

SENIOR

„Život je príliš krátky na to, aby sme trávili čas nenávisťou ku komukoľvek.“



Dielničkové „srdcové záležitosti“

Vo Valentínskom týždni od 15. do 17. februára 2017 sa nám trikrát podarilo zrealizovať výnimočné stretnutia plné emócií ako v „Pošte pre Teba.“ Akurát v tomto prípade sa obe strany nepoznali, len sa jednoducho stretli a našli. Kto? Žiaci výtvarného odboru Základnej umeleckej školy Jána Albrechta v Petržalke a seniorky z nášho zariadenia. Spojila ich spolupráca na medzigeneračnom arteterapeutickom projekte „Srdce je priestor pre to, čo mám rád.“

Dielnička sa stala umeleckým ateliérom, kde pri rozhovoroch a maľovaní na plátno spoločne objavovali témy, predmety, ľudí - všetko, čo je blízke ich srdcu. Počiatočné obavy senioriek z toho, že nebudú vedieť dobre kresliť či maľovať, zahnali deti a panie učiteľky svojou bezprostrednosťou a odvahou. So záujmom vysvetľovali a ukazovali, ako sa dá maľovať technikou s akrylovými farbami na plátno. Vzniklo 15 úžasných obrazov, ktoré všetci obdivovali na výstave v jedálni počas osláv MDŽ. Aké skúsenosti si zo stretnutí odniesli obe strany?

Tu sú najzaujímavejšie odpovede, ktoré sme vybrali zo záverečného

dotazníka:

- pomáhať a urobiť radosť sa oplatí,
- vek je iba číslo,
- bol to zážitok zmysluplnosti, lebo sa všetci zapojili s plným nasadením,
- našla som si kamarátku,
- nebol tu krik ako v škole, ale príjemná atmosféra spolupráce a dôvery,
- naučila som sa spolupracovať s niekým, koho som predtým nikdy nevidela a má iný pohľad na veci,



- zlepšila sa mi nálada, cítila som sa tu dobre,
- som rada, že sme dali spoločne nášmu obrazu svoje srdce,
- pri maľovaní som bola uvedená do krásnej, uvoľňujúcej atmosféry života,
- osobné potešenie, ešte nikdy som nemaľoval na plátno, ale tiež aj to, že ešte som nestretol tak rýchlo sa učiaceho človeka, niekedy to bola až zábava,
- spolupráca so seniormi z Domu tretieho veku nás potešila a zabavila, preto by sme stretnutia s nimi chceli zopakovať aj v budúcnosti.

**Ergoterapeutka
Marianna Hričová**



Rozhovor

Denne riadi chod zariadenia pre seniorov s viac ako 250-timi klientmi. Mladá, plná energie, vždy ochotná vypočuť, poradiť, pomôcť, zariadiť... Áno, je to naša riaditeľka Domu tretieho veku a poslankyňa MČ Bratislava 5 – Petržalka, PhDr. Daniela Palúchová, PhD., MPH.

Na pozícii riaditeľky Domu tretieho veku ste od marca 2013. Ako ste sa cítili, keď ste sem prišli po prvýkrát a aké sú Vaše pocity dnes?

Priznám sa, že začiatky neboli ľahké, ale to asi nie sú nikde. Dom tretieho veku je najväčším zariadením v Bratislave, z čoho vyplýva veľká zodpovednosť. Našla som tu solídny základ, ale zároveň aj veľa vecí, ktoré neboli v súlade s platnou legislatívou, a ktoré sa mi spolu s mojimi spolupracovníkmi podarilo odstrániť. Dnes mám dobrý pocit zo svojej práce, aj keď stále je čo vylepšovať k spokojnosti našich klientov.

Zmenila Vás práca so seniormi? Čo Vás na nej baví?

Určite ma zmenila. Pri práci so seniormi si treba v prvom rade uvedomiť, že ide o prácu s ľuďmi. S ľuďmi, ktorí častokrát prichádzajú do zariadenia s pocitom, že už ich tu nič dobré nečaká. S takýmto prístupom sa potom pracuje ťažko. Som rada, že po istom čase prídu na to, že v našom zariadení to neplatí. Na druhej strane chcem priznať, že ja sama sa veľakrát učím od našich seniorov. Sú to ľudia s množstvom životných skúseností. Aj to je jedna z vecí, ktorá ma na tejto práci naplňuje. Na seniorov sa veľakrát zabúda, resp. na ich špecifické potreby. V tom tiež vidím výzvu, ako tento stav v našej spoločnosti postupne naprávať.

Podarilo sa Vám v roku 2016 zrealizovať Vaše plány?

Teší ma, že áno, podarilo. Za všetky chcem spomenúť kompletnú opravu vstupnej nájazdovej bezbarierovej rampy a schodiska, vybavenie 2. poschodia klimatizáciami, ktoré značne zvyšujú životný štandard našim klientom, nový vonkajší kamerový systém zabezpečuje ochranu majetku, ale najmä bezpečnosť našich klientov. Okrem opravy stúpacieho rozvodu a povinných revízií, bolo realizované oveľa viac, častokrát na prvý pohľad neviditeľného. Mám však niekoľko ďalších dôležitých a zaujímavých plánov, ako spríjemniť prostredie zariadenia a skvalitniť poskytovanie sociálnych služieb, a tým prispieť k celkovej spokojnosti klientov v našom zariadení.

Aké sú Vaše vízie do budúcnosti? Akým spôsobom chcete naďalej zlepšovať kvalitu poskytovaných sociálnych služieb?

Plánov a vízií do budúcnosti mám veľa. Aj v tomto roku budeme pokračovať v oprave ďalšieho zo stúpacích rozvodov v budove. Je to veľmi dôležitá, aj keď



S klientmi zariadenia v záhrade

na prvý pohľad „neviditeľná“ úloha. Čaká nás výmena výťahu a inštalácia nového, do ktorého sa zmestí klient na lôžku. Plánujem postupne zvyšovať počet zamestnancov tak, aby sa nielen udržala, ale aby neustále narastala kvalita poskytovaných služieb v našom zariadení. Rada si však vypočujem aj Vaše návrhy, a predstavy - čo by sa dalo ešte zlepšiť.

Akým spôsobom budujete a motivujete svoj pracovný tím?

Som hrdá na zamestnancov DTV. Stále viac si uvedomujem, že bez kvalitného tímu by sme sa ďaleko nepohli, preto sa zúčastňujem všetkých pracovných pohovorov, aby boli služby našim klientom poskytované odborným, vysoko erudovaným personálom. Snažím sa zamestnancov nielen motivovať, ale taktiež vytvárať možnosti pre spoločné stretnutia (ako napr. Športový deň, Vianočné posedenie), kde sa môžu vzťahy ešte viac utužiť. Tiež je pre mňa dôležité poznať názor zamestnancov ako odborníkov v jednotlivých oblastiach, preto sú moje dvere pre nich vždy otvorené. Aj touto cestou by som sa chcela všetkým zamestnancom poďakovať za ich prácu a odhodlanie.

Čo by podľa Vás mohli urobiť obyvatelia, aby boli spokojnejší so životom v zariadení?

Naši klienti majú viacero možností. Môžu sa aktívne zapájať do rôznych tvorivých krúžkov, dielní, rehabilit-



S kolegami počas Fašiangovej zábavy

tácií – len je potrebné sa nahlásiť príslušným pracovníkom. Tiež som rada, že sa zúčastňujú na kultúrno-spoločenských akciách, ktoré pre nich organizujeme. Robíme aj rôzne výlety po Bratislave, okolí, ale aj ďalej. Myslím si, že možností majú klienti dostatok – stačí si len vybrať, komu je čo po vôli. Pre skvalitnenie našich služieb je dôležitý i názor našich klientov, preto ich chcem aj touto cestou poprosiť, aby svoje pripomienky, požiadavky, pochvalu či kritiku komunikovali cez Výbor obyvateľov, ktorý je mojim poradným orgánom, a s ktorým aktívne spolupracujem.

Ste zároveň aj poslankyňou za mestskú časť Petržalka. Umožňuje Vám táto pozícia lepšie bojovať za záujmy a ciele zariadenia?

Dôvera ľudí, aj mnohých obyvateľov DTV ma zaväzuje. Dom tretieho veku sa nachádza na území Petržalky, preto pozitívne vnímam prepojenie pozície riaditeľky a pozície poslankyne miestneho zastupiteľstva. Okrem presadzovania požiadaviek obyvateľov Ovsiaťa to má pozitívny prínos v nadväzovaní nových kontaktov a spoluprácu na rôznych projektoch ako je napr. spolupráca s Petržalskou knižnicou, spolupráca s Materskou školou Bulíkova – úspešný projekt Rozprávokovo, spolupráca s Materským centrom Budatko a podobne.



Vianočné posedenie 2016

Čo konkrétne sa Vám podarilo presadiť pre Ovsiať resp. pre okolie DTV?

Určite ste si všimli viacero zmien, najmä čo sa týka zimnej a letnej údržby v Ovsiať, ale najmä v okolí DTV, ako je pravidelná údržba a kosenie trávnikov, odstraňovanie napadaných listov, či odpratávanie snehu. Na požiadavky našich klientov sa mi podarilo v roku 2016 osadiť viacero lavičiek popri chodníku od DTV cez Pankúchovu ulicu až po Saleziánov. Na jar 2017 som zabezpečila premaľovanie vodorovného značenia prechodov pre chodcov pri zástavke Bulíkova a pri zástavke Ovsiaťské námestie, kde som taktiež konala na podnet našich obyvateľov.

V Miestnom zastupiteľstve sa venujem najmä sociálnym témam, pracujem v sociálnej a bytovej komisii. Aktuálne pracujem na zavedení tzv. sociálneho taxi – teda služby pre seniorov a obyvateľov so ZŤP v

Petržalke, ktorá by im pomohla s dopravou, napr. k lekárovi na vyšetrenie, do nemocnice, do lekárne a podobne. Som presvedčená, že zavedenie takejto služby uľahčí život aj našim klientom.

Prepojenie pozície riaditeľky zariadenia a poslankyne miestneho zastupiteľstva sa ukázalo ako užitočné, aj v prípade plánovanej výstavby Bytového domu v bezprostrednej blízkosti DTV, pretože s ňou nesúhlasím, nakoľko by to zhoršilo kvalitu života v tejto lokalite.

Mnoho klientov si pochvaľuje rehabilitácie. Rehabilitácie by však chceli využívať aj klienti so stupňom odkázanosti 1., 2., 3.? Plánujete zmeny aj v tomto smere?

Som rada, že klienti oceňujú kvalitu rehabilitácií v našom zariadení. Dom tretieho veku je však zariadenie, ktoré poskytuje sociálne služby, nie zdravotné. Keďže sama som zdravotník, uvedomujem si nutnosť poskytovania rehabilitácie a poskytujeme ju, ale je určená predovšetkým pre klientov s celodennou starostlivosťou, ako prevencia vzniku dekubitov a mobilizácií klientov, teda cieľom je udržať našich klientov čo najdlhšie v zdraví a sebestačnosti. Ďalším okruhom obyvateľov, ktorým sa rehabilitácia poskytuje, sú klienti po poúrazových stavoch, kde je našim cieľom prostredníctvom rehabilitácie prinavrátiť im sebestačnosť. Všetci prijímatelia rehabilitácie službu oceňujú, vnímam aj pozitívne ohlasy na fyzioterapeutov, ale vzhľadom k počtu klientov a počtu fyzioterapeutov, nie je možné túto službu poskytovať všetkým. Mojim cieľom je poskytovať kvalitnú službu tým, ktorí ju najviac potrebujú, preto zatiaľ neplánujem zmeny.

Veľkým problémom pre klientov je presun do nemocnice na vyšetrenia. Sanitky stále meškajú, čakacia doba na sanitku je veľmi dlhá. Plánujete zaviesť prepravnú službu pre našich klientov?

Práve spojenie mojej práce tu v DTV spolu s výkonom mandátu poslankyne Miestneho zastupiteľstva ma priviedlo na myšlienku presadiť prepravnú službu – tzv. sociálne taxi. Viem, že táto problematika trápi nielen našich klientov, ale väčšinu seniorov v Petržalke. Ako som spomínala, som presvedčená, že zavedenie takejto služby uľahčí život aj našim klientom.

Stále hovoríme len o práci a ďalších plánoch. Máte aj nejaký voľný čas na svoje záľuby a relax?

Aj keď práce je veľa a neustále sa snažím aj naďalej sa vzdelávať, aby som udržala krok, nájdem si čas aj na seba. V zime rada snowboardujem a v lete som podľahla podobnej vášni – wakeboardingu, čo je vlastne vodné lyžovanie s jednou lyžou. Veľmi ma to baví a dobre sa pri tom odreagujem.

**Rozhovor urobila ergoterapeutka
Marianna Hričová**

Klauniáda

V jedno smutné zimné pondelkové ráno k nám zavítala výnimočná návšteva – Olinka Havranová a František Lovecký. Obaja vyzerali ako vystrihnutí z filmu pre pamätníkov – dáma Olinka v žiarivých žltých šatách, ktoré jej zdobil na hrudi náhrdelník s Ľudovítom Štúrom a páňko František v polovníckom oblečení s klobúčikom na hlave a s gitarou v ruke. Toto ne-tradičné duo malo špecifické znamenie – červený nos. Potichúčku vstupovali do izieb klientov, ktorí boli milo prekvapení, lebo o malú chvíľočku boli aktívne vtiahnutí do rôznych vtipných situácií. Z izieb bolo počuť štebotavé rozhovory, spev a smiech. Nákazlivá veselosť a radosť sa preniesli na všetkých prítomných nielen na izbách, ale aj

v spoločných priestoroch. Zázračné tabletky však za tým nehľadajte! Títo zdravotní klauni z občianskeho združenia Červený nos Clown-doctors každému naordinovali najosvedčenejší všeliek – humor. Prečo? Lebo obsahuje vitamíny Ha-Ha a Cha-Cha, ktoré pozitívne pôsobia na psychiku pacienta. Odporúčajú ho užívať 3x denne pri prvých príznakoch zlej nálady a apatie, alebo ako prevenciu proti negatívnej nálaďe. Nesmú ho užívať osoby, u ktorých sa niekedy prejavila citlivosť na vtipné situácie a zle zvládajú náhle prívaly radosti. Upozornenie: Účinky humoru sa môžu rozšíriť aj na ďalšie osoby v mieste užívania! Sympatickým klaunom Olinke a Františkovi srdečne ďakujeme za veselé zážitky.

**Ergoterapeutka
Marianna Hričová**



Prišli k nám na návštevu...

Martin na bielom koni pricválal v roku 2016 o 2 dni skôr, ale presne 11.11. na Sv. Martina k nám do Domu tretieho veku zavítala rovnako dôležitá a výnimočná „delegácia“ – 15 žiakov zo Základnej školy Gessayova triedy 7. A, na čele s pani učiteľkou Tatianou Uhrovou. Prijali moje pozvanie na návštevu. Prečo som sa rozhodla osloviť práve mladých? Lebo považujem za potrebné oboznámiť mladú generáciu s minulosťou mesta, tradíciami a zvykmi. Stretli sme sa v príjemnom prostredí vo Veľkom klube, kde som mala možnosť nielen rozprávať a spomí-



nať na časy dávno minulé. Prostredníctvom starých fotografií som im ukázala Bratislavu tak, ako si ju pamätám od mlada. Deň predtým som spolu s dámami z krúžku „Šikovné ruky“ napiekla 150 buchiet, takže sa u nás cítili ako na návšteve „u babičky.“

Bratislava bola od nepamäti viacjazyčná. V mojich spomienkach sa mi vynára skromná výstavba mesta, väčšinou v ňom boli prízemné domy s vlastnými dvormi. Čo stojí za zmienku je to, ako žili rodiny – v súdržnom spoločenstve, ženy si vzájomne pomáhali aj s opatrovaním detí. Dnešný život sa vôbec nedá porovnať s tým, čo bol v ťažkých rokoch vojny. Všeobecne vládol strach z leteckých náletov. Až po skončení vojny sa národ „prebúdzal“ a začal hľadať spôsob na lepší život. Na prácu sa hľadali vyučení remeselníci, inžinieri. Začal sa rozvíjať obchod, ľudia sa školili na profesie, ktoré chýbali. Pravdou je aj to, že veľa zdravých, dobrých mužov a otcov sa viac nevrátilo z vojny, preto na ich miesta nastupovali po preškolení mladé, silné ženy. Tá doba naštartovala

ženskú emancipáciu, ale bohužiaľ v druhej platovej stupnici, čo podľa mňa trvá dodnes. Teraz to hodnotím z iného pohľadu a z inej pozície – za tú „rovnoprávnosť“ ešte ženy musia zabojsť.

V celku život v Bratislave prebiehal v klude, každý občan chcel mať vlastne pokoj a ticho vo svojom živote. Až keď prišli 50-te roky, tie začali „vyrábať rozruch“ medzi občanmi. Prvá päťročnica, zatváranie a rušenie kláštorov, politické väznenia... Veľa sa zmenilo k horšiemu, pri počúvaní nastalo „ticho“ tváre a oči boli plné strachu. Mnohí mali strach a obavy, ako a čo bude ďalej.

Čo sme skôr narodení, vieme o tom svoje. História má veľkú prikrývku a všetko pekne „zakryje“. Nepovažujem to za spravodlivé, ale aspoň som svojím rozprávaním prispela k odokrytiu malého kúska mojej osobnej histórie. Preto dávam návrh pravidelne zvolávať školské deti a rozprávať im o tom, aká bola história v skutočnosti, lebo v učebniciach je pravda iná...

**Obyvatelka
Milada Hudeková**



Aj primátor je knihomol'

Mnohí naši klienti boli milo prekvapení, keď mohli privítať vzácnu návštevu – primátora hlavného mesta Bratislava Iva Nesrovnala. Počul dobré zvesti o našom zariadení, v ktorom sa vždy niečo zaujímavé deje. Keďže je milovníkom dobrej literatúry, nenechal si ujsť príležitosť počas marca – mesiaca knihy a pripojil sa k skupinke vášnivých čitateľov v Literárnej kaviarni.

Besedu o knihe Krajina drevených bohov od spisovateľa Jana Fridegarda viedol RSDr. Milan Sabol. Diskutovalo sa o téme pokresťančovania pohanov v severských krajinách, do ktorej sa zapojil aj pán primátor. Pravidelným čitateľom Literárnej kaviarne podaroval sadu piatich kníh o Bratislave od Pavla Dvořáka.

Zaujal ho aj medzigeneračný projekt „Rozprávko – Starký, starká, prečítaj nám rozprávku!“, preto sa rozhodol ísť spolu so seniorkami čítať deťom rozprávku do Materskej školy Bulíkova. Z jeho prednesu bolo zrejmé, že má veľmi rád aj detskú literatúru, ktorú doma číta svojim dvom deťom.

V zariadení navštívil nielen Literárnu kaviareň, ale aj klientov na Pamäťovej skupinke, krúžok Šikovných rúk, redakčnú radu občasnika Senior a klientov počas relaxácie v multisenzorickej miestnosti Snoezelen.

V pamäťovej skupinke klienti pracovali na rozvoji svojej fantázie na tému Kniha môjho života. V Snoezelene si mali možnosť vypočuť motivačnú audioknihu od D.M. Ruiza Štyri dohody. V krúžku Šikovných rúk dámy pohostili primátora vlastnoručne upečenými slanými obláčkami a ukázali mu výrobu pohľadníc z vyradených kníh. Redakčná rada časopisu Senior prezentovala prípravu aktuálneho 9. čísla občasnika. Počas návštevy sa primátor stretol s mnohými seniormi, živo s nimi diskutoval a zaujímal sa o ich potreby. Zo zariadenia odišiel s veľmi pozitívnou skúsenosťou a my sa tešíme na ďalšiu jeho návštevu.

Kolektív autorov



Bratislava sa môže pochváliť vlastnou pyramídou...

Skupina odvážlivcov na vozíčkoch, so štvorkolkami a palicami vyrazila na cestu autobusom a električkou na veľký výlet k pyramíde. Tá „bratislavská“ je považovaná za skvost modernej architektúry, lebo v období jej vzniku bola technickým unikátom. Podľa návrhu architektov z roku 1967 sa stavala veľa rokov, avšak až roku 1985 začalo pravidelné vysielanie Slovenského rozhlasu, ktorý tam sídli dodnes. Vďaka nášmu sprievodcovi sme sa dozvedeli o jedinečnej akustike 3 koncertných sál. Porozprával nám o tvorbe rozhlasových programov, ukázal nám nahrávacie štúdio rádia FM, ktoré naživo vysielalo svoju reláciu. Odviezli sme sa na 7. poschodie, odkiaľ sme videli, že pyramída ukrýva druhú vnútornú pyramídu. Cítili sme sa ako stratení vo veľkom bludisku! Budova pôsobí veľmi tajuplne, lebo v jej priestoroch takmer nikoho nestretnete. Pôvodne bola navrhnutá pre 1500 ľudí, avšak dnes v nej pracuje len 300 zamestnancov. Sme veľmi radi, že jeden z nich - pán Adam Mozolák pripravil pre našu skupinku špeciálnu trasu, aby sme neboli ukrátení o žiadne z jej zákutí. Ďakujeme vedeniu Slovenského rozhlasu a nášmu sprievodcovi za jedinečný zážitok.

Psychologička Anna Špilková



Na slovíčko...

Vážení spoluobytelia,

pred dvomi rokmi sme oslávili tridsiate výročie vzniku Domu tretieho veku - nášho súčasného domova. Naše zariadenie celý čas prechádza určitým vývojom v zmysle zlepšenia podmienok bývania a starostlivosti o svojich klientov, ktorým sa snaží uspokojovať ich potreby na všetkých úrovniach. Na uspokojenie ich duchovných potrieb bývalý riaditeľ pán Petruš v roku 1989 zriadil na 12. poschodí v Malom klube kaplnku, ktorá slúži na katolícke aj evanjelické bohoslužby.

Prvým správcom takto vzniknutej kaplnky sa stal pán dekan Jozef Karač, ktorý tu slúžil katolíckej omše popri svojich povinnostiach vo farnosti Svätej Rodiny. Po príchode otcov saleziánov do Petržalky na Mamateyovu ulicu, sme prešli pod ich duchovnú starostlivosť. Ako prvý z nich prichádzal za nami salezián Ing. Miroslav Kysela a po ňom až do dnešných dní, nám obetavo slúži don Matias Rompf a v prípade potreby všetci ostatní kňazi.

A je čo robiť! Každý týždeň je nás na bohoslužbách prítomných priemerne 50 veriacich katolíkov. Patria sem aj návštevy chorých a ležiacich klientov. Katolícke bohoslužby bývajú každú sobotu o 16.30 hod. a pri cirkevných sviatkoch podľa oznamu v skrinke na prízemí.

Popri bohoslužbách pre katolíkov sa v Kaplnke konajú aj Služby Božie pre našich evanjelikov. Tie bývajú každú druhú sobotu o 15.00 hod. Dátum a čas konania je oznamovaný sestrou Bodlákovou vo vývesnej skrinke. Kázeň Slova Božieho a liturgiu nám slúžia manželia Kolesároví, zboroví farári cirkevného zboru Petržalka.



Svoj príspevok sme nazvali „Na slovíčko“. Chceme do časopisu Senior prispievať aj my – a to nie ako dvojaká záujmová skupina, alebo nedajbože ako moralisti a mravokárci...

Chceme Vám vždy priniesť pár slov na zamyslenie pre všetkých, najmä pre ľudí dobrej vôle.

Takže – pokoj a dobro, priatelia.

**V mene veriacich obyvateľky
Elena Angerová a Anna Randusová**

OKIENKO AKTÍVNEHO STARNUTIA

Nina Jaklová

Na jar

Čože je to za novina,
pobrala sa pani Zima,
bo jej končí vláda,
jar nám pieseň skladá.

Melódia v lese zneje,
každé vtáča pieseň peje,
nám na radosť veľkú,
slávik hľadá si priateľku.

To nám jar tiež niečo vraví,
príchodom v nás veľa spraví,
poteší, dá radosť v žití,
každý sa v nej dobre cíti.



Všetko na čom záleží je láska...



Naše zariadenie tvorí početné spoločenstvo ľudí s rôznymi životnými osudmi, charakterom, záľubami, nadaním a vzdelaním. Ich životné príbehy sú často smutné až tragické. Všetkých nás spája dôchodkový vek a skutočnosť, že nežijeme v rodine. Naše potreby, ak sami nevládžeme, nám pomáha zvládať odborný personál. Človek by nemal ostať izolovaný, uzavretý sám do seba. Mal by sa aktívne zapojiť do vzťahov s ľuďmi okolo seba.

Ja som tu doma jeden a pol roka. V tejto úvahe sa chcem s vami podeliť o postrehy, ktoré som získala v počiatočnom období môjho pobytu. Žije nás tu niečo viac ako 250 klientov, čo si vyžaduje od všetkých veľkú mieru tolerancie, empatie, ohľaduplnosti, solidarity a najmä lásky k človeku. Vieme, že v chorobe je liekom láska, ktorá by sa mala podávať na

lyžičke po kvapkách. Sú medzi nami ľudia, ktorí trpia diagnózou neláskavosti a nevšímavej ľahostajnosti. Pri tom je také jednoduché prejaviť si navzájom úctu, usmíť sa jeden na druhého, alebo prehodiť milé slovo. Pripomeňme si výrok Matky Terezy: „Hodina konkrétnej lásky k človeku je viac ako rok modlitieb.“ Aj v Biblii je výrok: „Podľa skutkov poznáte ich.“ Láska je vzájomné obdarovávanie myšlienkou, dotykom, úsmevom, hlasom – tým všetkým pomáhame druhému k ľudskosti a on pomáha nám. Prebudiť v sebe schopnosť lásky je skutočne najväčšou a najvýznamnejšou úlohou človeka. Aj v škole by mali vysvetľovať túto životnú pravdu, lebo dnes sa súcitiť považuje za slabosť. Môžeme byť ako med a predsa nebudeme obľúbení, ak naše úsmevy a slová nebudú úprimné. Hodnotou je prirodzená spoločenská obľúbenosť, ktorá vychádza z nášho dobrého srdca. Stretnutie s úprimným, vnútorné zrejmým, dobrým človekom robí aj nás lepšími. Beda, ak natrafíme na človeka, ktorého zaujíma iba on sám.

Vieme, že nie je bohatý ten, čo veľa má, ale ten kto veľa dáva. Keďže nemáme nablízku rodinu, snažíme sa nájsť v kolektíve človeka s podobnými zásadami, charakterom a zá-

ľubami, s ktorým sa môžeme zbližiť. Priateľ je naše druhé „ja“ alebo ako hovorí Aristoteles v aforizme: „Priateľ je človek, ktorý o Vás vie všetko a napriek tomu Vás má stále rád.“ Vyznieva to humorne, ale inteligentný humor je v rôznych situáciách nenahraditeľný svojím optimizmom.

S pribúdajúcimi rokmi postupne strácame vlasy, zuby, pamäť, ilúzie; žiaľ aj našich blízkych druhov a priateľov. Život je kontinuitou odchádzajúcich a prichádzajúcich a v tom je jeho hodnota a krása. Len my sa s tým ťažko vyrovnávame. Ľudský údol je preťažké bremeno a často nás dostáva na kolená, ale možno skutočná veľkosť človeka sa prejaví práve vtedy, keď napriek žiaľu a zúfalstvu sa vzpriamime a statočne kráčame životom ďalej. Nikdy by sme nemali stratiť svoju tvár a schopnosť spoľahlivo odlišiť dobro od zla.

Prežiť dôstojný, čestný život bez egoistickej malosti, nás robí lepšími a vyrovnanjšími so svojim životom. Najhoršou bilanciou života by bola samota, opustenosť a zatrpknutosť. Iba od nás závisí, koľko krásy uvidíme, dobra rozdáme, koľkým ľuďom pomôžeme a koľko radosti precítime. Najdôležitejšie v živote je byť dobrým, slušným človekom.

Obyvatelka Anna Polyáková

Naši jubilanti

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

Milan Bariak 80, Vilma Benedeková 85, Emília Fendtová 80, Zlatica Filipová 80, Helena Kulláková 75, Ružena Ošvarthová 90, Júlia Pätoprstá 80, Anna Pristašová 90, Helena Rotbauerová 75, RSDr. Milan Sabol 70, Hildegarda Semanová 95, Anna Slavkovská 95, Ing. Tichomír Štubňa 85, Ing. Stanislav Trávníček 70, Mária Vargová 85, Mária Vovčíková 85, Tomáš Žák 65, Marta Žitňanská 70, Anna Krčmová 102.

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!

Mária Markusová, Mária Mižová, Alžbeta Maková, RNDr. Ján Mydliar, Ján Kobelár, Brigita Doubravová, Eduard Doubrava.

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

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

Ing. Mária Babulíková, Zuzana Kolláriková, František Vanerka, Hedviga Klinková, Anna Trojanová, Mária Grundaiová, Mária Vovčíková a Mária Molnárová.

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.

Kde sa nachádza a po kom je pomenovaná Bulíkova ulica?

Je to ulica v Bratislave, v mestskej časti Petržalka – Ovsšte. Nachádza sa na nej niekoľko panelových domov, medzi nimi aj naša partnerská Materská škola. Hoci je to iba malá komunikácia, má prostredníctvom MHD napojenie na všetky petržalské nosné linky. Je pomenovaná po JUDr. Jánovi Bulíkovi, ktorý sa narodil 1. januára 1897 do slovenskej, národne uvedomelej rodiny vo vojvodinskej Kovačici. Je potomkom bývalých slovenských vysťahovalcov, čo ovplyvnilo jeho politickú orientáciu v prospech slovenského národa. Po právnických štúdiách v Belehrade sa okrem svojej advokátskej práce, intenzívne zapájal do spolkového života dolnozemskej Slovákov, ktorých zastupoval vo Vojvodinskom parlamente. Na zakladajúcom sneme Matice slovenskej v Juhoslávii 15.8.1932, sa stal jej prvým predsedom. Bojoval za rozvoj národného školstva a prihladal na rozvoj slovenskej kultúry. Demokratické zameranie a osobná statočnosť priviedli Jána Bulíka k spolupráci s občianskym protifašistickým hnutím na Slovensku, pre ktoré plnil dôležité kuriérne a spravodajské úlohy. Vzácnu zhodou okolností je skutočnosť, že jeho syn MUDr. Ján Bulík, žil na východnom Slovensku, kde v roku 2012 zomrel.

Zanechal nám o otcovi aj ďalšie informácie. Pre protifašistický odboj otca prenasledovalo gestapo, ktoré ho zatklo, neskôr transportovalo do koncentračného tábora Mathausen. Jeho život sa skončil tragicky v roku 1942. In memoriam mu bol udelený Rad SNP 1. triedy a československý Vojnový kríž. Medzi významné pamiatky na JUDr. Jána Bulíka patrí jeho hrob na bratislavskom Martinskom cintoríne, na ktorom v roku 1991 odhalili pamätnú tabuľu. Tento rok uplynulo od jeho narodenia 120 rokov.

Obyvatelka Eva Macková



Vtipy

Príde žena k psychiatrovi a sťažuje sa: „Pán doktor, môj manžel vždy keď dopije kávu zje aj pohár a nechá iba uško. Nie je to nejaké čudné?“ Doktor: „Tak to je veru čudné, pretože ja mám ušká najradšej.“

Príde žena na políciu a hovorí: „Zabila som kohúta.“ Policajt na to: „Nič sa nestalo, spíšeme zápisnicu. Ako sa voláte?“ „Kohútová...“

Dedko sa pýta doktora: „Pán doktor, môžem si aj v starobe užívať?“ „Áno dedko, ale iba lieky!“

Manželka stojí večer v spálni pred zrkadlom a lamentuje: „Pleť zvráskavená, prsia ovisnuté, zadok ako pomaranč, kŕčové žily, vlasy mi nedržia...“ Celá zúfalá sa obráti na manžela, aby jej povedal aspoň niečo pozitívne. Z postele sa ozve: „No zrak máš evidentne v poriadku.“

Kohút čaká v pôrodnici. Vyjde sestrička a hovorí: „Blahoželám, otecko, je to vajíčko!!!“

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: 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, Nina Jaklová.

Fotografie: Archív DTV, archív Janky Énekesovej.

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

Občasník je NEPREDAJNÝ.