

SENIOR

"Správanie sa je zrkadlo, v ktorom každý ukazuje svoju podobu." (Goethe)



Taktické cvičenie hasičov a záchranárov v Dome tretieho veku

V našom zariadení býva veľa prednášok a akcií s rôznym zameraním. Tá, o ktorej budeme písať v nasledujúcich riadkoch bola veľmi dôležitá, dalo by sa povedať, že životne dôležitá. V máji 2017 nás navštívili členovia hasičského zboru z Petržalky plk. Ing. Jozef Volanský a npor. Patrik Horčíčiak. V rámci prednášky a besedy s obyvateľmi DTV sprostredkovali informácie o tom, ako predchádzať požiarom a ako sa správať počas ohrozenia. Beseda bola predprípravou na taktické cvičenie, ktoré sa uskutočnilo 24. mája 2017 v Dome tretieho veku, kde na 11. poschodí vypukol simulovaný požiar. Krátko po ohlásení požiaru prišli dve

družstvá hasičov s výškovou technikou, ambulanciou a s evakuačným autobusom. Na mimoriadnu situáciu boli záchranári dobre pripravení a každý z nich hneď vedel, čo má robiť. Jedni rozložili hadicové vedenie, iní robili prieskum terénu, vyhľadávali osoby, koordinovali a usmerňovali evakuáciu obyvateľov. Medzitým sa vonku pripravovala výšková technika.

Taktické cvičenie bolo prínosom pre všetky zúčastnené strany. Hasičské záchranné tímy si preverili technické vybavenie a vlastné metodické postupy. Zamestnanci si precvičili postup nahlásovania požiaru a odovzdávanie kľúčových informácií pri

vzniku krízovej situácie. Až do príchodu hlavného veliteľa cvičenia zamestnanci bezodkladne evakovali klientov, pričom si sami precvičili schopnosti a vedomosti o tomto postupe. Klienti sa správali uvedomelo, boli disciplinovaní a plnili pokyny hasičov. Prístup záchranárov bol profesionálny a súčasne ľudský.

Na nás teraz je, aby sme sa správali zodpovedne v každú dennú i nočnú hodinu a dbali na to, aby sme nemuseli zažiť skutočný hasičský zásah.

Obyvatelka Janka Énekesová a Anna Špilková, psycholog



Čo sme zažili toto leto

Výlet na Devín

Dlhšie pripravovaná návšteva hradu Devín sa uskutočnila a podľa vyjadrení vyše tridsiatich účastníkov, bola veľmi pútavá, zaujímavá a potešila naše duše a srdcia. Prekvapili nás zmeny po opravách, novinky i kvalitné trasy pre turistov a návštevníkov. Počasie bolo veľmi priaznivé. Z hradu bolo vidieť okolie Devína na desiatky kilometrov. Veľkým zážitkom bolo zaujímavé, kvalitné a vysoko odborné rozprávanie o histórii hradu, jeho majiteľoch, opisy historických udalostí, prešpikované zaujímavými detailmi a príkladmi. Naša obyvateľka Veronika Jantáková si nás všetkých získala svojimi hlbokými znalosťami, šarmom a prístupom. Srdečne jej za to ďakujeme.

Podakovanie patrí aj Mgr. Kataríne Harmadyovej, PhD. vedúcej oddelenia hradu Devín, za milý prístup a ústretovosť k našej seniorskej skupine.

Obyvateľ Milan Sabol



Návšteva novej krytej plavárne v Petržalke

Prvá spoločná návšteva krytej plavárne v Petržalke bola milým prekvapením. Nádherná stavba, architektonicky dokonalá, všetko pekne ladí. Všade je čisto, poriadok a služby sú na vysokej úrovni. Potešilo nás, že sme si mohli užiť pohodu a najmä excelentné vírivky. Sme radi, že nás pracovníčky DTV prehovorili na túto oddychovo-športovú aktivitu. Už niekoľko týždňov chodíme do plavárne a sme veľmi spokojní. Odporúčame všetkým našim seniorom, aby toto zariadenie využívali pre oddych, pohodu a relax. Nebudete ľutovať!

Obyvateľ Milan Sabol

Športové hry petržalských seniorov 2017



Začiatkom júna sa konali „Športové hry seniorov Petržalky“ v areáli ZŠ Dudova (hod granátom na cieľ, streľba zo vzduchovky, hod valčekom, vrh guľou), v Dome kultúry Lúky (stolný tenis) a na Rančíku - Starohájska (pétanque). Za mužstvo Domu tretieho veku súťažili: D. Semaničová, M. Jurášeková, A. Rybníkárová, T.Žák, I. Grobár, Ľ Šümegeh, J. Tokár, M. Sabol. Jedinú medailu získal J. Tokár, za 3. miesto v stolnom tenise. Súperi boli dobre pripravení a úspešnejší. Gratulujeme im a prajeme veľa športových úspechov. Z našej strany je potrebné zvýšiť počty súťažiacich a lepšie a zodpovednejšie sa pripravovať.

Obyvateľ Milan Sabol



Nech šije...

Nie, nebojte sa, nie je to tlačová chyba. Je to názov výstavy v Slovenskej národnej galérii: „Móda na Slovensku v období rokov 1945 – 1989“, na ktorú sa naši klienti, v sprievode sociálnych pracovníkov Domu tretieho veku, vybrali v máji 2017. Móda tohto obdobia sa bytostne dotýkala nás všetkých skôr narodených. Základnými vlastnosťami módy v povojnovom období boli praktickosť, jednoduchosť a funkčnosť. Západná móda bola v päťdesiatych rokoch pre nás tabu, v šesťdesiatych sa po nej začalo pokukovať, v sedemdesiatych sa o nej začalo otvorene hovoriť a medzi rokmi 1979 až 1989 sa u nás začali objavovať prvé zahraničné výrobné licencie. Z dnešného pohľadu je už ťažko predstaviteľné, že textilný, odevný a obuvnícky priemysel ponúkal desiatky tisíc pracovných príležitostí, či už v priemyselných závodoch, zákazkových ateliéroch, ale aj v desiatkach výskumných ústavov a skúšobní. Výstava sa snaží prostredníctvom rôznych médií, odevov, fotografií, kresieb, plagátov a dobových dokumentov primäť návštevníkov zaspomínať si a vrátiť sa do čias minulých. Vrátili sme sa do čias, keď sme kupovali módné časopisy kvôli strihovým prílohám a čakali sme na každé nové číslo časopisu Burda, aby sme sa mohli sami realizovať. Odievanie odzrkadľuje obraz nositeľa, jeho vkus, postavenie, jeho potreby a túžby. Móda však dáva aj odpoveď na sociálny stav spoločnosti. Bol to príjemný zážitok aj vďaka Mgr. Petrovi Pivodovi, ktorý nás celou expozíciou sprevádzal a svojim fundovaným výkladom nás posunul o niekoľko rokov späť. Poďakovanie patrí aj vedeniu galérie, ktoré zabezpečilo pre každého účastníka skladacie a prenosné stoličky, čo sme veľmi ocenili.

Obyvateľka Janka Énekesová





O meste sme napísali už veľa príspevkov,
chceme sa teraz aspoň podeliť s fotografiami.
Jeden obrázok je za tisíc slov...

Kolektív obyvateľov



Napečené s láskou

Pagáčiky, orechové rohlíčky, moravské koláčiky, medovníčky, šišky, dobroty od výmyslu sveta, ktoré s radosťou pečie pre nás všetkých naša obyvateľka pani Anička Šimeková. Pečenie je jej veľkou záľubou, na ktorú si vždy nájde čas. Úžasné je, keď zaklope na dvere a poteší svojich susedov, kamarátov i personál svojimi sladkými alebo slanými prekvapeniami. Najväčšími degustátormi sú klienti z Dielničky. Pani Aničku dobre poznajú, lebo tam spolu s nimi vyrába úžasné kreatívne vecičky. Všetci ju obdivujeme v tom, aká je usilovná a trpezlivá pri pletení malých detských papučiek a čiapočiek. Tie si vždy nájdu svojich drobcov, či už tých, ktorých k nám chodia s mamičkami z Materského centra Budatko, alebo vnúčikov a pravnúčikov našich obyvateľov. Pani Anička vždy ochotne pomôže nielen pri prácach v Dielničke, ale aj pri spoločnom pečení s dámami z krúžku „Šikovné ruky“ a výrobe vianočných oblátok. Návštevy zvonka môžu ochutnať jej dobroty počas

rôznych podujatí – mamičky a deti pri medzigeneračných stretnutiach v Dielničke, naši obyvatelia počas Dňa otvorených dverí v rámci súťaže „Moja babka pečie lepšie.“ Pani Anička túto súťaž minulý rok jednoznačne vyhrala svojimi povestnými orechovými rohlíčkami. Všetky mlsné jazyčky, ktoré majú chuť na rôzne sladké či slané maškrtky srdečne pozývame na Deň otvorených dverí, ktorý sa uskutoční dňa 14. septembra 2017. Nielen pani Anička, ale aj ďalšie šikovné žienky, ktoré tu bývajú, alebo pracujú, sa v rámci programu zapoja do súťaže „Moja babka pečie lepšie“. Pripravila pre Vás opäť chutné koláčiky, zákusky, drobné mňamky. Niektorí si radi otestujú svoje chuťové poháriky, iní zase cukrárske zručnosti v súťaži o hodnotné ceny. Záleží len na Vás, do ktorej kategórie sa zaradíte. Ako hovorí staré známe príslovie – nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa...

Marianna Hričová



Orechové rohlíčky napečené s láskou od pani Aničky Šimekovej

Rohlíček: 5 bielkov, 35 dkg práškového cukru, 20 dkg pomleté orechy, 3 lyžice polohrubej múky – všetky suroviny premiešať vareškou, 2-3 minúty šľahať ručným mixérom. Hmotu vložiť do sáčku s odstrihnutým koncom a striekať rohlíčky na papierom na pečenie vystlaný plech. Piecť ich toľko, kým sú navrchu trošku ružové.

Plnka: Spolu vymiešať - ½ malého masla, 3 kopcovité lyžice práškového cukru, 1 lyžica kakaa. Plnkou sa prilepuje jeden rohlíček k druhému.

Poleva: 8 dkg Hery sa roztopí s 1 horkou čokoládou, rohlíčky sa namáčajú, alebo sa môžu natrieť štetcom.



Clivota

Clivo je konárom v pozdnej jeseni,
listy sa lúčia, zelenú farbu zmenili.

Odpadli, šuštia. šuchoria na zemi,
nedbajúc, že konár je do listov zbláznený.

Lietajú, šantia si s vetrom o preteky,
mysliac si, že sa veseliť budú na veky.

Konár sa chveje strachom uzimene.
V zime sa snehovou pokrývkou zohrejeme.

Lež neúprosný je večný hrobár – čas!
A po zime svieža, nová jar preberá vládu zas.

Konáre švitoria, rozkvitli listami znova živo.
Suché lístočky na zem padajú clivo.

Do pukov konára zažiaril jasný slnka lúč.
Listom v tráve zostala iba zvädnutá zemežlč.

K láske aj k clivote treba nájsť správny kľúč.
Ach, aký je krásny každý slnka lúč!!!

Obyvateľka Anna Polyáková

Do pozornosti milovníkov krásnej knihy

Milí čitatelia, mnohí z vás sa zúčastňujete podujatí ako zážitkové čítanie, literárna kaviareň alebo besied so spisovateľmi. Aj v uplynulých týždňoch sa uskutočnili v Dome tretieho veku besedy a diskusie k vybraným románom a cestopisom. Pre všetkých milovníkov literatúry chceme ponúknuť nasledujúce zaujímavé knižné tipy.

Román „“ od švédskeho spisovateľa Jana Fridegärda, špecialistu na históriu, opisuje problematiku šírenia kresťanstva v severských krajinách. Hovorí o boji pohanských a kresťanských kňazov o moc a postavenie, o vzburách otrokov, ale aj o bežnom živote ľudí a ich pohanských zvykoch. Jan Fridegärd bol spisovateľom chudoby. Sám žil v biede a často bol bez práce. Vyjadroval sa zrozumiteľne, jednoducho a typické pre jeho hrdinov je obrovská túžba po lepšom živote. Druhé dielo, na ktoré upozorňujeme je cestopis „Na Sibíri“. Jeho autorom je Colin Thubron, anglický spisovateľ, cestovateľ a veľký znalec ľudí. 6 miliónov km², 12% svetovej pevniny, 7 časových pásiem, 1/3 severnej pologule, územie väčšie ako USA, Aljaška a západná Európa spolu, to je Sibír. V knihe nájdeme zaujímavosti o tundre, tajge, veľkých mestách, prírodných raritách. Dočítame sa o posledných dňoch života cárskej rodiny Mikuláša II., ale aj ťažkom živote obyčajných ľudí v podmienkach treskúcej zimy.

Obyvateľ Milan Sabol



Na slovíčko...

Vážení priatelia!

Dnes som pre Vás vybrala neobyčajný text, ktorý objavili americkí vojaci, keď oslobodzovali koncentračný tábor Buchenwald na konci vojny, v roku 1945. Na stene jednej cely objavili nápis – akúsi modlitbu a vari aj odkaz budúcim generáciám:

-Verím, že je slnko i keď sa dnes skrýva za mračnami.

-Verím, že je láska i keď ju necítite.

-Verím, že existuje Boh i keď práve teraz mlčí...

Predstavme si vychudnutého väzňa, bez mena, ktorý sa zmenil na číslo, ako kusom ostrého predmetu „píše“ na kamennú stenu cely tie nádherné slová... Čakali by sme v tomto prostredí beznádeje a nenávisti slová zlorečenia, preklínania až zúfalstva...

Nikdy sa nezistilo, kto bol autorom tohto literárneho skvostu...

A tak sa teda nikdy nedozvieme, či sa jeho túžby po spravodlivosti, radosti a Láske naplnili...

Zdalo by sa, že ako slová v samote vznikli, tak aj zaniknú, ako hlas volajúceho na púšti a neprinesie nikomu ani osoh, ani poučenie...

Ale to nie, nič nie je zabudnuté: Sme tu predsa my, priatelia, ku ktorým doputovali tieto slová túžby po spravodlivom svete.

Viete aký je rozdiel medzi slovami dúfať a vedieť?

Anonymný väzeň z Buchenwaldu iba veril, dúfal, nevediac, či sa naplnia jeho pálčivé predstavy o inom živote. My sa však slobodne rozhodujeme, či ich chceme žiť miesto neho v plnej realite...

Keď sa z času na čas dostanem do problémov – oveľa menších a malichernejších, ako boli tie jeho, pýtam sa seba samej, či by som ja obstála na tom mieste hrôzy, ako ten náš, neznámy, ľudský brat...

Vráťme dnes meno anonymnému väzňovi! Ved' na základe jeho utrpenia a neľudskej smrti, my žijeme, hýbeme sa a sme...

Tak si na neho občas pietne spomeňme! Pokoj a dobro!

Obyvateľka Elena Angerová

Láska

Láska – ľubozvučné slovo, ktoré má viacero podôb. Je to cit, ktorý nás sprevádza celým životom. S láskou nás prijali pri narodení rodičia, v rodine sme spoznali lásku súrodeneckú a v dospievaní sme zahoreli láskou k opačnému pohlaviu, ktorá v tom šťastnejšom prípade, prešla do lásky manželskej. Ale zo všetkých lások najväčšia je Božia láska, ktorá bola s nami skôr, ako sme prišli na svet. Pán Ježiš nám svojim životom ukázal, čo je to nezištná, sebaobetujúca láska. Pôsobením medzi ľuďmi miloval aj tých, ktorí mu ubližovali. V ukrutných bolestiach na dreve kríža prosil otca za svojich trýzniteľov slovami: „Bože odpusť im, lebo nevedia, čo činia.“ Tým nechcem apelovať na ľudí, že majú svoj život položiť za svojich blížnych. K tej najväčšej láske sa môžeme priblížiť napr. aj tak, že budeme nápomocní tým, ktorí to potrebujú.

Aj v našom domove: netreba veľa, stačí dobré slovo, úsmev, či pohladenie a život bude hneď radostnejší!

Obyvateľka Anna Randúsová

Naši jubilanti

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

Ján Bauka 85, Valéria Ertlová 70, Dobrotka Gejdošová 90, Emília Martinková 75, Erna Maťašovská 90, Anna Polyáková 80, Jolana Pustaiová 65, Zuzana Šefčovičová 95, Estera Šišová 75, Ladislav Záhor 85

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!

Anna Dulajová, Helena Ornthová, Blažena Machlicová, Ján Bauka, Jaroslav Nagy, Estera Šišová, Viola Olléová, Anna Čuchránová

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

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

Jaromír Novosad, prof. Ing. Viliam Paštéka, DrSc, Ing. Oddo Roessel, Hildegarda Semanová, Pavol Szaszama, Mária Šmahelová, František Tóth, Zuzana Harčáriková

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.

Vieme všetko o Pankúchovej ulici?

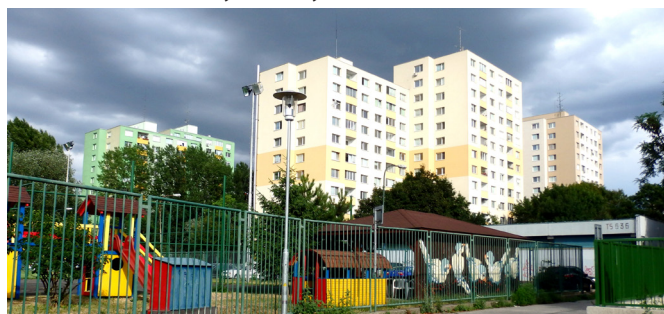
Pokračovaním našej Polereckého ulice je ulica Pankúchova. Nachádza sa v tichom prostredí, obklopená prírodou. Pešia zóna s lavičkami poskytuje našim klientom, aj tým menej mobilným, možnosť príjemných prechádzok.

Na tejto ulici sa nachádza aj Základná škola. Jej žiaci a učitelia v rámci mimoškolských aktivít navštevujú aj náš domov. Prichádzajú s dokonale pripraveným programom. Aj toho roku na Deň matiek naša jedáleň znela poéziou, hudbou a tanečným pohybom. Odmenou pre ne bol šťastný úsmev a potlesk našich klientov. Školáci, srdečná vďaka!

Nás však v tejto rubrike zaujíma aj osobnosť pána, po ktorom je pomenovaná táto ulica. Je to národovec Ján Pankúch, ktorý sa narodil 16. decembra 1869 v Prešove. Do USA emigroval v roku 1883. V meste Cleveland našiel súdržnú slovenskú komunitu. Zapojoval sa do práce krajinských spolkov „Slovenská evanjelická jednota“ a „Slovenská liga v Amerike“. Americkí Slováci sa zaujímali o dianie pod Tatrami a stále sa cítili súčasťou slovenského národa. Prostredníctvom tlače a verejnej činnosti kritizovali národnú a sociálnu politiku vtedajšej uhorskej vlády. Ako novinár patril Ján Pankúch spolu s miestnymi klerikmi k najdôležitejším predstaviteľom prisťahovaleckej komunity. Bol účastníkom mnohých miestnych národných a medzinárodných podujatí, ktoré poznačili slovenské dejiny. Bol jedným zo signatárov „Clevelandskej“ (október 1915) a „Pittsburskej“ (máj 1918) dohody. Svoje vedomosti, skúsenosti, ale i ústnu históriu a písané spomienky prvých slovenských emigrantov zozbieral v knihe „História Slovákov v Clevelande a Lakewoode“, ktorá vyšla v roku 1930.

Tento rok si pripomíname 147. výročie jeho smrti. Pochovaný je v USA v Lakewoode. Česť jeho pamiatke.

Obyvatelky Eva Macková a Nina Jaklová



Vtipy

Dedko sa rozhodol schudnúť a začal cvičiť: upažiť, pripažiť, upažiť...

Po pol hodine sa ho babka pýta: „Tak čo, koľko si zhodil?“

Dedko odpovedá: „Dve vázy.“

-

„Pán doktor, čím viac užívam tie prášky, tým je mi horšie.“

„A aké prášky užívate, dedo?“

„No tie najlepšie z reklamy: Persil a Ariel.“

-

Šoférku, ktorá je už roky v dôchodku, ale stále si potrpí na svoj vzhľad, zastaví policajta a vraví: „Viete, že ste prekročila šesťdesiatku?“

Ona si dá dolu okuliare, pozrie sa do spätného zrkadla, prepudruje sa a hovorí policajtovi:

„Už je to lepšie?“

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:

Mgr. Anna Špilková, psychológ DTV, technické spracovanie.

Redakčná rada:

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

Obyvatelia: Eva Macková, Anna Randúsová, Anna Polyáková, Milan Sabol, Mária Jurášeková, Elena Chmelová, Nina Jaklová.

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

Občasník je NEPREDAJNÝ.

Na vytvorení občasníka ďalej spolupracovali:

Fotografie: Archív DTV



Srdečne Vás pozývame na

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ 2017,

ktorý sa uskutoční pri príležitosti **32. výročia**

otvorenia Domu tretieho veku - zariadenie pre seniorov,

vo štvrtok **14. septembra 2017** na Polereckého 2 v Bratislave.

Sprevádzanie po zariadení sa bude konať v čase od 10:00-18:00 hod.

Hlavný program

10:00	Prednáška o prvej pomoci
10:30	Najmenší záchranári - medzigeneračný workshop
10:50	Vystúpenie tanečnej skupiny Orchidea
11:00	Slávnostné príhovory a privítanie
11:10	Hymna Domu tretieho veku
11:15	Hudobné vystúpenie ZUŠ Albrechta - hobojs
12:00	Eva Band
	Občerstvenie
14:00	Tanečné vystúpenie gymnastiek KMG Danubia
14:30	Tombola a vyhodnotenie súťaží
15:00	Biblioterapia- Miestna knižnica Petržalka
15:30	Predstavenie ľudovej tradície - Čepčenie
15:50	Vystúpenie tanečnej skupiny Orchidea
15:55	Dog Dance – Katka Košibová

Sprievodný program (aktivity prebiehajúce v areáli počas celého dňa)

10:30	Spievanie pri jazierku (ZÁHRADA VZADU) Cvičenie s fyzioterapeutmi (ZÁHRADA VPREDU) Pečenie oblátok, koláčikov a tvorivé aktivity (DIELNIČKA)
10:50	Meranie tlaku, meranie cukru (ZÁHRADA VPREDU) Medzigeneračné športové súťaže (ZÁHRADA VZADU)
11:15	Stolnotenisový turnaj (JEDÁLEŇ) Začiatok súťaže „Moja babka pečie lepšie“ (ZÁHRADA VPREDU) Meranie tlaku, cukru (až do konca dňa v AMBULANCII)
14:00	Cvičenie s fyzioterapeutmi (ZÁHRADA VPREDU) Turnaj v pétanque, spoločenské hry (ZÁHRADA VZADU) Spievanie pri jazierku (ZÁHRADA VZADU)

Počas celého dňa, v čase od 10:00 do 18:00 bude pre Vás pripravené:

- informačný kútik sociálneho úseku,
- cvičenie v telocvični,
- prezentácia fotografií vo foajé,
- výstava v jedálni na tému: „Koníčky našich klientov“,
- posedenie pri čaji a káve v záhrade pri jazierku.