



DOMOV JESENE ŽIVOTA

www.domovjesenezivota.eu

J E Š E N Á Č Í K



č. 4 / 2024

občasník klientov a zamestnancov

Redakčná rada : kolektív zamestnancov sociálneho úseku

Na všetky fotografie uverejnené v občasníku máme súhlas dotknutých osôb.

Materiál je čerpaný aj z internetu.

Milí klienti,

blížia sa Vianoce, sviatky pokoja, lásky, nádeje... Nikdy nie sú rovnaké, ale vždy jedinečné pre každého človeka.

Rada by som vám v tomto príhovore ponúkla krátke zamyslenie nad hodnotami, ktoré môžu každému z nás urobiť Vianoce krajšími.

VZÁJOMNÁ TOLERANCIA, POROZUMENIE, ÚCTA A VĎAČNOSŤ.

Viem, že nie vždy je ľahké prispôbiť sa iným ľuďom, ktorí majú svoje vlastné zvyky, názory či životné skúsenosti. Každý z nás si so sebou nesie príbeh, ktorý ho formoval, a prirodzene si so sebou prinášame aj svoje predstavy o tom, ako by mali veci fungovať. V našom zariadení sme ako jedna veľká rodina. Keď sa dokážeme navzájom tolerovať a pochopiť, môžeme si navzájom život spríjemniť. Tolerancia nám pomáha nachádzať pokoj v situáciách, ktoré by nás inak mohli rozladiť. Je to spôsob, ako si navzájom uľahčiť dni a vytvoriť atmosféru, kde sa každý môže cítiť rešpektovaný a prijatý. Tolerancia však neznamená, že musíme súhlasiť s každým alebo sa vzdať vlastného názoru. Znamená to skôr ochotu pochopiť druhého človeka, akceptovať jeho rozdielnosť a nájsť spôsob, ako spolu vychádzať. Takáto otvorenosť a porozumenie nám všetkým pomôžu cítiť sa lepšie, pokojnejšie a viac prepojení s ľuďmi okolo nás.

Viem, že byť odkázaný na pomoc druhých môže byť niekedy náročné, pretože každý z nás túži po samostatnosti a nezávislosti. No život nám prináša aj chvíle, kedy potrebujeme oporu a starostlivosť druhých. Práca našich zamestnancov nie je len o každodenných úlohách či povinnostiach – je to práca, ktorá u mnohých pramení zo srdca. Starajú sa o to, aby ste sa cítili bezpečne, pohodlne a aby ste mali pocit domova. Každý úsmev, láskavé slovo alebo chvíľa venovaná vám znamená, že vám chcú priblížiť pocit, že nie ste sami. Keď prejavíte vďačnosť, vraciate im ich snahu a lásku, ktorú vám dávajú. Často stačí jednoduché „ďakujem“ alebo úprimný úsmev, ktorý im dá vedieť, že si ich prácu vážite. Tým im dodávate silu a motiváciu pokračovať a byť tu pre vás s láskou a trpezlivosťou. Vďačnosť spája a pomáha vytvárať lepšie vzťahy. Pripomína nám, že sme tu jeden pre druhého.



Skúsme sa teda každý deň na chvíľu zastaviť a zamyslieť, ako môžeme prispieť k tomu, aby sme si tu všetci spoločne vytvorili príjemné miesto.

Keď sa navzájom budeme podporovať, rešpektovať, keď budeme mať jeden druhého v úcte a budeme vedieť prejaviť vďačnosť, naše dni budú naplnené väčšou pohodou a radosťou.

**Prajem všetkým pokojný Advent, krásne Vianoce
plné lásky, pokoja a zdravia.**

**A nech je pre nás nový rok 2025 štedrý na
radostné momenty,
zdravie a vnútorný pokoj.**

S úctou vaša riaditeľka



Štedrý večer

Čaro sviatkov preži krásne,
úsmev nech ti nevyhasne.
Sú to sviatky plné lásky,
nech ti zotrú všetky vrásky.
Kapustnica vonia práma,
k tomu kapor, pohár vína.
To je pokoj, ruky mamy,
voláme to VIANOCAMI.

Autor: p.Helenka Tóthová
klientka pavilónu B

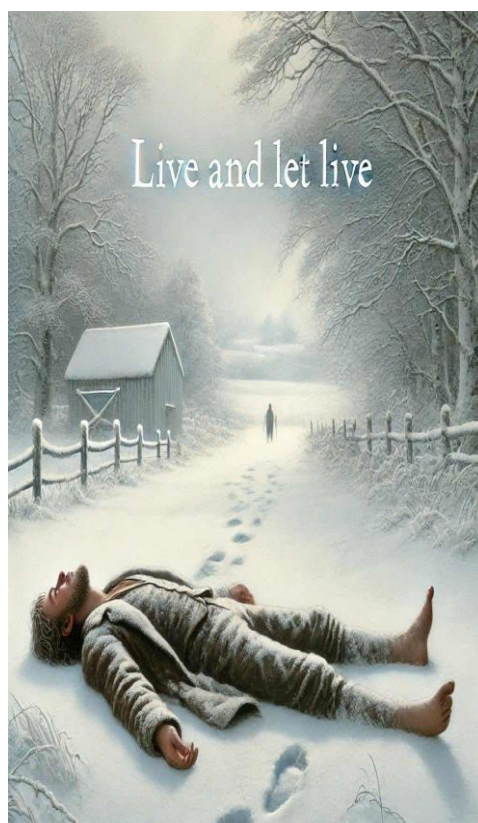
Vianočná

Za oknom biela tíšina,
jagavé hviezdy zažína.
Z kuchyne vôňa škorice,
pričarí úsmev na líce.
A ty ani nevieš, aký je to dar!
Trochu sa zastav,
Vianocam požehnaj .

Autor: p.Jozefína K., klientka pavilónu B

Ži a nechaj žiť

Jeden ruky má ako lopaty, je známy dobrák.
Druhý zlostný, zlý, krpatý.
Tretí je somrák.
Jedného poznáš podľa debaty, všetko vie a všetko videl.
Druhý smutný, tretí bohatý, rozum však má na prídel.
Tých všetkých mohol by si stretnúť v bare u Mamuta.
V tej malej krčme na kopci, pravda o nás, krásna aj krutá.
Stretol si tam vandrákov, tých krásnych bláznov.
Ale aj opilcov, bonzákov, statočných a grázlov.
Tisíc ľudí, tisíc osudov, každý iný.
Radosť, žiaľ, láska, plač. Kto je tomu vinný?
Ži a nechaj žiť aj slabého čo pri nohách ti leží.
Pi život a nechaj piť, aj keď na svojom ti možno nezáleží.



Autor: p. Rudolf F., klient pavilónu B

Malé dievčatko chcelo darovať vianočný darček pod stromček svojmu otcovi. Peniažky nemalo, a ani v domácnosti nebolo peňazí nazvyš. Rozmýšľalo, ako potešiť a prekvapiť svojho milovaného otca. Rozhodlo sa, že aspoň krabičku ozdobí tým najkrajším spôsobom, ako vedelo. Ozdobovalo krabičku so sviatočným baliacim papierom a na výzdobe si dalo veľmi záležať. Otec ju však vyhrešil, že minula najkrajší ozdobný papier.



Na ďalší deň boli Vianoce. Rozžiarené dievčatko plné očakávania podalo hrdo svojmu otcovi darček. „Ocko, toto je pre teba,“ povedala. Otec otvoril krabičku, no krabička bola prázdna.

Otec nerozumel tomu a prísne povedal: „Ty nevieš, že ak chceš dať niekomu darček a potešiť ho, tak sa predpokladá, že v krabičke niečo nájde?“

Dievčatko sa pozrelo so slzami v očiach na otca a povedalo: „Ocko, ale táto krabička nie je vôbec prázdna. Naplnila som ju celú pusinkami a láskou iba pre teba.“

Otec zostal zaskočený ale i očarený jej nápadom, no zároveň sa cítil veľmi zahanbene. Dieťa silno objal a prosil o odpustenie.

Po celé roky si muž opatroval túto krabičku plnú bozkov vedľa svojej postele. A vždy, keď sa cítil smutný a opustený, otvoril malú krabičku a myslel na lásku, ktorú do nej jeho dievčatko voľakedy dávno vložilo.

Každý z nás niekedy dostal darček z čistej lásky od svojich detí, rodiny či priateľov. Pamätajte, že je to ten najvzácnejší majetok, aký môžete mať. Na hodnotu daru vždy pozerajte očami toho druhého. Možno to pre vás nebude na prvý pohľad také cenné, no pre darcu to môže byť všetkým, čo vám mohol v danej chvíli darovať.



Samota a osamelosť nielen v čase Vianoc.

Životné okolnosti a zmeny u seniorov často vyvolávajú pocity osamelosti. Postupne sa meniaci počet vrstovníkov, zdravotné obmedzenia - zhoršenie pohybových schopností, či zmeny bývania vplyvajú na množstvo kontaktov, ktoré postupne redne. Senior sa tak postupne dostáva do sociálnej izolácie – samoty.



Aký je rozdiel medzi samotou a osamelosťou? Samota sa vzťahuje k sociálnej sieti a kontaktom. Osamelosť je emocionálny stav, kedy človek sám vníma nedostatok sociálnej podpory a spoločnosti. Avšak ani dostatok sociálnej podpory nezaručí, že s ňou budeme spokojní. Naproti tomu, môžeme byť sami, ale nevnímame, že sme osamelí, ak nám samota vyhovuje a tie vzťahy, ktoré máme, hoci ich je menej, nás dostatočne uspokojujú a naplňujú.

Keď sme osamelí môžeme sa cítiť zraniteľní, ustráchaní a prevládajú v nás negatívne emócie. Ako si s tým poradiť?

- **Znížte svoje očakávania** – uspokojme sa aj s maličkosťami. V radostnom očakávaní čakáme na Vianočný zázrak, ibaže zázraky sa dejú nečakane.
- **Pestujte si vďačnosť** – vďačnosť je zázračná v tom, že hoci sa nemusí vzťahovať k veľkým veciam, vyvoláva silné pozitívne emócie. Zistilo sa, že cielené pravidelné pestovanie vďačnosti znižuje pocity osamelosti a riziko depresie.
- **Komunikujte s rodinou a priateľmi** – zdieľanie sa s inými môže priniesť zaujímavé nápady a riešenia. Ak nehovoríme o svojich pocitoch, oberáme sa o príležitosť vyriešiť to, čo vnímame ako problém.
- **Naplánujte si niečo špeciálne na čo sa môžete tešiť** – vyzdobte si svoj priestor. Nemusí to byť nič úžasné, ale urobí danú chvíľu jedinečnou. Estetické zážitky prinášajú výrazné uspokojenie a podľa psychiatra V. Frankla, naplňujú našu potrebu po zážitkových hodnotách.
- **Budte s inými ľuďmi** – psychická pohoda prichádza z pocitu spojenia s ostatnými. Pomôžte iným – pocit spolupatričnosti naplní obe strany.
- **Doprajte si chvíľu pokoja** – predvianočný stres a náhlenie v nás môže vyvolávať pocit napätia. Ticho a pokoj naopak prinášajú zážitok mieru a spokojnosti.
- **Vyhľadajte odborníka** – ak sa neviete zbaviť negatívnych pocitov a smútku, vyhľadajte odborníka, pomôže vám nájsť vhodnú stratégiu zvládania situácie.

Pocity osamelosti môžu byť pre nás výzvou ako zvládnuť samotu. Tá sa však môže stať aj našou autonómnou voľbou a priniesť nám možnosť hlbokého sebapoznania a priestor pre spiritualitu.

ČO VŠETKO MÔŽETE V NASTÁVAJÚCOM OBDOBÍ ZAŽIŤ...VIDIEŤ...V BRATISLAVE



Adventná plavba

Advent na vyhlídkovej lodi počas plavby po Dunaji? A prečo nie?

Prežite príjemný adventný večer pohľadmi na Bratislavu z inej, nevšednej, perspektívy. Počas trojhodinového programu si pri tónoch živej hudby pochutíte na vynikajúcom trojchodovom menu a pokocháte sa romantickými pohľadmi na

nábregie Starého mesta, Sad Janka Kráľa či hlavnú dominantu slovenskej metropoly – Bratislavský hrad. Harmónia a pohoda počas adventnej plavby na luxusnej lodi Harmónia je zážitok, na ktorý budete dlho spomínať.

Ponorte sa do podmanivej atmosféry osvetlených pamiatok, keď mesto spomaľuje a jeho svetlá sa odrážajú na vode. Zistíte, aké čarovné je vidieť Bratislavu v noci rozžiarenú a vychutnať si gurmánske stolovanie so svojimi najdrahšími. Nezabudnuteľný zážitok adventného večera umocnia tóny živej hudby.

Večera na výletnej lodi je výnimočným zážitkom. Prečo? Príďte sa presvedčiť sami. Príjemný šum vln Dunaja a nádherné výhľady na vysvietenú Bratislavu vytvoria atmosféru, ktorú nezažijete nikde inde.

MENU

Predjedlo: Krémová dubáková polievka

Hlavný chod: Grilovaný zubáč, pyré z pečeného petržlenu a špenátu

Dezert: Čokoládový koláč s čučoriedkami a karamelom

PROGRAM

Príchod na loď: od 18:00

Večera počas vyhlídkovej plavby so živou hudbou: 18:30 – 20:00

Kotvenie v prístave: 18:00 – 18:30 a 20:00 – 21:30

Dôležité informácie:

- počas plavby je na palube lode povinné dodržiavať inštrukcie posádky
- internetové lístky sa dajú zakúpiť najneskôr 24 hodín pred plavbou

Hlavný vianočný trh

Atmosféra najobľúbenejších sviatkov zavládne v Bratislave už koncom novembra, **Hlavný vianočný trh sa otvára 22. novembra.**

Bratislava ozdobená sviatočnými svetielkami, tucty stánkov na Hlavnom námestí a kultúrna scéna na Františkánskom námestí. Neklamný znak toho, že do hlavného mesta prichádzajú Vianoce.



Tešiť sa môžete na pestrú ponuku vianočných špeciálov, tradičnej slovenskej a medzinárodnej kuchyne, veľký výber vianočných darčiekov, ale aj tematická zábava. Adventný čas vám každý týždeň od štvrtka do nedele spríjemní bohatý kultúrny program na Františkánskom námestí.

Ako v každom meste, aj v Bratislave nájdete predovšetkým miestne špeciality, čo ulahodia vašim chuťovým pohárikom. Výber je široký – na trhu bude veľa slaných aj sladkých pochúťok. Ochutnajte napríklad lokše, husacinu, cigánsku pečienku, zemiakové placky, štrúdlu, varené víno, medovinu alebo punč.

Jedlá a nápoje nájdete vo vianočných stánkoch na Hlavnom námestí a dobrú zábavu na Františkánskom námestí, kde bude pódium so sprievodným programom. Nevynechajte ani stánky neziskových a kultúrnych organizácií pôsobiacich v hlavnom meste.

Koncept vianočných trhov sa zameriava na kvalitné, ekologické, bezpečné, ale i vizuálne atraktívne zážitky so sprievodným kultúrnym programom. Vianočné trhy budú k sviatočnej atmosfére v hlavnom meste prispievať od 22. novembra do 6. januára.

Na Hlavnom vianočnom trhu bude možné platiť platobnou kartou, používať tu budú kompostovateľný riad a vratné poháre. V areáli sú umiestnené dve triediace stanice so všetkými potrebnými informáciami k zodpovednému triedeniu. K dispozícii bude aj vyškolený personál, ktorý vám pomôže so správnym separovaním odpadkov.

Trhy môžete navštíviť od desiatej dopoludnia do desiatej večera. Stánky s darčekom neziskových organizácií nájdete otvorené od desiatej dopoludnia do ôsmej večer.

Vianočné trhy budú 24. – 26. decembra zatvorené.



Trojkráľový sprievod

V uličkách a na námestiach Starého mesta sa rozohrá príbeh, ktorý sa kedysi odohral v Jeruzaleme a okolí

V mnohých hlavných mestách Európy sa na sviatok Troch kráľov usporadúva výpravný sprievod ulicami. V pondelok **6. januára** (štátny sviatok) sa preto po štvrtý raz v duchu dávnych tradícií európskeho kontinentu

uskutoční trojkráľový sprievod aj v Bratislave.

Mudrci z ďalekých končín, reprezentujúci príslušníkov troch generácií a troch kontinentov, zavítajú do hlavného mesta Slovenska na koňoch a na ľave. Sprevádzajú ich budú bubeníci, gajdoši a koledníci. Cestu im zas ukážu malí hviezdonošci.

Sprievod sa vydá na cestu z nádvorja Bratislavského hradu o pol tretej popoludní. Odtiaľ môžete nasledovať troch kráľov na ich ceste za hviezdou, ceste plnej prekvapení. Pokračovať budú cez Palisády do stredovekého centra mesta, symbolizujúceho Jeruzalem, cesta skončí na Hlavnom námestí premenenom na betlehenskú stajňu, kde mudrci nájdú malého kráľa. Nasledujúci koncert dodá hravému podujatiu ďalší autentický nádych.

aktuálne

Ponorte sa do atmosféry a vychutnajte si pradávny príbeh spred dvetisíc rokov. Generačne, kultúrne i sociálne inkluzívne podujatie prinesie celému ich sprievodu mnoho prekvapení.



Bratislavské Vianoce

Predvianočný čas v Bratislave sa neodmysliteľne spája s rozžiarenými ulicami, vianočnými stromčekmi či stánkami plnými dobrôt a remeselných výrobkov.

Adventné koncerty, vianočné trhy, programy pre deti, vianočná električka, komentované prehliadky a vychádzky či

výstavy, bazáre a kvízy. To všetko na vás čaká počas predvianočného času v Bratislave. **Tematický program spolu srozsvecovaním vianočného stromčeka slávnostne začne na Hlavnom námestí 22. novembra.**

Bratislavské Vianoce neodmysliteľne patria k predvianočnej a vianočnej atmosfére Bratislavy. Začínajú sa 4 týždne pred Vianocami slávnostným rozsvietením vianočného stromčeka na Hlavnom námestí a otvorením Hlavného vianočného trhu.

Súčasťou Bratislavských Vianoc je bohatý kultúrny program situovaný na Františkánskom námestí, v koncertnej sieni Klarisky, ale vďaka zapojeniu sa mestských častí aj na iných miestach Bratislavy.

Neoddeliteľnou súčasťou Bratislavských Vianoc sa stal Vianočný les na Primaciálnom námestí, ktorý deti so základných a umeleckých škôl zdobia vlastnoručne vyrobenými ozdobami.

Pri koncipovaní Bratislavských Vianoc myslíme aj na ľudí so zdravotným znevýhodnením, či už tlmočením vybraných podujatí do slovenského posunkového jazyka alebo umeleckým tlmočením, popisom prístupnosti podujatí pre nevidiacich a slabozrakých návštevníkov, či vytvorením Prívetivej zóny.

V rámci predvianočného obdobia robíme v spolupráci s našimi partnermi charitatívne projekty a zbierky, určené na pomoc ľuďom bez domova a iným sociálne odkázaným skupinám.

Stredoveké remeselné trhy na Bratislavskom hrade

Zažite atmosféru 14. storočia na nádvorí Bratislavského hradu! Brašnár, hrnčiar, tokár, minciar, pisár a ďalší vám ukážu svoje remeslá ako aj lokálne výrobky ich ručnej práce. Zážitok dotvorí stredoveká kuchyňa – budete môcť ochutnať tradičné polievky či koláče.

Na najmenších čaká stánok „alchymistu“ s nápojmi. Pre dospelých bude pripravené víno podľa starých receptúr. Podujatie má za cieľ taktiež doplniť a prepojiť vybrané výstavy s témou stredoveku a slávenia Vianočných sviatkov s prezentačnou formou tzv. living history.

aktuálne

Vstup na Stredoveké vianočné trhy je bezplatný a otvorený v rovnakom čase ako Historické múzeum a to od 10:00 do 18:00 v termínoch:

30. novembra – 1. decembra (sobota – nedeľa)

4. decembra – 8. decembra (streda – nedeľa)

13. decembra – 15. decembra (piatok – nedeľa)

20. decembra – 22. decembra (piatok – nedeľa)



Stredoveké trhy organizuje Občianske združenie Schatmansdorf Častá, ktoré sa venuje stvárneniu života ľudí v neskorom stredoveku, konkrétne prezentácii historického obdobia prelomu 14. a 15. storočia. Primárne sa zameriava na rekonštrukciu dobových remesiel a hodnovernú ukážku života stredovekého človeka.

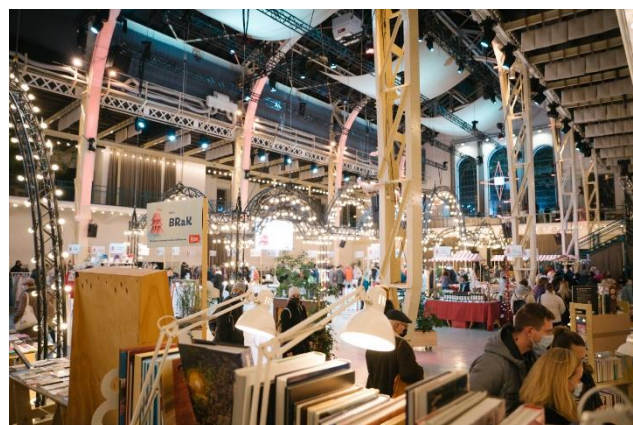
Vo svojej remeselnej činnosti sa riadi opismi a postupmi z dobových literárnych prameňov, ilumináciami a archeologickými nálezmi, ktoré slúžia ako inšpirácia pre vernú ilustráciu konkrétneho remesla. Sledujte aj Facebookový event pre informácie o stredovekých profesiách!

Pre menších i väčších návštevníkov a návštevníčky si SNM pripravilo Vianočné tvorivé dielne pre deti v Historickom múzeu na 3. poschodí „U lišiaka“. V adventné nedele 01.12., 08.12., 15.12. a 22.12. 2024 medzi 14:00 a 17:00 si deti budú môcť vyrobiť vianočné pohľadnice z papiera a ďalších materiálov a napísať vianočné vinšy.

Dielňa je otvorená pre všetkých, ale prevažne je koncipovaná pre deti od 4 do 12 rokov.

Vianočná tržnica

Vianočná tržnica – to je týždeň lokálneho umenia, kníh a dobrôt. Pod jednou strechou budú mať návštevníci **od nedele 15. do nedele 22. decembra** možnosť nakúpiť originálne darčeky pre svojich blízkych, a zároveň tak svojím nákupom podporiť lokálne značky, malé i väčšie vydavateľstvá, remeselných výrobcov potravín a umelcov.



Stará Tržnica bude otvorená v nedeľu od 10:00 do 20:00 hod, v pondelok až piatok od 12:00 do 20:00. Vstup je voľný!

Okrem nákupov si tento rok budete môcť užiť aj pestrý sprievodný program pre deti aj dospelých.

Vianočná tržnica 2024 vzniká v spolupráci s BRaK – Bratislavský knižný festival a Urban Market.

Pagašťan konský

Pagašťan konský (Aesculus hippocastanum) je strom, ktorý dorastá do výšky 35 metrov a šírky 20 metrov. Na Slovensku i v celej Európe sa v súčasnosti hojne pestuje v parkoch a veľkých záhradách, kde patrí k najobľúbenejším okrasným drevinám. V našej záhrade sa tieto mohutné stromy tiež rozširujú a preto vám chcem o nich povedať viac. Ich rodové meno aesculus je odvodené



z latinského slova esca, čo znamená jedlo a hippocastanum pochádza z gréckeho slova hippos, čo je v slovenskom jazyku kôň. Súvisí to s tým, že rozomleté semená pagašťana konského boli v minulosti liekom pre dýchavičné kone. Pagašťan konský je zaujímavý strom s typickými listami, ktoré sa rozvíjajú zároveň s listami. Kvety vyrastajú vo veľkých vzpriamených súkvetiach kuželovitého tvaru s dĺžkou až 30 centimetrov. Tieto súkvetia vyzerajú veľmi efektne. Korunné lupienky sú krémovobielej farby so žltou, ružovou a červenou kresbou. Pagašťan konský kvitne od apríla do júna. Pamätám si ako dnes, keď nám profesorka na Vysokej škole ekonomickej hovorila, že keď už budú gaštany v plnom kvete, musíme mať skúšky hotové, inak už z vás nič nedostanem. A mala naozaj pravdu ©. Všimnite si, že keď sú pagašťany konské krásne zakvitnuté a listnaté, prichádzajú teplé dni a pomaly nám začína leto.

Po odkvitnutí sa kvety menia na suché pukavé plody – tobolky, ktoré sú na povrchu ostnaté. Vnútri každého plodu sa zvyčajne nachádzajú dve až tri semená horkej chuti. Na rozdiel od plodov gašťana jedlého plody pagašťana konského nie sú jedlé.

V priebehu septembra sa začínajú tobolky otvárať a gaštany z toboliek vypadávať.



Naši páni z Pavilónu C, už druhý rok pomáhajú školákovi v Marianke so zberom gašťanov pre poľovníkov, ktorí tieto gaštany odnesú do lesa zvieratám. V roku 2023 pán **Franko** s pánom **Čeganom** nazbierali 57 kg gašťanov a tento rok sa im podarilo nazbierať až 81 kg, začo im veľmi pekne ďakujú školáci ZŠ Marianka i poľovníci.

Semená pagašťana konského sa pre hojnosť škrobu využívajú na zimné prikrmovanie zveri.

Využitie

Pagaštan konský nie je len krásny nápadný strom, ale má aj veľké využitie. Pagaštan konský je veľmi užitočnou rastlinou pre včelárov. Kvety poskytujú včelám mnoho tmavočerveného peľu a nektár na tvorbu bieleho medu, pupene tzv. dluž – včelí tmel, ktorý včely vyžívajú na škárovanie úlov. Listy pagaštana konského poskytujú včelám medovicu.

Známe je aj využitie v priemysle – výťažky z pagaštana sa používali do hasiacich prístrojov i na výrobu pracích prostriedkov, pretože obsahujú značné množstvo saponínov. Plody pagaštana sa využívajú aj na tvorenie.

Pagaštan konský patrí tiež k liečivým rastlinám. V ľudovom liečiteľstve je veľmi známy. Postrúhané sušené semená s trochou liehoviny sa odporúčali pri hnačkách. Vonkajšie uplatnenie majú odvary na rany, opuchy, omrzliny, lišaje a pri hemoroidoch. Zápary z listov uľahčujú vykašliavanie hlienu z dýchacích ciest. Dlhodobé vnútorné používanie a silné dávky však môžu byť škodlivé, okrem bolesti hlavy môžu spôsobiť i otravy. **Vzhľadom na závažné dôsledky sa jeho vnútorné používanie bez konzultácie s lekárom neodporúča.**

Pagaštan konský sa používa aj na výrobu masážnych tinktúr a kožných gélov, ktoré zmiernujú opuchy, majú protizápalový účinok a tlmia bolesť.

Masážna tinktúra - recept

V našej záhrade Domova jesene života sme si nazbierali plody pagaštana konského. Do pohára s viečkom sme naložili nadrobno nakrájané, umyté plody pagaštana konského. Z nakrájaných gaštanov sa cez rezné rany uvoľní do alpy, alkoholu, či aloe vera viac účinnej látky. My sme použili čiru alpu. Keď je pohár plný, zalejeme ho až po vrch alpou. Uzavrieme a necháme lúhovať približne 6 týždňov na svetlom mieste. Každý deň dobre premiešame, aby sa netvorila usadenina. Po pár dňoch, až týždňoch budeme vidieť ako alpa žltne, neskôr hnedne a hustne.



Táto tinktúra veľmi rýchlo a účinne pomáha zmierniť bolesti pri artróze, či dne. **Slúži na vonkajšie použitie.**

POĎAKOVANIE

Naše zariadenie pre seniorov sa nachádza v krásnom prostredí v mestskej časti Bratislava – Dúbravka priamo pod lesom. Máme krásnu záhradu, o ktorú sa starajú kolegovia z prevádzkového úseku. Aj naši klienti si vybudovali pekný vzťah k našej záhrade a vo svojom voľnom čase ochotne priložia ruku k dielu.



Svojou prácou ako hrabanie i zametanie lístia, trhanie buriny, čistenie terás, odkvapov a špár od machu prispievajú k skrášleniu prostredia, v ktorom žijú.



Touto cestou by sme sa v mene nášho zariadenia chceli poďakovať páňovi Františkovi Frankovi, páňovi Alexandrovi Čeganovi, páňovi Miloslavovi Rosenbergovi a páňovi Milanovi Némethymu za ich úžasnú pomoc počas celého roka.



13. dôchodok sa blíži - kedy ho dostanete?

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY

Kto má nárok na 13. dôchodok?

Na 13. dôchodok majú nárok všetci poberatelia dôchodkov, ktorí spĺňajú podmienky pre výplatu dôchodku v decembri 2024. Týka sa to poberateľov starobného dôchodku, predčasného starobného dôchodku, invalidného dôchodku, ako aj vdovského, vdoveckého a sirotského dôchodku. Rovnako budú zahrnutí poberatelia sociálneho dôchodku, čo znamená, že rozsah oprávnených osôb je široký a pokrýva takmer všetkých dôchodcov.



Trinásty dôchodok bude v roku 2024 vyplatený v decembrovom termíne spolu s dôchodkom, ktorý daný človek poberá. Poberatelia dôchodkov majú termíny vyplácania dôchodkov nastavené individuálne. Starobní a predčasní starobní dôchodcovia dostanú trinásty dôchodok spolu s riadnym dôchodkom v hotovosti alebo na účet. Rovnako ho dostanú aj invalidní dôchodcovia, či poberatelia sirotských, vdovských a vdoveckých dôchodkov.

V roku 2024 začala platiť novela, ktorá ruší doterajší model 13. dôchodku ako sociálnej dávky a zavedie ho ako štandardnú dôchodkovú dávku. Táto zmena bude znamenať nielen administratívne zjednodušenie, ale aj vyššie finančné príspevky pre poberateľov dôchodkových dávok. Nový 13. dôchodok tak doplní príjem dôchodcov na konci roka automaticky, bez potreby podávania žiadostí.

Výška trinásteho dôchodku nezávisí od výšky vášho dôchodku, ale od typu dôchodku, ktorý poberáte. V roku 2024 je určená jednotná výška pre každý typ dôchodku. Pri súbehu nárokov na dva alebo viaceré 13. dôchodky, sa vypláti len jeden 13. dôchodok, a to ten, ktorého suma je najvyššia. Na účely určenia sumy 13. dôchodku sa nebude prihliadať na ďalšie dôchodkové príjmy (napríklad dôchodok z cudziny, alebo dôchodok vyplácaný zo starobného dôchodkového sporenia).

Aká bude suma 13. dôchodku v roku 2024?

Podľa novej legislatívy sa pre rok 2024 určili tieto pevné sumy trinásteho dôchodku:

- Starobný a predčasný starobný dôchodok: **606,30** eur
- Invalidný dôchodok do 70 %: **300** eur
- Invalidný dôchodok nad 70 %: **493,80** eur
- Vdovecký dôchodok: **300** eur
- Vdovský dôchodok: **339** eur
- Sirotský dôchodok: **300** eur

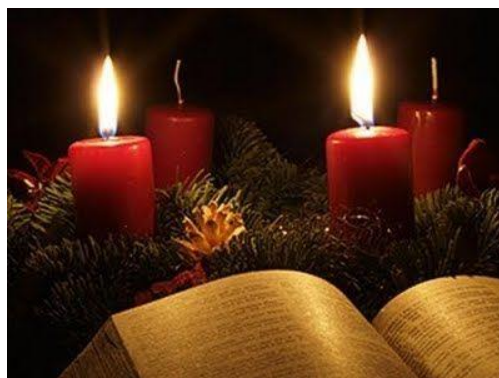
ADVENT A ADVENTNÝ VENIEC



Slovo Advent má latinský pôvod a znamená príchod. Je to čas, keď sa kresťania pripravujú na príchod Ježiša Krista. Adventný čas trvá štyri týždne pred Vianocami. Advent ako obdobie bol prvýkrát zaznamenaný už v 4. storočí. Pôvodne to bolo obdobie, keď sa veriaci pripravovali na krst. V minulosti trval od 11. novembra (od sviatku sv. Martina) až do Štedrého dňa. Advent predstavuje začiatok kresťanského roka – obdobie 4 týždňov pred Vianocami, počnúc 30. novembrom.

K adventu neodmysliteľne patrí aj adventný veniec. História adventného venca sa začala písať v roku 1838, keď Johann Henrich Wichern z Hamburgu vyrobil prvý adventný veniec z ihličnatých halúzkov, pre deti zo sirotinca „Drsný dom“. Ako ich opatrovník, chcel ukončiť ich neustále otázky o tom, kedy prídu Vianoce. Vyrobil drevený veniec s 24 sviečkami. Tenké sviečky predstavovali všedné dni a 4 hrubšie symbolizovali štyri adventné nedele. Symbolika adventných sviečok vychádza prevažne z kresťanskej tradície. Každá zo sviečok však nesie samostatné poslanstvo:

- * Prvá adventná sviečka znamená **Mier**.
- * Druhá adventná sviečka nám má pripomínať **Vieru**.
- * Tretia adventná sviečka v sebe nesie **posolstvo Lásky**.
- * Štvrtá adventná sviečka symbolizuje nehasnúcu **Nádej**.

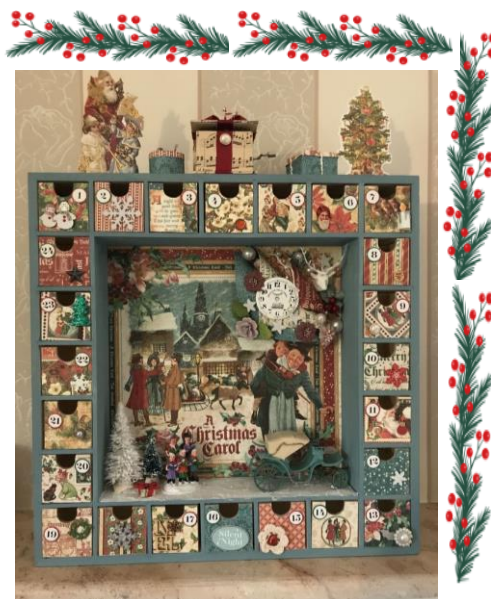


A ako by mal vyzerať adventný veniec?

Sviečky sú umiestnené v okrúhlom venci, pretože predstavuje lásku k Bohu, ktorá je nekonečná, rovnako ako v kruhu nenájdete jej začiatok a koniec a tiež našej lásky k Bohu a blíznym, ktorá sa nikdy nesmie skončiť. Ďalej, keďže kruh nemá žiadne strany, znamená to, že Božia láska je pre nás všetkých rovnaká. Zelená farba konárov v adventnom venci je farbou nádeje a života, ktorá sa obnovuje s príchodom Kniežata mieru a Pána nádeje, ktorý má prísť. Môže sa taktiež vo vnútri venca nachádzať červená stuha, ktorá predstavuje svedectvo a Božiu lásku, ktorá nás úplne obklopuje, silnú a nekonečnú lásku. V strede kruhu sú umiestnené štyri sviečky, ktoré sa postupne každou adventnou nedeľou zapalujú. Pripomínajú štyri svetové strany, Kristov kríž, slnko spásy, ktoré osvetľuje svet zahalený temnotou. Svetlo sviečok predstavuje večný život.

ADVENTNÝ KALENDÁR

Pozná ho každé malé dieťa. 24 sladkých prekvapení od 1. decembra až do Vianoc. Táto populárna tradícia vznikla v Nemecku a čoskoro sa rozšírila do celej Európy a Severnej Ameriky. Prvá zmienka o adventnom kalendári sa objavila v roku 1851 v detskej knihe od Elise Averdieckovej. V knihe sa objavuje malé dievčatko menom Alžbeta, ktoré každý deň v decembri počúva časť vianočného príbehu. Spieva vianočné koledy a na tapetu priliepa obrázok. Keď má na stene dvadsaťštyri obrázkov, vie, že Vianoce konečne dorazili. Pôvodne boli v adventných kalendároch obrázky biblických postáv. Prvé kalendáre pochádzajú z protestantského obdobia. Okrem pridávania obrázkov na stenu, bolo tiež zvykom, že sa zmazávali čiarky napísané na stene kriedou. Známe sú tiež rôzne adventné hodiny či sviece. Rozmach adventných kalendárov nastal po prvej svetovej vojne. Na nemeckých trhoch už bolo dostať kalendárov rôznych veľkostí, prevedeniach a cenách. Zaujímavosťou je, že počas nacionalistického režimu v Nemecku ho premenovali na predvianočný kalendár. Biblické obrázky nahradil ideologický obsah. Po druhej svetovej vojne sa produkcia opäť rozbehla, ako prvý ju obnovil tlačiar Richard Sellmer.



ŠTEDRÝ DEŇ



Štedrý deň má na Slovensku niekoľko pomenovaní. Zrejme najstarší termín je názov Kračún. Pomenovanie vychádza pravdepodobne zo slova krátiť a má označovať najkratší deň roka. S týmto dňom sa spájalo množstvo úkonov a obyčají, ktorých cieľom bolo zabezpečiť úspechy v budúcom roku. U kresťanov to bol deň pôstu pred narodením Ježiša Krista. So Štedrým dňom sa spája veľa úkonov „mágie prvého dňa“. Ľudia sa snažili vyhnúť nepríjemnostiam, hádkam a zlej nálade, lebo ak by sa vyskytli na Štedrý deň, tak by boli aj počas celého roku. Na Štedrý deň aj na Božie narodenie chodievali zavčas ráno koledníci. Vinšovať chodili chlapci, ale aj pastieri, ktorí želali gazdovi a gazdinej dobrú úrodu, zveladenie dobytky a hydiny, zdravie a šťastie v budúcom roku. Ženy museli ešte pred svitaním upiecť vianočné pečivo, aby ním mohli hneď ráno privítať vinšovníkov. Koláče museli byť pekné a vydarené, inak hrozilo, že sa hospodárstvu nebude v budúcom roku dariť. Ak si chcela gazdiná zaistiť veľa vajec v budúcom roku, zvyškami cesta mohla nakrmiť sliepky. Gazdiné tiež pripravovali špeciálne posúchy pre dobytok, aby bol v novom roku zdravý. Počas Štedrého dňa ľudia držali pôst, až kým sa neobjavila na oblohe prvá hviezda. Dievky verili, že keď sa vydržia celý deň postíť, skoro sa vydajú.

SILVESTER

Silvestrovské oslavy, známe tiež ako oslavy Nového roka, sú fascinujúcim sviatkom, ktorý sa slávi po celom svete. Tieto oslavy majú dlhú históriu, ktorá sa menila a vyvíjala počas storočí. Silvestrovské oslavy majú svoje korene v antických tradíciách a rituáloch. Staroveké civilizácie, ako boli Babylónčania a Rimania, oslavovali príchod nového roku rituálmi a obradmi, ktoré mali zabezpečiť úspech a šťastie. Tieto tradície boli neskôr prijaté a prispôbované kresťanstvom, čo viedlo k súčasným oslavám na počesť svätého Silvestra, pápeža, ktorý zomrel 31. decembra 335.

Silvestrovské oslavy postupne nadobudli rôzne

podoby v závislosti od kultúry a krajiny. Rôzne krajiny a kultúry pridal svoje jedinečné zvyky, ako sú ohňostroje, polnočné bozky a predsavzatia pre nový rok. Po skončení druhej svetovej vojny vznikla medzi veriacimi nová tradícia. Poslednému dňu v roku sa kedysi hovorilo aj „starý rok“ alebo „babí deň“. Na Silvestra chodili po dedine tzv. kurine baby – dvaja muži prestrojení za ženy.

Jeden so slameným vencom a zvoncom, druhý v kožuchu, na ktorom mal sukňu zo slamy prepásanú povrieslom. Ženy túto slamu trhali a vkladali sliepкам do kurína, aby aj v budúcom roku dobre znášali vajcia. Na oplátku za slamu dostávali „kurine baby“ výslužku v podobe slaniny, klobás, chleba, koláčov či pálenky. V minulosti sa v podvečer na Silvestra schádzali veriaci v kostole, aby sa na svätej omši poďakovali Bohu za uplynulý rok. Silvestrovská noc a noc pred Novým rokom boli sprevádzané rôznymi poverami. Ľudia sa prezliekali do čistého oblečenia, symbolicky sa zbavovali starého roka a privítali nový, čistý a bez poškvrný. Smeti sa zametali do kútov, aby sa šťastie nevyhodilo von a aby nikto nezomrel. Pranie a sušenie bielizne bolo tiež zakázané, aby sa predišlo úmrtiam. Jedlo bolo podobné ako na Štedrý deň, ale na Silvestra sa mohlo konzumovať mäso. Prasiatko symbolizuje šťastie, preto na novoročnom stole nesmie chýbať bravčové mäso. Naopak sa vyhýbajú hydine, aby majetok neodlietal. Šošovica a mak sú symbolmi peňazí. Podľa tradície nemohla na Nový rok vojsť prvá žena do domu, aby neodviedla bohatstvo a prosperitu. Naopak, vítali sa mladí chlapci, vinšovníci. Návštevy nemali prichádzať s prázdnyhmi rukami, aby nepriniesli nešťastie. Na Nový rok musel byť v dome poriadok a čistota, aby tak bol celý nadchádzajúci rok. Smeti sa nevynášali, aby sa s nimi nevyhodilo šťastie.



Ľudia sa prezliekali do čistého oblečenia, symbolicky sa zbavovali starého roka a privítali nový, čistý a bez poškvrný. Smeti sa zametali do kútov, aby sa šťastie nevyhodilo von a aby nikto nezomrel.

Pranie a sušenie bielizne bolo tiež zakázané, aby sa predišlo úmrtiam. Jedlo bolo podobné ako na Štedrý deň, ale na Silvestra sa mohlo konzumovať mäso. Prasiatko symbolizuje šťastie, preto na novoročnom stole nesmie chýbať bravčové mäso. Naopak sa vyhýbajú hydine, aby majetok neodlietal. Šošovica a mak sú symbolmi peňazí. Podľa tradície nemohla na Nový rok vojsť prvá žena do domu, aby neodviedla bohatstvo a prosperitu. Naopak, vítali sa mladí chlapci, vinšovníci. Návštevy nemali prichádzať s prázdnyhmi rukami, aby nepriniesli nešťastie. Na Nový rok musel byť v dome poriadok a čistota, aby tak bol celý nadchádzajúci rok. Smeti sa nevynášali, aby sa s nimi nevyhodilo šťastie.

Voľby v USA

Prezidentské voľby v USA sa uskutočnili 5. novembra 2024. Tieto voľby boli 60-te v histórii Spojených štátov amerických. Voliči si počas nich zvolili prezidenta a viceprezidenta na štvorročné funkčné obdobie. Hlavnými kandidátmi na prezidenta USA boli Kamala Harrisová (60) a Donald Trump (78).



Republikánsky kandidát na prezidenta USA **Donald Trump**, sa v prejave na Floride pred svojimi podporovateľmi v stredu (6. 11. 2024) nadržanom miestneho času, neštandardne vyhlásil za víťaza prezidentských volieb. Uviedol, že je to „politické víťazstvo.“ Ľuďom v USA poďakoval za to, že sa stal 47. prezidentom. Viceprezidentom USA sa stal J. D. Vance (40), ktorý je v politike nováčikom a v nedávnej minulosti bol veľkým kritikom novozvoleného prezidenta. V súčasnosti je jeho veľkým podporovateľom. Očakáva sa, že výsledky volieb budú mať dlhodobý dopad na politickú scénu v USA.

K znovuzvoleniu za amerického prezidenta Donaldovi Trumpovi gratulovalo množstvo svetových lídrov. Nie všetci to však zrejme mysleli úprimne. Trumpova zahraničná politika je nateraz v štádiu sľubov a vyhrážok. To sa však zmení po jeho inaugurácii 20. januára 2025. Medzi politikmi preto už teraz panuje nervozita, no aj radosť.

Aký vplyv bude mať víťazstvo Donalda Trumpa na Európu?

Donald Trump chce podporovať rast americkej ekonomiky aj vysokými clami uvalenými na obchodných partnerov vrátane Európskej únie. Ekonomiku Európy, viac ako výsledky amerických volieb, ovplyvňujú veľké trendy, ako je Európska zelená dohoda a opatrenia na znižovanie dopadu na životné prostredie, obchodná vojna s Čínou, nástup umelej inteligencie, či ďalší vývoj automobilového priemyslu. Ak by sa mu podarilo ukončiť vojenský konflikt na Ukrajine a v Izraeli, bol by to veľký prínos pre svet. Zároveň chce primäť európskych spojencov k väčším výdajom na obranu.

Sviatok sv. Mikuláša, viete, ako to bolo naozaj?

V predvečer sviatku sv. Mikuláša si deti s iskierkou v očiach ukladajú vyčistené čižmičky do oblokov a s napätím čakajú na to, čo sa stane. Kto bol naozaj svätý Mikuláš a prečo je tento sviatok práve 6. decembra?

Osobnosť svätého Mikuláša je tak trochu zahalená tajomstvom. O jeho živote sa zachovalo len veľmi málo písomných zmienok. Mnohé skutočnosti z jeho životnej púte sú len dohady a z osobnosti sv. Mikuláša časom vznikla bytosť opradená legendami.

Faktom je, že Mikuláš existoval. Narodil sa na pobreží Malej Ázie niekedy okolo roku 270. Písomné dokumenty potvrdzujú, že bol biskupom v meste Myra (dnes mesto v Turecku). Stalo sa tak niekedy okolo roku 300. Sv. Mikuláš žil v

časoch veľkého prenasledovania kresťanov. Istý čas bol sám väznený a prežíval veľmi ťažké chvíle v krutých a nemilosrdných podmienkach väzenia. Ani to však nezničilo jeho presvedčenie, za ktoré bojoval s neuveriteľným odhodlaním. Svätý Mikuláš bol veľkým a zaniieteným kresťanom. Čo je však najdôležitejšie, učenie prenášal do svojho každodenného života. Bol to muž s veľkým srdcom, ktorý miloval ľudí okolo seba. Zomrel 6. decembra niekedy v rokoch 345 až 352.

V predvečer sviatku sv. Mikuláša si deti s iskierkou v očiach ukladajú vyčistené čižmičky do oblokov a s napätím čakajú na to, čo sa stane. Nevedia sa dočkať chvíle príchodu sv. Mikuláša. V mysli si opakujú slová milej básničky alebo pospevujú pesničku, ktorou sa chcú pochváliť vzácnej návšteve. Žiarivými očkami pozerajú von oknom na oblohu plnú jagavých hviezd a netrpezlivo čakajú. „Kedy už príde?“, znejú naliehavé otázky. Jemné zvonenie zvončeka v diaľke znásobuje detskú nedočkavosť. Konečne prichádza vytúžená chvíľa. Radosť detí sa mieša s očakávaním i štipkou strachu. Dobrosrdečný starček s bradou, ktorá prezrádza jeho nekonečnú múdrosť a láskavými očami, nikdy neprichádza sám. Spoločnosť mu robia dvaja pomocníci – čert zamastený od sadzí a krásny anjel. Najčastejšie pomáhajú sv. Mikulášovi niesť ťažký mešec plný sladkých prevapení. Často zabúdame na to, že príchod sv. Mikuláša je nielen stáročnou tradíciou, ktorú zbožňujú naše deti, ale aj skvelým výchovným prostriedkom. Učí dieťa prekonávať strach a motivuje ho k tomu, aby bolo lepším človekom.

V minulosti sa na slovenských dedinách oslavoval Mikuláš formou rôznych maskovaných sprievodov, predstavujúcich kňazov, miništrantov a čertov. Takto prezlečení mládenci chodili za dievkami a obdarovávali tie, ktoré sa im páčili najviac. Usporadúvali sa aj mikulášske trhy, dnes ich poznáme skôr ako tie vianočné. Predávalo sa na nich domáce pečivo, figúrky, sušené ovocie a rôzne drevené hračky.



udialo sa

Rozlúčka s letom.

Leto sme ukončili dobrou hudbou, ktorá hrala do tanca a vytvorila príjemnú atmosféru. Kto nechcel tancovať, si spríjemnil deň dobrou kávičkou a menším občerstvením.



Guláš 2024.

Klienti sa zúčastnili súťaže vo varení hodového gulášu, ktorú organizovala Mestská časť Dúbravka. Naši seniori ukázali nielen kuchárske zručnosti, ale aj tímového ducha a nadšenie. Deň vopred sme si napiekli aj chutný chlebík a popripravovali ingrediencie do kotlíka.



udialo sa

DJŽ branie.

Klienti strávili deň v duchu malej oslavy „DJŽ branie“. Pripravili sme pre nich niečo špeciálne – čerstvo napečený domáci chliebík s masťou a cibuľou, jablká zo záhrady našich sociálnych pracovníčok, pečené zemiaky na masle a osviežujúcu jablčnú šťavu z miestnych jablák. Pri občerstvení sme si spoločne vychutnali aj prezentáciu o histórii tradičného Vinobrania a zakončili sme deň tancom pri videoprojekcii.



Jesenné tvorenie.

Na každom našom oddelení si seniori počas týchto dní vytvárajú výrobky s jesennou tematikou! Je úžasné vidieť, ako ich tvorivosť a vzájomná podpora oživujú každý deň. Každá dekorácia má svoj príbeh a zanecháva kúsok radosti.



udialo sa

Vystúpenie ZUŠ a Matičiari.

V rámci októbra - Mesiaca úcty k starším nás navštívili talentované deti zo Základnej umeleckej školy Eugena Suchoňa a Matičiari, ktorí svojím vystúpením priniesli seniorom radosť, úsmevy a nezabudnuteľné chvíle.



Októberfest a Senioranka.

V rámci októbra – Mesiaca úcty k starším nás navštívila aj hudobná skupina Senioranka, ktorá seniorov roztancovala. Zároveň sme oslávili aj Októberfest pri dobrom pivku.



udialo sa

Spomienkové stretnutie.

So seniormi sme si pripomenuli Pamiatku zosnulých u nás v kaplnke. Pomodlili sme sa spoločne a každý si aspoň zapálením kahančeka v duchu spomenul na svojich blízkych.



Tekvicová slávnosť.

Spolu so seniormi sme si tieto jesenné dni spríjemnili tekvicovou slávnosťou. Oslavovali sme vyrezávaním tekvic, ktoré si každé oddelenie vyrezalo podľa svojej fantázie a zahrali sme si aj bingo.



prpravila Michaela D., sociálna pracovníčka, pavilón C

Vianočný lampáš

V našich tvorivých dielničkach sme si vyrobili krásne Vianočné lampáše zo starých zaváraninových fliaš, aby sme pridali trochu svetla a čara do sviatočných dní.

Začali sme tým, že sme dôkladne očistili sklenené fľaše a pripravili si všetky potrebné materiály – bavlnky, farebné čipky, špagát, kartón, lepidlo a trošku kreativity. Na každú fľašu sme nalepili rôzne čipky, čím sme vytvorili jedinečný dizajn pre každý lampáš. Použili sme rôzne druhy čipiek, aby každý lampáš vyzeral jedinečne, no všetky spolu ladili. Bavlnky a špagáty sme obmotali okolo hrdla fľaše, čím sme vytvorili jemný rustikálny vzhľad, ktorý sa dokonale hodil k vianočnej atmosfére.

Fľaše sa rozžiaria teplým svetlom a čipky na nich vytvoria krásne tieň. Takto sme si vyrobili naše vlastné Vianočné lampáše, ktoré nám teraz zdobia izbu a prinášajú do nej hrejivú sviatočnú atmosféru.



Tekvicové dobrotky

Pustili sme sa do príprav na našu každoročnú tekvicovú slávnosť. Celé doobedie sa v jednotlivých pavilónoch nieslo v znamení pečenia a rozvoniavania po chodbách.

V pavilóne B sme sa rozhodli pre tradičný **tekvicový koláč**. Už len vôňa korenia a pečúcej sa tekvice rozohriala atmosféru, a s každým kúskom koláča sme doň vložili kus nadšenia, aby sme ostatných potešili.

V pavilóne C sa do toho pustili s elánom a pripravovali **tekvicové placky**. Všetci tam s nadšením dochucovali a vyprážali placky, ktoré hneď po upečení vyzerali lákavo a chrumkavo.



V pavilóne DAT sa rozhodli upiecť **jablko-makovú štrúdlu**.



Tekvicový koláč

3 ks vajcia
165 ml olej
150 g kryštálový cukor
300 g tekvicové pyré
190 g polohrubá múka
1 KL prášok do pečiva
1/2 KL sóda bikarbóna
podľa chuti perníkové korenie

1. Zmiešať suché suroviny (múka, prášok do pečiva, sóda bikarbóna, perníkové korenie).
2. Mixérom vymiešať vajcia, cukor, olej.
3. Pridať sypkú zmes a nakoniec pyré.
4. Piecť na 170°C cca 25 minút. Podľa rúry.

Keď sme mali všetko pripravené, priniesli sme dobroty do veľkej jedálne, kde sa už pomaly zbierali aj ostatní klienti. Tekvicové dobroty sme pekne naaranžovali na stoly a každý mal možnosť ochutnať z koláča, placiek a aj zo štrúdle pri vyrezávaní tekvic.

Naša slávnosť sa niesla v uvoľnenej atmosfére, smiali sme sa, počúvali hudbu a užívali si spoločne strávené chvíle pri jesenných dobrotách.

predstavujeme vám . . .

Z nášho kolektívu vám predstavujeme zamestnancov, ktorí nechali nazrieť do svojho profesijného a súkromného života.

DNES: Michaela Gálová – sociálna pracovníčka v pavilóne C



Dovoľte mi, aby som sa Vám predstavila. Volám sa Michaela Gálová, narodila som sa v Bratislave a posledných 10 rokov žijem v malebnej dedinke Marianka.

Moje študijné časy som venovala ekonómii. Počas štúdia na strednej a vysokej škole som brigádovala v spoločnosti BE cool, kde som pomáhala organizovať rôzne behy pre život, ČSOB maratón, Night run, DM beh, spoločenské akcie a akcie pre deti. V poslednom ročníku ekonómie som pracovala v leasingovej spoločnosti VB LEASING SK, spol. s r.o. kde som po štúdiu nastúpila na trvalý pracovný pomer. V leasingovej spoločnosti som pracovala od roku 2004 a prešla som rôznymi pozíciami a funkciami. Počas práce v leasingovej spoločnosti som sa začala venovať dobrovoľníckej činnosti v Asociácii náhradných rodín. Organizovala som detské kluby, voľnočasové aktivity a tábory pre rodiny s deťmi v náhradnej starostlivosti. Táto práca ma priviedla k štúdiu sociálnej práce na Univerzite Komenského. V roku 2008 som sa vydala, s mojím manželom sme neplánovali hneď rodinku a tak sme trochu pocestovali a našetrili si na vysnívané bývanie. Od roku 2015 som nastúpila na dlhú a krásnu materskú dovolenku. Mám tri úžasné detičky Samka, Olivku a Nikolaska. S mojimi deťmi veľmi rada vyrábam a tvorím. Z tejto našej spoločnej záľuby vznikol pravidelný tvorivý krúžok pre deti od 2 do 6 rokov, ktorý som počas rodičovskej dovolenky prevádzkovala a viedla u nás v Marianke. Okrem iného svoj voľný čas veľmi rada trávim v mojej záhrade, v ktorej som si nasadila rôzne kvety, trvalky, ihličnany, ovocné stromy a okrasné kry, ktoré využívam pri svojej tvorbe. Od malička stále niečo vyrábam, tvorím a to ma drží až dodnes. Vo voľnom čase sa venujem výrobe vencov, ikebán, robím kvetinové výzdoby na plesy, oslavy, či svadby. Táto moja záľuba ma naplňuje a posúva vpred.

Posledný rok na rodičovskej dovolenke som začala rozmyšľať, že čo by som chcela robiť po jej skončení. Rodina je mojou prioritou a tak som si povedala, že chcem si nájsť prácu, ktorú sklbím s rodinou a zároveň ma bude naplňovať v každom smere. Chcela som pracovať s ľuďmi, aj s papiermi a hlavne uspokojiť moju kreatívnu dušu. Nezabudnem nato ako som môjmu manželovi jeden večer povedala, že idem si hľadať robotu snov. A som tu ☺. Moja práca ma naplňuje v každom smere a myslím, že som sa v nej našla. Veľmi som šťastná keď vidím, že to, čo robím, má zmysel. Mojim životným krédom je: „Čo dávaš, to dostávaš.“ Preto sa snažím byť v živote čestná, láskavá a dať zo seba to najlepšie...



pripravila Michaela G., sociálna pracovníčka, pavilón C

Milí čitatelia,

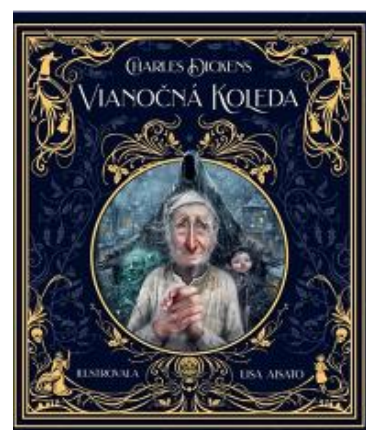


Vianoce sú časom pokoja, lásky a radosti a tiež skvelou príležitosťou na chvíle oddychu s dobrou knihou. Ak hľadáte inšpiráciu na čítanie počas sviatkov alebo premýšľate nad darčekom pre svojich blízkych, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na knihy s vianočnou atmosférou, silnými príbehmi a hlbokým posolstvom.

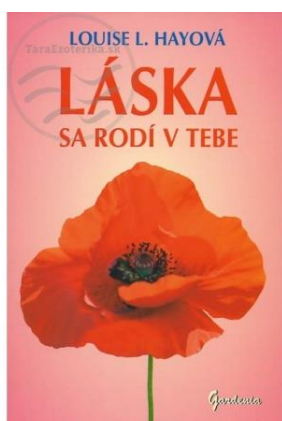
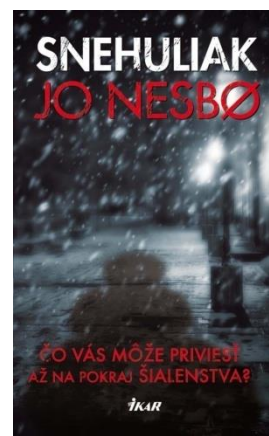
Vianočná koleda (Ch. Dickens):

Novela Vianočná koleda vyšla po prvý raz 19. decembra 1843. Prvé vydanie sa vypredalo v priebehu niekoľkých dní a Londýňčania hodiny

stáli v nekonečných radoch, len aby si ju mohli vypočuť v podaní samotného Charlesa Dickensa. Čitatelia prijali nevšedný príbeh s nadšením a dodnes sa hovorí, že táto kniha vo viktoriánskej spoločnosti nanovo prebudila záujem o vianočné tradície vrátane koledovania a posielania sviatočných pozdravov. Zároveň v Spojenom kráľovstve vyvolala nečakanú vlnu dobročinnosti medzi bohatými priemyselníkmi, neslávne známymi ako „*lúpežní baróni*“.



Snehuliak (J. Nesbo): V Osle napadol prvý sneh. Jonas ráno vstane a zistí, že jeho matka zmizla. Ostane po nej jediná stopa – ružový šál, čo jej daroval na Vianoce. Situácia sa ešte väčšmi zamotáva, keď Harry zistí, že tento model sa opakuje – za posledných desať rokov sa stratilo jedenásť žien, a to vždy presne v deň, keď napadol prvý sneh. Vyšetrovanie je pre Harryho o to zložitejšie, že sa týka jeho novej kolegyne, ale aj milovanej Rachel. Prípád Snehuliak ho privádza na pokraj šialenstva. Brillantne vykreslené postavy a gradujúce napätie sú zárukou napínavého príbehu, aký vie napísať len majster súčasných trilerov Jo Nesbo.



Láska sa rodí v tebe (Louise L. Hay):

Biblia hovorí: „Miluj blížneho svojho ako seba samého.“ Často zabúdame na poslednú trojicu slov - ako seba samého. Hayová učí ako nájsť a využívať duchovnú silu, ktorá je prítomná v každom z nás. Radí počúvať vnútorný hlas, uvoľňovať staré bolesti, nepríjemné spomienky a pocity. Uvádza unikátny spôsob uzdravovania duše prostredníctvom kontaktu s naším vnútorným dieťaťom.

NOVÍ KLIENTI, ktorí medzi nás prišli: september – október - november

Pán Štefan
pani Daniela
pani Mária

pani Mária
pani Mária
pani Eva

pani Mária
pán František
pán Ján

pán Milan
pán Jozef
pani Nadežda

pán Eduard
pán Karol

Vitajte medzi nami!

NAŠI OSLÁVENCI: december – január – február

p. Viera G.
p. Marta L.
p. Drahomíra N.
p. František M.
p. Lothar Z.
p. Irina K.
p. Ladislav K.
p. Edita Š.
p. Hilda Ď.
p. Emília M.
p. Mária Š.
p. Vlasta H.

p. Anna K.
p. Margita Š.
p. Soňa B.
p. Pavel B.
p. Štefánia O.
p. Julius K.
p. Pavlína R.
p. Zita G.
p. Jozef G.
p. Anna L.
p. Milan Ď.
p. Ľudovít M.

p. Štefan S.
p. Alžbeta Š.
p. Zita Š.
p. Vladimír H.
p. Pavel G.
p. Oto R.
p. Valter H.
p. Jaroslava D.
p. Daniela J.
p. Mária F.
p. Emília S.
p. Etela D.

p. Zlatica B.
p. Anna H.
p. Helena B.
p. Helena T.
p. Pavlína R.
p. Anna G.
p. Ružena M.
p. Mária F.
p. Edita K.
p. Jozef P.
p. Monika H.
p. Mária M.

p. Anna H.
p. Mária M.
p. Jarmila R.
p. Pavel H.
p. Miloslava Ch.
p. Pavol P.
p. Mária B,
p. Eva F.
p. Peter S.
p. Magdaléna F.
p. Alžbeta N.

Srdečne blahoželáme!

A čo pre Vás pripravujeme? december – január – február

- Vianočná výzdoba – ozdobovanie stromčekov
- Mikuláš
- Divadelné predstavenie
- Vianočné pečenie
- Vianočné posedenie s vianočným kvízom
- Koledovanie
- Koncert komornej hudby
- Maškarný ples
- Valentín – výroba valentínok, spoločné posedenie
- Kávičkáreň
- Zdravotní klauni
- Tanečné rozcvičky
- Filmové premietania
- Pamäťové hry
- Svätá omša, Ruženec
- Tvorivé dielne
- Spevokol
- Spoločenské hry

Polícajť sa rozhodne, že si uloví vianočného kapra.
 Zobral náradie a začal sekať diery do ľadu.
 Odrazu príde za ním jeden pán a kričí:
 -Okamžite prestaňte sekať do toho ľadu!
 -Akým právom mi to zakazujete! ?
 -Právom správcu zimného štadióna!

.....
 Na Vianoce kričí malý Jožko cez celý byt na mamičku pri sporáku: "Mami, mami, stromček horí!"
 "Hovorí sa, svieti, a nie horí," poučí ho matka.
 Chlapček za chvíľu zase začne kričať:
 "Mami, mami, záclony už tiež svietia!"

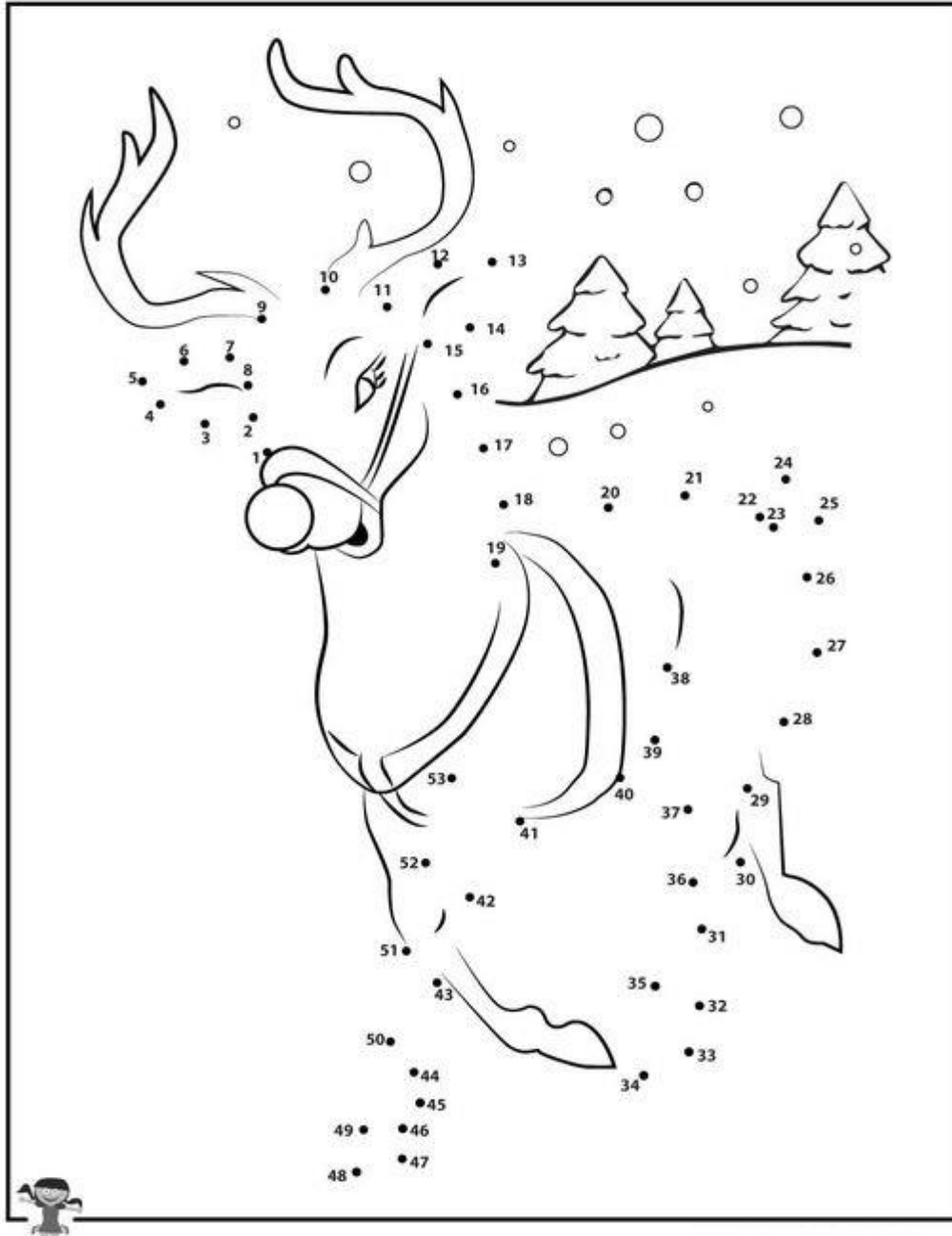
Muž: "Zlatko, čo by si chcela na Vianoce?"
 Žena: "Neviem..."
 Na druhý deň cestou z roboty nájde muž kúsok hrdzavého plechu, schová si ho a na štedrý deň ho dá manželke pod stromček.
 Žena: "Čo to, do pekla, je?"
 Muž: "Neviem..."



4	-	2	=						
+				-					
				1					
				=					
	-	7	=	2		+	8	=	
				+					-
				+ 6	=				6
				=					=
				-					= 5
				- 5	=				=
				+					=
				3	-				=
				=					+ 5
				8					=
				9	-				=
				-					+ 5
				=					=
3	+	3	=						- 7 =



Dve blondínky sa túlajú po lese vyše 4 hodiny,
 zrazu jedna povie: ja už som unavená,
 kašlime na to, zoberme neozdobený...















- Prežil som Vianoce v bielom.
- Ty si bol na horách?
- Nie, v sadre.

.....

Pifo: Čo si kúpil žene na Vianoce?
 Dežo: Chcela niečo na krk a niečo na ruky.
 Tak som jej kúpil mydlo.

.....

Sranda musí byť, povedal Santa Claus
 a nerozdal darččky.

	+		+		=	30
	+		+		=	16
	+		+		=	17
	+		×		=	?

Heslo tejto zimy: " ... (tajnička - 15 písmen)
do každej rodiny."

E	Č	U	P	A	P	O	Y	K	R	E	P	Š	A	S	
T	O	K	S	E	R	V	K	C	H	Č	H	R	B	Á	Č
M	M	A	L	O	K	A	L	I	B	R	O	V	K	A	
K	L	Š	E	M	C	E	N	N	O	S	T	I	Á	O	
K	O	A	A	D	K	O	L	Í	U	S	O	A	N	K	
K	Í	N	D	A	R	H	Ö	N	I	V	K	K	A	S	
A	Z	C	K	O	M	E	H	V	Í	C	H	O	R	P	I
O	L	A	D	O	S	T	V	S	C	H	K	L	Á	M	N
E	O	O	D	E	R	T	S	O	A	R	Č	C	H	K	E
Š	S	P	R	A	O	D	I	T	R	I	Ň	U	A	R	
Ť	Ť	A	K	T	A	Y	Á	S	A	E	V	K	R	A	
A	A	T	F	A	N	N	N	T	R	V	Z	B	A	P	
S	Á	R	D	A	J	O	I	Á	Y	K	E	B	V	K	
T	A	I	Y	Y	B	V	K	B	K	T	I	R	Á	Ž	
I	P	O	C	I	T	Z	X	A	O	O	S	R	N	R	
E	L	T	Z	K	U	N	A	N	B	R	T	A	A	A	
S	A	M	A	R	I	T	Á	N	I	E	D	I	K	T	
N	U	S	E	R	P	R	X	P	M	E	S	O	V	L	
S	Z	C	A	K	Č	Í	N	T	S	E	M	Á	N	Z	

APLAUZ - BETONÁR -
CENNOSTI - CERUZKÁREŇ -
ČINORODOSŤ -
DREVOREZBÁR - EDIKT -
HNUSOBA - HRBÁČ - CHINÍN -
JADRÁ - KAKAO - KARAVÁNA -
KASTY - KIOSK - KLASA -
KONKORDÁT - KUCHÁRKA -
MALOKALIBROVKA - METRÁK
- MLADOSTI - NAFTA -
NÁMESTNÍČKA - NANUK -
ODROBINA - OZNAM -
PANÁK - PÁNTY - PAPUČE -
PARENISKO - PATRIOT -
PEKELNÍK - POCIT - PRESUN -
PROTOKOL - RARACH -
SAMARITÁNI -
SEBAKONTROLA - SEDAN -
SNOBIZMUS - SPÁČI - STRED -
ŠANCA - ŠPERKY - ŠŤASTIE -
TAVERNA - TIRÁŽ - TRAKTÁT -
VÍCHOR - VINOHRADNÍK -
VRESKOT - ZLOSTĚ - ZVITOK -
ZVONY.

P	O	Č	Í	T	A	Č	N	E	P	L	A	G	Á	T	P
O	S	D	R	E	P	O	I	F	I	U	R	Á	Ž	K	A
O	N	L	I	N	E	K	B	O	L	K	O	L	E	N	O
V	O	K	O	E	L	O	E	T	O	V	Á	R	E	Ň	A
A	B	Y	B	O	K	L	H	K	T	D	I	E	Ť	A	J
Ň	I	B	O	S	K	Á	V	A	V	K	R	O	K	O	J
A	C	E	J	E	F	D	O	K	T	O	R	O	K	N	O
O	Y	R	Ž	T	K	A	R	O	K	M	O	Y	P	O	K
N	K	Š	I	K	A	N	A	I	N	I	D	T	E	R	O
A	E	I	V	R	I	Z	O	T	O	X	I	N	E	T	E
D	L	K	E	Č	U	P	R	U	K	A	Č	A	D	I	Č
Á	N	A	L	M	I	K	I	N	A	M	O	H	L	I	B
V	O	N	N	Y	R	I	Z	I	K	O	A	U	T	O	I
K	H	A	Í	C	O	L	E	A	N	D	E	R	H	Z	N
Y	A	E	K	U	H	K	L	Á	V	E	S	N	I	C	A
S	O	C	I	Á	L	N	A	S	I	E	Ť	Ž	I	Ť	I

KYBERŠIKANA	VAŇA
POČÍTAČ	NADÁVKY
ČOKOLÁDA	URÁŽKA
PLAGÁT	BEH
PILOT	KOLENO
KÁVA	ONLINE
FOTKA	DREP
TOVÁREŇ	BOK
DOKTOR	KROK
KOMIX	BICYKEL
RODIČIA	NOHA
SOCIÁLNA SIETĚ	RIZOTO
AUTO	KLÁVESNICA
ČADIČ	OKNO
KOV	OKO
OBOJŽIVELÍK	RUKA
KEČUP	
ŠIKANA	
RIZIKO	
ROH	
OLEANDER	