

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 2/2022

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Nezáleží na tom, či máte štýl, povest' alebo peniaze, keď nemáte dobré srdce, nemáte žiadnu cenu.

Louis de Funes

OBSAH

3	Príhovor
4 - 7	Naše aktivity
8	Žijú medzi nami
9 - 10	Máj, máj, máj zelený
11 - 12	Spoločenská kronika
13	Trocha poézie

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

Redaktori: Anna Trefná, Mgr. Nikola Benedék, Mgr. Silvia Vajsábllová (za personál)

Časopis neprešiel jazykovou úpravou

„Robte všetko s dobrým srdcom, nečakajte nič na oplátku, a nikdy nebudete sklamaní.“

Barbara Lowe

Bola som oslovená aby som sa Vám prihovorila, aj keď moja zručnosť spočíva skôr v tvorení hmotných vecí a nie slov, pokúsim sa vyjadriť svoje pocity a položiť ich na papier.

V zariadení som síce len krátko a sedím viac za počítačom ako sa pohybujem po zariadení, ale keď mám možnosť rada za Vami vybehnem porozprávam sa.

Vždy ma bavilo byť medzi staršími dospelými. Máte veľa múdrosti a skúseností a veľa ste vo svojom živote dokázali a prežili. Je to pre mňa len česť dostať takúto príležitosť pracovať s toľkými zaujímavými a inšpiratívnymi seniormi.

Ďakujem, že sa ma pýtate, ako sa mám, a potom sa zastavíte a vypočujete, ako sa mi naozaj darí, a ja si veľmi rada vypočujem Vás. Robíte moju prácu príjemnou a napíňajúcou.

Máte na mňa pozitívny vplyv tým, aký máte pozitívny pohľad na život, a že si vážite každý deň, jeden deň za druhým. Vďaka tomu si aj ja viac vážim život, najmä keď viem, čo všetko ste počas svojho života vydržali a zažili. Počúvanie Vášho rozprávania o skúsenostiach, zážitkoch a najmä poučeníach ma povzbudilo, aby som bola dobrým človekom pre svoju vlastnú rodinu. Napriek fyzickým a rodinným problémom vo svojom živote ma inšpirujete svojou vierou, radosťou, odvahou a silou.

Ďakujem, že si vážite všetky prostriedky. Potrebujeme seniorov, pretože bez Vás by sme boli ako bezmocné deti, ktoré vo svojich životoch niekedy robia nerozvážne rozhodnutia. Dokážem si len predstaviť, aký je to pocit odísť z miesta, ktoré ste nazývali domovom. Viem, že to raz možno bude čakať aj mňa, keď budem staršia, ale teraz, keď mám možnosť Vás takto pozorovať, mám pocit že som na to pripravená oveľa viac.

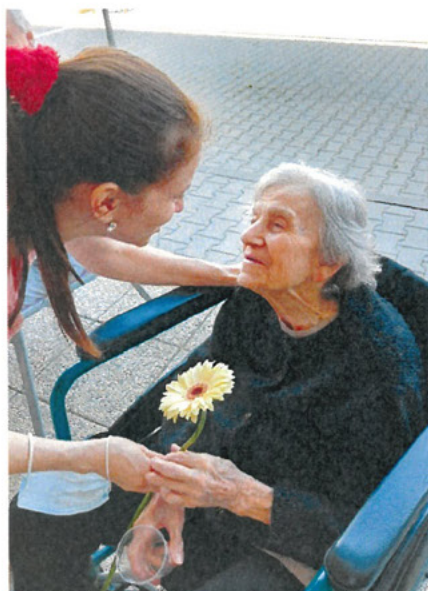
Verím že spolu častejšie strávime ešte pekné chvíle.



**Eva Petrovičová,
administratívny pracovník**

Naše aktivity

Ctíme si tradície



V júli sme si už tradične pripomenuli našich milých oslávencov. Všetci spoločne sme sa stretli v jedno krásne slnečné popoludnie. Začali sme gratuláciou našim jubilantom, a potom sme si spolu zaspievali „živjó, živjó“, pospomínali sme a zabavili sa. Spomínali sme aj na predchádzajúce narodeniny a na zábavné zážitky. Na rad prišlo krájanie torty. Všetci sme si spoločne na nej pochutnali, rovnako ako na menšom občerstvení. Sú to krásne spoločné chvíle, ktoré máme všetci radi. Sme šťastní, že sme mohli byť súčasťou tejto oslavy. Naším oslávencom aj touto cestou želáme veľa šťastia, pevné zdravie a mnoho radostných chvíľ v živote.

Ani naše zariadenie neobišla starodávna tradícia stavania májov. Priamo v areáli Pohody seniorov sme usporiadali túto jarnú oslavu, počas ktorej každý klient uviazal na stromček svoju pestrofarebnú stužku. *Viac o tejto peknej tradícii si môžete prečítať na 9. a 10. strane nášho časopisu.*

Tlmočíme vám skvelú správu

Dostalo sa nám veľkej a neuveriteľnej pocty. Boli sme veľmi milo prekvapení a zároveň dojatí. Práve my sa môžeme s vami podeliť o vynikajúcu správu. Pýšime sa totiž návrhom na ocenenie **DOBRE SRDCE**. Na toto ocenenie sa vyberajú len tri zariadenia na celom Slovensku. Jedným z nich je aj naša Pohoda seniorov v Galante. Preto sa veľmi tešíme tejto nominácii dosiahnutej aj vďaka vám - klientom,



pretože v prvom rade bez vás by sme to nedokázali. Každým dňom v spolupráci s vami sa usilujeme zdokonaľovať a skvalitňovať naše služby pre vás

Biblioterapia z knižnice



V začiatkoch letných mesiacov sme znovu začali spoluprácu s miestnou knižnicou Galanta. Jej zamestnankyňa pani Bedečová k nám do zariadenia prichádza každý druhý týždeň. Jej práca je veľmi zaujímavá a pre nás prínosná, či už v tom, ako nám rozpráva o živote známych umelcov - autorov veľkých a známych diel, ale najmä v tom, že ju vždy radi medzi sebou privítame. Pri našich vzájomných stretnutiach sa občas vrátíme aj do školských lavíc a príjemne si zaspomíname, keď si literárny príbeh, ktorý pre nás vybrala, po prečítaní rozoberieme a diskutujeme o ňom. Biblioterapiu ako jeden z terapeutických nástrojov pre klientov v zariadení si ceníme ako veľmi pozitívny aspekt prístupu ku klientom.

Rozcvička v jedálni

Touto cestou sa pochválime a zároveň chceme motivovať aj ostatných. U nás v zariadení sa riadime heslom - v zdravom tele, zdravý duch. Každé ráno, chvíľu po dobrých raňajkách, sa spoločne rozhýbeme, ponahujeme a zasmejeme. Pri príjemnej relaxačnej hudbe pod vedením asistentky prebiehajú krátke ranné rozcvičky. Vieme, že pre nás a naše zdravie je to prospešné. S dobrým pocitom



a lepšou náladou sa potom zúčastňujeme na ďalších aktivitách, ktoré sú pre nás každý deň pripravené.

Máme radi moderné technológie

Ako sa vraví, v každom veku sa treba učiť. Aj my, bez ohľadu na covidové obdobie, naďalej používame moderné technológie a zdokonaľujeme sa v tom.

Prostredníctvom aplikácií Skype, Whatsapp alebo Messenger môžeme byť v užšom a častejšom kontakte s našou rodinou, pričom sa môžeme aj vidieť a pochváliť sa novinkami.

Kaderníčka

Naše dámy a páni už tradične (aj v minulých dňoch) mohli odovzdať úpravu svojich



vlasov do rúk našej šikovnej kaderníčky pani Zuzky. Pani Zuzka k nám chodí už dlhé roky a s klientmi sa veľmi rada o všeličom porozpráva a požartuje. Od nej vždy odchádzajú klienti spokojní a ešte k tomu s novými, modernými účesmi či novou farbou vlasov.

Záhradkárčenie stále pokračuje

Ako sme už spomínali a pochválili sa v predchádzajúcom čísle nášho časopisu Pohodička, klienti sa pod vedením našej asistentky starajú o malú záhradku ktorú si vybudovali na časti dvora Pohody seniorov. Prvú úrodu - cibulky, reďkovky a šalátik sme už úspešne dopestovali. V našej záhradke je však toho oveľa viac. Začínajú nám už pomaly červenieť rajčiny, rastie paprika a čakáme aj na úrodu tekvic. Tešíme sa na ich spoločnú konzumáciu.



Okrem spomenutých aktivít sa naďalej usilujeme posilňovať kognitívne schopnosti formou aktivity Škola mozgu a vedomostnými kvízmi. Usporadúvame aj reminiscenčné stretnutia, na ktorých si zaspomíname na staré časy a nachádzame aj rozdiely medzi súčasnosťou a minulosťou. Pritom si zároveň posedíme v našom altánku pri dobrej kávičke. Využívame aj multisenzorickú miestnosť Snoezelen, kde si príjemne oddýchneme, posilníme zmysly i pamäť..



Vieme tiež, ako máme správne postupovať pri extrémnych vonkajších horúčavách, ktoré môžu ohroziť naše zdravie.

S našou terapeutkou a asistentkou sme si spoločne prebrali vplyv horúčav na zdravie seniorov. Pri vysokých vonkajších teplotách - 30 stupňov a vyššie – sa odporúča predovšetkým zvýšiť príjem tekutín – najmä piť čistú vodu, ďalej sa zdržiavať v chládku, mať na sebe tenké a priedušné vrstvy oblečenia, jesť ľahšie jedlá, a ak nemusíme, zbytočne sa nezdržiavame vonku. Najlepšie len zavčas rána alebo v podvečer. Vieme, že spoločne všetko zvládneme.

-X-

Z odkazu miliardára Steva Jobsa

Steve Jobs (56) zomrel 5. októbra 2011 ako miliardár s majetkom približne sedem miliárd dolárov. Zanechal po sebe odkaz, v ktorom sa píše:

- Nevychovávajte svoje deti, aby boli bohaté. Vzdelávajte ich, aby boli šťastné. Keď vyrastú, uvedomia si hodnotu vecí, nie ich cenu.
- Jedzte jedlo ako liek, inak budete musieť jesť svoj liek ako jedlo.
- Tí, ktorí ťa milujú, ťa nikdy neopustia. Aj keby mali sto dôvodov, prečo sa vzdať, vždy si nájdú dôvod, prečo vytrvať.
- Je veľký rozdiel medzi človekom a človekom.
- Keď chceš ísť rýchlo, choď sám. Keď však chceš prísť čo najďalej, choďte spolu.

Žijú medzi nami

Napriek tomu, že pani **Júlia Pajongová** je v Pohode seniorov len pomerne krátky čas, už si vďaka príjemnej povahe a ochote vždy pomôcť našla svoje miesto medzi klientmi tohto zariadenia. Jej životný príbeh sa začal písať pred sedemdesiatimi rokmi v Trstíne, no čoskoro sa s rodičmi, ktorí pracovali v poľnohospodárstve, presťahovala do Vínosadov. Tu absolvovala aj prvé štyri roky základnej školy. Zvyšok vychodila v Modre, Mala troch súrodencov – dve sestry a jedného brata. Vyučila sa za chemičku čistiarní a pracovní. Toto povolanie však vykonávala iba zhruba dva roky, kým sa vydala. Jej manžel pochádzal z Mysléníc a pracoval ako traktorista na družstve. Spolu bývali v Pezinku. Hoci nebola v tomto odbore vyučená, zvyšok pracovného života, čo bolo približne 37 rokov, strávila ako kuchárka a čašníčka v závodnej kuchyni polygrafických závodov.



Číslo štyri je pre rodinu pani Pajongovej zrejme tak trochu magické, pretože aj ona priviedla na svet štyri deti, a to jedno dievča a troch chlapcov. Tu sa však už sila magickej štvorky končí, pretože jej rodinu tvorí ešte šesť vnúčat. Okrem jedného dievčaťa sú to samí chlapci. Všetky jej deti žijú v Pezinku. Dcéra a jeden syn sú kuchári, ďalší syn je čašník, a tretí je autolakovač.

Na otázku, čomu sa rada venovala vo voľnom čase, sa len trochu pousmeje.

„Viete si zaiste predstaviť, že pri štyroch deťoch mi veľa času na osobné záľuby nezostávalo,“ hovorí pani Pajongová. „Na nejakú tanečnú zábavu som sa dostala zriedkakedy, ale mala som rada ručné práce, najmä vyšívanie. Aj to som si našla trochu času maximálne na vyšívanie malých dečiek.“

Zlom v jej zdraví nastal, keď ochorela na koronu, a to dokonca hneď dvakrát po sebe. Ochorenie si odležala v trnavskej nemocnici. O tom, že to bolo dosť vážne, svedčí aj skutočnosť, že choroba sa, žiaľ, odrazila najmä na zníženej hybnosti pravej ruky i nohy. V dôsledku toho jej deti usúdili, že už nemôže žiť sama, a tak ju pred približne dvoma mesiacmi umiestnili v Pohode seniorov, kde sa pod dohľadom fyzioterapeuta podrobuje rehabilitačným cvičeniam.

Ako sme už v úvode spomenuli, pani Pajongová si medzi nami postupne nachádza priateľov, a keďže je veľmi spoločensky založená a rada sa zhovára s ľuďmi, nemá s tým žiadny problém. Pravidelne chodíeva von medzi ostatných klientov a pozorne sleduje podujatia, ktoré organizujú naše sociálne terapeutky. Keď zostane v izbe, najčastejšie trávi čas čítaním časopisov a sledovaním televízie. A, samozrejme, je v kontakte aj so svojimi deťmi.

Máj, máj, máj zelený

Tradícia stavania mája, čo je vlastne malý stromček, najčastejšie smrekový, jedľový alebo brezový, má korene v dávnej minulosti, stredoveku - v antike. Mala symbolický význam obnovujúcej sa prírody na jar, a na Slovensku patrila do kruhu obyčajov v mesiacoch máj - júl, keď bola zeleň hlavným obradovým a magickým prostriedkom. Staroveké národy dávali stromčeky pred 1. májom na hospodárske budovy a domy ako ochranu pred chorobami a zlými duchmi. V stredovekej Európe sa máje stavali ako prejav úcty a žičlivosti na významných, verejných miestach a od 15. storočia aj pred domy dievčat. Aj táto tradícia prešla mnohými obmenami.

Už noc z 30. apríla na 1. mája, u nás známa ako Filipo-Jakubská, sa pokladala za noc čarodejní. Podľa tradičných predstáv sa vtedy schádzali strigy a strigôni na krížnych cestách, odkiaľ sa vydali do všetkých kútov chotára. Dokázali škodiť mladej zeleni, dokonca mali pričarovať mráz, ktorý ničil budúcu úrodu ovocných stromov i hrozna vo viniciach. Aby sa ľudia pred ich vyčíňaním chránili, používali rôznorodé magické praktiky. V predvečer tohto dňa chodili pastieri na návršia, kde trúbili a praskali bičmi, aby všetky čarodejnice z chotára vyhnali. Gazdovia používali aj konáriky borievok, ktoré dávali nad dvere a pod strechu domu alebo ich zapichovali do hnojiska. Aby bol pred bosorkami chránený aj dobytok, na rohy mu ľudia vešali girlandy z kvetov a magických bylín. Špeciálne účinky sa pripisovali aj májovej rose a dažďu. Na celom Slovensku pokladali prvomájovú rosu za skvelý liek a preventívny prostriedok proti rôznorodým bolestiam. Ľudia si ňou často umývali oči alebo ju používali pri ťažkostiach s pokožkou. Májový dážď, najmä v prvom májovom týždni, bol zase predzvesťou bohatej úrody. Dievčatá zo stredného Slovenska ho dokonca používali aj ako kozmetický prostriedok. Nechali si ho voľne padať na rozpustené vlasy, pričom odriekali formulu: „Dážď, dážď, májový dážď, budú mi od teba vlasy rásť.“ Očakávali, že ich vlasy budú po absolvovaní takejto kúry husté, dlhé a zdravé.

V máji sa malo dariť aj všetkému živému, čo prišlo na svet. V tomto mesiaci narodené mláďatá (napríklad jahňatá, húsatá či mačatá) mali byť najvhodnejšie na chov. Aj deti mali byť podľa zaužívaných predstáv šťastné. Pretože sú však v tomto čase stromy obsypané bielymi kvetmi, májoví novorodenci začínali skoro šedivieť. Májová zeleň bola tiež symbolom sily a najlepšie vyjadrovala želanie gazdov, aby na poli i lúkach bol



dostatok rastlínstva. Práve preto dostali zvyky, pri ktorých zohrávali dôležitú úlohu rastliny, názov májenie. Dokonca strom využívaný pri rôznych magických obradoch niesol názov máj. Už z 15. storočia pochádzajú zmienky o tom, že postavenie mája bolo znakom vážneho záujmu o dievča. Kým nebol tridentským koncilom zavedený cirkevný sobášny obrad, bolo vztýčenie mája pred domom dievčiny dokonca verejným vyjadrením sľubu lásky a vernosti. Neskôr na našom území nadobudli máje viaceré možné významy. V prvom prípade ho postavil mládenec iba tomu dievčaťu, o ktoré sa seriózne uchádzal. V druhom predstavovali máje spoločný dar mládencom všetkým dospelým dievčatám obce. Tretím variantom bolo, že máj dostala síce každá dievčina, ak však mala svojho frajera, bol ten jej iný ako ostatné, ktoré predstavovali kolektívnu pozornosť mužskej mládeže. Mohol mať napríklad iné stuhy či šatky, obielený kmeň, prípadne sa líšil druhom použitého stromu.

Stavanie májov bolo rozšírené na celom Slovensku. Keďže však na ich vztýčenie



muselo padnúť mnoho stromov, vrchnosť sa usilovala túto praktiku už od 18. storočia obmedzovať. V mestách sa jej to pomerne dobre darilo, na vidieku však táto obyčaj celkom nevymizla. V každom regióne, dokonca v každej obci mohlo stavanie májov vyzeráť trochu inak. Na Myjave boli mládenci nútení vzdať sa stavania májov všetkým dievkam. O to viac však dbali o jediný máj povolený pre celú obec, ktorý doviezli na obecné priestranstvo. Bola to vysoká jedľa, ktorú okliesnili a očistili od kôry, pričom dvojmetrový vrcholec ponechali. Ozdobili ho od dievčat požičanými stužkami a šatkami, postavili do pripravenej jamy, ktorá sa zasypala zeminou a

dobre udupala. V polovici mesiaca máj zvykli v noci tajne zvaliť, vyblednuté šatky a stuhy nahradili novými a opäť ho vztýčili. Počas posledného májového dňa mládenci vystrojili veľkú zábavu pri muzike, ktorej hlavným cieľom bolo jeho zvalenie. Na veselici sa zúčastnila takmer celá obec, no finančne na ňu prispeli najmä mladé dievčatá, ktoré si požičané stužky a šatky museli naspäť odkúpiť.

Zatiaľ čo v západnej časti Slovenska sa stavanie májov realizovalo začiatkom mesiaca, v Turci, Liptove a ďalších regiónoch sa viazalo najmä k Turícam. V Liptove dostávali na Turíce dievčatá po dva stromy – brezu a smrek. Ak sa dievčaťu máj páčil, poslalo mládenecovi pierko z rozmarínu, klinčekov alebo iných kvetov. Znakom súhlasu mládenecových rodičov bola na oplátku stuha do vlasov, ktorú mládenecova matka kúpila dievčaťu na najbližšom jarmoku. V obciach pri Trenčíne, napríklad v obci Kubra, sa zvykli stavať máje večer pred 1. májom, v inom čase len ojedinele. Podľa miestnej tradície mládenci stavali ručne dvojaké máje. Vysoké máje postavili v strede dediny, pred kostolom, richtárovým domom, prípadne aj pred krčmou. Tí zaľúbení zas stavali máje svojim frajerkám, čím vlastne upozorňovali, že dievka má vážnu známosť. Bola to spoločenská udalosť spojená so spevom, tancom, zvykla trvať dva dni, a účasťou bola celá dedina.

(Zdroj: Internet)

NAŠI JUBILANTI

Apríl

- p. Erika Bieliková - 66 r.
- p. Edita Kaiglová - 90 r.
- p. Stanislav Minárových - 84 r.
- p. Marta Remžová - 65 r.
- p. Jarmila Šimkovicová - 90 r.
- p. Ľubomír Trefný - 75 r.

Máj

- p. Štefánia Blažová - 75 r.
- p. Alžbeta Búryová - 79 r.
- p. Božena Castiglione - 80 r.
- p. Anna Kováčová - 72 r.
- p. Alžbeta Mihoková - 79 r.
- p. Matej Smrek - 60 r.
- p. Ružena Turisová - 92 r.

Jún

- p. Anna Spišiaková - 77 r.
- p. Pavel Machyniak - 79 r.
- p. Mária Tobolková - 94 r.
- p. Gizela Vadkertiová - 94 r.
- p. Jozef Vágvölgyi - 81 r.
- p. Ivan Mičulka - 75 r.



OPUSTILI NÁS

Apríl

p. Ľudovít Ochaba - 95 r.

p. Juliana Rigóová - 68 r.

p. Richard Švarc - 82 r.

Máj

p. Edita Kaiglová - 90 r.

Jún

p. Alžbeta Mihoková - 79 r.



-X-

Pár múdrych slov

Raz večer zaklopal strach na dvere. Odvaha prišla a otvorila. A za dverami nikto nebol.

J.W. Goethe

Žiť je najvzácnejšia vec na svete, pretože väčšina ľudí len existuje.

Oscar Wilde

Správne vidíme len srdcom. To, čo je dôležité, je očiam neviditeľné.

Antoine de Saint-Exupéry

Oko za oko, a svet bude slepý.

Mahátma Gándhí