciu v zbere obnoseného šatstva, ktorého sa vyzbieralo vyše 600 kg. Zúčastnila sa niekoľkých ročníkov Letnej univerzity seniorov, organizovanej Magistrátom Bratislavy.

Absolvovala školenie práce s počítačom, ktorý aktívne využíva.

Popri týchto aktivitách si vždy nájde čas, aby cestovala za svojimi vnučkami, ktoré miluje a všestranne ich vzdeláva.

Všetci, ktorým pomohla a stále pomáha jej ďakujeme a prosíme, aby v týchto „Encyklopedických vlastnostiach“ vydržala aj naďalej.



Pani Anka pri organizovaní grilovačky.

Obyvatelka Nina Jaklová



Psí terapeut v akcii.



Kružok šikovných rúk dbá aj o kvetinky v záhradke.

Revitalizácia okolia DTV

Keď na jeseň 2014 bola obyvateľom pani riaditeľkou prezentovaná vízia o revitalizácii okolia a záhrady, netušili sme, že už na jar 2015 rozkvitnú v upravenom okolí prvé kvety, kríky, stromy.

Nielen v lete sa z lavičiek a húpačky kocháme pohľadom na žblnkotajúcu hladinu jazierka s vodnými rastlinami, v ktorom sa naháňajú rybičky. Od rôzneho balastu boli oslobodené stromy a rastliny, ktoré teraz vynikajú. V celej svojej kráse sa ukázal napr. figovník, obsypaný plodmi, ktorý kedysi pred cca 20-timi rokmi zasadili manželia Paštékovi.

V tomto prostredí za pekného počasia dýchajú čerstvý vzduch klienti, ktorí sa tu doobeda, za asistencie personálu, venujú rôznym aktivitám. Vykonáva sa tu tiež canisterapia – liečenie pomocou psíka, ktorý blahodárne pôsobí na psychiku klienta. Poobede sem chodia obyvatelia posediť si na lavičke, poprechádzať sa, stretnúť sa s priateľmi, porozprávať sa, poprípade zorganizujú nejaké posedenie, alebo grilovačku, na čo sa aj využíva altánok v záhrade.

Toto nové spoločné prostredie je všestranne využiteľné, prospešné, uvoľňujúce, upokojujúce a vhodné pre človeka, ktorý už potrebuje oddych, ale nie pasívny.

Ďakujeme!!!

Obyvatelka Janka Ďekesová



Obyvatelia 11. posch. navštevujú hymnu DTV.

Pohľad do tajov prírody

V jednom príjemnom júnovom dni sme sa vybrali do Zoologickej záhrady v Mlynskej doline. Boli sme zvedaví na to, ako tam žijú zvieratá, ktorých domovom nie je naša krajina. Mali sme možnosť sledovať ako žirafa majestátne kráča, tiger bystrý zrak, opice sa vyškerajú, mrože lenivo polihujú, ale aj ďalšie zvieratá. Niektoré odpočívali vo svojich prýbytkoch.

Počasie nám prialo, bolo príjemné, ale čo je ešte dôležitejšie- príjemne a teplo nám bolo aj na duši. Prečo?

Členovia vedenia, zdravotného a sociálneho pracoviska nášho Domova svojím milým, chápaným prístupom vytvorili s nami obraz veľkej, šťastnej rodiny, ktorú tvorili babky, dedkovia, aj ich deti, vnučky i vnukovia.

Zo srdca za krásny zážitok ďakujeme.

Obyvatelka Eva Macková



OKIENKO AKTÍVNEHO STARNUTIA

Cvičenie pod vedením fyzioterapeutiek

Aktívne cvičenie na stoličkách je vhodné na precvičenie všetkých svalových skupín, predovšetkým na uvoľnenie chrbtice, posilnenie chrbtových a brušných svalov, rozcvičovanie ramenných a bedrových kĺbov, celkové predýchanie organizmu, zlepšenie kondície. Súčasťou cvičenia je posilňovanie panvového dna, ktoré pôsobí ako prevencia i podpora liečby inkontinencie. Aktívne cvičenie na stoličkách je špeciálne prispôbené pre skupinu seniorov s prihliadnutím na zdravotný stav. Využíva rôzne pomôcky – naťahovacie gumené pásy, overbally (mäkké malé lopty), palice, stimulačné loptičky.

Klienti, ktorí by sa chceli sami presvedčiť o priaznivých účinkoch cvičenia sú srdečne pozvaní každý pondelok a stredu do Veľkého klubu, kde vždy o pol tretej cvičenie prebieha.

Špirálna stabilizácia chrbtice je novou rehabilitačnou metódou, ktorá sa pomaly začína uplatňovať aj na Slovensku. Pochádza z Českej republiky a jej autorom je MUDr. Smíšek. Doktor Smíšek túto metódu vyvíjal asi dve desaťročia.

Hlavným dôvodom prečo túto metodiku vymyslel bolo množstvo neúspešných operácií platničiek. Pacientom sa väčšinou po operáciách stav nezlepšoval, skôr naopak. Preto je toto cvičenie vhodné nielen ako prevencia hernie disku (vyskočenej platničky), ale aj ako následná liečba bez nutnosti operácie. K cvičeniu sú potrebné špeciálne navrhnuté laná, podložka a palice.

Cvičenie prebieha pravidelne v utorky 13.30 a 14.00. Prvá skupina je mobilnejšia a cvičí aj v stoji, s podložkami a palicami. Druhá skupina cvičí na stoličkách.

Fyzioterapeutky Dana Huttová, Andrea Zápražná



Ako využívať stoličku pri cvičení ukazuje fyzioterapeutka.



Rekondično – regeneračné cvičenie



Seniorky pri cvičení prekonávajú svoje hranice.

Milí spoluobyvatelia, rôčky rýchlo uleteli nad našimi hlavami. Deti sme odchovali, postavili sme ich na vlastné nohy. Pomáhali sme im pri výchove vnúť. Vlastne im pomáhame naďalej tým, že sa snažíme byť čo najdlhšie sebestační.

Teraz nastal čas, keď sa viac môžeme venovať sebe a svojmu zdraviu.

Neobývaný dom chátra, nepoužívané pracovné nástroje hrdzavejú. Tak aj naše telo, keď ho len hýčkame vysedávaním, vylihovaním, lamenovaním...

Ľudia v dôchodkovom veku majú nárok na odpočinok, ale aktívny. Pohyb na čerstvom vzduchu a primerané regeneračné cvičenia majú blahodárny účinok hlavne na pohybové ústrojenstvo.

Naše cvičenia sú psychosomatické. Je to snaha po dokonalosti fyzickej a psychickej spolupráce. Cvičíme pomaly pri tichej hudbe (primerane nášmu veku a zdravotnému stavu). Táto aktivita vyrovnáva krvný tlak, napomáha tráveniu, spevňuje ochabnuté svaly a časom formuje aj postavu. Z začať nikdy nie je neskoro!!!

Cvičíme vždy v utorok a piatok od 8:00.

Obyvatelka Agnesa Muchová

Naši jubilanti

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

Mária Blechová 80, Oľga Bošková 85, Anna Čonková 90, Sidonia Dufková 70, Elena Fiľová 90, Mária Grundaiová 80, Eva Kaiserová 75, Anna Kostelanská 75, Anna Lesayová 65, Viera Marcinkovičová 65, Ing. František Masár 75, Drahomíra Masárová 70, Viliam Miko 80, Alžbeta Petříková 95, Anna Rovňanková 90, Irena Stojková 65, Oľga Vlasáková 85, Anna Wagnerová 80.

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.

Hedviga Hambáľková, Jozef Klačanský, Mária Krivošíková, Jozef Ištok, Alžbeta Podobná, Otília Vachová, RSDr. Milan Sabol, Zdenka Padáčová, Jolana Pustaiová.

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

Odpočinok Vám želáme, na Vás život spomínáme.

Eva Görnerová 88, Jozef Ištok 78, Jozef Klačanský 72, Ľubomír Malý 86, František Štibran 83, Magdaléna Šulkovská 89, Ján Žabka 84, Rozália Mikolášiková 85, Elena Fiľová 90.

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,
obyvatelka DTV, technické spracovanie

Zodpovedný redaktor:

Silvia Srencová,
ergoterapeutka DTV, technické spracovanie

Redakčná rada:

Mgr. Barbora Fojtíková, 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,

Bc. Dana Huttová, Bc. Andrea Zápražná,

Cecília Miklášová, Anna Paštéková,

Elena Chmelová

Fotografie: Archív DTV, Cecília Miklášová, Kronika



... už 30 rokov

poskytujeme kvalitné sociálne služby

Deň otvorených dverí 2015



**Srdečne Vás pozývame na Deň otvorených dverí,
ktorý sa uskutoční pri príležitosti 30. výročia otvorenia Domu tretieho veku,
vo štvrtok 17. septembra 2015 v čase od 10:00 hod. do 17:00 hod.
na Polereckého 2 v Bratislave.**

Program Dňa otvorených dverí

10:00 hod. Otvorenie programu, uvítacie vystúpenie mažoretiek **Ariella**

10:05 hod. Prednes básne „Tridsaťročný strážca pokoja“ v podaní klientky **p. Jaklovej**
a prednes básne „Roky“ v podaní klientky **p. Miklášovej**

10:15 hod. **Slávnostné príhovory** riaditeľky a pozvaných hostí

10:30 hod. Vystúpenie tanečnej skupiny DTV - **Orchidea**

10:35 hod. Predstavenie **Veľvyslancov mládeže z Taiwanu**
„Prezentácia rôznorodej taiwanskej kultúry v spevoch a tancoch“

11:00 hod. Vystúpenie mažoretiek **Ariella**

11:05 hod. Hudobné vystúpenie súboru **Melódia**

11:25 Vystúpenie mažoretiek **Ariella**

11:30 spevácke vystúpenie speváčky balkánskych piesní **Jadranky Handlovskej**

Občerstvenie

13:30 hod. Vystúpenie tanečnej skupiny DTV - **Orchidea**

13:35 hod. Vystúpenie detí zo **ZŠ Pankúchova**

13:45 hod. Hudobné vystúpenie súboru **Petržalčanka**

14:05 hod. Vystúpenie detí zo **ZŠ Tupolevova**

14:30 hod. **Vyhodnotenie súťaží a tomboly**

15:30 hod. Vystúpenie folklórneho súboru **Prvosienka**

16:00 hod. Hudobné vystúpenie skupiny **Kmeťoband**

17:00 hod. Ukončenie programu.

Po skončení programu pokračuje voľná zábava v jedálni DTV, do tanca Vám bude hrať hudobná skupina Saturn.

V priebehu dňa bude prebiehať: prezentácia ručných prác klientov, súťaže a tombola, informačný kútik sociálneho úseku, prehliadky zariadenia, rehabilitačné cvičenia, detský kútik a šašo pre najmenších, cukrová vata a mnoho iného.