

MÔJ DOMOV

Editoriál

Prichádza k nám jar. Príroda sa začína prebúdzat' a my to cítime v každej bunke nášho tela, našej duše, našich nálad a v našich túžbach. V tomto roku sa upierame k jedinej myšlienke, že tak ako rozkvitnú kvety, rozkvitne aj naša nádej, že COVID-19 ustúpi a my sa konečne zbavíme rúšok a respirátorov. I keď sa tak stane, len v určitých oblastiach nášho života. Tešíme sa na uvoľnenie pohybu – na pobyt v prírode, stretnutie s rodinou, posedenie v reštaurácii, na kávičku v kaviarni s priateľmi. S nádejou očakávame, že zaberú očkovania a zníži sa počet ochorení vo všetkých vekových kategóriách, že naše vnúčatá pôjdu do školy, rodičia do práce a my budeme mať prístup ku všetkým službám.

Prajeme si to zo srdca všetci, tešíme sa na to, veď sa blížia veľkonočné sviatky a my by sme sa radi stretli s našimi rodinami, priateľmi.

A tak budme aj naďalej zodpovední, vydržme testovanie, dezinfikujme si ruky, nosme rúška a respirátory, aby sa naše želania čo najskôr splnili. Požehnané veľkonočné sviatky a krásnu jar Vám všetkým želá redakcia časopisu Môj domov a

Zuzana Pavlíková

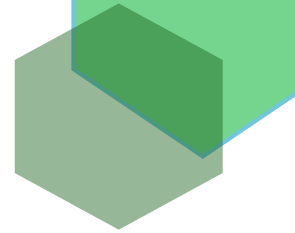
ČÍSLO 2
APRÍL 2021

Ružinovský domov seniorov
Sklenárova 14
821 09 Bratislava - Ružinov
Tel: +421 2 534 158 76
www.rdssklenarova.sk
Facebook: Ružinovský domov seniorov



RUŽINOV
RUŽINOVSKÝ DOMOV SENIOROV

PREDSTAVOVANIE

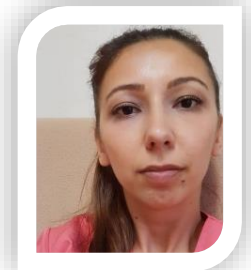


Vážení klienti, vážení zamestnanci,

v tejto rubrike sme sa rozhodli Vám postupne predstaviť ľudí, ktorí sa starajú o bežný chod RDS, a to zdravotný úsek, sociálny úsek, prevádzkový úsek týmto spôsobom. V predchádzajúcom čísle sme si predstavili prvú skupinu našich zdravotných sestier a v aktuálnom čísle si predstavíme zvyšné zdravotné sestry, ktoré sa obetavo starajú o našich klientov.



Monika Némethová - v priestore RDS máte možnosť sestričku Moniku vidieť už 5 rokov. Pochádza z Veľkého Bielu. Jej najväčším šťastím sú jej dve vnúčatá, s ktorými trávi svoj voľný čas. Energiu a dobrú náladu čerpá vo svojej záhradke.



Mirka Pandoš Červenáková - pracuje v našom zariadení na pozícii praktická sestra po dobu dvoch rokov. Vyštudovala strednú zdravotnícku školu ďalej pokračovala v štúdiu sociálnej práce prvý stupeň.



Petra Fecková - má dve deti, syna a dcéru. Pochádza z Prešova, v Bratislave býva od novembra 2020, jej záľubami sú šachy, turistika v lese a príroda celkovo. V minulosti hrala šachy súťažne 11 rokov, predtým hrala hádzanú. Momentálne ju čaká radostné obdobie, plánuje totiž svadbu.



Agáta Vargová - pracuje v našom zariadení na pozícii praktická sestra, medzi jej záľuby patrí najmä cestovanie a spoznávanie nových krajín.



Monika Polčíčová – pracuje v RDS na Pivoňkovej ulici ako praktická sestra. Momentálne študuje odbor ošetrovateľstvo. Svoju prácu má veľmi rada, pretože ju naplňuje a nevie si predstaviť žiadne iné povolanie.

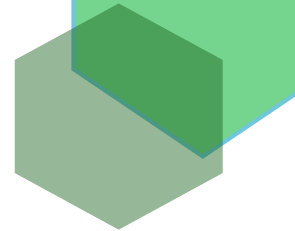


Martina Posztosová – je sestra špecialistka, ktorá študuje odbor ošetrovateľstvo, pracuje v RDS na Pivoňkovej ulici od roku 2012 ako zdravotná sestra a od roku 2016 je na pozícii úsekovej sestry. Práca so seniormi ju naplňuje a uvedomuje si, že seniori nás potrebujú, nakoľko sú veľmi zraniteľní.

Juliana Jónasová - pracuje v našom zariadení na pozícii praktická sestra po dobu 11 rokov. Medzi jej najväčšie záľuby patria čítanie dobrej knihy a všetok možný voľný čas trávi so svojim vnúčatami, ktoré pre ňu znamenajú všetko. Vyštudovala odbor diplomovaná detská sestra a zároveň špecializáciu z komunitného ošetrovateľstva.

Eva Lacknerová – pracuje v našom zariadení na pozícii zdravotná sestra - dokumentaristka. Pochádza z Bratislavy, miluje prírodu, prácu zdravotnej sestry vníma ako poslanie a nie povolanie, rada spolupracuje s ľuďmi.

PREDSTAVOVANIE



Tatiana Koniar - už štvrtý rok pracuje v RDS na Pivoňkovej ulici ako praktická sestra. Svoju prácu vykonáva svedomito, práca so seniormi ju naplňa a uvedomuje si, že seniori nás v mnohých ohľadoch potrebujú.

Samuel Országh - už piaty rok pracuje v RDS na Pivoňkovej ulici ako praktická sestra. Svoju prácu má veľmi rád, každý ho pozná ako optimisticky naladeného kolegu.



★★★ Báseň – Múdre myšlienky ★★★

Moje milé myšlienky, čo ste pre mňa vymysleli,
keď po mojej chorej mysli – stále ste blúdili,
aj po nociach pokoj nebol „preháňali ste sa len“,
akokoľvek som chcel ja spať, prebúdzať ma len zlý sen.

Tu v mojom novom domove, spávam ako „dudok“,
myšlienky sa presunuli – cez deň robia hukot,
keď tak teraz premýšľam – nemám z toho smútok,
niektorý deň pripadá mi – ako včelí bzukot.

Milan Pokoráni

Sčítanie obyvateľov 2021



Od 15. februára sa začalo na Slovensku sčítanie obyvateľov domov a bytov, ktoré realizuje Štatistický úrad SR na celom Slovensku. Sčítanie prebieha výhradne elektronicky, pričom stačí vyplniť jednoduchý formulár cez počítač, tablet či mobil. Pre Bratislavu je sčítanie veľmi dôležité, nakoľko má po 10 rokoch možnosť sčítať jej obyvateľov nanovo a získať spravodlivé financie, o ktoré bola ukrátená pri poslednom sčítaní v roku 2011.

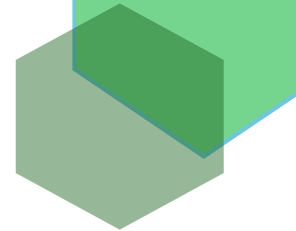
Povinnosť sčítať sa majú všetci obyvatelia Slovenskej republiky, ktorí tu majú trvalý, prechodný alebo tolerovaný pobyt. Sčítanie sa týka aj občanov EÚ s obvyklým pobytom na území Slovenska. Sčítanie prináša nenahraditeľné informácie o stave spoločnosti, o jej demografických, sociálno-ekonomických a kultúrnych štruktúrach.

Prečo je dôležité?

Výsledné štatistiky, ktoré vďaka sčítaniu štát získa, budú slúžiť na definovanie stratégií a kľúčových politík ako napríklad koľko škôl, škôlok, prípadne domovov dôchodcov potrebujeme, aký spôsob dopravy vyžaduje viac investícií, prípadne to, ktorá cirkev bude od štátu dostávať koľko peňazí. Zásadný význam budú mať aj pre jednotlivé samosprávy, keďže kľúčovú časť jej príjmov tvoria podielové dane obyvateľov s trvalým pobytom. Takže keď má v Ružinove trvalý pobyt približne 83-tisíc ľudí, ale podľa viacerých zdrojov tu reálne žije viac ako 100-tisíc ľudí, stráca mestská časť významnú časť svojich príjmov za približne 20-tisíc obyvateľov, ktoré by mohla investovať napríklad na údržbu komunikácií, starostlivosť o zeleň alebo budovanie škôl. Na všetko, čo všetci, ktorí tu žijeme, denne využívame.

U nás v zariadení RDS vykonali sčítanie zamestnanci sociálneho úseku.

ZDARNÉ OČKOVANIE



Nešťastný covid sa nám pripomína na každom kroku. Nedá vydýchnuť ani zdravotníkom, ani ľuďom pôsobiacim v iných oblastiach. A veruže nešetří ani seniorov. Už aj posmievači a lahtikári pochopili, že si nerobí špásy a kosí zaradom. Našťastie, starosta Mestskej časti Ružinov Ing. Martin Chren spolu s pani riaditeľkou nášho domova PhDr. Máriou Mattovič Strakovou MPH nič neodkladali. Boli medzi prvými, ktorí pritlačili na rozhádanú vládu. Výsledok ich úsilia sme pocítili aj my v našom sociálnom zariadení. Už 20.januára sme dostali prvú dávku anti - covidového séra preverenej značky americko - nemeckej farmaceutickej spoločnosti Pfizer / BioNTech. Viem sa vžiť do ich kože, aké riziko podstupovali. Jednak za nás, ale aj za seba a tiež všetkých pracovníkov Ružinovského domova seniorov na Sklenárovej a Pivoňkovej ulici. Ľahko je byť hrdinom, keď je po všetkom. Presne tak, ako býva mnoho generálov

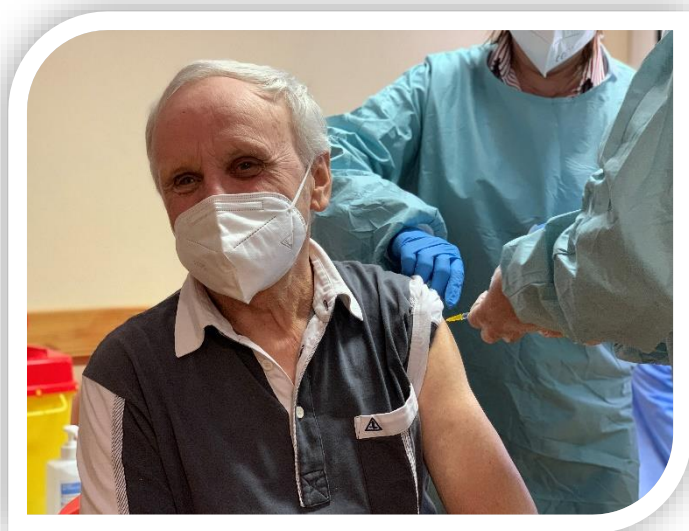


po vyhratej vojne. No vtedy isto pristupovali k očkovaniam s malou dušičkou, pretože široká verejnosť ešte nebola oboznámená, ako bude organizmus starších a mnohými inými nemocami zafarbených pacientov reagovať. Napriek tomu, že mnohé správy v médiách nepretržite kúvikajú o nebezpečných účinkoch vakcín, farmaceutické tímy nestíhajú vyrábať dostatočné množstvá antivírusových látok. Vakcín sa

i k nám dostáva oveľa menšie množstvo, ako by bolo pre občanov Slovenska potrebné. Možno to poniektorí berú ako samozrejmosť, ale ako sa ukazuje, dať sa zaočkovať, až taká samozrejmosť nie je. Na Slovensku je približne 630 štátnych i súkromných zariadení sociálnej starostlivosti. A koľkých klientov zaočkovali? Mizivé percento. Kým väčšina z nich nedostala ani len prvú dávku, všetci obyvatelia nášho zariadenia, ktorí prejavili záujem o očkovanie, to majú za sebou.

ZDARNÉ OČKOVANIE

Očkovali nás aj druhou vakcínou po troch týždňoch, čiže v stanovenom termíne. Málokto mal nejaké výraznejšie ťažkosti. V prípade nášho zariadenia sa tým vyvrátil ošúchaný a mylný názor, že na starších ľuďoch sa v tejto spoločnosti zabúda. Verme, že aj mnohými spochybňovaná vakcína napomôže zbaviť sa nežiaduceho vírusu. A ešte silnejšie verme tomu, že sa naše životy, ale aj životy našich blízkych, navrátia do normálnych kolají. Že sa naštartuje ekonomika a my si budeme užívať pokojnú starobu. Avšak v nariadeniach, ako je nosenie rúšok, dodržiavanie väčších vzdialeností od seba, umývanie rúk, nemožno poľaviť. Všetka predošlá námaha by bola zbytočná.



Vážme si absolútne nasadenie vedenia RDS, ktoré vynaložilo maximálne úsilie, aby sme sa ocitli medzi prvými. Ich rýchla a správna rozhodnosť nám mnohým zachránila zdravie a možno aj život.

Anna Sláviková

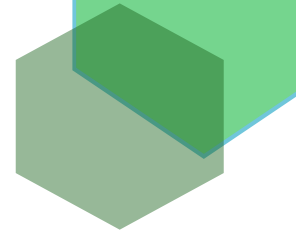
Textilné masky z minulého storočia

Už v minulosti sa ľudstvo stretlo s veľkými epidémiami podobnými a dokonca oveľa infekčnejšie ako je tá dnešná epidémia. Poslednou veľkou epidémiou pred koronavírusom COVID19 bola epidémia španielskej chrípky. Z povojnového obdobia sa nám zachovali ochranné látkové masky, ktoré boli veľmi pohodlné textilné, trojvrstvové, vyplnené filtračnou vložkou a zorníkmi z priehľadnej fólie. Už v minulosti si naši predkovia uvedomovali, že riziko šírenia nákazy je možné znížiť prostredníctvom nosenia masiek.

Jednu z takýchto masiek vlastní aj naša klientka Tereza, rokmi sa na jej funkčnosti nič nezmenilo.



Tereza



Na začiatok sa Vám predstavím, volám sa Juraj Krajniak a som zdravotnícky záchranár. V neodkladnej zdravotnej starostlivosti pôsobím niekoľko rokov a dnešná doba mi ponúka otázku čo si mnohí ľudia hovoria ako a kedy nám skončí daná PANDÉMIA Covid 19.

Dennodenne sa stretávam s pozitívne nakazením človekom. Ako aj Vás daná pandémia zasiahla, tak aj mňa osobne, zmenil sa nám doterajší život. Ostali sme izolovaní od okolitého sociálneho života. Podstatnou vecou je očkovanie, ktoré je ochrana samého seba a na druhej strane ochrana našej rodiny, priateľov. Očkovanie neznamená automaticky získanú imunitu. Neustále treba mať na pamäti základnú zásadu R-O-R, netreba však zabúdať hlavne na epidemiologicky obozretné správanie, taktiež posilňovanie prirodzenej imunity ako aj dodržiavanie liečebného režimu. Okrem toho, že sa vyhnete infekcii dodržiavaním pravidiel (držte si odstup, dodržiavajte hygienu, nosievajte masku, pravidelne vetrajte), očkovanie (vakcinácia) ponúka najlepšiu možnú ochranu pred ochorením. Prosím zostaňte aj naďalej zodpovední.

Juraj Krajniak

Láska sa nesčítava

Život plynie, každá doba prináša niečo nové. Aj nové cudzie slová. Keď koncom sedemdesiatych rokov v zime poriadne prituhlo, mráz roztrhal koľajnice. Z novín sme sa dozvedeli, že v nákladných vlakoch, ktoré dovtedy prevádzali náklad, zamrzol substrát. Za socializmu dokázali pomenovať aj to, čo nebolo. Volalo sa to úzkoprofilový tovar. Tiež doba koronová nás obohatila o nové výrazy. Všetci už vieme, že virulencia je nákazlivosť, sekvenovanie zisťuje druh a mutáciu vírusu, prevalencia označuje pomer počtu chorých k počtu obyvateľov a incidencia je počet nových prípadov ochorenia za určitú dobu. Zdá sa, že sme sa toho naučili dosť.

Ale život sa netočí iba okolo Covidu. Prišlo obdobie sčítania obyvateľov. A hľa, čo nám doniesol sčítavací formulár. Nájdete v ňom výraz kohabitujúci partner. Čo to je? Nič nové pod slnkom kedysi sa o kohabitujúcom páre pohrdlivo vravelo, že žijú na psiu knižku alebo na hromádke. Neskôr sa mohli zaregistrovať ako druh a družka. Potom sme si zvykli na jednoduché označenie partner, partnerka a zrazu kohabitujúci. Slovník cudzích slov nám prezradí, že slovo kohabitácia znamená pohlavný styk aj alternatívnu formu rodinného spolužitia. Takže už viete, že keď za vami príde vnučka so sympatickým chlapcom, s ktorým už rok býva a spolu vám rozžiarení oznámia, že čakajú dieťa, veľmi sa tešia, ale svadbu neplánujú, tak podľa štatistického úradu máte pred sebou kohabitujúcich partnerov. Aj vám to znie tak strašne? Nuž čo, láska sa nesčítava.

Zdena

SEPAROVANIE ODPADU v Ružinovskom domove seniorov

Vážení klienti,
s ohľadom na životné prostredie a zachovanie planéty pre budúce generácie chceme participovať na separovaní odpadu.
Zatiaľ máme k dispozícii nádoby na plast a na papier. Sklo môžete separovať jeho vynesением do kontajnera priamo v kontajnerovom stojisku, ostatný odpad patrí do bežného komunálneho odpadu.

PREČO SEPAROVAŤ?
DÔVODOV PREČO JE NAOZAJ VEĽA.

SPRÁVNE TRIEDENIE ODPADOV:
znižuje nepriaznivé dopady pôsobenia človeka na životné prostredie,
šetrí prírodné zdroje surovín a energie,
redukuje množstvo odpadu na skládkach,
pomáha eliminovať čierne skládky odpadov,
umožňuje opätovné využitie odpadov recykláciou.

PAPIER

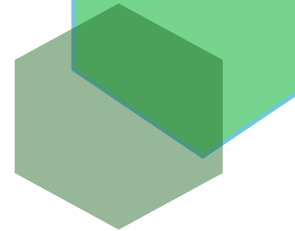
noviny, časopisy, letáky, katalógy, pap. a kart. obaly, kanc. papier, obálky, listy.

znečistený, mokrý papier, použité plienky, nápojové kartóny, použité papier. vreckovky a utierky

PLASTY

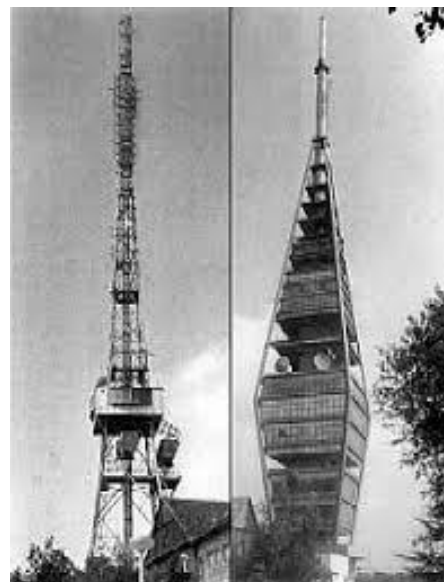
stlačené plast. Flaše, plast. Tašky a vrecká, fólie, tégliky, hliníkové. plechovky, kov. obaly, konzervy

znečistené plasty, podlahov. kytiny, guma, labelky, molitan, plexisklo, bazény, žalúzie, autoplasty



Čo už bolo – ako som začínal v televízii.

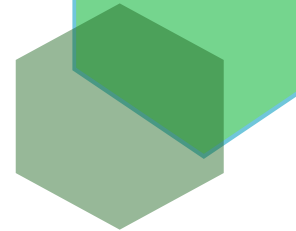
Som jeden z mnohých, ktorý veľa pamätajú, niečo v zdraví prežili a na niečo, čo už bolo, aj spomínajú. Možno to zaujme aj vás moji spolubývajúci v Ružinovskom dome seniorov. Možno vás zaujme ako začínala televízia na Slovensku. A ja som sa tiež na tom mojím malým podielom zúčastnil. Ak máte záujem, v krátkosti si prečítať moju účasť bez historických údajov, tak tu je:



Pán – vtedy sa každému hovorilo súdruh – mne dovtedy neznámy Miro Polák, šéf televíznych spojárov, sediaci v novej budove na 6. alebo 7. poschodí na Námestí slobody, ma v krátkosti vyspovedal čo viem a čo by bolo treba robiť. Prijal ma do práce a ocitol som sa spočiatku na miestnych prenosoch televízie. Aj to musel niekto robiť, teda vyhľadať vhodné miesto a aj pracovať tam, kde bolo priamo vidno na vtedajšiu televíznu vežu umiestnenú na Kamzíku. Na vynesenie zariadení potrebných na prenos televízneho signálu vlastnými rukami, bolo treba istú fyzickú silu. Signál sa prenášal priamo, naživo z vtedajšieho televízneho štúdia na Zochovej ulici. Do nášho zariadenia signál prichádzal káblom. Zo strechy dávnejšie zavretej budovy Vysokej školy politickej, bolo dobre vidno na televíznu vežu, ale aj do dievčenského internátu. Mali sme vtedy okolo 18 – 19 rokov. Tam hore, na strechu, sme všetko potrebné vyniesli – vyvláčili – aj po rebríkoch vlastnými rukami. Fotografie z toho nášho zariadenia z dvoch parabol a z televíznej veže vidno na priložených obrázkoch. Vidno tam naše dve – pre istotu – paraboly s príslušným zariadením. Na ďalšom obrázku vidno tiež starú a terajšiu inú, novšiu televíznu vežu, postavenú na inom blízkom mieste ako bola tá naša. Pracne sme nasmerovali naše paraboly tak, aby lúče z našich parabol dovideli na starú televíznu vežu, tam i náš signál zachytili a živé televízne predstavenie pre tých pár divákov mohlo začať. Vtedy sme my, boli sme dvaja, mali chvíľu voľno dovtedy, až kým nám vtedajším diaľkovým zvukovým zariadením nezavolali, že je koniec vysielania. Už nás nepotrebovali. Vtedy, väčšinou už v noci, začala naša demontáž zariadenia a jeho uloženie do pristaveného starého autíčka. Mali sme pre ten deň odrobené. Tak vyzeral náš deň. Záležalo len od programu, ak sa vysielalo naživo a bolo sa treba naň pripojiť. Boli sme však mladí.... Človek, ktorý dnes pozná počítač, mobil, satelitné spojenia, GPS, denne sa rozširujúcu umelú inteligenciu, dokonca už dávno navštívený náš Mesiac a takmer detailne vidí ďalekú planétu Mars pomocou roverov ... si tie časy, nevie predstaviť. Ale, boli sme mladí... Možno vás to zaujalo, lebo ste boli alebo aj neboli divákmi jednoduchej, čiernobielej, niekedy kmitajúcej a zašumenej a niekedy aj dobre nefungujúcej televízie. Ale to už bolo....

Pavel H.

SPOMIENKY NA VEĽKÚ NOC



Šibačka na dedine

Na našej dedine bol zvyk pripravovať Veľkú Noc v dostatočnom predstihu. Chlapci plietli korbáče od najväčšieho po najmenší s najrôznejšími farebnými stužkami, alebo aj bez nich, podstatné bolo, aby dobre šibali. Ženy piekli koláče a dievčatá ozdobovali vajíčka. Najčastejšie sa vajíčka farbili tak, že sa dali variť do vody spolu s cibuľovými šupami, cviklou, alebo žihľavou. Od cibule boli pekné hnedé, cvikla ich zafarbila na červeno a žihľava na krásnu jasnozelenú farbu. Takýmto jednoduchým spôsobom vznikla v tých časoch tradičná veľkonočná výzdoba - kraslice. Bývala som vtedy u sestry vo vedľajšej dedine, nakoľko náš dom bol prázdny. Otec bol na prácach v Amerike, kde bola v tých časoch veľká finančná kríza a ocko sa tak nemohol vrátiť za mnou domov. My so sestrou, ako mladé dievčatá sme však samozrejme príležitosť v podobe prázdneho domu využili a pripravili si „šibačkový plán“. Ten spočíval v tom, že sme sa spolu s ostatnými dievčatami z dediny dohodli, že sa na Veľkonočný pondelok, teda v deň šibačky, v tomto dome ukryjeme,

aby nás chlapci nenašli a nemohli vyšibať a obliať vodou, ako sa na poriadnu Veľkonočnú šibačku patrilo. Prišla šibačka a my sme sa podľa plánu celé vytešené ukryli v prázdnom dome. Chlapci však boli prefikaní. Náš tajný plán rýchlo odhalili. Ani sme sa nenazdali a začali silno búchať na bránu, aby sme ich pustili dnu. Schovala som sa za bránu a nechcela otvoriť ani za nič. Chlapci sa však nevzdali. Nasľubovali mi, že ak ich vpustím dnu ani sa ma nedotknú a vyšibú iba ostatné dievky. Mladá - naivná - uverila som. Otvorila som bránu, dvaja chlapci ma chytili a tretí vytiahol plné vedro vody zo studne a šup ho na mňa a za ním druhé, tretie... Mykala som sa, trepala, až kým som sa nevyslobodila zo zajatia. Rozbehla som sa k bráne a v snahe zachrániť sa vybehla von. Ale som sa veru nezachránila. Pred našim domom bol jarok a v tom čase na nešťastie plný vody po daždoch, ktoré predchádzali Veľkú Noc. A čo bolo ešte horšie, že na dne boli akési sklenené črepy a ja som skočila bosými nohami rovno na ne. Už aj tak kalná a špinavá voda sa v sekunde zafarbila ešte aj na červeno od mojej krvi. Vyšla som celá mokrá a dorezaná a utekala si domov nohu ošetriť. A hoci celá šibačka skončila mojím úrazom napriek nášmu „dievčenskému plánu“ na večernej zábave sme sa už na tom iba schuti zasmiali. Chlapci s dievčatami opäť ako kamaráti. A smejem sa na tej spomienke aj dnes, keď ju píšem vám.

Marienka Maronová OZM

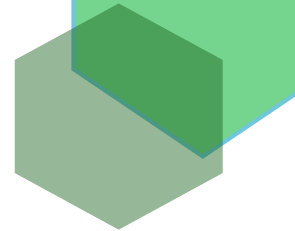
Spomienky na Veľkú noc z detstva

Mám už veľa rokov a zážitky z detstva sa mi z mysle vytrácajú. Na jeden predsa asi nikdy nezabudnem. Veľkonočný. Ráno som bola vzrušená hlavne v očakávaní veľkonočných kúpačov, vykukala som z okna z jednej i druhej strany domu. Chlapcov išlo veľa, ale nik neodbočil do nášho domu. Čas utekal a ja som bola čoraz smutnejšia. Čo poviem v škole, že som nemala žiadneho oblievača? Hanba. Budú sa mi posmievať. Prišiel čas ísť do kostola. Sklamaná som sa pekne obliekla, do najkrajších šiat, aké som mala. Vyšla som z domu, prišla som k bránke a v tom traja chlapci s kýblami vody. Šup na mňa a bolo po krásnych šatách. S plačom celá mokrá som sa vrátila domov. Ani do kostola som nešla, lebo som iné pekné šaty nemala. Okrem toho som mala aj vlasy mokré, jednoducho som sa nemohla ukázať na ulicu. Preplakala som celý deň, na ktorý som sa tešila. Aj koláčiky som mamičke pomáhala piecť, aby som ich ponúkla. Odvtedy som oblievačov nečakala, radšej som sa pred nimi schovala.



Iveta Madžová OZM

ČO NOVÉ NA OZM?



Recept na tradičný Ruský šalát od nášho klienta Vlada Mikláša, čo obletel Ružinov.

Celoživotná spätosť s ruskou kultúrou, veľa precestovaných krajín a šťastne prežitý život po boku ruskej manželky prispeli k tomu, aby si pán Mikláš obľúbil tento recept. Recept na tento Vladov šalát sa šíri naším Ružinovom od človeka ku človeku, má ho naša pani kadernička, pán pedikér, sestričky

a opatrovatelky v našom RDS a odteraz ho budete mať aj vy:

Na rozdiel od slovenského variantu receptu sa tento Vladov šalát nepripravuje zo surovej, ale z varenej cvikly. Budete potrebovať:

- ☑ 2-3 kusy uvarenej cvikly
- ☑ 1 väčšiu cibuľu
- ☑ 2-3 PL oleja
- ☑ 1 PL octu
- ☑ soľ
- ☑ korenie



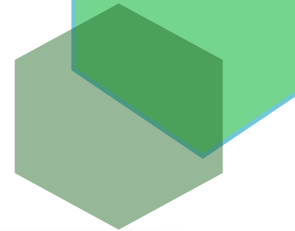
Postup: Uvarenú cviklu si postrúhame na strúhadle s väčšími otvormi. Cibuľku si nakrájame nadrobno a orestujeme na panvici na oleji. Pridáme cviklu, ocot, korenie, osolíme, poriadne premiešame, odstavíme a necháme vychladnúť. Vychladený šalát podávame s bagetkou ako predjedlo, alebo ako prílohu k mäsu. Tento chutný recept sme si spolu pripravili aj u nás na OZM a všetkým chutilo. **Prajeme Vám dobrú chuť!**



Fašiangová zábava na OZM



Seniori z OZM oslávili fašiangy - čas radosti, spevu, zábavy... ale aj dobrého jedla. Aj takto by sa dalo nazvať toto obdobie, ktoré trvá od Troch kráľov do Popolcovej stredy. Tradičnú fašiangovú atmosféru, spojenú s hudbou a tancom, chutnými domácimi šiškami si plne vychutnali aj naši seniori, ktorí netajili spokojnosť s touto akciou.



Bývam v Ružinove približne 65 rokov. Tu som chodila do školy, pracovala, žila so svojou rodinou. Mestská časť mi prirástla k srdcu, okrem iného, aj jej pekné parky, zeleň. Spomínam si, že pred desiatkami rokov ktosi prišiel s myšlienkou: k Ružinovu by sa hodili záhony ruží. A vyrástlo ich nemálo a dodnes sa o ne starajú obyvatelia. Keď som prišla do nášho domova seniorov potešila som sa, že rastú aj v jeho okolí. Žiaľ, potrebovali starostlivé ruky... A našli sa: má ich Mgr. Edita Andódyová. Sama ruže ostrihala, okopala a zabezpečila im novú zeminu. Mnohí na jar poteší pohľad i posedenie v okolí ruží. A my sa budeme cítiť naozaj ako v Rúžovej doline. Ďakujeme jej aj v mene mnohých klientov, že urobila tento chvályhodný čin.

Chceli by sme pokračovať v Ružinove s vysádzaním ruží. Názov „Ružinov“ pochádza z názvu „Rosenhein“, tak sa volalo územie, ktoré si dobre pamätá aj p. Andódyová.

Všetkým, ktorí sa začali podieľať na starostlivosti o výsadbu kvetín a úpravu okolia RDS srdečne ďakujeme!



Mgr. Drahomíra Čížová



MDŽ

Naša staršia generácia spomína už len v kútiku srdca na priateľské a úprimné oslavy „MDŽ“. Počas niekoľkých rokov sa však situácia zmenila a už môžeme len spomínať na pravú podstatu tohto sviatku.

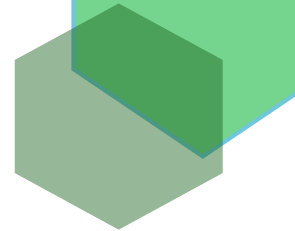
Dňa 8.3.2021 na sviatok Medzinárodného dňa žien sa aj v našom zariadení RDS našli „gentelmani“ pán Horinka a pán Kováč, ktorí sa rozhodli si uctiť a zároveň poďakovať pani riaditeľke nášho domova PhDr. Márii Mattovič Štrakovej MPH za všetko, čo pre nás robí.

Marta Beňová

Tešíme sa spoločne s našimi obyvateľmi na Pivoňkovej, ktorí dnes oslávili sviatok žien s pohodou pri kávičke a koláčiku. Tieto drobné radosti robia naše dni ešte výnimočnejšie a žiarivejšie, tak ich oslávte spolu s nami! Staráme sa o naše ružičky, ako Malý princ o tú svoju. Zalievame ich, chránime a oni naplňajú našu planétu svojou žiarou a jasom.



ČO NOVÉ NA SKLENÁROVEJ?



V našom zariadení fungujú štandardné aktivity, ktoré sú súčasťou sociálnej rehabilitácie ako tvorivé dielne, tréning pamäti, knižnica, individuálny počítačový kurz, ktorých sa naši seniori pravidelne zúčastňujú. Aby sme im ponuku aktivít ešte viac obohatili, rozhodli sme sa ponúknuť ešte ďalšie aktivity slúžiace rozvoju schopností.

Od 1. januára 2021 sa pre našich seniorov otvára nová možnosť aktivít vo voľnom čase. Vzhľadom na situáciu, pri dodržaní všetkých opatrení, sme pristúpili ku kultúrnym podujatiam najskôr na oddelení OZM na piatom poschodí, kde je problém izolácie klientov najpálčivejší. S kolegyňami sociálnymi pracovníčkami sme ešte v minulom roku usporiadali vinobranie, vianočné a silvestrovské posedenia. Ďakujem týmto vedeniu RDS za dôveru a možnosť pokračovať v hudobných a muzikoterapeutických aktivitách v prospech našich seniorov aj na ďalších úrovniach. Ide totiž o toto, milí obyvatelia: Televízny prijímač, napriek svojej vysokej technickej vyspelosti, nie je zatiaľ schopný s vami komunikovať. Či mu vynadáte alebo nie, stále si hudie tú istú pesničku! Môžete ho maximálne vypnúť – ale s rizikom, že nastane ťaživé ticho. A to je problém, ktorý sme sa rozhodli neodkladne riešiť. Čiže, keď vyhrešíte mňa, zmením jednoducho repertoár a je vybavené. Môžete mi raz za tri týždne povedať svoje a zaspievať si aj kolektívne na tréningoch pamäti v klubovne alebo knižnici na 12. poschodí. Niekoľko obyvateľiek už využilo možnosť pookriať a pospomínať si pri gitare a spevu aj individuálne. V takom prípade uvítam vašu návštevu u nás na sociálnom oddelení a dohodneme sa.



Teším sa veľmi na naše spoločné stretávania pri aktivitách, ktoré televízia zatiaľ žiaľ nahradíť nedokáže.

Mgr. Jiří Kešner



Kurz anglického jazyku

V našom zariadení sa od februára 2021 otvoril kurz angličtiny pre klientov zariadenia RDS. Anglický kurz sa koná pod vedením Bc. Terezy Zollerovej a je nastavený pre začiatočníkov angličtiny. Klienti zariadenia sa potešili novej výzve a na kurz sa radostne prihlasujú. Veľa klientov sa na kurz prihlásilo, aby získali základy jazyka pri komunikácii s rodinou žijúcou v zahraničí. Klienti majú takto motiváciu k činnosti v tejto neľahkej dobe, kedy v zariadení nie sú povolené rodinné návštevy a klienti sa cítia osamelé a demotivované. Angličtina okrem vzdelávania taktiež slúži na socializovanie a spríjemnenie dňa klientov, čo je teraz tak veľmi potrebné.

Bc. Tereza Zollerová

Krúžok nemeckého jazyka

V našom zariadení sa od marca 2021 otvoril konverzačný krúžok nemeckého jazyka – „Veselá nemčina pre pokročilých“, ktorý je určený pre záujemcov hovoriacich v nemeckom jazyku. Krúžok vedie naša klientka Mgr. Edita Andódyová.

AKTIVITY V RDS

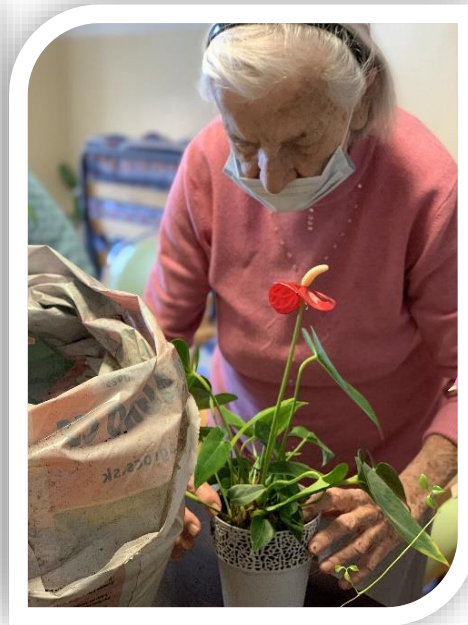
Aj v tomto ťažkom období si vieme navzájom dodať silu a byť si oporou pri organizovaní aktivít, optimizmom nás naplnia vidina blížiacej sa jari sprevádzajúca zobúdzaním prírody.



Výroba veľkonočných zajačikov



Maľovanie vajčiek voskom



Výsadba kvetov na OZM

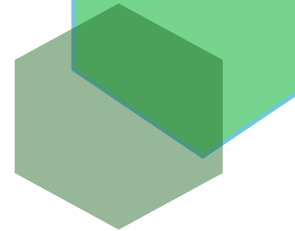


Posilňovanie fyzickej kondície u klientov na Pivoňkovej ulici. Každý deň musia rozhybať svaly a kosti.

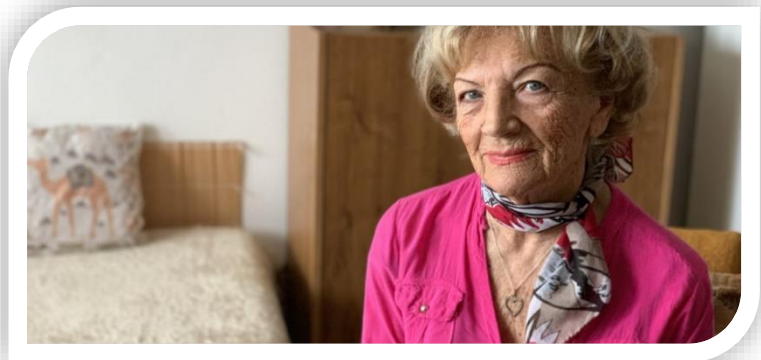
Výroba vtáčieho hniezda s ručne odliatou škrupinou z malty dozdobenou veľkonočnými vajčkami a vtáčikmi



HRDINKA PANDÉMIE



O našej Márii Janíčkovej z RDS napísala redaktorka portálu dobrenoviny.sk. Hrdinka pandémie: 90-ročná Mária sa stará o seniorov z domova. Varí dobroty aj šíri optimizmus. Minulý rok prekonala zápal pľúc a momentálne ju trápia problémy so srdcom. No napriek tomu má optimizmu na rozdávanie.



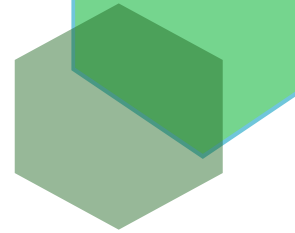
Deväťdesiatročná pani Mária nosí červený rúž a kriklavé farby. Veľmi často sa smeje a to je to, čo v týchto ťažkých časoch veľmi potrebujeme. Dôchodkyňa trávi čas v domove pre seniorov v Ružinove a tu pomáha mnohým ďalším starým, ktorí ostali odtrihnutí od svojich blízkych. Ak nejaká priateľka ochorí, pripraví obľúbené jedlo a veľmi rada s ňou trávi čas. Nosí jej kavičky

a pomáha jej ľahnúť do postele. Napriek tomu je veľmi skromná. Vo svojich deväťdesiatich rokoch môže ísť mnohým príkladom. Tvrdí, že je dôležité, aby boli ľudia optimistickí. „Človek sa nesmie tej situácii poddať. Prežila som druhú svetovú vojnu, tak hovorím, že už aj toto zvládneme,“ povzbudzuje všetkých. Mária vyrastala na Michalskej ulici v Bratislave, v centre hlavného mesta. Na svoje detstvo však spomína v dobrom. V mladom veku dokonca účinkovala v Národnom divadle. „Nemohla som však pokračovať, pretože prišla vojna. Vydala som sa veľmi mladá – osemnásť ročná. Robila som účtovníčku na Dunajskej ulici a spolupracovali sme s obchodným domom Dunaj. Raz si ma vyžiadali od šéfa, aby som sem išla vypomáhať, lebo tam chýbajú sily. Ostala som tam roky, nechceli ma pustiť, keďže som robila predavačku - pokladníčku,“ spomína pani Mária. „Dost skoro som odišla do invalidného dôchodku, pretože som mala zdravotné problémy so srdcom. Manžel slušne zarábala ako stavebný inžinier a nemali sme finančné problémy.“ Mária má päťdesiat rokov ischemickú chorobu srdca, ktorú pravdepodobne zdedila. „V mojej rodine mali tiež problémy mamička, otecko. Sestra zomrela na infarkt.“ Mária si zlepšuje imunitu chodením do prírody alebo prechádzkou okolo domova. Našťastie jej to zdravie dovoľuje. „Každý deň poďakujem Bohu za to, že vládzem a nepotrebujem paličku či vozík ako niektoré babičky odtiaľto. Dokonca mi je dobré aj oblečenie, ktoré som mala pred šesťdesiatimi rokmi. Vlni, keď som prekonala zápal pľúc, tak som schudla, no opäť som pribrala a svoju váhu si stále držím,“ tvrdí vitálna pani. Mária sa v zariadení pre seniorov rozhodne nenudí. Tvrdí, že jej čas veľmi rýchlo uplynie. Ani sa nenazdá a už je večer. „Tak mi uteká čas, kolkokrát mám na stole noviny alebo časopis aj tri dni. Lenže som sa k tomu ešte nedostala. Stále mám niečo robiť - domáce práce - navariť, riady umyť, upratujem. Ja nemám problém s tým, že by som sa nudila.“



Pre Máriu je najdôležitejšia jej rodina a najviac si želá, aby boli zdraví. Najdôležitejšie zo všetkého je podľa nej zdravie a láska. Mladým ľuďom odkazuje, aby sa neustále vzdelávali a čítali také knihy, ktoré im do života niečo dajú. Najmä teraz, v čase pandémie. Ďalej by sa mali veľa hýbať a udržiavať v zdravej kondícii. „Telo potrebuje pohyb, tak by mali cvičiť. A nech doma poslúchajú!“ dodáva so smiechom.

DUCHOVNÉ OKIENKO



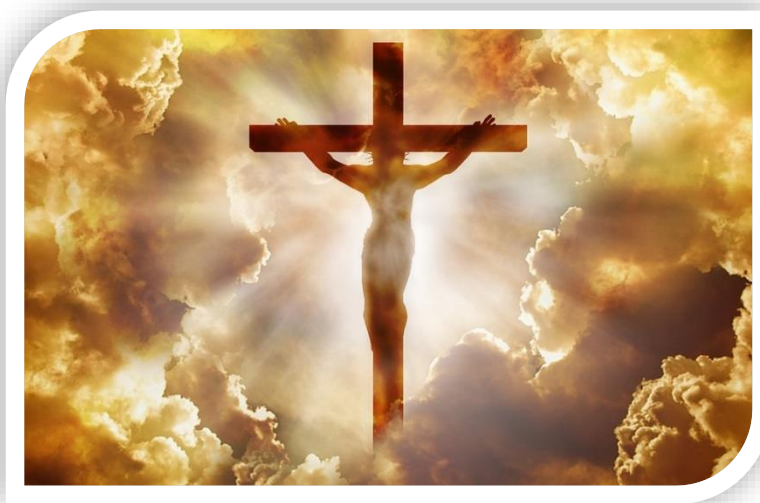
Tento štvrtok občianskeho roka je už tradične najbohatším na sviatky i udalosti cirkevného roka a našej viery.

Už poslednou nedeľou v mesiaci marec (23. marca) začína slávenie veľkého (Svätého) týždňa – Veľkonočných sviatkov. Táto nedeľa je nedeľou utrpenia pána (Kvetná nedeľa). Počas jej slávania si pripomíname, že Ježiš prišiel na osliatku slávnostne do Jeruzalema a ľud ho prijímal a oslavoval ako svojho kráľa.

Streda veľkého týždňa nie je považovaná za sviatok, ale v tento deň si pripomíname, že židovská veľrada - Sanhedrin sa rozhodla, že Ježiša zabijú. Niektorí kresťania si dodržiavaním pôstu v stredu pripomínajú túto udalosť z dejín spásy.

Zeleným štvrtkom voláme štvrtok Veľkého týždňa. Pripomíname si poslednú večeru Ježiša so svojimi apoštolmi, pri ktorej ustanovil sviatosť Eucharistie. Veriaci ale zvlášť kňazi si ho pripomínajú ako deň ustanovenie sviatosti kňazstva.

Piatok (2.apríla), Veľký piatok, sa v cirkvi považuje za veľký kresťanský sviatok. Podľa svätého písma bol Ježiš umučený a ukrižovaný za naše hriechy a tak nás



vykúpil a spasil u nebeského otca. V tento deň kresťania dodržiujú prísny pôst (tento deň je dňom pracovného pokoja.)

Sobota Veľkého týždňa sa volá Bielu alebo Veľkou sobotou. Počas nej bol Ježiš pochovaný v hrobe a zostúpil k zosnulým.

Nedeľa (4. apríla) je Veľkonočnou nedeľou Pánovho zmŕtvychvstania. Je to najväčší kresťanský sviatok, pretože slávime, že Pán Ježiš vstal z mŕtvych, premohol a zvíťazil nad smrťou a tým aj nám zabezpečil večný život v Nebesiach.

Veľkonočný pondelok (5. apríl) patrí do oktávy Veľkej noci a v cirkvi je sviatočným dňom (je to deň pracovného pokoja).

2. Veľkonočná nedeľa (11. apríl) je nedeľa Božieho milosrdenstva.

Svätú Bernadetu Subirovú, pannu, ktorej sa v Lurdoch zjavila panna Mária si pripomíname v stredu 21. apríla.

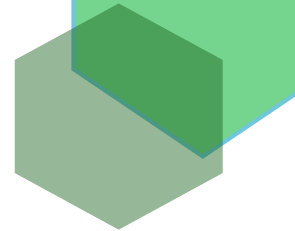
Biskupa a učiteľa Cirkvi svätého Anzelma si pripomíname v stredu 21. apríla.

4. veľkonočná nedeľa (25. apríl) je nedeľou dobrého pastiera. V tento deň slávime aj sviatok svätého Marka evanjelistu.

Patrónku Európy a učiteľku Cirkvi svätú Katarínu Sienskú si pripomíname vo štvrtok 29. apríla.

V každodennej modlitbe posvätného Ruženca a Loretánskych litánií mariánskych ctiteľov je počas mesiaca mája uctievaná Panna Mária.

DUCHOVNÉ OKIENKO



Svätého Jozefa ako robotníka-tesára si uctieваме 1. mája. Je to deň pracovného pokoja a v občianskom živote je to Sviatok práce.

Počas 5. Veľkonočnej nedele si pripomínáme aj svätého Atanáza, biskupa a učiteľa cirkvi.

Apoštolov Ježiša svätého Filipa a Jakuba si uctieваме v pondelok 3. mája.

V pondelok 10. mája si pripomínáme svätého Jána z Avily, kňaza a učiteľa cirkvi.

Na 40. deň po svojej smrti Ježiš Kristus vystúpil do neba, čo v tomto roku slávime vo štvrtok 13. mája. Je to prikázaný cirkevný sviatok: Nanebovstúpenie Pána. V tento deň si uctieваме aj sviatok Panny Márie Fatimskej.

Najväčšieho Čecha svätého Jána Nepomuckého si pripomínáme v 7. veľkonočnú nedeľu, 16. mája.

Počas sviatku Turíc, v nedeľu 23. mája slávime naplnenie prísľubu Ježiša apoštolom o zoslaní Ducha svätého. Niektoré miestne cirkvi slávia aj Svätodušný pondelok.

Pannu Máriu ako matku Cirkvi slávime v pondelok 24. mája.

Počas cirkevného sviatku vo štvrtok 27. mája slávime nášho pána Ježiša Krista ako najvyššieho a večného kňaza. Svätému Pavlovi VI. pápežovi venujeme pozornosť v sobotu 29. mája.

9. nedeľa cez ročnom období, 30. mája, je slávená ako nedeľa Najsvätejšej Trojice.

V rímskokatolíckej cirkvi je mesiac jún tradične zasvätený Najsvätejšiemu srdcu Ježišovmu. V tomto roku ho slávime v piatok 11. júna ako cirkevný sviatok.

Sviatok najsvätejšieho Kristovho tela a krvi - Božie telo (Búdičky) slávime vo štvrtok 3. júna. V cirkvi je to prikázaný sviatok.

Nepoškvrnené srdce Panny Márie si ctíme v sobotu 12. júna.

Oblúbeného svätca svätého Antona Paduánskeho si pripomínáme 13. júna počas 11. nedele v cezročnom období.

Narodenie svätého Jana Krstiteľa si ctíme vo štvrtok 24. júna.

Počas 13. nedele cez ročnom období, 27. júna si ctíme pannu Máriu, Matku ustavičnej pomoci. Sviatok svätého Petra a Pavla, apoštolov slávime 29. júna.

Ak Slávenie sviatosti Eucharistie a cirkevných sviatkov nie je možné našou účasťou v chrámoch na bohoslužbách v cirkevnom spoločenstve, sväťme ich v našom súkromí: pri rozhlasových a televíznych prenosoch, modlitbami, spevmi, meditáciami, čítaním Svätého písma a kontempláciou najsvätejšej trojice.

BÁSNIČKA - VÍTANIE JARI

Po miernej zime
zbavenej tuhých vetrov,
tešíme sa z teplých dní
bez kabátov a svetrov.

Spod snehu sa derú hlávky
snežienok
i babylonských kľúčov,
slniečko nás obdarilo
láskavosťou svojich lúčov.

V trávičke sa objavili
biele margarétky,
pohľadom a s obdivom
ich pohládzame všetky.

Tieto jarné kvety
ešte nevoňajú.
Chlad a mokrosť
aróme neprajú.

Stačí však krátky
pohľad na ne,
človeku dojatím zvlhnú
priam dlane.

Chcel by ich odtrhnúť
odložiť do vázy,
no hneď má zábrany
že čosi pokazí,

tak sa len zadíva
a tíško tají dych,
musí ich nechať žiť,
zachovať pre iných.

Príroda a zem
dosť si už oddýchli,
nabrali vlhky, síl
aby zas rozkvitli,

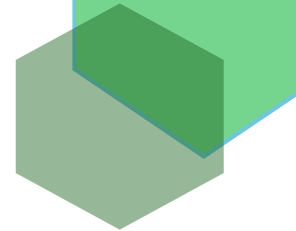
celý vejár farieb
ako dúha po daždi,
nech vidí ich krásu
a cíti vôňu každý

pre koho tento dar
zázrakom zostane
i keď sa rok čo rok
vždy to isté stane.

PhDr. Peter Čulík

Anna Sláviková

JUBILEÁ



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:

Fecková Soňa
Richterová Alžbeta
Ečeryová Margita
Litvínová Margita
Toman Ladislav
Hojnošová Valéria
Čečundová Mária
Vlková Helena
Kráľová Helena
Majerhoffer Imrich
Breznenová Eva
Mrva Jozef
Ondrušková Etela
Slováková Kristína
Slyšková Magdaléna
Jenčová Mária
Matysková Marta
Mydlová Margita
Ráczová Mária
Reindlová Kateřina
Skřivánková Františka
Šimonová Juliana
Škradová Anna

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. Vo štvrtom štvrtroku 2020 oslávili jubileá nasledovní obyvatelia:

Hamarová Klára 85 rokov
Nagyová Zdenka 75 rokov

Pelikánová Katarína 85 rokov
Turzajová Cecília 75 rokov
Mistríková Anna 80 rokov
Haulíková Mária 80 rokov

JUBILANTI 90 a viac rokov

Meszárosová Františka 94 rokov
Vašinová Jozefína 90 rokov
Houbová Angela, Ing. 90 rokov
Burianová Rozália 91 rokov
Podhorná Róza 90 rokov
Kollárová Helena 94 rokov
Kekeňáková Mária 90 rokov
Nagyová Olga 91 rokov
Kubíčková Školastika 96 rokov
Janíčková Mária 90 rokov
Mondelová Terézia 90 rokov
Lisá Emília 92 rokov
Nyiregyházka Anna 95 rokov
Mesárošová Anastázia 94 rokov
Vajcíková Valéria 95 rokov
Slováková Jolana 92 rokov

Kto je jubilantom?

Každý, kto v danom štvrtroku dosiahne vek 70, 75, 80, 85, 90 rokov

a potom už každý kto dosiahne vek 91, 92, 93... rokov.

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:

Haffner František
Lubomír Déči
Gondorová Alžbeta
Jankovič Pavol
Kačmárová Silvia
Kiššíková Janka
Kojčeva Cvetana
Czornaiová Alžbeta
Hajner František

Kohár Jozef
Kollerová Anna
Koškova Helena
Matúšová Darina
Mažariová Helena
Prívarová Alžbeta
Tomanová Žofia
Tvrda Božena
Tumová Kristína
Sílešová Hentieta

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.

Časopis MÔJ DOMOV
štvrtročník vydáva:



RUŽINOV
RUŽINOVSKÝ
DOMOV
SENIOROV

Ružinovský domov seniorov, Sklenárova 14, 821 09 Bratislava

Redakčná rada:

PhDr. Mária Mattovič Straková MPH
Mgr. Michaela Kralovičová
PhDr. Peter Čulík
Marta Beňová
Terézia Lecáková
Zuzana Pavlíková
Mgr. Drahomíra Čížová

Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu príspevkov



Nájdete nás aj na Facebooku

<https://www.facebook.com/ruzinovskyy.domov.seniorov>