



**RUŽINOV**

RUŽINOVSKÝ DOMOV SENIOROV

# Môj domov

Číslo 1

Apríl 2019

Ružinovský domov seniorov

Sklenárova 14, Bratislava



## Kontakt

*Ružinovský domov seniorov*

*Sklenárova 14*

*821 09 Bratislava - Ružinov*

*Tel: +421 2 534 158 76*

## Editorial

*Neviem si spomenúť...*

*Ako často počujeme túto vetu. Ako často ju povieme. Je to stále častejšie a je nám to nepríjemné, tak si kladieme otázku – prečo? Veď som mala takú dobrú pamäť. Veľa priateľov a kolegov mi ju závidelo. Tak si obyčajne povieme – je to vekom. Áno, je to asi vekom.*

*A napriek tomu si často spomíname na časopis, ktorý tu roky vychádzal. Informoval nás o udalostiach, ktoré sa uskutočnili v našom domove seniorov, o akciách, ktoré sa konali alebo sa budú konať, o osudoch zaujímavých osobností, ktoré s nami žili a rôznych zaujímavých témach. Bol to proste "Náš domov".*

*A po dlhšom čase znova prichádza. Aký bude? Tešíme sa, lebo vieme, že bude našim spoločníkom, informátorom a priateľom. Tak ťa vítame medzi nami.*

**Zuzana Pavlíková**

## Vážení a milí priatelia!

Som rád, ja Váš časopis „Môj domov“, že sa k Vám vraciam. Aj mne ste chýbali, tak ako aj ja Vám. Preto je dobre, že sa opäť stretávame. Teším sa na Vás, že sa budeme spolu stretávať.

Teším sa aj na to, že sa mi budete, ako dobrému priateľovi, zverovať so svojimi zážitkami z Vášho každodenného života tu v Ružinovskom domove seniorov, s radosťou ktorú prežívate, so šťastím s ktorým sa stretnete, so všetkým dobrým a pekným. Ale verím, že sa mi zdôveríte aj s tým, čo Vás nepotešilo, čo Vám neurobilo radosť, čo Vás trápi a čo chcete, aby bolo vo Vašom živote tu v RDS lepšie a krajšie.

Aj ja sa Vám budem snažiť povedať to, čo sa mi páči, čo nie a čo by sa dalo robiť lepšie. To však chce od nás, aby sme si, ako dobrí priatelia, nalievali do našich pohárikov nie trpké, ale len a len dobré a „čisté víno“. Predpokladám, že dobre vieme, že navzájom budeme rešpektovať svoje práva a povinnosti, čo nám dovolí naše vzťahy udržať vždy v porozumení. Že bude medzi nami mať vždy čestné miesto vzájomná láska, úcta, pochopenie a obojstranne sa budeme snažiť byť voči sebe tolerantní a ústretoví. Lebo len takto, vážení a milí priatelia, môžeme byť znášateľní a náš spoločný život si urobíme znesiteľný.

Ale na začiatok by asi bolo týchto mojich „múdrych“ slov dosť a aby som si to hneď na začiatku všetko „nevykecal“. Veď aj stará pravda hovorí: niekedy menej znamená viac, ale aj: málo môže byť niekedy veľa.

Takže s rukou v ruke vykročme na našu spoločnú cestu tou správnou nohou a prajme si, aby náš krok bol vždy svieži a rezký.

A na záver, ale nie naposledy. S pokorou prosme, všetci spoločne, bez akýchkoľvek rozdielov, ale len s tým, čo nás spája, aby nám k tomu dal svoje láskavé požehnanie ON.

Peter Čulík



# Spoločenské podujatia v RDS

## PREDNÁŠKA O MEDE A VČELÍCH PRODUKTOCH

Dňa 30.1.2019 sa vo veľkej klubovni na 12.poschodí konala zaujímavá prednáška, ktorú zorganizoval jeden z obyvateľov RDS pán **Ján Magál**. O mede a liečení včelími produktami nám prišiel porozprávať na slovo vzatý odborník pán **Dušan Dedinský**, ktorý nám zároveň spravil ochutnávku svojich najkvalitnejších medov.



VČELÁRSTVO

Dušan Dedinský

Mlynská 50, 841 07, Bratislava - Devínska Nová Ves

[vcelarstvo@vcelarstvo.sk](mailto:vcelarstvo@vcelarstvo.sk)

0903 41 22 41

IČO: 11665181

## Spoločenské podujatia v RDS

### OSLAVA 102 ROKOV – p. ANNA PETRÍNOVÁ

*Dňa 28.januára 2019 sa v budove RDS na Pivonkovej ulici konala oslava narodenia našej miléj obyvateľky pani Anny Petrínovej, ktorá sa dožila krásnych 102 rokov. Slávnosť sa uskutočnila za prítomnosti starostu m.č. Ružinov pána Martina Chrena a vedenia RDS. Oslávkyňa sa cítila poctená návštevou samotného pána starostu. Mala veľkú radosť z gratulácií, krásnych kvetov i pohostenia. Za najkrajší darček považovala účasť všetkých prítomných.*



# Spoločenské podujatia v RDS

## FAŠIANGOVÁ ZÁBAVA



## Fašiangová zábava

V jedno chladné ráno zažiaril pri výťahu a na nástenke pestrý plagát „Fašiangová zábava“. Vyvolal množstvo reakcií, pocitov, spomienok... Niektorí sa tešili pri predstave pekného oblečenia, veselej nálady, no aj „tanečkov“, iní nechápali prečo by mali opustiť svoju izbu a svoje pohodlie a prečo sa niečo také koná v domove seniorov. No ten kto sa zúčastnil pochopil, aká je to báječná zmena v stereotype nášho života.

Nádherne vyzdobená jedáleň nás vítala veselou farebnosťou. Tento nádherný večer nám spríjemnila hudobná skupina bratov Kuštárovcov a veľa krásnych a vtipných masiek, ktoré dotvárali tú správnu fašiangovú atmosféru. Za svoju snahu a nápaditosť boli odmenené bonboniérami.

Po oficiálnom otvorení našej fašiangovej zábavy nás prekvapil nový starosta Ružinova pán **Martin Chren** a odovzdal nám nádherný darček do klubovne – televízor s veľkou obrazovkou, lebo sa dozvedel, že ten náš už doslúžil. Po takomto milom prekvapení nám ešte viac chutili zabíjačkové špeciality a po nich každoročné tradičné šišky. Netreba sa diviť, že na parkete nebola núdza o tanečné kreácie.

Čo povedať na záver? Naša vďaka patrí všetkým, ktorí prispeli k tejto vydarenej akcii: vedeniu Ružinovského domova seniorov, všetkým z personálu, Výboru obyvateľov RDS, pracovníckam stravovacieho úseku a všetkým, ktorí neľutovali svoj voľný čas a námahu, aby nám vytvorili tento čarovný večer. Všetci, ktorí sa zúčastnili, sa potešili z príjemných chvíľ, ktoré nám vrátili spomienky na mladosť a zahriali naše srdcia.

Zuzana Pavlíková



## Výbor obyvateľov RDS

Vážení obyvatelia RDS,

pri príležitosti uvedenia časopisu, dovoľte, aby sme sa aj my t.j. Výbor pre obyvateľov predstavili a poinformovali Vás o zložení a činnosti výboru.

Náš výbor sa skladá z 5 členov.

Predsedníčka – Sleziaková Klára – mojou náplňou je raz za mesiac zabezpečiť stretnutie členov spolu s vedením RDS. Preberáme aktuálne oslavy – podľa harmonogramu. Oslavujeme jubilantov, MDŽ, Deň otcov, Mikuláša a pod.

Pokladníčka – Tullalová Anna, ktorá sa stará o financie a vedie aj účtovníctvo.

Zásobovačka – Macejáková Lenka – stará sa, aby nič nechýbalo na oslavy.

Ďalšími členmi sú: Hosmajová Klaudia, ktorá má na starosti pozvánky (ktoré aj vypisuje), aby ste ich mali načas v schránkach, jubilanti a noví obyvatelia. Kačmárová Silvia – svojim krásnym písmom informuje o akciách.

Určite Vás bude zaujímať, ako nakladáme s peniazmi, ktoré sa vyberajú ako členský príspevok. Pri slávnostiach jubilantov, MDŽ, Dni otcov, Mikuláša a pod. zabezpečujeme minerálky, kávu, čaj, cukor, mlieko, servítky, tácky a pod.

Snažíme sa vymyslieť pre Vás zmysluplné a hlavne také výlety, ktoré sú adekvátne dialkcou nášmu veku, ale aby ste mali z toho dobrý pocit a radosť. Tieto výlety platíme z našich peňazí. Jeden výlet dotuje vedenie RDS sumou 150€, zbytok doplácame.

Výlety podľa možnosti organizujeme 2 krát – aj teraz už máme nápady, budeme Vás včas informovať. Pri niektorých oslavách, kde je živá hudba – platíme my. Sú to len síce také stručné informácie, ale ak Vás zaujal článok a hlavne keď budete mať otázky, kľudne sa obráťte na nás. Každý štvrtok sa ozveme – napíšeme.

Vážení obyvatelia, prajeme Vám zdravie, pohodu a hlavne dobrú náladu pri čítaní časopisu.

Klára Sleziaková

## DUCHOVNÉ OKIENKO

V tomto roku budeme v mesiaci apríli sláviť najväčšie kresťanské sviatky, Veľkú noc a to v dňoch: 18.apríla Zelený štvrtok, kedy Ježiš Kristus ustanovil v predvečer svojej smrti sviatosť kňazstva a sviatosť Eucharistie (sväté prijímanie), 19.apríla Veľký piatok, kedy zomrel ukrižovaný za spásu ľudstva, 20.apríla Bielu alebo Veľkú sobotu, kedy v noci na Veľkú nedeľu vstal zmŕtvych. Sviatočným dňom bude aj 22.apríl Veľkonočný pondelok.

Prečo najväčšie kresťanské sviatky? Preto, že oslavujeme najväčšie víťazstvo v dejinách ľudstva, víťazstvo Ježiša Krista nad smrťou. Svojím víťazstvom spasil, do hriechu padnuté ľudstvo, vykúpil nás u Otca a zmieril nás s ním.

Peter Čulík



## Vážme si čas v starobe

Nedávno som sa zamýšľala nad tým, že sa už nemôžem počítať ani len k tým, ako - tak sa pohybujúcim, nie to ešte medzi mladších. Nie, nehovorím o svojom tele.

I keď... Pokiaľ sa občas pozriem do zrkadla, mohla by som upadať skoro až do zúfalstva. Vrásky na tvári, jazvy na tele, bruško, ktoré každým rokom trochu povyrastie... A predsa!

Nie je dôvod pred zrkadlom plakať, pretože teraz mám akúsi inú – intenzívnejšiu radosť z vnučiek, pravnúčat, mám dobré kamarátky, tichý a pokojný život, a nadovšetko krásne spomienky z mladosti. Nikdy by som nemenila svoje sivé vlasy, ani nič iné za ploché brucho. Nebudem sa trápiť tým, že si občas doprajem akú-takú dobrôtku, ani tým, že si čas od času kúpim niečo, čo možno nikdy ani nevyužijem. Dovolím si správať sa a konať tak, ako sa mi to páči, ako to cítim. Veľa mojich priateľov a známych zomrelo skôr, než mohli poznať pohodu, ktorú vek prináša. Koho napr. zaujíma, že si čítam dlho do noci, že sedím pri počítači alebo pri televízii a potom môžem spať dlho dopoludnia? Áno, niekedy si nôtim staré piesne z mladosti, na prechádzku môžem ísť kam a kedy sa mi zachce. Prežívam vlastne obdobie, kedy ešte **dost' môžem, ale málo musím**. Šťastím v starobe je **harmónia človeka samého so sebou**. Šťastím v starobe je **netrpieť bolesťou**. Šťastím v starobe je **nezbierať veci, ale zážitky**. Staroba patrí k životu tak, ako k lesu patria aj staré stromy. Rastú pohromade, neprekážajú si, ale sa dopĺňajú. Áno, život prináša i bolestné chvíle, rôzne smútky. Bolesť tiež patrí k životu a brániť sa jej by bolo detinské. Je v nej obsiahnutý ľudský údel. V starobe sa nám takéto chvíle javia menej významné, pretože vždy nakoniec nájdeme silu sa s nimi vyrovnáť. Našou úlohou je žiť v starobe tak pekne a spokojne, aby sme boli príkladom pre tých mladších. Nešomrať stále, ale intenzívne prežívať to, čo nám život ešte poskytuje. Stretnutie s múdрым starým človekom je obohacujúce. Musí byť však múdry, nie „táraj.“

Život starého človeka sa dá prirovnať ku galérii, v ktorej prezerá všetko, čo prežil. Keď bol dobrý, sú aj obrazy uschovávané v jeho pamäti (galérii) pekné. Keď žil mizerne, bez hlbšieho záujmu o čokoľvek, ani tá „galéria“ života nie je bohviečo. Staroba je vraj zlá – tvrdia niektorí s ňou nevyrovnaní. A predsa! Je na nej veľmi pozitívna **sloboda**. Až teraz si môžem povedať **ÁNO** alebo **NIE!** Nikto ma nenaháňa, **pracovať môžem, ale nemusím**. Preto sa neľutujeme, že sme starí. Je to výsada! Tí menej šťastní tu už nie sú. Láska, pohoda a pekné vzťahy, to je odmena za dobrý život. Byť starým nie je zásluha ani prednosť, je to **UMENIE!**

Čo mám teda robiť ďalej? Je to veľmi jednoduché! Spoliehať sa na to, čo ešte v mojom tele funguje. Každé ráno si môžem vybrať: Pamätať si problémy a nepríjemné chvíle z minulosti alebo cítiť vďačnosť za každý prežitý krásny okamžik, ktorý je mi daný ešte dnes! Nebudem tu žiť navždy a to je dostatočný dôvod, aby som nestrácala čas plačom a nariekáním. Tiež nie je vhodné zaoberať sa príliš chorobami. Niektorí starkí sa nimi priam chvália. Choroba je akýmsi ospravedlnením za ich zlú náladu, vymáhajúc si tým ohľaduplnosť okolia.

Sú okamžiky, kedy sa s druhými potrebujeme, kedy sme si blízki, kedy sa môžeme rukou navzájom dotknúť a pohladať. Koľko takýchto chvíľ mi ešte ostáva? Koľko z nich som už prepásla a nevyužila, aby som toho druhého potešila úsmevom a tak aj sama bola potešená? Čas v starobe už nie je tichá a pokojná hladina strieborného jazera, je to skôr cválajúci jazdec a preto si človek život v starobe musí (mal by) vážiť oveľa viac než v mladosti. Obrazne povedané karty má už pevne vo svojich rukách a je iba na ňom, aby s nimi hral čo najlepšie, elegantne, rozvážne a nemal by premárniť žiadnu príležitosť zanechať tu ešte niečo krásne, milé a zmysluplné.

M. Blanka Večerová



# Spoločenské podujatia v RDS

## Oslava jubilantov spojená s oslavou MDŽ

Dňa **14.3.2019** sa vo veľkej klubovni na 12.poschodí konala oslava jubilantov spojená s oslavou MDŽ. Oslávencom prišiel osobne popriať aj starosta m.č. Bratislava-Ružinov pán **Martin Chren**. Kultúrny program pripravili deti zo Základnej školy Pavla Marceľho na Drieňovej ulici. O občerstvenie bolo bohato postarané, návštevníci si pochutnali na vynikajúcej Jadran torte.



## *Pravidelné aktivity v RDS*

<b>PONDELOK</b>	<b>Skupinová kinezioterapia (cvičenie)</b> – o 10:00 hod. na prízemí  <b>Skupinová aktivita na oddelení klientov so zníženou mobilitou</b> – o 9:30 hod. na 5.poschodí
<b>UTOROK</b>	<b>Biblické čítanie</b> – o 9:30 hod. na 12.poschodí – pokračuje od septembra 2019  <b>Tvorivé dielne</b> – o 13:00 hod. na 12.poschodí
<b>STREDA</b>	<b>Skupinová kinezioterapia (cvičenie)</b> – o 10:00 hod. na prízemí  <b>Skupinová aktivita na oddelení klientov so zníženou mobilitou</b> – o 9:30 hod. na 5.poschodí  <b>Knižnica</b> – od 10:00 hod. do 11:00 hod. na 12.poschodí  <b>Premietanie filmov</b> – každý druhý týždeň o 13:30 hod. na 12.poschodí
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>Tréning pamäti</b> – o 9:30 hod. na 12.poschodí
<b>PIATOK</b>	<b>Skupinová kinezioterapia (cvičenie)</b> – o 10:00 hod. na prízemí  <b>Skupinová aktivita na oddelení klientov so zníženou mobilitou</b> – o 9:30 hod. na 5.poschodí
<b>SOBOTA</b>	
<b>NEDEĽA</b>	<b>Svätá omša</b> – o 9:30 hod. na 12.poschodí  <b>Služby Božie ECAV</b> – každú druhú nedeľu o 14:00 hod. na 12.poschodí

## ***Pripravované podujatia v RDS***

**MAJÁLES** – 30. mája 2019 o 16:00 hod.



Výlet do mestečka **PANNONHALMA**:  
Benediktínske opátstvo v čase levandule –  
3. júla 2019



---

### ***Slovo na záver***

Milí čitatelia časopisu „Môj domov“,

*dovoľte mi poďakovať sa všetkým nadšencom z radov obyvateľov RDS, ktorí sa rozhodli obnoviť vydávanie tohoto časopisu. Prajem im veľa síl, energie, nápadov a tvorivých myšlienok; samotnému časopisu veľkú čítanosť a dlhú životnosť.*

*Zároveň mi dovoľte poďakovať aj všetkým tým mnohokrát „nevideným“ alebo „nepoznaným“, ktorí venujú svoj voľný čas tomu, aby RDS bol naozaj váš domov...*

*Všetkým, ktorí sa snažia skrášliť okolie alebo vnútorné prostredie budovy RDS; všetkým, ktorí sú združení v rôznych spolupracujúcich organizáciách a v rámci nich pomáhajú vytvárať hodnoty; všetkým tým, ktorí pre druhých organizujú rôzne aktivity – vedú alebo viedli napr., tréningy pamäti či tvorivé dielne; všetkým tým, ktorí sú vždy ochotní pomôcť, podporiť druhých; všetkým tým, ktorí dlhé roky napomáhajú a sú otvorení podporiť duchovnú službu v RDS; tým, ktorí pracujú pre vás vo Výbore obyvateľov; všetkým tým, ktorí sa snažia harmonizovať vzťahy ...Tým, aj tým nemenovaným, patrí veľká vďaka...*

**Ľubica Karelová, riaditeľka**

## Vitajte medzi nami! -----

*Nieto mesiaca, aby sa na chodbách, v jedálni, či v spoločenských priestoroch nášho zariadenia neobjavili nové tváre, noví obyvatelia. Za posledné mesiace to boli:*

**Ján Kováč, Mária Kováčová, Ľudmila Pekárová, Rozália Suchová,  
Edita Andódyová, Milan Mokren, Margita Belanová, Jozef Solymosy,  
Alžbeta Solymosyová.**



*Nuž, vitajte medzi nami a cíťte sa tu naozaj ako doma.*

## -----Naši milí jubilanti

*Veľa šťastia, spokojnosti a hlavne zdravia Vám želajú všetci zamestnanci RDS a spolubývajúci. V prvom štvrtroku 2019 oslávili jubileá nasledovní obyvatelia:*

**Oľga Praženková, Anna Minaříková, Erika Boďová, Iveta Madžová,  
Mária Tóthová, Eva Gutiová, Matilda Töröková, Jozefa Losová,  
Nadežda Belejová, Františka Meszárosová, Oľga Richterová, Jolana  
Baumgartnerová, Anastázia Masárošová, Helena Kollárová, Anna  
Petrínová, Alžbeta Kundráková, Školastika Kubíčková, Valéria  
Vajcíková, Emília Lisá, Antónia Karafová, Jolana Slováková,  
František Štamberský, Ľudmila Zvonková, Anna Nyiregyházká.**



*Kto je jubilantom? Každý, kto v danom štvrtroku dosiahne vek 70, 75, 80, 85, 90 rokov a potom už každý rok, t.j. 91, 92, 93...*

## -----Spomíname s úctou-----

*V živote to už tak chodí. Krásne a príjemné chvíle sa striedajú so smutnými a tragickými. K takým patrí aj spomienka na obyvateľov nášho zariadenia, ktorí opustili naše rady v dňoch uplynulého štvrtroka:*

**Gabriela Michalková, Anna Eibnerová, Jozef Minarovič, Alžbeta  
Kundráková, Karol Balog, Helena Noskovičová, Anna Petrínová.**

*Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.*



*Časopis **Môj domov** – štvrťročník – vydáva Ružinovský domov seniorov, Sklenárova 14, Bratislava 821 09  
Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu príspevkov.*






