



SENIOR

„Ničím nestarne človek rýchlejšie, ako neustálou myšlienkou, že starne.“
(Ch. Lichtenberg)

Zázraky prírody...



Po daždi - pohľad z okna Domu tretieho veku z 12. poschodia
smerom k Ekonomickej univerzite.

Príroda je ako Šípková Ruženka – čaká na prebudenie – bozk slnka, aby mu ponúkla svoju sviežu tvár. Nikdy neviem, či aprílové dažde - tiché, jemné, ale vytrvalé, sú posledným plačom zimy, alebo sú to už rozpačité slzy plachej jari, ktorá je ešte nesvoja. Chýba jej náruč kvetov, záplava novej zelene, preto ju prepadá clivota a smútok?

Neviem, ale aj dážď mám rada, najmä keď jeho prsty sú teplé a hebké, ako bývala mamina dlaň. Je to malý zázrak vidieť chvejúcu sa kvapku s dúhovým odleskom oblohy a prvých zelených výhonkov. Kochám sa v malých zrkadielkach a verím, že každá kvapka má svoje tajuplné poslanie: nájde svoje semienko na výhonok, ktorý sa prederie zo zeme von k slnku a k nám.

Áno, zima je spomalenie, stíšenie života. Jar, naopak je výkrikom nového života, oslobodením v podobe akcelerácie tráv, fotosyntézy a prehliadky palety farieb! Leto je obdobie plné kvetov, dozrievania a jeseň už prináša plody. A tak je to každý rok.

Prezrad' nám konvalinka, ako vieš, že máš byť biela? Prečo sa nikdy nepomýliš, keď my, vraj múdri ľudia, sme sa doteraz nenaučili rozoznávať dobré od zlého, falošné od úprimného? Prečo? Iba v prírode človek precíti harmóniu, dokonalosť, vyváženosť tvarov, farieb prírody – našej matky!

V užasnutí a pokore vnímame farby, vône, zvuky a túžime aspoň na okamih stať sa súčasťou každodenne sa opakujúceho zázraku obrody života. Vieme, že človek značnou časťou svojho bytia patrí prírode, ale druhou – rozhodujúcou – svetú ducha! Preto nedovoľme, aby nás príroda zahanbila. Budme dobrí, citliví, vnímaví ku všetkej kráse a pomôžme ju chrániť a zveľaďovať, lebo vzťah k prírode zušľachtuje našu dušu i srdce.

Obyvateľka Anna Polyáková

Vážení seniori, milí kolegovia,

je tu ďalšie číslo nášho občasnika, ktorý sa stal už tradičnou súčasťou života v našom zariadení. Dovoľte mi vysloviť pár viet, ktoré chcem venovať Vám, zamestnancom DTV, ktorí spolu so mnou deň čo deň pracujete za určitým cieľom: poskytovať čo najkvalitnejšie služby pre našich klientov. Teraz je tá správna príležitosť povedať Vám všetkým: ďakujem. Ďakujem za Vašu dobre vykonávanú prácu.



Som rada, že aj prostredníctvom neformálnych aktivít, akou bol aj náš Športový deň, vieme zlepšovať kvalitu našej práce. Som presvedčená, že je to výborná príležitosť, tak trochu sa vyslobodiť od bežných pracovných starostí a ponoriť sa do atmosféry hier a súťaží. Pri tejto príležitosti sa nám otvorila možnosť bližšie sa spoznať mimo pracovnej pôdy, čo určite utužilo naše vzťahy. Veď jednou z najdôležitejších vecí pre dobré fungovanie nášho zariadenia pre tých najdôležitejších – našich klientov - je práve kvalitná vzájomná spolupráca, a tá môže fungovať jedine na báze dobrých medziľudských vzťahov.

Preto som rada, keď vidím Vaše pracovné nadšenie, ohotu učiť sa novým veciam. Som otvorená akýmkoľvek novým nápadom z Vašej strany, podnetom, prostredníctvom ktorých sa dosiahnu lepšie výsledky, alebo sa zjednoduší a zefektívni naša práca. No na druhej strane zaujmem odmietavé stanovisko, ak objavím znaky nezodpovednej a povrchnej práce, pokusy vyhnúť sa povinnostiam. Chcem, aby naše vzájomné vzťahy boli založené na férovosti a vzájomnom rešpekte.

Prajem všetkým nám, celej rodine tu v DTV, aby sme si pozitívne atribúty športu preniesli do našej každodennosti. Nech sa nám všetkým spoločne darí.

PhDr. Daniela Palúchová, PhD., MPH
riaditeľka DTV

Športový deň zamestnancov

Vo štvrtok 7. júla 2016 sa po tretíkrát na Železnej studničke uskutočnil Športový deň zamestnancov Domu tretieho veku, na ktorom sa stretlo takmer 50 pracovníkov. Náš skvelý kolektív sa výborne zabával pri športových súťažiach (kolky, futbal, pétanque), grilovačke a spoločných rozhovoroch. Pani riaditeľka Daniela Palúchová zhodnotila svoj tím nasledovne: "Ako hovorí známe príslovie: Reťaz je taká silná ako jej najslabšie ohnivko. Som veľmi rada, že sila a súdržnosť nášho kolektívu - našej reťaze - sa prejavuje vo vysokej kvalite poskytovaných služieb a v príjemnej pracovnej atmosfére. To, že u nás tímová spolupráca funguje nielen v pracovnej oblasti, ale aj v medziľudských vzťahoch si pochvaľujú najmä naši spokojní klienti. Len tak ďalej!"



Spoločná fotografia zamestnancov Domu tretieho veku a momentky zo športového dňa.

Ergoterapeutka Marianna Hričová



Úžasné medzigeneračné stretnutie

Kde sa vzalo, tu sa vzalo, do Domu tretieho veku bábkové divadlo zavítalo... S Dunajskou kráľovnou, Žabím princom a inými rozprávkovými bytostami sa vo Veľkom klube na 12. poschodí stretli naši seniori s hĺbou detí. Bábkové predstavenie inšpirované Dunajskými povestami od spisovateľky Márie Ďuríčkovej pripravila pani učiteľka Martina Ivanová spolu so svojimi šikovnými žiakmi z triedy 4. B zo Základnej školy na Černyševského ulici. Vlastnoručne ušitými bábkami oživilí príbeh o Dunajskej kráľovnej a Žabej studni na Bratislavskom hrade. Okrem dramatizácie potešili našich seniorov spevom ľudových pesničiek. Na predstavenie sa prišli pozrieť

aj mamičky so svojimi malými drobcami z Materského centra Budatko z Petržalky a deti z Materskej školy Bulíkova, kam chodia naše seniorky čítať rozprávky pred popoludňajším spánkom v rámci projektu „Starký, starká, prečítaj nám rozprávku!“. Všetci zúčastnení ocenili kuchárske zručnosti našich dám z krúžku Šikovné ruky, ktoré pre nich napiekli chutné slané oblátky a pardubické perníčky. Za sprostredkovanie tohto výnimočného medzigeneračného stretnutia patrí podakovanie zamestnancom Miestnej knižnice v Petržalke, s ktorou naše zariadenie intenzívne spolupracuje.

Ergoterapeutka Marianna Hričová



Predstavujeme Vám NOVÝ VÝBOR OBYVATEĽOV Domu tretieho veku

Fungovanie takého veľkého sociálneho zariadenia, ako je Dom tretieho veku tak, aby bola zabezpečená čo najväčšia spokojnosť klientov, je možné dosiahnuť iba dobrou koordináciou a spoluprácou všetkých zložiek vedenia, personálu, dodávateľských organizácií (stravovanie, upratovanie...) a pod.

V zariadení je ubytovaných viac ako 250 klientov, ktorí sem prišli z rôznych dôvodov, s rôznymi problémami, predstavami, záľubami a očakávaniami.

Na komunikáciu a informovanosť medzi vedením a obyvateľmi v oboch smeroch je každé 2 roky volený Výbor obyvateľov, ktorý je poradným orgánom p. riaditeľky a pozostáva z predsedu a poschodových dôverníkov jednotlivých poschodí. Je to spojovací článok medzi vedením a obyvateľmi. Medzi jeho najdôležitejšie úlohy patrí:

- Kontakt s vedením DTV,
- Kontakt s obyvateľmi DTV prostredníctvom poschodových dôverníkov,
- Chrániť záujmy a práva obyvateľov,
- Pomáhať rozvíjať aktívnu činnosť obyvateľov a podporovať ju,
- Usmerňovať a zlepšovať medziľudské vzťahy medzi obyvateľmi.

Kto sú členovia Výboru obyvateľov? Sú to klienti tohto zariadenia so všetkými právami a povinnosťami, ako všetci ostatní obyvatelia. Sú ochotní dobrovoľne obetovať časť zo svojho času, v prospech svojich spoluobyvateľov a susedov, v prospech skvalitnenia života v našom zariadení. Spolupracujú pri organizovaní rôznych akcií, spoločenských, kultúrnych, športových...

Zaželajme Výboru obyvateľov, aby sa mu v spolupráci s vedením DTV podarilo aj naďalej úspešne riešiť problémy, ktoré nás trápia, organizovať, alebo sa podieľať na organizovaní ďalších zaujímavých akcií, aby sme sa tu cítili ako doma. K tomu všetkému je ale potrebná ústretovosť a spolupráca všetkých klientov nášho domova. Želáme veľa úspechov!

Obyvatelka Janka Ďekesová



Členovia Výboru obyvateľov na obdobie 2016 – 2018:

(z ľavej strany) p. Angerová, p. Polyáková,
p. Bodláková, p. Addová, p. Dobšovič
(predseda), p. Weiglová, p. Černá,
p. Rybníkárová, p. Jurášeková,
p. Némethová, p. Ridarčíková.

Pozvánka Pánskeho klubu v DTV

Pánsky klub nevznikol ako konkurencia iným záujmovým klubom a aktivitám. Jeho činnosť prirodzene vytvára podmienky pre aktivity, ktoré zaujímajú najmä mužov – od športu, cez kultúru, spoznávanie nášho mesta a pod. Koordináciu, organizačné záležitosti a spoluprácu má na starosti Mgr. Blanka Jesenícká.

Prvé posedenia klubu boli venované vzájomnému zoznámeniu sa členov. Rozprávali sme sa o práci, aktivitách, manželkách a deťoch. V podstate sme získali základné informácie o sebe. Diskutovali sme o zameraní našich aktivít do budúcnosti. Každý sa vyjadril, čomu by sme sa mali venovať v blízkej

budúcnosti. Z názorov členov vyplynulo, že by to mal byť šport (kolky, pétanque), poznávacie akcie, návštevy zoo, botanickej záhrady, výstav a pod.

Viacrát nám boli premietnuté filmy spojené s besedou o zaujímavých štátoch sveta a ľuďoch, ktorí tam tvoria (spisovatelia, maliari a pod...). Pozornosť sme venovali aj pôvodnej slovenskej filmovej tvorbe. Boli premietnuté filmy režiséra Mgr. Art. Franeka Chmiela, o ktorých sme dlho diskutovali.

V budúcnosti sa chceme viac venovať členom s horším zdravotným stavom, zlepšiť plánovanie a kvalitu našich akcií.

Obyvatel' Milan Sabol

OKIENKO AKTÍVNEHO STARNUTIA



CVIČÍME S FYZIOTERAPEUTMI

Pohyb je dôležitý v každom veku. Ide len o to, aby sme si vybrali správny druh cvičenia. U nás máte na výber z rôznych druhov cvičení. Dôležité je, aby ste vedeli, že sme tu pre Vás a vždy Vám radi poradíme, ako správne cvičiť. **Netreba sa nechať odradiť.** Každý z nás dobre vie, že ak po dlhom necvičení znova začneme cvičiť, nebude to tak celkom bez bolesti, či tej našej „oblúbenej“ svalovice. No je to len začiatok. Pravidelnosť pri cvičení a hlavne dôraz na správne cvičenie (na to sme tam my) vám po čase prinesie nielen výdrž, ale aj zaručené zlepšenie zdravotného stavu a chuť žiť.

Tento rok sa u nás začalo cvičiť v **telocvični pod odborným dozorom**. Toto cvičenie je dobrovoľné, ako ktorékoľvek iné, treba aspoň skúsiť a možno si ho nakoniec zamilujete tak, ako naši pravidelní cvičenci. Cvičenie slúži na precvičenie celého tela a následne je zamerané na to čo Vás najviac trápi. Cvičíme každý pracovný deň od 8:00 do 10:00 hod., plus v pondelok a vo štvrtok od 13:00 do 13:45 hod. Telocvičňa je v iných hodinách voľná a po odbornom poučení si v nej môžete spríjemňovať dlhé chvíle. Taktiež Vás aj my radi privítame, ak by ste mali záujem pridať sa do raňajšieho cvičenia s dozorom. **Každý má na výber, len treba skúsiť.** Okrem telocvične tu pre Vás máme aj rôzne iné druhy cvičenia, napríklad: SM - systém, u nás nazývaný **cvičenie s lanami**. Toto cvičenie je zamerané na odbúranie bolesti chrbtice a účinné odstránenie problémov s pohybovým systémom. Toto cvičenie sa veľmi osvedčilo a pre veľký záujem sa tohto roku zvýšil počet skupín z dvoch na tri. Cvičíme každý štvrtok - prvá skupina od 13:15, druhá od 13:45 a tretia od 14:15 hod., na 12. poschodí. Každý nový záujemca je srdečne vítaný.

Cvičenie na stoličkách je cvičenie, ktoré s ľahkosťou zvládnu aj klienti s horším zdravotným stavom. Cvičíme na 12. poschodí každý pondelok a stredu o 14:30. Je to skupinové cvičenie, pri ktorom využívame mnoho pomôcok. Každý cvičí samostatne to, čo zvláda. Sme veľká skupinka, ktorá sa vždy poteší novým záujemcom.

Rehabilitácia našim klientom s vyšším stupňom odkázanosti (IV., V., VI.) alebo s nižším stupňom (len poúrazové stavy) poskytuje rôzne procedúry, ktoré slúžia na zlepšenie zdravotného stavu, odbúranie bolesti, zlepšenie pohyblivosti a mnohé ďalšie účinky.

Do rehabilitácie počas roku 2016 pribudli nové terapeutické prístroje: **Oxygenoterapia** slúži na predýchanie a okysličenie organizmu. Zlepšuje dýchanie, cievnu cirkuláciu a vďaka nej sa do krvi vyplavujú hormóny šťastia, takzvané endorfíny.

Motodlaha je terapeutický prístroj, ktorý je zameraný na cvičenie dolných končatín. Je to pasívne cvičenie zamerané na zväčšenie kĺbových rozsahov v bedre a kolene. Vhodná je hlavne pre ľudí po operácii bedrového a kolenného kĺbu a poúrazové stavy, týkajúce sa dolných končatín.

Rašelina je relaxačná procedúra pri ktorej sa Vám ukladá rašelinový plát s teplým zábalom na bolestivé miesta.

Taping je metóda, ktorá slúži na odstránenie patologických zmien (napr. opuchy), čím umožňuje pohybovému aparátu prinavrátenie funkčnosti. U nás túto metódu klientom často aplikujeme a nevedia si ju vynachváliť.

Kolektív fyzioterapeutov DTV

Prechádzka po starej Bratislave

V rámci programu „Poznaj svoje mesto“, sme v minulom čísle „SENIORA“ pozvali našich klientov na prechádzku za históriou starej Bratislavy. Akcia sa uskutočnila 27. mája 2016 a zúčastnilo sa jej 18 klientov nášho zariadenia. Vďaka obetavým sociálnym pracovníčkam, ktoré niekedy zašli až za rámec svojich fyzických možností, sa tohto podujatia mohli zúčastniť aj obyvatelia so zníženou pohyblivosťou – vozičkari. Pod Most SNP sa dopravili pomocou MHD a potom

sa pomaly presúvali cez Hviezdoslavovo námestie, okolo budovy historického SND, cez Hlavné námestie so Starou radnicou, späť pod Most SNP. O historických pamiatkach a udalostiach čias minulých, zaujímavo rozprávala p. Anna Randusová, ktorá si všetko dopredu pripravila a materiál poskytla aj zúčastneným, aby si doma v klude mohli zrekapitulovať zážitky toho dňa. Aj počasie sa vydarilo a všetci sa vrátili spokojní a usmíati.

Obyvatelka Eva Macková



Deň matiek

Tradične sa toto slávnostné posedenie uskutočnilo v jedálni 10. mája 2016, kde zúčastnených na úvod privítal Ing. Jozef Dobšovič – predseda Výboru obyvateľov. Pani Mária Jurášeková predniesla báseň od našej poetky Niny Jaklovej, tanečná skupina Orchidea zatancovala svoj nový tanec – mazúrku s názvom „Staročeská mazúrka Karla Pádívého.“ Deti zo Základnej školy Jána Albrechta v Petržalke spolu

so svojimi šikovnými učiteľkami p. Pintérovou a p. Džuríkovou pripravili koncert, počas ktorého zahrli klasické aj moderné melódie na zobcových flautách, klarinete, trúbke, klavíri. Naše seniorky dostali od nich krásny darček - kvetinový obraz s venovaním a gratulácie ku Dňu matiek.

Ergoterapeutka Marianna Hričová



Návšteva minizoo

Naši klienti celodennej starostlivosti navštívili zaujímavú minizoo plnú prírodných zvierat. Túto zoo by ste sotva našli v turistickom sprievodcovi, nachádza sa uprostred panelákov, v jednej malej miestnosti v Centre voľného času na Gessayovej ulici. Slúži ako výuková prírodovedná učebňa najmä pre deti, ktoré v nej môžu zmysluplne stráviť čas starostlivosťou o

zvieratká. Naozaj bolo čo obdivovať - králiky, morčatá, činčily, pieskomily, škrečky, papagáje, kanárika, korytnačku či vzácného chameleóna. Naši seniori boli prekvapení, lebo nečakali, že sa môžu niektorých zvierat dotknúť a zobrať si ich na ruky. Z výletu do minizoo mali všetci veľkú radosť, preto tam chceme ísť aj na budúce.

Ergoterapeutka Marianna Hričová



Naša účasť na Športových hrách petržalských seniorov 2016

Prvé športové hry petržalských seniorov sa konali dňa 3. júna 2016 v priestore Základnej školy Dudova a dňa 4. júna 2016 v areáli Rančík, pod záštitou Rady seniorov – poradného orgánu starostu mestskej časti Bratislava – Petržalka.

Už začiatok športového dňa naznačoval úspešný, zábavný a vydarený priebeh hier. A skutočne. Počasie bolo nádherné, účasť aj napriek tomu, že to bolo prvé podujatie tohto zamerania, bola veľmi dobrá. Musím ale zdôrazniť, že veľkú zásluhu na účasti našich klientov majú zamestnanci DTV, ktorí s veľkou skupinou vozičkárov prišli podporiť súťažiacich. A nielen oni, ale nechýbala ani naša pani riaditeľka, ktorej prítomnosť a morálna podpora bola tiež vzpruhou k takým výkonom, aké podali naši športovci.

Súťažilo sa v štyroch disciplínach: vrh guľou, hod granátom na cieľ, strelba zo vzduchovky a stolný tenis. Všetkých disciplín sa zúčastnili aj naši klienti, menovite: p. Dobšovič, p. Grobár, p. Sabol, p. Tokár a p. Žák. Škoda, že sa pre malú účasť, neuskutočnila súťaž v behu, lebo aj tam sme mali pripravené horúce železko. No a ako sa hovorí: prišli, zúčastnili sa a zvíťazili! Naši chlapci získali zlato, striebro aj bronz. Gratulujeme! V konečnom dôsledku vyhrali všetci, ktorí s úsmevom na tvári prežili príjemný deň na čerstvom vzduchu, ďaleko od všedných starostí.

Čo k tomu dodať? Úprimne: na budúcich hrách už nebudem iba povzbudzovať a len nezáväzne pohadzovať granátom, či valčekom, ale tiež budem účastníčkou a budem bojovať, samozrejme v rámci možností, hlavne tých zdravotných.

Milí seniori, nevieme, čo nám uniká a čo by sme ešte dokázali, ale nepríde-me na to, kým to neskúsime!

Tak ako, priatelia? Môžeme sa tešiť na ďalšie športové stretnutia???



Obyvatelka Mária Jurášeková



Zážitok z čítania v podaní
Mgr. Viery Némethovej a prezentácia
Mgr. Andreja Blaasa o Mexiku



...keď knižnica príde za nami

Leto - čas dovolení. Zo všetkých strán nám cestovné kancelárie ponúkajú neuveriteľné zážitky, hory, more, exotiku...! Ale čo s tým, keď už nevládzeme, hoci by sme chceli. Za mladých čias sme cestovať nemohli, dnes sme radi, že ďaleké krajiny môžu spoznávať naše deti a vnuci.

Hovorí sa, že „keď nepríde Mohamed k hore, príde hora k nemu“. A toto sa stalo nám. Zamestnanci Mestskej knižnice nám ponúkli, že môžeme cestovať aj my, a to v pohodlí nášho domova. Už niekoľko mesiacov chodia k nám, aby nás pomocou pútavej, zážitkovej prezentácie zobrali na cestu do krajín, ktoré sú pre nás ďaleké, so zaujímavou históriou, s inou kultúrou a očarujúcimi prírodnými krásami...

Mgr. Andrej Blaas nás pomocou kvalitne pripravenej video prezentácie zoznámil s Kubou, Brazíliou, Peru, Mexikom a Mgr. Viera Némethová má vždy poruke rozprávanie o významných osobnostiach tej ktorej krajiny, prečíta legendy, rozprávky aj nejaké pikošky...

Prednášky majú medzi klientmi veľký ohlas, čo naznačuje aj stále väčší počet aktívnych účastníkov. Je neuveriteľné, koľko spoločných akcií sa uskutočnilo v spolupráci s Mestskou knižnicou za tak krátku dobu. Okrem vyššie spomenutých zážitkových videoprojekcií sa naši obyvatelia mali možnosť zúčastniť výstavy „Taká bola Petržalka“, vďaka nímu sa uskutočnila beseda so spisovateľkou Dankou Hlavatou a zdá sa, že spolupráca s nimi bude pokračovať. Za toto patrí veľké poďakovanie všetkým, ktorí aj takýmto spôsobom naplňujú seniorom jeseň života.

Obyvatelka Janka Énekesová

Aj my môžeme byť užitoční

Príjemné letné počasie ma s rodinou vylákalo na prechádzku do lesa, aby sme zblízka, vlastnými zmyslami, vnímali krásy prírody. Lúče slnka nás zohrievali a vnášali do našich duší pokoj a radosť. To platilo, až kým sme nenarazili na tajnú skládku odpadu. Vynímala sa ako pomník hanby a bezohľadnosti ľudí, ktorí si nič nevážia a bez zábran dokážu zohaviť krásu prírody a ohroziť tak zdravie ľudí. Odpad šíril do okolia hrozný zápach.

Vtedy som si spomenula na nedávnu návštevu Materskej škôlky v blízkosti nášho zariadenia, s ktorou sme v rámci medzigeneračnej spolupráce nadviazali pekné priateľstvo. Každé spoločné stretnutie obohacuje obidve strany. Tak i tentoraz. Detičky mali práve akciu „Týždeň zberu separovaného odpadu“, kde sa zoznamovali s praktickým zmyslom separácie materiálov, ktoré putujú do kontajnera. Na rozlúčku nám venovali peknú básničku „Vláčik separáčik“ a tá ma práve primäla zamyslieť sa a napísať tento článok.

Neexistuje žiadny dôvod, prečo by sme nemali triediť odpad. Všeobecne sa dá konštatovať, že triedením odpadu pomôžeme nielen životnému prostrediu, ale v konečnom dôsledku sebe a celej spoločnosti po stránke zdravotnej, sociálnej aj ekonomickej. Triedený zber vracia druhotné suroviny späť do výrobného procesu,

čím sa môže ťažiť a získavať menej prvotných surovín, postaviť menej skládok a spaľovní odpadov (menšie znečistenie prostredia), šetriť energiu na spaľovanie, menej znečisťovať ornú pôdu chemickými hnojivami tam, kde sa môže použiť kompostovaný odpad zo separovaného zberu. Realizácia triedenia odpadu pomáha vychovávať ľudí a formovať ich vzťah k ochrane životného prostredia. Triedený zber poskytuje priestor aj na sebarealizáciu aj sociálne odkázaným vrstvám (seniori, zdravotne ťažko postihnutí...). Z materiálov zo separácie sa dajú vlastnou činnosťou vyrábať predmety, ktoré môžu mať iné praktické využitie, alebo potešiť iných. Zvýšime si tak sebavedomie z pocitu, že sa nám niečo pekné podarilo.

Záverom, separovanie je správny životný štýl a hodnotová orientácia. Táto práca je súčasťou prežívania vzťahu človeka k okolitému svetu a životnému prostrediu. Je nesebecká a dáva nášmu životu zmysel – vedomie, že niečo dokážeme a táto práca je užitočná pre našu krajinu, ktorej krásu a dôstojnosť si chceme zachovať. Neváhajme a aj my sa zapojme do separovania! Aj malá práca môže mať v konečnom dôsledku pozoruhodné, celospoločenské výsledky.

Obyvatelky Anna Polyáková a Janka Énekesová

Naši jubilanti

Dožili ste mnohé roky, nech sú šťastné Vaše ďalšie kroky!

Mária Adamcová 85, Irena Blažová 90, Janka Énekesová 70, Juraj Halčík 70, Marta Hroboňová 80, Elena Chmelová 75, Mgr. Art. František Chmiel 85, MUDr. Zdeněk Indra 85, Irena Labacherová 75, Anna Randusová 80, Mária Štefániková 90, MUDr. Silvia Števušková 70, Ibolya Takácsová 85, Ján Tokár 75, Anna Zuzáková 70.

Gratulujeme!

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

Vítame medzi nami nových obyvateľov

Nech Vás všetko u nás baví, DTV to pre Vás spraví!

Alžbeta Slugeňová, Margita Köppelová, Emília Maňáková, Irena Labacherová, Pavol Szaszama, Ing. Oddo Roessel, Milan Kollár, Magdaléna Fitzelová, Judita Pokorná, PharmDr. Ľudmila Oprchalová, Zuzana Kolláriková.

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

Vďaka, že ste boli s nami, žijete v nás spomienkami!

Ľudovít Červený, Mária Háberová, Mária Juhászová, Helena Kákoniová, Jozef Kaluža, Terézia Saková, Mgr. Art. František Chmiel.

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.

VLÁČIK SEPARÁČIK

Pozor, deti, ide vláčik!

To je vláčik Separáčik.

Zberné dvory navštevuje,
Prírodu nám ochraňuje.

Vagóniky farebné

On vždy musí mať,

Aby všetci vedeli,

Kam odpadky dať.

Žltý vagón na plasty

Pripravený je,

Zelený sklo ukrýva,

Čo sa rozbije.

Modrý vagón – to je ten,

Čo na papier čaká,

No a biely – spotrebiče

Nepotrebné láka.



Olympiáda dôvtipu – mozgová gymnastika

9	6		2	1				8
	1	8	7			2		
					3	7	1	
4		9					2	
6		2		4		5		3
	7					8		4
	2	5	4					
		6			8	3	5	
8				7	6		4	2

Mriežku treba vyplniť tak, aby každý stĺpec, riadok aj štvorec s rozmermi 3x3 políčka obsahoval čísla od 1 do 9, ktoré sa nesmú opakovať.

Zdajú sa vám byť úlohy ťažké? Nevadí! Zapojte aj svojich rodinných príslušníkov! Vyriešené hlavolamy môžete vhodiť do schránky, ktorá bude na vrátnici. Počas Dňa otvorených dverí 14. septembra 2016 budú vyžrebovaní výhercovia, ktorí získajú pekné ceny.

Deň otvorených dverí 2016

Pri príležitosti 31. výročia vzniku zariadenia sa po tretíkrát uskutoční Deň otvorených dverí **v stredu 14. septembra 2016 v čase od 10.00-18.00 hod.**

Pripravený je **zaujímavý program:**

- prehliadky zariadenia,
- informačný kútik sociálneho úseku,
- ukážky rôznych terapií a rehabilitácie,
- hudobné vystúpenia,
- tvorivé aktivity,
- kulinárske špeciality,
- stánky s občerstvením,
- súťaže a tombola,
- cukrová vata,
- ďalšie prekvapenia.

Tešíme sa na Vás!



Pár vtipov na záver...

Imriško postáva pred zrkadlom a hladká si plešinu. „Si chlapík“ vraví sám sebe, „sedemdesiatka na krku a nijaký šedivý vlas!“

Ide dedko o polnoci na záchod. Vráti sa celý vystrašený a hovorí babke: „Babka, my máme na záchode duchov. Prišiel som, samé sa zažalo, odišiel som, samé sa zhaslo.“ Babka sa otočí a celá rozhorčená hovorí dedkovi: „Dedko, ty si sa zasa vyčúral do chladničky!“

Ide babka do obchodu a spomenie si, že zabudla vypnúť sporák. Tak sa aspoň pomodlí: „Anjeličku, môj strážničku, ochraňuj moju dvojplatničku a prepni zo šestky na jedničku.“

Hovorí si dôchodca: „Keď pôjdem do dôchodku, budem žiť zo svojich úspor. Čo však budem robiť na druhý deň, to neviem.“

SENIOR

Informačný občasník – SENIOR

Vydavateľ Interného informačného občasníka:

Dom Tretieho Veku, Polereckého 2,

851 04 Bratislava – Petržalka

Redakcia:

Šéfredaktor: Janka Ďekesová,
obyvateľka DTV, technické spracovanie.

Zodpovedný redaktor:

Mgr. Marianna Hričová, ergoterapeutka DTV,
technické spracovanie.

Redakčná rada:

Mgr. Barbora Huštatyová a Mgr. Anna Špilková,
psychologičky DTV.

Obyvatelia:

Eva Macková, Anna Randusová, Anna Polyáková,
Milan Sabol, Mária Jurášeková.

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

Občasník je NEPREDAJNÝ.

Fotografie:

Archív DTV, archív Janky Ďekesovej.