

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 3/2024

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Moderný človek myslí, že stráca čas, keď nerobí veci rýchlo, a pritom nevie, čo si so získaným časom počať.

Erich Fromm

OBSAH

3	Príhovor
4	Projekt Záhradka pre seniorov
5 - 6	Projekt Keramické srdce
7 - 9	Naše aktivity
10	Predstavujeme Vám
11-13	Slávnosti neskoršieho leta
14-15	Okienko zdravia
16	Spoločenská kronika
17	Trocha poézie

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

Redaktori: Anna Trefná, Bc. Karol Izakovič, Mgr. Ivana Hercegová, Mgr. Jarmila Botková (za personál)

Časopis neprešiel jazykovou úpravou



Najprv sa chcem poďakovať za príležitosť predstaviť sa vám v tomto príspevku v časopise Pohodička.

V Pohode seniorov som začala pracovať 1. augusta tohto roku na sociálnom úseku a od začiatku tu na mňa pôsobí prostredie aj ľudia veľmi priateľsky a ústretovo. To ma veľmi potešilo, pretože dobrý kolektív je v práci naozaj dôležitý.

V mojich predchádzajúcich zamestnaniach som pracovala v administratívnej oblasti ako nákupca a neskôr ako účtovníčka. No moje posledné zamestnania boli skôr o práci s ľuďmi. Ako dietologička a poradkyňa zdravej výživy som mala najradšej rozhovory s klientmi, keď som mala možnosť využiť svoju empatiu a vcítenie

sa do problémov druhých ľudí. Rada som si vypočula ich rozprávania a tešilo ma, keď som im mohla byť nápomocná a vedela som im poradiť. Moje posledné zamestnanie bolo v materskej škole, kde som pracovala ako pedagogická asistentka. Mala som možnosť učiť deti, ale zároveň sa učiť od nich, aké dôležité je nezabúdať na úprimnosť, otvorenosť a autenticnosť. Toto obdobie bolo pre mňa obohacujúce, nakoľko som mohla v tejto práci využiť svoj láskyplný prístup, prirodzenosť a empatiu.

Tieto zamestnania ma presvedčili, o tom, že chcem naďalej pracovať s ľuďmi, kde môžem využiť svoje predpoklady a schopnosti, ako sú láskavosť, súcitiť, trpezlivosť a úprimnosť.

Preto si myslím, že aj práca v Pohode seniorov bude pre mňa, a verím, že aj pre ostatných, prínosná a užitočná.

Dúfam, že pre klientov budem pozitívnym a optimistickým spoločníkom a rada by som prispela k tomu, aby sa v Pohode seniorov cítili ako doma, príjemne a pohodovo ako v rodinnom kruhu.

Ďakujem a prajem všetkým krásny zvyšok leta a rovnako krásnu jeseň.

Katarína Hrušovská,
sociálny úsek

Projekt Záhradka pre seniorov

Projekt sa uskutočňuje s finančnou podporou Mesta Galanta.

Touto cestou by sme sa radi poďakovali Mestu Galanta za poskytnutie dotácie z rozpočtu mesta Galanta na rok 2024 pre sociálnu oblasť a podporu verejného zdravia.

Pohoda seniorov, n.o. vďaka finančnému príspevku mesta mohla zrealizovať projekt **Záhradka pre seniorov.**

Naším cieľom bola revitalizácia záhradky, ktorú využívame na účely „terapeutickej záhrady“ - miesta, kde spolu s klientmi aktívne trávime čas pestovaním a starostlivosťou o okrasné rastliny, bylinky či zeleninu. V rámci projektu sme zakúpili drevené vyvýšené záhony a rašelinu/záhradný substrát.

Účelom vyvýšených záhonov je lepšia prístupnosť seniorov k záhradke s ohľadom na ich fyzické obmedzenia (napr. v rámci mobility), a tým aj lepšia využiteľnosť záhradky, či už pri aktívnom záhradníčení alebo pri možnosti „opäť sa dotknúť prírody“, či len tak si k voňavej ruži privoňať.



Projekt Keramické srdce

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie Henkel Slovensko

Touto cestou by sme sa radi poďakovali Nadácii Henkel Slovensko za poskytnutie dotácie v rámci grantového programu Henkel Slovensko seniorom 2024.

Pohoda seniorov, n.o. vďaka finančnému príspevku Nadácie Henkel Slovensko mohla zrealizovať projekt

Keramické srdce.

V rámci projektu sme v priestoroch nášho zariadenia sprostredkovali pre našich seniorov pravidelný keramický krúžok pod vedením profesionálnych lektorov - keramikárov. Celkovo sa u nás v priebehu letných mesiacov uskutočnilo deväť skupinových stretnutí.

Podľa Jaroslavy Šickovej-Fabrici, sochárky a zakladateľky arteterapie na Slovensku "Modelovanie z hliny lieči dušu". Hlina je jedinečné médium svojím obrovským výrazovým potenciálom. Umožňuje rôznorodé aktivity, spontánne tvarovanie, stimuláciu hmatu. Rehabilituje jemnú motoriku, poskytuje príležitosť na korekciu a zmenu. Hmatový proces stimuluje pamäť, rozvíja emocionálnu a pamäťovú skúsenosť. Práca s hlinou umožňuje vyjadrenie a uvoľnenie emócií, pomáha porozumieť sebe a druhým, pomáha otvoriť srdce. Umožňuje zhmotnenie aj negatívnych zážitkov, a zároveň od nich udržiava bezpečný odstup. Hlina má v sebe niečo magické a archetypálne a v esenciálnej forme práca s ňou prináša čistú, spontánnu radosť. Pri práci s hlinou nie sú potrebné slová ani kognitívne schopnosti, má preto široké využitie. **(Fotografie k článku sú aj na 1. a 6. strane.)**

Týmto zároveň ďakujeme aj DUO Keramickému ateliéru v Galante za ich spoluprácu, empatický prístup a odborné vedenie.

A toto sú naše výtvary:



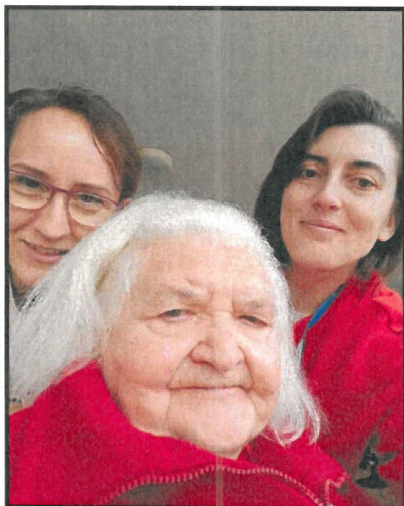
Tvoríme krásu z hlíny

(Dokončenie zo strany 5)



Naše aktivity

Vážení čitatelia časopisu Pohodička, dovoľte nám informovať vás, ako sme prežili ďalšie tri mesiace u nás v Pohode seniorov. V našom zariadení sa každý deň usilujeme o to, aby sa naši klienti cítili čo najlepšie.



Leto vyvrcholilo veľmi teplým počasím, čo nám



umožnilo tráviť viac času na čerstvom vzduchu. V niektoré dni sme sa však museli utiekať do bezpečia strechy a štyroch múrov nášho zariadenia, pretože tráviť dlhší čas na slniečku mohlo našich klientov ohroziť na zdraví, a o úpal, samozrejme,



nemáme záujem. Každý prvý utorok v mesiaci k nám chodia pracovníčky knižnice v Galante, s ktorými sme obnovili spoluprácu, a pripravila zaujímavú besedu. Na každej návšteve nám niečo prečítajú, porozprávajú a prinesú aj nejaké knihy na čítanie. Pútavé besedy na rozličné aktuálne témy pripravuje z času na čas aj náš klient, bývalý učiteľ, Mgr. Miroslav Nemček.

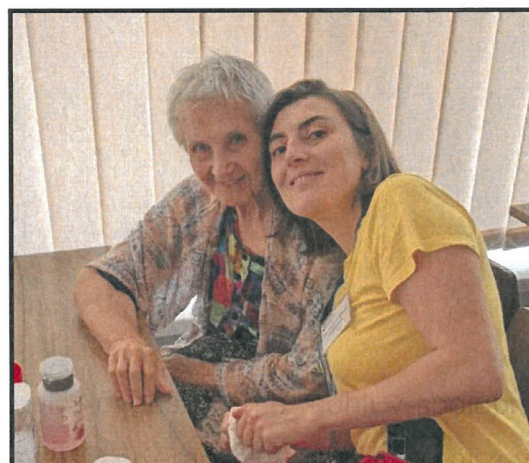


Aj počasie skorej jesene nás láka posediť si vonku v areáli Pohody seniorov, a preto trávime veľa času na terase čítaním rozličných zaujímavých kvízov, hraním spoločenských hier, spievaním a šikovnými rukami vytvárame rozličné dekorácie, ktoré potom zdobia priestory nášho zariadenia. Samozrejme, že nezabúdame ani na prechádzky. Vďaka mestu Galanta máme dokonca aj nové vyvýšené záhony. Nasadili sme si do nich, o ktoré sa klienti



vzorne starajú. V prípade nepriaznivého počasia alebo keď bolo priveľmi horúco sme sledovali kino, spoločne sme piekli, prípadne sme si len tak posedeli pri rozhovoroch plných spomienok a príhod našich klientov. Okrem skupinových aktivít sa, samozrejme, venujeme klientom aj individuálne. Na dielničkách sme sa v horúcom letnom období venovali výrobe veľárov, kvetov z krepového papiera, slnečníc a pokračoval u nás aj hrnčiarsky kurz

Vďaka finančnému príspevku od nadácie Henkel Slovensko sme mohli v spolupráci s DUO Keramický ateliér realizovať projekt „Hlinené srdce“ kde mali všetci naši klienti možnosť pracovať s tvárnou hlinou, ktorú po vypálení aj maľovali. (Viac na strane 5.)



Spomedzi ďalších aktivít, ktoré sa u nás v zariadení uskutočnili, musíme spomenúť Beauty day (Deň krásy), pečenie langošov a tradičnú oslavu jubilentov.

Veríme, že si pobyt a vzájomné stretnutia v našom zariadení užívate rovnako ako my, a tešíme sa na ďalšie spoločné aktivity a spríjemnenie voľného času s vami.



Sociálny úsek

Predstavujeme vám

V úsmeve nám vždy prinesie do izby kus ukrajinského slnka, ale aj ťažko utajovaný smútok súvisiaci s vojnou, ktorá sužuje jej krajinu. A potom sa už roztancujú jej šikovné ruky a v momente stihnú vykonať všetko, čo je pri opatere klientov, predovšetkým tých, ktorí sú pripútaní na lôžko, potrebné. Hovorím o pani **Yane Kcharchenko**. S jej menom je spojených viacero prekvapení. Predovšetkým to, že má neuveriteľných 42 rokov a vychovala štyri deti. Z nich dve najstaršie - syn s rodinou a dcéra - žijú v Nórsku, a dvaja mladší synovia bývajú spolu s ňou a jej manželom v Galante a chodia tu do slovenskej školy. Ďalším prekvapením je, že je už aj starou mamou dvaapoločnej vnučky Milanky.



Ako nám pani Jana prezradila, narodila sa na centrálnej Ukrajine v meste Umaň. Po skončení strednej školy pracovala dlhý čas v obchode ako pokladníčka. Na Slovensko prišla z pochopiteľných dôvodov - predovšetkým preto, aby ochránila svoje deti pred vojnou.

„Okamžite, ako som prišla na Slovensko, som začala pracovať,“ zdôverila sa nám pani Jana. „Jeden a pol roka som pracovala tu, v Galante, v závode Samsung. Potom som sa stala opatrovateľkou. Môj manžel pracuje v Sládkovičove.“

Pani Jana je mimoriadne príjemnou spoločníčkou. Keď má pri práci chvíľu voľného času, rada sa s klientmi porozpráva. Tak sme sa dozvedeli, že je aj hudobne nadaná. Na Ukrajine absolvovala podobné školské zariadenie, ako je u nás ľudová škola umenia. Naučila sa tam hrať na strunovom ľudovom hudobnom nástroji, ktorý nazývajú bandura. Hrať na ňom nie je jednoduché, pretože má 56 strún a sedem basových. Kedysi si aj rada zaspievala, ale teraz, keď v jej krajine zúri nezmyselná vojna, nemá na spev dôvod ani potrebnú náladu. Napriek tomu sme si spolu pripomenuli zopár starších ruských piesní, ktoré boli v čase našej mladosti známe aj u nás.

S pani Janou, podobne ako s ďalšími opatrovateľkami, prichádza za nami pocit veľkej empatie. V poslednom čase sa počet opatrovateliek z Ukrajiny, ktoré pracujú v Pohode seniorov, zvýšil na tri. Popri pani Jane sú tu s nami aj pani Tatiana a pani Ruslana. Budeme sa usilovať vám ich postupne tiež predstaviť na stránkach Pohodičky.

Slávnosti neskoršieho leta

Dožinky (alebo starším výrazom **obžinky**) sú slávnosti pri príležitosti skončenia žatvy. História tradičných dožiniek siaha až do 12. storočia. Už v tom čase



ich oslavovali Slovania, pre ktorých boli dožinky sviatkom, ktorý velebil úrodu, prírodné bohatstvo a koniec žatvy. Dožinky sa zvyčajne oslavovali po zbere úrody, teda na konci leta. Za najvýznamnejšie obdobie agrárneho kalendára môžeme totiž pokladať práve koniec leta. Žatva je však dôležitá aj z iného hľadiska - odjakživa sa s ňou spájajú rôzne zvyky a obrady, ktorých súčasťou je najmä poďakovanie za úrodu. Oslavy ukončenia zberu úrody - dožinky - sú aj dnes, hoci v menšej miere, sprevádzané oslavami, spevom a tancom. Rovnako to platí aj pre **hody**. V mnohých európskych aj mimoeurópskych krajinách majú

dodnes náboženský charakter. U nás ho stratili v dvadsiatom storočí. Slávnosti dožiniek môžu zahŕňať odvezenie posledného snopu z poľa, odovzdanie dožinkového venca a prednesenie vinšov hospodárovi. Potom nasledovala hostina s hudbou a tancom, kde sa tí najbližší stretli pri jednom stole a pri tom im hral miestny hudobník. Dožinkový veniec slávnostne priniesli ženci a žnice v sprievode dedinčanov až k domu hospodára či statkára.. a tam ho zavesili na izbový trám alebo domovú bránu. Veniec sa schovával v hospodárstve do Vianoc alebo až do nasledujúcej žatvy. V oboch prípadoch sa jeho zrna po zvesení pridávalo do siatin a seno rozдали kravám a slietkam, aby priniesli hojnú úrodu aj po ďalšie roky.

V posledných rokoch u nás spravidla začiatkom septembra organizovali štátne orgány ústredné celoslovenské dožinky v Nitre.



Hoci sa slávenie dožiniek z niektorých miest a obcí príchodom nového tisícročia vytratilo, v súčasnosti táto takmer zabudnutá tradícia zažíva znovuzrodenie, a v mnohých kútoch Slovenska ju pokladajú za obľúbenú kultúrno-spoločenskú udalosť



Dožinky predchádzali hodom. Hody a dožinky nemali vždy jednotný dátum konania. Niekedy sa usporadúvali koncom leta, inokedy začiatkom jesene. Tak či onak, išlo o spoločnú obradnú hostinu celého rodu, na ktorej sa povinne schádzali všetci členovia rodiny - od najstarších až po celkom najmladších.



Približne v 18. storočí sa do osláv zapojila katolícka cirkev, ktorá určila hodom konkrétny deň. Často išlo o deň, keď bol v dedine či meste vysvätený kostol. V mnohých prípadoch hody pripadali aj na deň svätca,

ktorému bol miestny kostol zasvätený. To spôsobilo, že hody mali v rozličných častiach Slovenska rozmanité názvy a začali sa konať v rôznych termínoch počas roka.

Hody sa začínali vždy v nedeľu a v rámci ich slávnostného otvorenia sa všetci hostia a oslavujúci stretli v jednom dome, kde ich už čakali rôzne chutné jedlá z mäsa, a koláče pripravené gazdinou. Gazda k tomu všetkému nachystal víno alebo pivo. Na druhý deň, v pondelok, sa hostia s hostiteľmi presunuli do kostola na svätú omšu za všetkých zosnulých, po ktorej nasledovala tanečná zábava. Potom prišiel čas na

bohatý obed u hostiteľov. V popoludňajších hodinách sa celé mesto či dedina stretli na rínku alebo na námestí, kde mohli sledovať rôzne atrakcie a zábavy, ktoré trvali do neskorého večera. Na hodoch mali ľudia šancu stretnúť starých známych, ktorých roky nevideli. No počas osláv sa robili aj dôležité rozhodnutia. Napríklad rodičia sa medzi sebou často dohadovali o svadbách svojich synov a dcér.

Cisár Jozef II., syn Márie Terézie, koncom 18. storočia nariadil, aby sa oslavy hodov konali všade v rovnaký deň, a za tento deň zvolil prvú nedeľu po dni svätého Havla. Hoci bolo toto nariadenie vydané s dobrým úmyslom ušetriť výdavky, v praxi sa neuplatňovalo. Ľudia i naďalej usporadúvali hody v deň posvätenia miestneho kostola alebo v deň výročia ich svätca, a pridali sa k tomu i deň, ktorý určil panovník.

Šetriť na hody nemuseli v evanjelických dedinách, pretože tam ich neslávili. Namiesto toho šli ľudia v nedeľu do kostola, aby poďakovali za úrodu.

Oslavy hodov a dožiniek sa tiahli až do 20. storočia, pričom ich priebeh sa časom menil. K bujarým slávnostiam sa pridalo i veľké umývanie a ozdobovanie kostola. Gazdiné so svojimi dcérami vyzdobili kostol kvetmi, poupratovali dvory, oprali záclony a v niektorých prípadoch i vápnom obielili steny. V minulosti sa ľudia veľmi často nestretávali najmä vzhľadom na zdanlivo nikdy sa nekončiacu prácu pri zvieratách a na poli. Aj preto boli hody obľúbené aj ako príležitosť na vzájomné stretnutia.

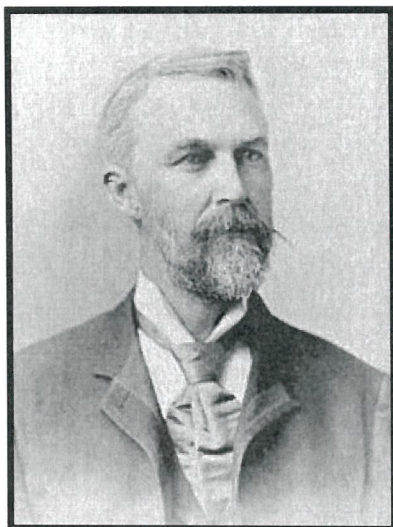
Hody boli odjakživa späté s jedlom, predovšetkým s kačacinou, husacinou, parenou knedľou, lokšami a kapustou. Tušili ste však, prečo sa práve hydínové mäso stalo hodoovou pochúťkou? Tradícia kačacích a husacích hodov sa spája s niekoľkými legendami, pričom ich spoločným menovateľom je svätý Martin Tourský. Povrávalo sa, že ho neposedné kačice a húsky rušili pri kázni, a preto museli trpieť na pekáči. Keďže bol synom rímskeho vojenského dôstojníka, známa je aj iná legenda. Jeho pohanský otec vraj poňho poslal vojakov, aby ho priviedli späť do vojenského tábora, hoci Martin chcel svoj život prežívať v duchu kresťanskej viery. Schovával sa preto medzi husami, ktoré ho však gagotom vyzradili. Rozhorčení dedinčania teda od hnevu všetky husi poslali na pekáč.



(Zdroj: Internet)

Okienko zdravia

Huntingtonova choroba



Táto choroba je pomenovaná po americkom lekárovi Georgovi Huntingtonovi (na obrázku vľavo), ktorý ju popísal v roku 1872. Huntingtonova choroba je dedičná, spôsobuje postupné rozpadanie nervových buniek. Tento proces ovplyvňuje u človeka jeho fyzickú kondíciu, emócie a kognitívne (poznávacie) schopnosti. Neexistuje žiadny liek, ktorý by ju vyliečil. Existujú však spôsoby, ako sa s chorobou naučiť žiť a zvládať jej príznaky. Je oveľa bežnejšia u ľudí s európskym pôvodom.

Existujú dva typy Huntingtonovej choroby - nadobudnutá v dospelom veku

alebo v detstve. Výskyt v dospelom veku je bežnejší, pričom príznaky sa zvyčajne začínajú vo veku 30 až 40 rokov. Počiatočné symptómy sú:

- ✓ depresia
- ✓ popudlivosť
- ✓ halucinácie
- ✓ psychóza
- ✓ drobné nedobrovoľné pohyby
- ✓ slabá koordinácia
- ✓ problém porozumieť novým informáciám
- ✓ ťažkosti pri rozhodovaní

Symptómy, ktoré sa môžu objaviť v priebehu progresie ochorenia:

- ✓ nekontrolované pohyby, zášklby
- ✓ ťažkosti pri chôdzi
- ✓ problémy s prehĺtaním a rozprávaním
- ✓ zmätok
- ✓ strata pamäti
- ✓ zmeny osobnosti
- ✓ zmeny reči

V diagnostike Huntingtonovej choroby zohráva dôležitú úlohu rodinná anamnéza. Na pomoc pri diagnostike však možno vykonať klinické a laboratórne testy.

Lieky môžu poskytnúť úľavu od niektorých fyzických a psychických symptómov. Druh a množstvo potrebných liekov sa menia podľa toho, aký je stav choroby.

Cvičenie pomáha zlepšiť koordináciu, rovnováhu a flexibilitu. Pohybom sa zlepšuje mobilita a zabraňuje sa pádom.

Terapia reči je dôležitá v okamihu, keď pacient začne mať problémy s rozprávaním.

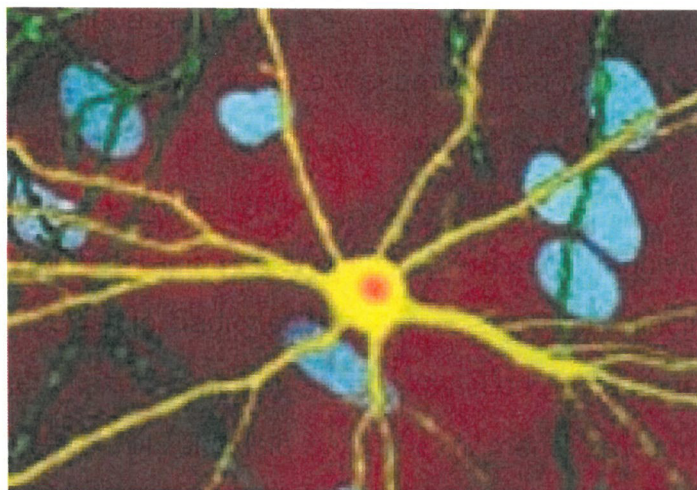
Lektori pomáhajú s artikuláciou a jasnosťou reči. Terapia tiež pomáha s prehĺtaním a problémami pri jedení.

Psychoterapia je nevyhnutná pri riešení emočných a duševných problémov.

Neexistuje žiadny spôsob, ako zastaviť či vyliečiť túto chorobu. Rýchlosť jej progresu je u každého pacienta iná a závisí od počtu genetických opakovaní prítomných v génoch. Nižšie číslo zvyčajne znamená, že choroba bude postupovať pomalšie.

Ľudia s Huntingtonovou chorobou zvyčajne žijú 15 až 20 rokov po objavení sa symptómov. Detská forma vo všeobecnosti postupuje rýchlejšie, takže títo pacienti môžu žiť len 10 až 15 rokov po nástupe príznakov.

Najčastejšou príčinou smrti ľudí s Huntingtonovou chorobou sú infekcie (napríklad



zápal pľúc), samovraždy, zranenia po páde alebo komplikácie, keď nie sú schopní prehĺtať. Pacienti

s týmto ochorením postupne potrebujú trvalú starostlivosť, či už v rodine, alebo v zdravotníckom zariadení.

Tento obrázok ukazuje odborným lekárom oranžové teliesko v jadre postihnutého neurónu, pokým modré sú jadrá zdravých neurónov.

**Bc. Karol Izakovič,
Fyzioterapeut**

NAŠI JUBILANTI

Júl

- p. Valéria Johanidesová - 82 r.
- p. Ildikó Merczová - 80 r.
- p. Eva Keszeliová - 78 r.
- p. Júlia Pajongová - 72 r.
- p. Ľudmila Kovačičová - 70 r.

August

- p. Miroslav Fašung - 68 r.
- p. Stanislav Korič - 77 r.
- p. Janka Štofová - 77 r.

-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-

OPUSTILI NÁS

Júl

- p. Margita Osavčuková - 88 r.
- p. Oľga Sokolová - 83 r.
- p. Ing. Karel Žáček - 87 r.

August

- p. Fridrich Jančovič - 85 r.
- p. Jaroslav Prochác - 76 r.
- p. Ivan Mičulka - 77 r.
- p. Ľudmila Šándorová - 83 r.
- p. Stanislav Minarových - 86 r.

September

- p Ing. Igor Godály - 72 r.
- p. Mária Tomašovičová - 79 r.
- p. Alojzia Lavrinčíková - 80 r.
- p. František Hrablík - 80 r.



September

--- --- --- ---



Trocha poézie

Návrat

Tajne sa vraciam k prvým detským láskam,
zo suchých plání do zelených dolín.
Čelo mi ako starý obraz praská
a svet sa zlostí, prečo ho tak bolím.

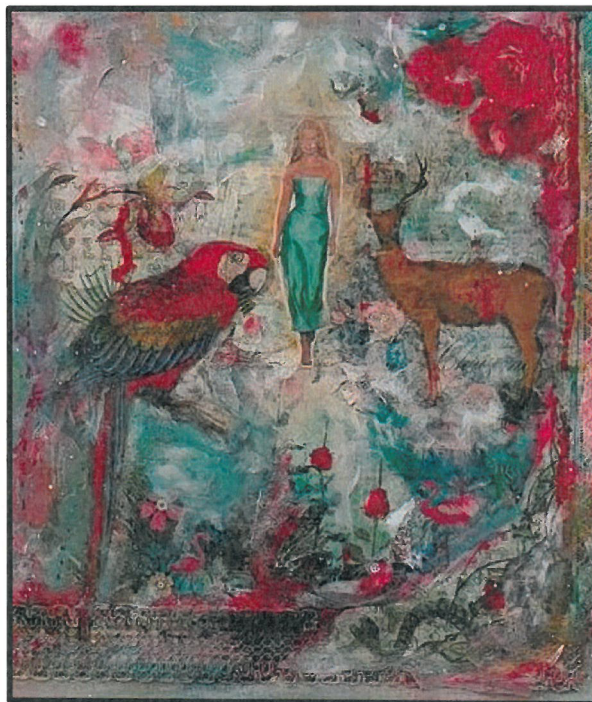
Rozprestriem krídla, nútim túžbu k letku,
nájsť našu lúčku, pristáť naprostriedku...
Len či sa ešte priznáš k svojmu dlhu?!
Mala si šancu... Ponúkam ti druhú.

Zvieracia serenáda

Odchádza rok, tak už sa mu to kráti.
Berie sa vážne, skoro ako my.
Pod viechou ráta nálezy a straty,
kým neupadne s nocou do kómy.

Ráno je krutá lekárnická váha:
starý je mŕtvy, nový začatý.
Iba tie dlhy... Kam ich koreň siahla?
Zvýšilo na chlieb? Bude na šaty?

Banka nám na krk omotáva kredit
a ťaťahuje v pasci zákony
Len aby čaj sme nemuseli riediť,
ak somár s volom budú na koni!



Ilustrácia: Mgr. Katarína Marsovszka

Benjamín Škreko

-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-

Za hrst' zaujímavostí

Najkratšia vojna sa odohrala v roku 1896. Zanzibar sa vzdal Británii po 38 minútach.

mláďatá morského koníka neprivádza na svet samička, ale samček.

Eskimáci používajú chladničku na to, aby im nezamrzli potraviny.

Oko pštrosa je väčšie ako jeho mozog.