



Humanus

Október 2014 ČÍSLO 18. Ročník V.

Časopis Zariadenia pre seniorov a Domova sociálnych služieb Humanus, n.o.



HUMANUS, n. o.
ZPS, DSS
Nábřežie A. Hlinku 51
920 01 Hlohovec
www.humanus.sk

Jeseň života

Po teplých mesiacoch vyhriatych slnečnými lúčmi k nám prichádza jeseň. V prírode dochádza k veľkým zmenám. Lístie mení svoju zdravú zeleň na širokú škálu pestrých farieb, kým sa pomaly neoddelí od tenkého konára a ladným vznášaním sa, v príjemnom vetre neskončí na zemi. Sťahovavé vtáky opäť odletia do teplých krajín, kde prečkajú tuhú zimu a znovu sa vrátia až keď sa matka príroda začne na jar prebúdzat'. Lesné zvieratá si začnú zháňať zásoby jedla a ukrývať ich do svojich príbytkov. Aj v ľudskej ríši je tomu rovnako. Farmári chystajú potravu pre svoj dobytok, hospodári zas oberajú posledné dozreté plody a zbierajú úrodu.



Aj ľudia prežívajú svoju vlastnú jeseň života. Je to obdobie, kedy s pribúdajúcim vekom na sebe badáme určité zmeny. Drobné vrásky okolo očí sa nám rozrastú po celom čele, postupom času vlasy pokrývajú šediny. Čas okolo nás beží neúprosne rýchlo, ale naše telo už nemá toľko energie ako kedysi.

Aj keď sa začne naplno prejavovať staroba, treba mať vždy na pamäti, že títo ľudia - seniori - majú veľa odžitého, majú mnoho skúseností, vedomostí a tak treba zachovávať úctu voči nim, predsa len je október, ktorý im je venovaný, je to mesiac ÚCTY K STARŠÍM.

Tomáš Kramár

Obsah:

Sponzor	4
Jeseň	5
Neubližujme si!	6
Melódia jej života	7
Ukončenie letnej sezóny	8
Za výstavou „Barvy života“ do Hraníc	9
Spomíname...	10
Ocenenie významných osobností TTSK	12
Deň seniorov	13
Bolí Vás chrbát ?	14
Čo je zdravé? Nová definícia, ktorá mení úplne všetko	15
Aktivity	16
Spoločenská kronika, pranostiky	18
Pripravujeme, vtipy	19

**energie².**

FANDÍME RENESANCII

v energetike

Renesancia znamená zmenu – zmenu v myslení.

A MY chceme pre Vás zmenu!

Prečo? Lebo sa Vám to oplatí!

- merače
- káble
- distribúcia

TU PENIAZE NEUŠETRÍTE
Toto platíme všetci rovnako.

- dodávka elektriny
- služby

TU UŠETRÍTE až 8 %
na elektrine a plyne

Jeseň

S príchodom jesene sa opäť mení celá príroda, mení sa všetko vôkol nás. Jeseň nám ponúka atraktívnu harmóniu zemitých farieb, pred tým, ako sa uloží na zimný odpočinok. Zo stromov opadáva lístie, ktoré vytvára nespočetné, prekrásne koberce, ktoré sú domovom mnohých chrobáčikov a spod ktorých neraz vykukujú do hneď sfarbené klobúčiky jesenných hríbov. Pomedzi stromy začína fúkať vietor a vydáva zvláštne zvuky, ktoré spolu so šedou, zatiahnutou oblohou vytvárajú neopakovateľnú atmosféru a touto jedinečnosťou priťahuje milovníkov prírody na potulky turistickými chodníkmi. Hory sú v tomto období o čosi pestrejšie a jasnejšie, výhľady neopakovateľné a teplota konečne príjemná.

Obloha býva blankytne modrá a ak nachýlite tvár k slnku, zachytíte posledné hrejivé lúče. Prvé ranné hmly sú ako mliečne závoje. A predzvesťou toho, že leto skončilo a blíži sa zima, môžu sa objaviť prvé ranné mrazíky, ktoré štípu na tvári.

S pribúdajúcim, chladným počasím na poliach dozrieva úroda nevyhnutná pre našu obživu, z ovocných stromov si možno natrhať množstvo sladkých plodov, ktoré sú zdrojom nášho zdravia.

Pre malé deti a ich rodičov je jeseň ideálnym obdobím na púšťanie šarkanov, keď vietor duje ako o závod. Pre väčšinu mladých ľudí to okrem chladnejšieho počasia znamená aj začiatok školy a koniec bezproblémového „prázdninového“ života.

Aj zvieratká v prírode pociťujú príchod blížiacej sa zimy, a preto si robia zásoby, aby prežili a na jar mohli vyvieť svoje mláďatká. Jeseň je očarujúca ako každé iné ročné obdobie, len škoda, že občas prikrátka, kedy ju pohltí dlhé leto či rýchlo nastupujúca zima.

Mgr. Evka Pisáriková



Neubližujme si!

Medzi rozšírené neresti spoločenského života patrí, rozširovanie chýb a nedokonalostí svojich blížnych. To sú takzvané klebety a ohováranie. Táto burina má hlboké korene a iste patrí aj k našim slabostiam. Je tu viac času a tak klebety tu majú veľmi vhodnú pôdu. Čo je to ohováranie? Ohováranie je, keď niekto bez objektívne platného dôvodu odhaľuje chyby a previnenia blížneho osobám, ktoré o nich nevedia. Inak povedané, kto bez potreby hovorí o chybách druhých aj vtedy, keď je to pravda.

O ohováranie nejde, keď sa hovorí o veciach všeobecne známych, alebo keď to danému človeku neškodí. Tak isto vychovávateľa a predstavení musia niekedy na chyby upozorniť. Teda ohováranie je, keď niekto bezdôvodne rozchyruje skryté chyby blížneho. Môže to byť hriech všedný ba niekedy aj veľký podľa stupňa ublíženia. Tiež aj na základe postavenia sa stupeň hriech môže zvyšovať. Je to aj hriech proti láske a spravodlivosti, veď každý človek má právo na česť a česť je veľké bohatstvo človeka, jeho majetok. Sv. Ján Zlatoústý hovorí: „Škaredé a ohavné je vojsť do cudzieho domu a tam všetko prekutávať a ešte škaredšie je prekutávať život blížneho.“ Ostrejšie to vyjadruje naše slovenské príslovie: „Zamazaná sviňa rada sa o druhého obtiera.“

Ako sa nesmie brať druhému spravodlivo nadobudnutý majetok, tak sa nesmie brať človeku dobré meno a pritom ani nehľadiť na jeho čnosti a pekné vlastnosti. Je to spravodlivé, keď tie dobré vlastnosti nevidíme? Ohováranie je jeden z najrozšírenejších hriechov. A prečo to ľudia robia? Z nedostatku lásky! Nemajú dobré srdce, znevažujú, znižujú toho druhého snád aj preto, aby sami viac vynikli. Je tam aj pýcha – ako všade. Ale ten, kto odkrýva chyby iných, odhaľuje aj svoje, lebo prezrádza svoje neláskavé srdce. Koľko ľudí skrze ohováranie a klebety stratilo česť, dobré meno, kredit, ba dokonca aj život. Koľko bolesti spôsobili a pritom je to tak málo kresťanské. Sv. Jakub pripomína: „Ak si niekto myslí, že je nábožný, ale nedrží jazyk na uzde, toho nábožnosť je márna.“ (Jk 1, 26)

Čo robiť, keď sme v zajatí tohto neduhu? Kardinál Špidlík radí, urobiť si ráno predsavzatie: „Nepoviem bez potreby o blížnom nič zlého, keď sa prichytím pri chybe, pomodlím sa za osobu, skupinu, či národ úprimné Zdravas Mária a večer si urobím pokánie, podľa počtu pokleskov.“

„Zlí ľudia chcú zakryť svoje vlastné hriechy tým, že utrňajú na cti iným.“ (Sv. Gregor Naz.)

Aby sme si neubližovali, ale naopak robili si navzájom dobre to si želá Miloslav.

MM

Melódia jej života...

Keď sa dieťa narodí, nik ani len netuší, čo ho v živote čaká. Akým človekom bude keď vyrastie, čo mu osud prinesie. Túžobne, v nádeji a v očakávaní toho najlepšieho, každý rodič vychováva svoje ratolesti. Vedú ich životom, rôznymi úskaliaми, cez plač i smiech pripravujú pre život k samostatnosti. Sú im oporou, vzorom a naopak deti ich obrazom či zrkadlom.



Takýmito rodičmi boli aj Jozef a Anna Raffayoví, ktorí vychovali štyri deti. Viktora, Viliama, Jozefa a Editku. Práve vzorná rodičovská výchova, láska a úcta k blíznym viedla k tomu, že si všetci veľmi dobre rozumeli a mali sa radi.

Editka, jediná dcéra a posledné dieťa Jozefa a Anny sa narodila 6.5.19632 v Piešťanoch. Po základnej škole absolvovala strednú ekonomickú školu s maturitou. Zamestnala sa ako administratívna pracovníčka v Mlynoch v Piešťanoch, kde pracovala nasledujúcich 35 rokov, až kým nezostala na invalidnom dôchodku. Ďalej sa zamestnala len na čiastočný pracovný úväzok, na štyri hodiny denne vo viacerých inštitúciách opäť ako administratívna pracovníčka – MNV, Záhradnícka škola a posled-

ným pôsobiskom pred odchodom do starobného dôchodku bolo Vodohospodárske učilište.

Editka mala v živote to šťastie, keď jedného dňa stretla muža menom Dušan, ktorý sa stal jej životnou láskou a celoživotným partnerom. Navzdory osudu, ktorý im nedoprial potomkov ich spolužitie bolo citovo veľmi silné. Naplno sa venovali jeden druhému, žili aktívnym životom, cestovali po svete. Prežili mnoho šťastných chvíľ, svoj spoločný život považovali za krásny a pokojný. Táto dáma, z ktorej cítiť, že na ňu nedosiahli nuda, šedivosť všedných dní, ba dokonca ani strach, je dnes obyvateľkou nášho zariadenia. Vždy mi je potešením vojsť do izby č. 115 a ovlažiť dušu pohľadom a rozhovorom so ženou, ktorej grációznosť a elegancia akoby vystrihnutá z francúzskeho filmu išla s Editkou možno i celým jej životom. Kto Editku pozná, určite si želá, aby tento zázrak potrvál naveky...

Mgr. Evka Pisáriková

Ukončenie letnej sezóny

Aj napriek častým dažďom a nepriaznivému počasiu sa nám v lete podarilo zorganizovať niekoľko opekačiek. Tohtoročnú letnú sezónu sme ukončili v spoločnosti hudobnej skupiny „Jačalo band“. Ide o otvorenú skupinu hudobníkov, ktorí pochádzajú z okolitých dedín, hrávajú vo voľnom čase. V hudobnom „svete“ fungujú už 6 rokov a ich hlavným heslom je: „kto príde, ten zahrá“. Jačalo band prijali naše pozvanie a spríjemnili nám septembrový večer. 8 hudobníkov s harmonikou, bendžom, trubkou, husľami a flautou znôtili známe piesne, na ktoré sme si spolu s našimi klientmi zatancovali a zaspievali. Občerstvenie bolo vďaka bohaté, špekačky, zeleninka, opekaný chlebík a pivečko pripomínalo rodinnú pohodičku. Ešte dlhú dobu po tejto akcii naši klienti vyjadrili spokojnosť a ďakovali za zážitky, ktoré im táto opekačka priniesla a určite aj pripomenula na časy mladosti, keď oni sami čundrovali. Teší nás, že sme dokázali našim klientom opäť raz vyčariť úsmev na tvári. Už teraz sa tešíme na ďalšie leto a s ním spojené chvíle trávené pri horiacom ohnisku.

Mgr. Mária Slobodová



Za výstavou „Barvy života“ do Hraníc

Po roku 11. 09. 2014 sme opäť zavítali na výstavu do Hraníc na Morave. Aj napriek zdĺhavej a upršanej ceste bola nálada pokojná, plná očakávaní. Výletu sa zúčastnilo 12 klientov v sprievode zdravotného personálu - Zuzankou Sekerovou a sociálneho úseku - Máriou Kucharovou. Na miesto určenia sme dorazili okolo 13 hodiny. Po srdečnom privítaní pani riaditeľky Mgr. Simony Hašovéj sme sa všetci občerstvili pripraveným pohostením. Následne sme výrobky našich usilovných klientov nachystali na výstavu pre reprezentovanie nášho zariadenia. Na výstave, ktorá bola zahájená o 15 hodine, sme sa mohli pokochať a načerpať mnoho inšpirácií pre ďalšiu prácu. Okrem toho nám detičky zo Základnej umeleckej školy dopriali kultúrny zážitok hraním na klavíri. Predviedli sa aj klienti domovského zariadenia, s ktorými sme si zaspievali tradičné moravské ľudové piesne. Naplnení mnohými zážitkami a spokojnosťou sme napokon dorazili šťastlivo domov. Ďakujeme Domovu seniorů Hranice, že nás pozvali, s láskou prijali a pohostili.

Mgr. Mária Kucharová



Spomíname...

Jedným zo zakladateľov časopisu Humanus, a dlhoročným prispievateľom článkov bol náš klient- pán PhDr. Michal Valúšek, ktorý nás tento rok vo veku nedožitých 83 rokov, navždy opustil. Pán Valúšek sa narodil v Gáni, oženil sa do Šoporne, kde pôsobil ako šéfredaktor Šopornianskych novín, prispieval nielen do regionálnych novín a časopisov, ale aj do celoslovenských. Bol režisérom Divadelného súboru učiteľov pri ZŠ v Šoporni, Detského divadelného súboru pri OB a režisérom Divadla bez rozdielu.

Pán Valúšek naše zariadenie sprijemňoval 5 rokov, za toto obdobie dokázal založiť divadelný súbor Platan, v ktorom sa predstavujú naši klienti, časopis Humanus, kultúrne podujatie Empíria a v našich priestoroch zariadenia tvoril básne, ktoré uzreli svetlo sveta v knižnej podobe. V roku 2011 mu vyšla prvá básnická zbierka *Od súmraku do úsvitu*, v ktorej reflektuje každodennosť života prenikaním do vnútra človeka, vecí, javov a procesov na pulze súčasnosti. Druhú zbierku básní *Listy mojej žene* vydal začiatkom tohto roka, ide o poéziu každodennú, ktorá svojou osobnou lyrikou dáva nazrieť do duše básnika. V máji ju spolu s najbližšou rodinou stihol pokrstiť a uviesť do života.

Sme radi, že sme sa mohli v našom zariadení stretávať a spolupracovať s takou významnou osobnosťou, ktorá s ochotou prispievala na chod nášho zariadenia. Vďaka jeho fantázii, tvorivosti a schopnosti riadiť sme mali pod jeho vedením niekoľko vydarených akcií, ktoré nám zostanú v pamäti a budú pozitívnym príkladom pre tvorbu podujatí pre ďalšie roky.



Zo skúšky MJF Platan: Po 70 u lekára

Mgr. Mária Slobodová

S TEBOU

Neviem
ako začať
písať
v nočnej chvíle
ani cez úsvit
rána...
keď vraciam sa
do rozhovorov
do spomienok
s Tebou
sú odrazu
tak vzácne
tak krásne
tak živé
zrkadlia sa
v čase
i v nečase
prežitého v úžase
keď sme sa
aj samoty
báli,
ale už sa nebojíme
už sme opäť
spolu.

PhDr. Michal Valúšek

Ocenenie významných osobností TTSK

Štvrtok 2.10.2014 bol pre trnavský región významným dňom- oslavoval sa Deň Trnavského samosprávneho kraja a jeho súčasťou bolo oceňovanie tých, ktorí obzvlášť významným spôsobom prispeli k rozvoju regiónu, prípadne obohatili ľudské poznanie vynikajúcimi tvorivými výkonmi, alebo významnými výsledkami vedeckej, technickej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti. Ocenenie Pamätnú medailu predsedu TTSK obdržali i účastníci protifašistického a národnoslobodzovacieho boja. Akcia prebiehala v Divadle Jána Palárika v Trnave a ocenenia jednotlivcom a kolektívom udeľoval predseda TTSK Tibor Mikuš spolu s podpredsedami TTSK. Ocenených bolo i niekoľko Hlohovčanov a medzi nimi aj klient Humanus-u, pán Jozef Kudla. Ocenenie Pamätná medaila predsedu TTSK mu bolo udelené za protifašistický odboj v Taliansku počas II. svetovej vojny a za záslužnú prácu v orgánoch a organizáciách Zväzu protifašistických bojovníkov a talianskych partizánov. Udelené ocenenie si p. Kudla váži a za jeho udelenie ďakuje predsedovi TTSK Tiborovi Mikušovi.

Doc. JUDr.Jozef Kudla, PhD.



Deň seniorov

Október je mesiacom úcty k starším. Úcta k tým, ktorí tvrdo pracovali, aby sa nám žilo lepšie. Úcta k tým, ktorí sa každý deň vzdávali radostí, ktoré im život ponúkal, aby urobili šťastnými nás, ich deti. Úcta k našim otcom a k našim mamám. K našim prarodičom. Ku všetkým, ktorí si zodrali svoje ruky, aby naše zostali hladké a nepoškvrnené. Preto sme sa rozhodli si uctiť našich klientov a už tradične v spolupráci so zariadením Harmonia sme pripravili program, ktorý sa konal v priestoroch Empírového divadla v Hlohovci. Podujatie sa konalo 21.10. v poobedných hodinách. Okrem našich klientov, pozvanie prijali Domov dôchodcov a Domov sociálnych služieb Klas n.o. Vrbové; Domov n.o., Partizánske; DSS Pastuchov, Domov seniorov Hranice.



O pestrý program sa postarala brušná tanečnica Lenka Aziza, ktorá nás svojim orientálnym tancom zaviedla do ďalekého Orientu. Do minulosti sme sa preniesli vďaka vystúpeniu študentov zo SOŠ v Hlohovci, ktorí nám spravili módnú prehliadku z 30. rokov. Mažoretky „Diamonds“ nám ukázali svoj detský talent. Hudobná skupina Jačalo band, ktorú charakterizuje motto- kto príde, ten hrá, nám predniesli nielen krásne básne, ale aj ľudové piesne, ktoré prezentovali svojmu publiku. Celý program moderovali študentky z OA Hlohovec pod vedením pána profesora Kamenčíka, ktorý nám zahral na gitare. Po vystúpení našich účinkujúcich sme boli vyzvaní na parket. Chceme sa ešte raz všetkým poďakovať, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom zapojili a pomohli spraviť tento deň krásny.

Mgr. Mária Slobodová

Bolí Vás chrbát?

Čítate správny článok. Bolest' chrbta prichádza v každom veku, v rôznych situáciách, prekvapí obvykle po dlhšej monotónnej fyzickej aktivite v strnulej polohe. Napríklad pri dlhom sedení v predklone, dlhšom držaní ťažkých predmetov nad hlavou, pri meravom sedení vo vynútenej a nepohodlnej polohe, nosení tašky cez rameno alebo pri prechladnutí. Bolest' má tendenciu zlepšiť sa rozhýbaním tela, obvykle zmizne rýchlo po akýchkoľvek bežných analgetikách.

A čo robiť ak už chrbát začal bolieť?

- sucho, teplo a klud – tieto tri slová si zapamätajte, tie má Váš chrbát nadovšetko rád
- nezdvíhajte ťažké bremená, nerobte trhané pohyby s ťažkým predmetom
- v letných i zimných mesiacoch udržiajte svoj chrbát v bezpečí pred prievanom

Ak ste všetko toto vykonali a po niekoľkých dňoch vás bolest' chrbta neprešla, tak môžete navštíviť rehabilitáciu, kde sa o vás postaráme.

Využívame tu :

- LTV - ukážeme Vám základné cvičenie na uvoľnenie a odstránenie bolesti
- Tejpovanie
- Rašelinové zábaly
- Elektroliečbu



Tešíme sa na vás
Andrejka & Ester & Evka

Čo je zdravé? Nová definícia, ktorá mení úplne všetko.

Čo znamená žiť zdravo?

Dbáť na vyváženú stravu – dobre

Fajčiť – zle

Pravidelne sa potiť – dobre

Epizodicky piť alkohol – zle

Dopriať si pokojný nočný spánok – výborne

Cítiť sa šťastne – výborne

Väčšina ľudí si neuvedomuje, že DNA informuje len o rizikách nie o osude. DNA je iba zoznam súčiastok, či prísad, nie kompletný materiál, ktorý vysvetľuje, ako tieto súčiastky fungujú a vedú k výsledkom.

Je potrebné, aby ste svoje telo od najvrchnejších vrstiev kože až po najskrytejšie zákutia buniek vnímali ako jeden systém. Je jedinečne organizovaný a vysoko funkčný. Ešte len začíname objavovať jeho záhady.

Naše predstavy o zdraví do značnej miery formoval výskum rakoviny. Čo je rakovina? Ak máte nádor alebo abnormálny výsledok krvného testu, lekár bude hľadať charakteristický vzor, pretože dnes sa diagnóza stanovuje rozpoznávaním vzorov. Najzákernejšou charakteristikou rakoviny je jej podstata. Vzniká sama od seba, spod kontroly sa vymknú naše vlastné bunky. Rakovina pripomína obra, ktorý spí v každom z nás. Niekedy sa na chyíl'u preberie, pričom vznikne zhuk nezvyčajných buniek značný ako nádor. Často vtedy, keď to najmenej očakávame sa obrovi podarí preklznuť popri strážcoch nášho zdravia. Niečo v našich obranných mechanizmoch sa naruší a kontrola, ktorá dovtedy prebiehala automaticky a spoľahlivo zlyhala.

Takmer počas celých dejín ľudstva sme nevedeli, čo rakovinu spôsobuje a prečo nádory rastú. Rakovina súvisí so systémovým problémom – s dysfunkciou organizmu, ktorú nemožno odstrániť operáciou, či chemickými látkami. Rakovinu vnímame ako symbol modernej kultúry, ktorú charakterizuje blahobyť, prebytok a nadprodukcia. Dnešná chirurgická a radiačná terapia sa líši len tým, že máme ostrejšie nože a anestetiká. Chirurg Galénos ako prvý uveril, že choroby majú prirodzenú príčinu a nevznikajú následkom povier, či pôsobenia bohov, rakovinu pomenoval karkinos, čo v gréčtine znamená krab.

Rakovinové bunky sa vyznačujú nielen abnormálnym tvarom, ale aj bezuzdným bujením. Bunkové delenie sa vymkne spod kontroly. Bunka príde o regulačné mechanizmy a nevie, ako sa má prestať deliť. Treba si uvedomiť, že rakovina nespočíva len v nekontrolovanom bunkovom delení, má totiž ďalšiu dôležitú charakteristiku: schopnosť vyvíjať sa. Situáciu sťažuje aj to, že keď rakovinu vystavíme chemoterapií uniknú jej rezistentné mutanty, inak povedané, že vedú k vzniku nových buniek – metastáz.

Telo a jeho vťah k chorobe si ceňme ako zložitý, dynamický systém, ktorý pravdepodobne nikdy celkom nepochopíme. Jeho poruchy sa prejavujú chorobami, ako je rakovina, ochorenie srdca, cukrovka, autoimunitné poruchy, či neurodegeneratívne choroby. Rakovina nie je čosi, čo organizmus „dostane“ alebo „má“, ale niečo čo robí.

Použitá literatúra: Koniec chorobám, Dr. David B. Agus, 2012

MuDr. Xénia Vejborová

Aktivity

Po slniečkom vyhriatom období prišla rôznymi farbami vymaľovaná jeseň. Téma našich aktivít preto bola orientovaná touto ročnou etapou. Oblečení teplejšími vecami sme sa pustili do upratovania okolia od napadaného lístia a gaštanov, zberom levandule, ktorú sme neskôr využili v rámci terapií. Keďže sa blížila výstava „Barvy života“ uskutočnená u našich ďalekých priateľov v Hraniciach, snažili sme sa popracovať na výrobkoch, ktorými sme sa chceli popýšiť. Spoločne sme vyrábali plyšové hračky, ako napríklad: opice, banány, myši, maňušky, zajacov...

Záhradkárske činnosti, krajčírské a výtvarné aktivity sme skĺbili pri výrobe levanduľových vrecúšok, ktoré prevoňali všetky chodby zariadenia. Najskôr sme pozberanú levanduľu z nášho okolia vysušili, usilovné ruky obrali kvietky. Vrecúška sme si na krajčírskej aktivite vlastnoručne ušili, niektoré povyšivali iné na výtvarnej aktivite pomaľovali. Levanduľu sme pridávali aj do výplne zhotovených vankúšov, pre lepší spánok.





Kvietky levandule sme preniesli otláčaním aj na plátna, vznikli krásne jemné obrazy. Pozadie bolo lazurované vodovými farbami, jednotlivé farby sa do seba krásne rozpíjali.

Okrem tvorivých aktivít sme sa aj hudobne naladili. O spievanie bol veľký záujem, preto sme sa rozdelili do troch skupín – všeobecné spievanie, spevácky krúžok a spievanie v rámci terapií na 1.poschodí.

Čoskoro sa nám blížia sviatky pokoja a Vianoc preto sa tematicky zameriame na toto obdobie. Dúfame v bohatú nádielku snehu, aby sme si pripomenuli detské radosti zo stavania snehuliaka. Chceli by sme vyhotoviť veľa vianočných darčiekov, ktorými by mohli klienti, personál i mnohý iní známi aj neznámi obdarovať a potešiť svojich najmilších.

Mgr. Mária Kuchárová & Michal Pišek

Srdečne blahoželáme oslávencom

Júl

Anna Štefunková- 90 r.
Edita Schudichová- 92 r.
Mária Gavalcová- 79 r.
Anton Štefíček- 78 r.
Františka Stračárová- 88 r.
Jozef Marko- 78 r.
Jozef Kudla- 92 r.
Johana Protušová- 88 r.
Veronika Neubauerová- 87 r.



August

Alžbeta Hovorková- 76 r.
Darina Gyalogová- 82 r.
Vilemína Matejovičová- 78 r.
Emília Oravcová- 93 r.
Mária Šulanová- 84 r.
Ľudmila Petricová- 87 r.

September

Ernest Veterník- 85 r.
Štefánia Ježíková- 88 r.
Michal Bradavica- 77 r.
Emília Cimbáková- 80r.
Jarmila Dranáčková- 82 r.
František Kurucz- 82 r.
Rudolf Kováčovský- 82 r.

Pranostiky

Október

16.10. Aký sa deň Havla ukazuje, taká zima sa objavuje.
22.10. Keď na Sergeja vetry dujú, po celú zimu nás navštevujú.
28.10. Na Šimona Judy mrznú v poli všetky hrudy.
28.10. Šimon a Judy vyhánajú baču z budy.

November

2.11. Keď je na Všetechsvätých mokro, môžeme čakať mnoho snehu.
11.11. Keď na Martina prší a zamrzne, škodí to oziminám a pôsobí drahotu.
25.11. Na svätú Katarínu schovajme sa pod perinu.
30.11. Keď svätý Ondrej na plot mráz posadí, nemusíme sa báť povodní ani vody.

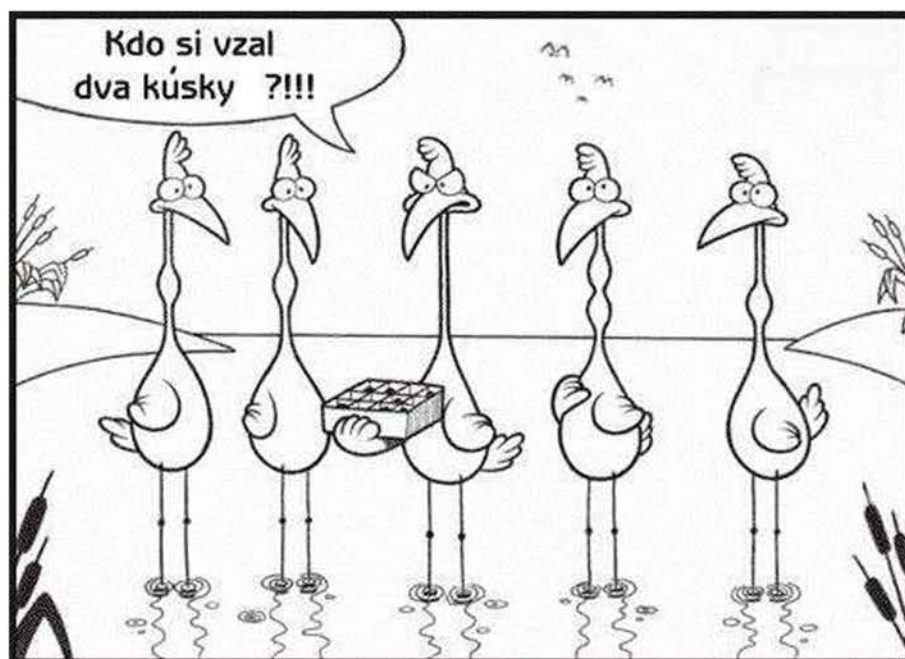
December

4.12. Svätá Barbora ťahá sane do dvora.
13.12. Od Lucie do Vianoc každá noc má svoju moc.
24.12. Biele Vianoce, zelená Veľká noc.
24.12. Lepšie Vianoce treskúce nežli tekúce.
26.12. Na svätého Štefana nesmie už byť barina.

Pripravujeme

V nasledujúcich mesiacoch nás čaká niekoľko príjemných akcií, ktorých atmosféru bude spríjemňovať hudba. V mesiaci november, by sme chceli uskutočniť druhý ročník súťaže o najkrajšiu fotografiu, kde spolupracujeme s viacerými zariadeniami a Katarínsku zábavu. V decembri nás navštívi Mikuláš. Očakávame vystúpenie tanečných skupín na chrámovom koncerte, vianočnom posedení. A so starým rokom sa rozlúčime na silvestrovskej zábave. V mesiaci január plánujeme návštevu divadla. Dúfame, že sa nám podarí všetky akcie absolvovať.

Redakčná rada



Čo je absolútna smelosť?
Zobrať si naraz preháňadlo
a prášok na spanie.

Doktor sa pýta pacienta:
- Kedy ste prestali piť?
Pacient odpovie:
- Keď som začal vidieť
svokru dvojmo.

Stretnú sa dve blondíny
a jedna vraví druhej:
- Ak uhádneš, koľko mám
lakov, dám ti obidva.
A druhá na to:
- Neviem, tri?

Auto patriace autoškole zastaví na pumpe. Vyjde z neho slečna a chce tankovať.
- Preboha, vypnite motor! - kričí na ňu pumpár.
- To nie je motor! To sa od strachu klepe môj inštruktor.

Je to odporné, slizké a keď na to šliapnete, tak má tá ropucha smolu.
Čo je to?

Želáme veľa šťastia!