

# MÔJ DOMOV

Leto bolo horúce, prežiť dni, ale aj noci bolo namáhavé a vyčerpávajúce aj pre mladých a zdravých ľudí, bolo ťažké sústrediť sa a pracovať. My starší a starí sme prežívali len s veľkou námahou a mnohokrát sme dúfali, že nasledujúce dni budú príjemné a my si budeme užívať krásu jesene so všetkými radosťami, ktorú nám prinesie.

Horúce chvíle sú však aj naďalej v medzinárodnej situácii, či na domácej pôde v parlamente a vo vláde, kde sa situácia nevie upokojiť. Stále nezavládla pohoda, taká dôležitá pre správny chod štátu, spokojnosť občanov, hospodársky rast, takže neboli vytvorené vhodné podmienky a správne prostredie také potrebné pre rozvoj a tvorivú prácu.

Blízkosť vojny na Ukrajine, ale aj vojnové konflikty v arabskom svete udržujú ľudí v strese a v napätí, čo sa prejavuje na ich zdraví. Preto veríme, že všetky zúčastnené strany nájdu riešenie, ktoré aspoň zmierni súčasný vojnový stav.

Aj napriek zložitej situácie u nás aj vo svete Vám prajem krásne prežitie jesene, veľa zdravia, lásky a spokojnosti.

Redakčná rada časopisu „Môj domov“

a Zuzana Pavlíková



ČÍSLO 4  
Október 2024

Ružinovský domov seniorov  
Sklenárova 14  
821 09 Bratislava - Ružinov  
Tel: +421 2 534 158 76  
[www.rdssklenarova.sk](http://www.rdssklenarova.sk)  
Facebook: Ružinovský domov seniorov



**RUŽINOV**  
RUŽINOVSKÝ  
DOMOV  
SENIOROV



*Manažérka kvality RDS*

Vážení a milí obyvatelia Ružinovského domova seniorov, rada by som Vás oboznámila so systémom manažérstva kvality v našom zariadení. Ružinovský domov seniorov zabezpečenia systém plnenia podmienok kvality v zmysle prílohy č. 2 Zákona o sociálnych službách. Riadi sa metodickými príručkami systému manažérstva kvality a to:

1. Príručkou kvality PK I  
*Implementácia štandardov kvality sociálnych služieb*
2. Príručkou kvality PK II *Procesné riadenie*
3. Príručkou kvality PK III ISO vydanou v zmysle príslušných Ustanovení STN EN ISO 9001:2016
4. Politikou kvality vyhlásenou 01. 07. 2023

**Manažérka kvality** je interným zamestnancom zariadenia, ktorý udržiava základný rámec implementovaného systému manažérstva kvality, navrhuje činnosti spojené s implementovaným systémom manažérstva kvality a jeho udržiavaním, preskúmava výkonnosť systému a navrhuje opatrenia. Podieľa sa na monitorovaní a meraní ako aj na vyhodnocovaní úspešnosti zvolených postupov, na interpretácii získaných údajov a na určení ich úlohy a významu v systéme kvality služieb. Plánuje a uskutočňuje vnútorné audity a kontroly súvisiace s plnením podmienok kvality, zabezpečuje vypracovanie návrhov nápravných a preventívnych opatrení, kontroluje a sleduje ich účinnosť a dohliada na pripravenosť systému plnenia podmienok kvality k externej kontrole oprávnenými orgánmi.

**Tím kvality** - tvoria ho zamestnanci jednotlivých úsekov a má za úlohu najmä:

1. udržiavať kvalitu poskytovaných sociálnych služieb v súlade so *Systémom manažérstva kvality* a podmienkami kvality,
2. zabezpečovať kvalitu procesov a odborných, obslužných a ďalších činností a kvalitu záznamov o priebehu a výsledkoch týchto činností,
3. zhromažďovať a vyhodnocovať požiadavky a potreby klientov, ich pripomienky a zisťovať spokojnosť zainteresovaných strán,
4. navrhovať, implementovať a validovať dokumenty postupov a podávať návrhy na ich zmenu alebo úpravu,
5. spracovávať zlepšovateľské projekty.

## **Procesné riadenie a metodické usmerňovanie**

Procesné riadenie používame v zariadení ako nástroj riadenia kvality. Proces sa vzťahuje na činnosti spojené so zabezpečovaním dodržiavania odborných metód, postupov a techník pri výkone odborných, obslužných a ďalších činností. Koncept nastavenia a udržania kvality pozostáva z vízie a strategických cieľov zariadenia, ktoré konkretizujú situáciu, požiadavky a potreby klientov, zamestnancov a výsledky v našom zariadení. Strategické ciele zameriavame na to, aby sme slabé stránky premenili na silné stránky.

# Individuálne plánovanie poskytovania sociálnej služby

Individuálne plánovanie poskytovania sociálnej služby je zakotvené v Zákone o sociálnych službách č. 448/2008 Z. z. a v prílohe č. 2 tohto zákona 1.5 **Kritérium: Individuálny plán prijímateľa sociálnej služby alebo postupy a pravidlá individuálnej práce s prijímateľom sociálnej služby**. Poskytovateľ sociálnej služby je povinný prihliadať na individuálne potreby prijímateľa sociálnej služby. Sociálne služby sú poskytované na základe individuálneho plánu, ktorý vychádza z individuálnych potrieb, schopností a cieľov prijímateľa sociálnej služby. Individuálny plán je nástrojom na spoluprácu medzi prijímateľom sociálnej služby a zamestnancami poskytovateľa sociálnej služby. Každý prijímateľ sociálnej služby má komplexný individuálny plán, ktorý obsahuje jeho ciele (najmä vo fyziologickej, sociálnej, psychickej, kultúrnej a spirituálnej oblasti) a želania, ale aj ciele v oblasti aktivizácie, vzdelávania a zamestnávania, ktoré smerujú k podpore nezávislého života, podpore duševného zdravia alebo k prevencii voči zhoršeniu súčasného stavu. Cieľom individuálneho plánu je vytvoriť takú podporu, aby mohol prijímateľ sociálnej služby žiť zmysluplný a čo najsamostatnejší život.

Poskytovateľ sociálnej služby má písomne alebo audiovizuálne vypracovaný individuálny plán pre každého prijímateľa sociálnej služby tak, aby bol zrozumiteľný prijímateľovi sociálnej služby, jeho rodine a podpornej komunite.

V rámci individuálneho plánovania poskytovania sociálnej služby v RDS sa zameriavame na individuálny prístup ku každému prijímateľovi sociálnej služby. Poskytovanie sociálnej služby vykonávame podľa jeho individuálnych potrieb a stupňa odkázanosti na sociálnu službu. Dôraz kladieme na jeho spolurozhodovanie na spoločenskom živote a činnostiach spojených s jeho rodinou, internou aj externou komunitou. Voči prijímateľom sociálnej služby preukazujeme etickú zodpovednosť, ľudskosť, empatiu, porozumenie, úctu, lásku a rešpekt.

Neustále učenie sa, inovácia a zlepšovanie kvality poskytovania sociálnej služby v podmienkach nášho zariadenia znamená aj to, že činnosti individuálneho plánovania sú plánované, vykonávané a zaznamenané, kontrolované, monitorované a merané a vyhodnotené. Na základe vyhodnotenia činností individuálneho plánovania sa vykoná nové individuálne plánovanie, ktoré hľadá možnosti ďalšieho zlepšenia, alebo udržania schopností, zručností prijímateľa sociálnej služby. Pre jeho zabezpečenie je potrebná dobrá komunikácia medzi zamestnancami a prijímateľmi sociálnej služby, ako aj medzi ostatnými zainteresovanými stranami.

Záverečné slová nebudem písať rečou manažérky kvality, ale rečou ženy, ktorá vyštudovala a s pokorou vykonáva sociálnu prácu, ktorá má hlbokú úctu ku všetkým, ktorí sa akoukoľvek činnosťou podieľajú na poskytovaní sociálnej služby všetkým tým, ktorí ju potrebujú. Prajem Vám všetkým veľa pokoja a lásky v srdci, porozumenie nech vládne nad hnevom. Nech sa každý deň môžeme stretnúť priateľsky a s úsmevom.

PhDr. Jaroslava Bašová



# NAŠE KVETINOVÉ PREDZÁHRADKY

Prijímať pekné a dobré je veľmi ľahko. Oveľa namáhavejšie je sa na tom peknom a dobrom zúčastňovať. Vďaka pracovitým a esteticky cítiacim niektorým našim obyvateľkám vyzerá Ružinovský domov seniorov na Sklenárovej ako skromnejšia kvetinová výstava. Od jari do jesene z oboch strán paneláka zdobia vchody kvietky rozličných druhov. Dominujú ruže, ale sú to aj tulipány, narcisy, žlté rudbekie, voňavá a liečivá levanduľa, sem-tam ľalije, klívie, ibišteky, najnovšie sa objavili robustné byliny s názvom kane, ktoré priťahujú zrak svojimi nádhernými červenými kvetmi. Ak sa priveľmi ponáhľame, k doktorovi či za inými povinnosťami, len tak okolo nich nevšímalom preletíme. Zato však vo chvíľach pokojnejších sa kocháme ich nádherou a občas sa u veriacich duší objaví aj otázka: „Ako to ten Pán Boh úžasne vymyslel. Takú rôznorodosť farieb, tvarov, vzrastu“. Niektoré sú drobnučké a nežné ako macešky, iné majestátne gladioly, takmer dve sezóny neustále nové a nové púčiky ružičiek na kríkoch. Keď vyjdeme z budovy alebo sa do nej vraciame, máme pred očami pestrú krásu, niekedy ich aj tajne ovoniame. Ibaže každá krása čosi stojí a tou je práca. Takmer denne vídam zohýbať sa pani Margitu Ečeryovú z 11.poschodia, ktorá z vlastnej iniciatívy okopáva, sadi, trhá burinu, slovne jej asistuje pani Erika Boďová, ktorá ťahá ťažkú hadicu a polieva.

Z opačnej strany budovy obhospodaruje kvietky viacero osôb, jednou z nich je pani Terézia Lecáková, Zdenka Nagyová s kamarátkou Katkou Pourovou. Isto sa aj iné podieľajú na spoločnom dizajne nášho preddomia, takže aj im patrí vďaka. V estetickom prostredí sa o čosi ľahšie zdolávajú trampoty staršieho veku a my ostatní, ktorí sa tohto namáhavého ale krásneho a užitočného procesu nezúčastňujeme aktívne, im aspoň takto pasívnou formou vyjadrujeme vďačnosť.

Mgr. Anna Sláviková



# BAVÍ JU MUZIKA A TANEC



(Medailón pani Ludmily Nagyovej)

Vysoká štíhla blondínka, ktorá svojou figúrou pripomína manekýnky či hráčky basketbalu. Vyrastala v usporiadanej, typicky bratislavskej rodine. Bývali v činžiaku pri Figure, odkiaľ sa vždy šírila ohromne lákavá vôňa. V detstve sa hrávala zvyčajné hry s ostatnými deťmi na ulici. Do základnej školy chodila na neďalekú Riazanskú ulicu, absolvovala Strednú obchodnú školu a po jej skončení pracovala ako predavačka v chýrnom obchodnom dome Dunaj. Formou diaľkového štúdia si doplnila vzdelanie. Po maturite sa zamestnala ako administratívna pracovníčka v exportno-importnej spoločnosti Kerametal, po štyroch rokoch prešla na Ministerstvo vnútra SR, kde pracovala v administratíve. Odtiaľ odišla do dôchodku.

Medzičasom sa vydala, po čase rozviedla, no počas manželstva sa jej narodil syn, ktorý je teraz úspešným vedúcim v stavebnej firme. Od malička mala rada hudbu, najmä vážnu, na opery chodievala do divadla, ale bavil ju aj ľahší žáner - populárna hudba. Rada tancovala, zabávala sa, a tak si podchvíľou zašla do nejakej kaviarne či kabaretu kde si mohla zaspievať a počúvať dobrú muziku.

Keď mala vlastnú rodinu, presťahovali sa do Senca, no dlho tam nepobudla. Neprispôsobiví susedia jej znepríjemňovali život až natoľko, že sa rozhodla presťahovať do Ružinova. Zdravotný stav sa jej zhoršoval, najmä chôdza jej robí nemalé problémy, a tak usúdila, že by bolo lepšie, ak by hľadala pomoc v Ružinovskom domove seniorov. Žije v ňom už dva roky a je tu veľmi spokojná. Mimoriadne jej lahodí hudba Jirka Kešnera. Nahovoril ju, aby si spolu zaspievali. Občas ste ju mohli počuť spievať pri jeho produkciách.

Anna Sláviková



# SPOMIENKY NA MOJE SPRIEVODCOVANIE



*Monte Carlo*  
*Monacké kniežatstvo*

Veriť sa nám nechce, že sme pred tridsiatimi piatimi rokmi nemohli vybehnúť do susedného Rakúska, na ktoré sa pozeráme z nášho Sandbergu alebo iných kopcov v Devínskej Novej Vsi. Sadneme do autobusu alebo auta a ideme na nákupy do Hainburgu alebo Kittsse len tak s občianskym preukazom, bez zbytočných doložiek a valutových prídeltov, ako za čias socializmu. Tuším pätnásť rokov som brázdila cesty po blízkej Európe s turistami na poznávacích zájazdoch, ale aj letných dovolenkách. Nesmierne ma to bavilo a neskromne si namýšľam, že som bola dobrá

vedúca zájazdu. Taká starostlivá sliepka, čo pre svoje zverené kurence vybaví tie najlepšie zrnká aké sa dajú.

Spočiatku som ich vozila autobusom, neskôr sa moje nároky stupňovali, brala som len letecké zájazdy. Sprevádzala som skupiny najmä do Juhoslávie, ale aj do Bulharska, najradšej na Slnečné pobrežie, raz som bola v Rumunsku a to mi bohato stačilo. Všetci sme dostali dizentériu z ktorej som sa spamätávala tri týždne. A veruže ani v bulharskom Černomorci neďaleko tureckých hraníc nebola hygiena natoľko kóšer, aby som uchránila účastníkov zájazdu od bolestivých hnačkových kŕčov. Paradoxne, celá vtedajšia výprava bola z Farmaceutickej fakulty bratislavskej vysokej školy, mali so sebou nielen čierne uhlie ako zvyknú nosiť amatéri, no ani náročnejšie preparáty nepomáhali. Preležali sme takmer polovicu dovolenky a nevedeli sme sa dočkať návratu domov. Ale za to náš Tatratur ani Čedok, ktorých som bola delegátkou, nemohli. Pracovníci Balkantouristu sa tvárili, že je všetko v poriadku, ale bolo to iba naoko. Po pár dňoch podľahli aj tí najodolnejší.

Zato v bývalej Juhoslávii sme si užili nádherné chvíle. Fantázia! Či už šlo o severnú časť Istriu, ktorá je k nám najbližšie - Rabac, Labin, ale aj nižšie položené Vodice, Split, celá 40 kilometrová Makarská riviéra pod pohorím Biokovo, až po Dubrovnik, všade bolo senzačne. Čisté more, pomerne čisté pláže a vynikajúca strava. Až sme sa tak zalizovali po ich dobrotách najmä z morských potvor.

No, aby sme sa k tomu moru dostali, bolo treba zdolať hraničné priechody. Naši colníci bývali za socializmu ako psi baskervillskí. Čmurchali, hľadali tovar ktorý naši Slováci vozili tam, najmä posteľné plachty. U nás boli za bagateľ, v Juhoslávii oveľa drahšie. Ale aj obrusy šli dobre a naši účastníci nakúpili lacnej kávy a tam ju ponúkali v hoteli aj na trhoviskách, aby si mohli dopriať posedenie pri sladkastej romantickej muzike na terasách hotelov a reštaurácií. Jednotné euro, ktoré uľahčuje terajším cestujúcim prechod do inej krajiny, bolo vtedy iba ružovým snom. Pamätám si ako sme museli pred každou cestou vyčkávať na výjazdne doložky, ale aj prídely valút z banky, ktoré boli také skromné, že sme si za ne nemohli ani častejšie kúpiť zmrzlinu.

Asi v takom 75.tom som sprevádzala skupinu 34 účastníkov do Juhoslávie. Pravdaže sme šli cez Maďarsko, bolo to najkratšie, cez Rakúsko sme aj tak šancu nemali, potrebovali by sme rakúske víza. Na colníci v Rajke kázali nášmu šoférovi autobusu odstaviť vozidlo celkom nabok. Všetci sme samozrejme museli vystúpiť a byť úplne ticho. V skupine som mala jedného čašníka s jeho milenkou. Niektorí ich musel udať, pretože colníci išli naisto. Čašníčkovi kázali odniesť batožinu dovnútra colničného priestoru, obsah kabele musel do poslednej vecičky vysypať na dlhý stôl, a toľko mu prekutrávali tú kapsu, až v nej našli ukrytých sto západonemeckých mariek. Ja ako sprievodkyňa som nenosila so sebou od strachu okrem určenej sumy, ktorú mi poskytla cestovná

kancelária ani päťák navyše, no nemohla som sa zaručiť za úplne cudzích ľudí. Skupiny boli pozbierané z viacerých kútov Slovenska, od Bratislavy až po Žilinu. Tento vychudnutý čašník si chcel prilepiť a blysnúť sa pred frajerkou, tak si obstaral nejaké peniaze navyše. Kto ho mohol udať? Iba ak niekto z jeho kolegov z práce, veď navzájom sme sa vonkoncom nepoznali a náhoda to tiež nebola. Peniaze mu zhabali a vyhrážali sa mu, že ďalej nepocestuje. Mala som čo robiť, aby som colníkov obmäkčila, že ten človek už minul kopu peňazí aby sa dostal z miesta jeho bydliska, odkiaľ pricestoval do Bratislavy. Veľkoryso mu umožnili cestovať s nami, no chudáčisko, celú dovolenku mal pokazenú. Keď som položila colníkovi otázku, či mu peniaze pri návrate späť vrátia, zatváril sa kyslo akoby som ho urazila. Tak som radšej čušala, aby mi čašníka neposlal naspäť taxíkom.

V bulharskej Varne som mala v skupine sympatických manželov kdesi zo stredného Slovenska. Hotely boli vybavené pomerne biedne, strava len mojou zásluhou ako-tak bezpečná, lebo som každúcky deň chodila hodinu pred obedom umývať poháre a kontrolovať zeleninu, ktorú podávali na stoly. Vyhadzovala som nahnité kúsky. Personál ma mal plné zuby a už sa tešili kedy zmiznem aj s mojou fajnovou výpravou. Ale vtedy som uchránila všetkých od črevných patálií.

Unavená som si chcela ísť večer ľahnúť, keď počujem zúrivé klopanie na dvere izby. Otvorím, a tam na jednej nohe stál, presnejšie opieral sa o manželku chlapík zo spomínanej sympatickej dvojice. Nohu obviazanú uterákom cez ktorý mu presakovala krv.

„Viete, umýval som si nohy v umývadle a zrazu mi to umývadlo spadlo na nohu“ povedal previnilo.

Pánečky, až sa mi tak pritajil dych. Ponúkla som mu stoličku a frčala som na recepciu. Dožadovala som sa lekára. Vraj lekára - vrača? Čo by som ešte nechcela? Veď oni nijakého lekára v hoteli nemajú. Tak som sa dožadovala aby zavolali pohotovosť! Ešte to tak, nijaká pohotovosť tam neskoro večer nefunguje. To už do mňa vošiel jed, stoj čo stoj som chcela hovoriť s riaditeľom hotela. Ale ten bol už dávno doma. Že ma vtedy neporazilo sa čudujem aj po rokoch. Kričala som a žiadala si riaditeľa hotela, až nakoniec sadol do auta a prišiel sa presvedčiť kto to robí taký kravál. Prinútila som ho odviezť môjho zraneného pacienta do nemocnice, kde mu nohu ošetrili. Vyjdeme pred špitál, riaditeľ bol fuč. Mobily neexistovali, rovnako ako nočné taxíky. Takže sme sa s manželkou o pacienta opreli a doslova sme ho odniesli na hotelovú izbu. Do konca dovolenky mal o program postarané. Celý ho preležal v posteli.

V ruskej Soči som mala takisto pozbieranú grupu nielen zo Slovenska, ale aj Čiech. Stará pani z Moravy mi náhle ochorela. Mala vysoké teploty a vyzeralo to na zápal pľúc. Musela som prinútiť hotelový personál aby jej poslali sanitku. Odviezli sme ju do nemocnice, ibaže tam som zistila, že nemocniční pacienti nedostávajú stravu. Nijakú. Zvlášť boli rozdelení cudzinci a osobitne domáci. Tí cudzineckí inostranci mali aspoň krajšie izby a boli po dvoch, v tých pre domácich to vyzeralo oveľa biednejšie. Čo mi iné zostávalo, ak som nechcela aby mi moja pani z Moravy umrela od hladu, ako jej dvakrát denne nosiť potravu. V hotelovej kuchyni som si vypýtala dva hrnce, a keďže stravu mala v rámci služieb zaplatenú, dvakrát denne som s tými hrncami precestovala miestnou dopravou celú Soči. Pani na vedľajšej posteli bola tiež hladná, veď jej nemal kto nosiť jedlo. Takže som prestravovala dve pacientky.

Priblížil sa deň odchodu nášho zájazdu a moja pani nebola vyliečená. Veľmi ma prosila, aby som ju tam nenechávala, nevedela jazyk a tiež si uvedomovala, že moja kompetencia presahovala rámeč sprievodcovských služieb a nikto jej už jedlo nosiť nebude. Dalo mi riadne zabráť, aby som na vlastné riziko vybavila s lekármi jej prepustenie, podpísala som reverz a podstúpila riziko prevozu s chorou pacientkou, ktorú mi do lietadla nechceli zobrať. Všetkých účastníkov som dopravila do Bratislavy a moju pani som taxíkom za vlastné odviezla do nemocnice na Kramároch. Ešte tri dni potom som ju chodila denne navštevovať. Do konca svojho života mi písala krásne ďakovné listy, adresa odosielateľa bola dedinka Studánka na Morave kdesi v okrese Bruntál.

Emigrácia bola pre sprievodcov cestovných kancelárií doslova nočnou morou. Z Juhoslávie utekali ľudia ako najatí. To bola totiž jediná možnosť pre tých, ktorí sa rozhodli zdupkať. Zvyčajne si zaplatili zájazd do Itrie a z takého Rabacu do Terstu je ani čo by kameňom dohodil. Do niekdajšej rybárskej dediny Rabac som autobusom odviezla 34 účastníkov. Raz bola s nami aj Marcela Laiferová s manželom a synom. V zájazde som mala jednu mladú Zuzku, prekladateľku v istom vydavateľstve. To som sa dozvedela cestou. No to, čo sa ukrýva v jej mysli, som vedieť nemohla. Mám však v sebe akési receptory, ktoré mi niečo naznačovali. Predtým, ako som účastníkov ubytovala, mala som k nim krátky, ale úprimný príhovor. Poprosila som ich, aby neušli, lebo ja sa už nikdy na nijaký zájazd viac nedostanem. Môj príhovor bol prd platný. Ešte v ten večer som bola skontrolovať pasy na hotelovej recepcii. Zuzin pas chýbal. „Zuza zdúchla“ prebleslo mi hlavou. Nikomu som však o mojom podozrení nepovedala, ani zástupcovi Jugotouristu. Celý čas som bola ako na trní, nemala som človeka, ktorému by som sa mohla zdôveriť. Účastníci si užívali a ja som každý večer kontrolovala pasy. Nastal deň návratu, dostala som krčce. Pri autobuse sa všetci sústredili, šofér začal nakladať batožinu do spodnej časti, v rukách som držala zoznam a volala po mene každého, kto následne vošiel do vozidla. Ako poslednú som zbadala Zuzku. „Ďakujem“ povedala som jej a vydýchla som si. Rozumela mi. Až v autobuse mi prezradila: „Pani vedúca, vrátila som sa len kvôli vám“. Či to tak bolo naozaj, to neviem, ale ešte nejaký čas sme si sem-tam zavolali ako sa nám darí.

Aj kadejaké živelné pohromy boli súčasťou mojich turistických výprav. Rok pred Nežnou revolúciou sme boli v krásnom kúpeľnom meste Soči na juhu ruskej federácie. Keďže mestečko leží blízko hraníc s Gruzínskom, poniektorí účastníci sa dožadovali, aby sa tam išli pozrieť. Bránila som im v tom, v 2008 roku tam bola rusko-gruzínska vojna a ešte dlho po jej oficiálnom skončení vládli nepokoje. Niesla som zodpovednosť za všetkých našich občanov ktorých som mala vo výprave. Nedali si povedať. Videli, ako sa na loď hrnú Američania aj Holanďania ktorých boli plné pláže aj hotely, kúpili si lístky na loď a odplávali aj proti mojej vôli. Ani som sa z recepcie nepohla, trpla som čo nastane. A nastalo. Len čo sa pohli pár kilometrov, začuli výbuchy a paľbu samopalov. Sám kapitán lode pochopil, že ide o priveľké riziko, otočil loď a o trištvrte hodiny boli moji účastníci naspäť. Odvtedy ma poslúchali na slovo. Všetci sme sa vrátili živí a zdraví, a to som chápala ako väčšie ocenenie ako tých pár drobných, ktoré sme ako sprievodcovia dostávali.

Do Soči som lietavala často. Aj v tom krásne slnkom zaliatom lete sme sa kúpali a užívali si pohodu. V deň nášho večerného odchodu však začalo liať ako z krhle. Lejak neustával ani počas dňa. Nie práve kvalitné cesty boli zaliate vodou a čoraz viac jej pribúdalo. Valila sa aj ku vchodu do hotela. Len s pomocou akéhosi rebríka sme sa dostali do autobusu, no ten mal celé kolesá vo

vode. Odlet lietadla sa blížil a my sme boli od letiska v Adleri ďaleko. Zmobilizovala som všetky zložky aké v Inturiste i v hoteli jestvovali. Volali sme na letisko aby zdržali odlet, armáda nám poslala terénne auto, to išlo pred naším autobusom, ktorý sa cez vodnú spúšť doslova plavil. Odlietali sme o dve hodiny neskôr, ale všetci neutopení a nezranení. Od tej únavy som v lietadle zaspala a zobudila sa až keď letuška hlásila pristávanie.



*Pred Zimným palácom Petrohrad*

Anna Sláviková (kľachiaca prvá sprava)

Anna Sláviková



# PIVOŇKOVÁ - naše spoločné príjemné chvíle

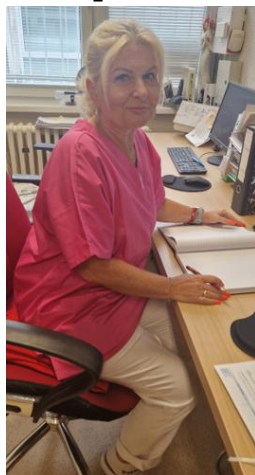
SPOLU cvičíme, spievame, oslavujeme 🌸 🍷 🎂, tešíme sa so psíkmi, s koníkmi, s hudbou, hráme spoločenské hry, absolvujeme rôzne aj zábavné terapie.



O nás, naše zdravie a pohodu sa starajú okrem iných najmä zdravotné sestry :



**Martina Posztosová**  
koordinátorka  
OŠE a OPA  
starostlivosti.  
Moja práca ma baví  
a naplňa už 12.-ty  
rok aj keď niekedy  
nie je ľahká.



**Monika Šiketová**  
V RDS Pivonková  
pracujem od  
septembra 2024.  
Moja práca ma  
baví.



**Izabela Danič**  
Moja práca je  
mojím poslaním  
a hobby.  
Milujem svoju  
prácu!



**Monika Polčičová**  
V RDS Pivonková  
pracujem od roku  
2019.



**Tetiana Komár**  
V RDS Pivonková  
pracujem 8 rokov.  
Svoju prácu mám  
veľmi rada  
a môžem úprimne  
povedať, že ma  
naplňa a veľa učí.

# ŽIVOT VIE BYŤ SAKRAMENTSKY ZLOŽITÝ

(Medailón pani Evy Jánošovskej)



Dá si na svojom zovňajšku záležať. Vyobliekaná, vyčesaná, upravená, dobre naladená prichádza ku svojim zákazníčkam, aby ich skrásnila. Jednej spraví frizúru, inej prešije šaty. Neohla sa ani pod ťarchou udalostí, ktoré sa prehnali jej dramatickým životom. Jej život je priam na román.

Narodila sa neďaleko nemeckých hraníc v Českej lípe. Mama bola vážne chorá, otca krátko po skončení 2.sv. vojny odviezli do Nemecka. A tak malá Eva vyrastala u starých rodičov na Slovensku, v bratislavskej Trnávke. Po základnej škole si urobila učňovskú školu so zameraním na kaderníctvo, ktorú zakončila maturitou. Pôvodne chcela byť akademickou maliarkou, cítila, že má vlohy na kreslenie a figurálnu tvorbu, od ôsmich rokov navštevovala výtvarný krúžok v terajšom Prezidentskom paláci. Jej túžby však v dôsledku neutešených rodinných pomerov stroskotali, a keďže nemala na súkromného učiteľa maľby, do školy ju neprijali. Vyskúšala viacero profesií v rôznych podnikoch. Sedem rokov pracovala v zahraničnom obchode Intercoop.

Nádejala sa, že aspoň v manželstve nájde spoľahlivú oporu. Žiaľ, bolo to inak. Radosť jej robila dcéra, vyštudovaná lekárka, no tá si žiaľ ako 47-ročná pre nezhody v manželstve siahla na život. Ani Eve jej manželstvá neprinášali uspokojenie a tak sa radšej rozviedla.

Napriek veľkej duševnej bolesti, musela ísť ďalej. Ešte v časoch, kedy náš RDS fungoval ako sociálny domov usúdila, že tu nájde pokoj a nebude na nikom závislá. Na Sklenárovej býva už 25 rokov a život si spríjemňuje stretnutiami s klientkami, ktorým urobí peknú frizúru. Podozvedá sa čo je nové, čo ich trápi a deň sa jej minie ani nevie ako. Sem-tam si zájde na kus reči k priateľom do Klubu zdravotne postihnutých, ku ktorým sa žiaľ kvôli ochoreniu chrbtice dostala. Podstúpila viacero zranení telesných, no i tých na duši. Určite jej nie je každý deň veselo, ale usiluje sa nikoho nezaťažovať vlastným trápením. Vo svojich osemdesiatich dvoch rokoch je čiperná, plná nápadov a chuti do života. Nech jej to zostane aj naďalej. Všetci jej to želáme!



Anna Sláviková

# Naše spoločné AKTIVITY



**Hippoterapiu** sme začali v RDS poskytovať na jar tohto roku. Ide o overenú, účinnú rehabilitačnú metódu, ktorá využíva liečebné účely. Jej pôsobenie je komplexné, zasahuje oblasť rehabilitácie, psychológie a resocializácie.



Radi spolu varíme, pečieme a aj sa podelíme! Ríbezľová bublanina sa vydarila. Všetkým veľmi chutila. **Kulinoterapia** nás veľmi baví. „Oprášili“ sme staré dobré recepty a overené postupy, pripomenuli si domácu, rodinnú pohodu.



## Diskusný klub

Keď prechádzate v utorok po 10.-tej hodine okolo dverí knižnice na 12. poschodí môžete odtiaľ počuť krásnu, prevažne vážnu hudbu, alebo úryvky z rozprávania o zaujímavých osobnostiach kultúrneho života. Sú to témy, ktoré sa nerozoberajú pri bežných rozhovoroch v priestoroch nášho domova, a to znamená, že v knižnici práve prebieha diskusný klub pod vedením psychologičky Mgr. Silvie Lászlo.

Program je zaujímavý a nápaditý a preto sa zúčastnení po celý týždeň tešia na túto aktivitu, ktorá ich vráti o roky späť do života v ktorom mali tieto záujmy oveľa intenzívnejšie, hlavne v oblasti kultúry, keď navštevovali koncerty, opery a divadelné predstavenia často a mnohí pravidelne.

Preto ďakujeme za príjemné chvíle návratov do doby, keď sme boli mladí a krásu života sme prežívali tak intenzívne.



## Pánsky klub

sa teší veľkej obľube, má skalných záujemcov, je určený pre všetkých pánov zo zariadenia bez obmedzenia veku. Stačí prísť, o program je postarané. Stretávame sa každý piatok na 12. poschodí. Debatujeme na rôzne témy, hráme karty pri kávičke. Silná zostava je zárukou, že vždy je o čom a s kým ...



Ďalšia pútavá **prezentácia** -teraz o Kanade bola poučná a zaujímavá; krajinou Javorového listu nás previedli dobrovoľníci z firmy Henkel, s ktorými máme dlhodobú spoluprácu. Vzájomne sa na seba tešíme.



Na pingpongovom stole sa prach neudrží. **Stolný tenis** hrávame často a radi. Úder za úderom ide od ruky. Naše turnaje sú plné odhodlania, zábavy a dobrej nálady. Každý je vítaný!

**Výlet do Chorvátska** bol pre nás fantastickým zážitkom na ktorý budeme dlho spomínať. O mori sme snívali a ten sen sa stal skutočnosťou!!! Všetko vyšlo na jednotku - počasie, nálada aj dobrá partia. Vďaka poslancom MČ Bratislava Ružinov sme si to naplno užili. Svoje poslanecké priority na naše zariadenie finančne nasmeroval Martin Ferák a organizačne výlet pripravil František Fabián.



**Boli sme pri mori, v Tučepi!!!** 6. septembra 2024 sme ako 9 členná partia v zostave: Eva Štrefunkova, Eva Janošovská, Oľga Čajkova, Angelika Štauderova, Cecília Svatá, Mária Beňová, Elena Trepková, Katarína Pour a Julia Kasalova prišli vo večerných hodinách k Domu Kultúry Ružinov, kde nás čakal nový, moderný plne vybavený autobus. Nočná jazda ubehla rýchlo, zvládli sme ju bez akýchkoľvek problémov. Každá z nás mala dvojsedadlovo, teda dosť miesta na pohodlné usadenie sa. Cieľ cesty - ranné Tučepi nás privítalo krásne, bolo slnkom zaliate! Pekné počasie nám prialo po celý čas nášho pobytu. Ako partia sme si sadli, stále sršali humorom a dobrou náladou, o čom svedčia aj naše fotografie z pobytu. Bývali sme v apartmáne. Domáci pán nám vychádzal maximálne v ústrety, až nad rámec svojich možností. Splnil nám všetko - každé vyslovené a niekedy ešte ani nedopovedané prianie. Svoj relax sme sústredili na prechádzky, kúpanie sa v mori, slnenie sa a inhalovanie slaného prímorského vzduchu. Bolo to úžasné, vysoko nad naše očakávania. Za všetko vďačíme tým, ktorí to pre nás vymysleli, ani nevieme ako im poďakovať.

Ria Beňová

## ZÁCHRANA

Vyprahnutá zem plakala,  
prosila o pohár vody.  
Matka zem vnútri cítila,  
obrovské straty a škody.

Praskala od sucha zbiedená,  
tvorili sa v nej brázdy,  
nie také čo roľník vyorá,  
úžitok z nej je prázdny.

Prosila nebo nech jej dá vlahu,  
prepotrebnú a takú drahú,  
nech zošle dážď len tichý a mierny,  
nechcela lejaky, ani mrak čierny.

Pretrhli sa však nebesá,  
zemi sa vlaha dostalo.  
Spočiatku pila vysmädnutá,  
vody hrozivo pribúdalo.

Hustý dážď bičoval mestá aj dediny,  
záplavy ničili domy i rodiny,  
príval vody hučal,  
naháňal ľuďom strach,  
voda sa valila aj cez ich prah.

Boha už prosili aj tí, čo neveria,  
mysleli si vari že ho raz pokoria?  
Pán Boh dal pocítiť svoju silu a moc,  
len od neho možno očakávať pomoc.

Dal nám ešte šancu a zem ju prijala,  
vietor sa utíšil, voda opadala.  
Teraz je rad na nás, ľuďoch každej  
rasy či sa zahubíme, či budú rásť klasy,  
zotročiť prírodu, zničiť vzduch i vodu,  
zamiesť stopy po nás budúcemu rodu.

Zvykneme aj vraviť: „Po nás potopa“,  
mnohých čaká teraz však ťažká lopota.  
Opraviť si domy i záhrady nové,  
nie každý dostane milosť v korábe ako Noe.

Anna Sláviková

## POSTREH

Stále vidím nové veci a ja nestíham...

Kam sa otočím a na čo sa pozerám mám  
dojem, že je niečo nové, niečo čomu  
nerozumiem a čo ma vždy potrápi. Keď sa  
v niečom posuniem dopredu narazím na  
nové veci napr. apky-aplikácie, ktoré sú  
všade a rýchle ukončia moju radosť  
z úspechu.

V rámci zvýšenia mojej „odbornosti“  
a využívania technických možností som  
vymenila svoj zastaralý tlačítkový mobil za  
„dotykový“ a tak sa každý deň veľmi  
snažím posunúť sa dopredu. Všetko mi  
akoby padá z ruky a nie je to len „akoby“ -  
práve mi vypadla z ruky moja obľúbená  
šálka na kávu a rozbila sa. Naozaj, nie ako  
by, ešte že ich bolo 6, naozaj nie akoby...  
Obdivujem Vás všetkých, ktorí ste tak  
zázračne šikovní.

Zuzana

## JESEŇ

Nie je jeseň ako jeseň,  
táto nám znie ako pieseň,  
ako lístok, ktorý padá na zem,  
ukazuje cestu, ktorá čaká nás len.

Tu v domove jeseň taká či onaká,  
rovnako nám otvára tie svoje vráta,  
počúvajme to krásne, pekné čo tu znie,  
veď človek vrúcne prežíva to šumenie.

Aj lístie, ktoré opadá a spadlo na zem,  
časom odumiera a stáva sa živočíchom  
ako požíveň,  
na každom z nás je - aby naša jeseň bola  
šťastná na vlne,  
ktorú jeseň vyhráva a bola pre nás krásna.

Milan Pokorádi

# ŠIKOVNÉ RUKY Z DIELNIČKY

Na dlhej chodbe, vedúcej do jedálne, určite na dlhý čas upútaval zrak obraz diamantového maľovania na plátne. Bola na ňom mladá žena v motýľích šatách. Neskôr jeho miesto zaplnil ďalší nádherný motív zlatožltej jesene. Natolko ich krása očarí, že sa pri týchto obrázkoch nejeden z nás pristaví. Aj tie ďalšie zavesené na tej istej strane, nie sú na zahodenie. Vidíme farebné, akrylovými farbami maľované dáždnyky, koníky, slony či tmavé domorodky. Podľa hesla „fantázii sa medze nekladú“ pani Mária Beňová namaľovala niekoľko obrázkov extraktom z obyčajnej konzumnej čiernej kávy. V jedálni dominuje motýľ so zlatými okami na krídlach. Položili ste si niekedy otázku, kto tie parádne vystrihované, lepené, maľované a vyšívané umelecké dielka zhotovuje? No predsa šikovné účastníčky dielničiek, ktoré sa stretávajú týždeň čo týždeň na 12.poschodí nášho RDS. Vyžaduje si to nesmiernu trpezlivosť a nápaditosť. Niektoré oplývajú väčšími vlohami, iné sa o to pokúšajú. Ale hlavne, že im zhotovovanie prináša radosť. Veľká vďaka patrí najmä pani Táni Šarudyovej za dlhoročné skrášľovanie nášho interiéru.

Anna Sláviková



# DUCHOVNÉ OKIENKO

- Štvrtrok do ktorého vstupujeme je posledným kalendárneho – občianskeho roka. Je aj záverom náboženského – cirkevného roka rímsko katolíckej cirkvi. Počas neho sa aj začína nový cirkevný rok.
- Mesiac október je uctievaný ako Ružencový mesiac, mesiac Ružencovej Panny Márie. Jej sviatok si pripomínáme v pondelok 7. októbra. Jeho charakteristika sa naplňa dennými modlitbami posvätného ruženca s pridaním modlenia Loretánskych litánií veriacimi k Panne Márii.
- V utorok 1. októbra sa pripomínáme sv. Teréziu od Dieťaťa Ježiša (z Lisieux).
- Našich svätých anjelov strážnych si pripomínáme a ctíme v stredu 2. októbra.
- Na sviatok Františka z Assisy, ktorého život nadchol nášho súčasného pontifika a podľa neho prijal svoje pápežské meno, svätý otec František, si spomínáme v piatok 4. októbra.
- Apoštolku Božieho milosrdenstva, sv. Faustínu Kowalskú si pripomínáme v sobotu 5. októbra.
- Slávneho pápeža Jána XXIII., ktorý sa rozhodol uskutočniť pamätný II. Vatikánsky koncil, uctieваме v piatok 11. októbra.
- Cirkevným sviatkom oslavujeme sv. Lukáša evanjelistu, autora tretieho evanjelia, v piatok 19. októbra.
- Dvadsať deviatu nedeľu v cezročnom období (20. október) je Misijnou nedeľou a je zasvätená misionárskej službe kresťanov.
- Prvého slovenského pápeža sv. Jána Pavla II. si pripomínáme v utorok 22. októbra.
- Apoštolov Ježiša Krista sv. Šimona a Júdu oslavujeme v pondelok 28. októbra. Keďže sú patrónmi obchodníkov, sa na ich počesť v minulosti konali tradičné výročné jarmoky.
- V mesiaci november, pondelok 1. novembra začíname prikázaným cirkevným Sviatkom všetkých svätých. Je to deň pracovného pokoja.
- Cirkevný sviatok 2. novembra je pamiatkou a spomienkou na našich drahých zosnulých veriacich. Uctieваме si ich návštevou hrobov.
- Pondelok 11. novembra si ctíme biskupa sv. Martina z Tours, ktorý je patrónom bratislavskej diecézy. Oslavou sú bratislavské hody.
- Obetovanie v chráme preblahoslavenej Panny Márie jej rodičmi Joachimom a Annou slávime vo štvrtok 21. novembra.
- Nedeľa 24. novembra je poslednou nedeľou v cirkevnom roku. Počas nej oslavujeme nášho Pána Ježiša Krista ako nášho Kráľa – Kráľa neba i zeme.
- Apoštola Ježiša Krista sv. Ondreja si pripomínáme v sobotu 30. novembra.
- Nedeľa 1. december je prvá adventná nedeľa cirkevného roka. Je začiatkom prípravy na Narodenie Pána.
- Biskupa sv. Mikuláša si pripomínáme v piatok 6. decembra a počas tohto sviatku sa obdarúваме pozornosťami na počesť jeho štedrosti.

Peter Čulík



# JUBILANTI

## 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:**

Ivan Košík  
Rozália Ďurovičová  
Eva Jarošová  
Alois Jaroš

***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 spolubývatelia. V prvom štvrťroku 2024 oslávili jubileá nasledovní obyvatelia:**

Mária Mihálová	90 r.
Františka Skřivánková	91 r.
Mária Čačaná	97 r.
Mária Janáčková	90 r.
Geretrúda Chamulová	95 r.
Mária Kudkáčová	90 r.
Ľudmila Barnášová	94 r.
Klára Chalányová	93 r.
Margita Špacírová	92 r.
Klára Opavská	96 r.
Augustín Stražay	92 r.
Rozália Buberníková	103 r.
Eduard Grečner	93 r.
Božena Poláková	92 r.
Agnesa Rupcová	91 r.
Štefánia Bagiová	80 r.
Libuše Netopíliková	85 r.
Anna Balážová	80 r.
Anna Hrotková	85 r.
Miroslav Krčma	70 r.
Ľudovít Čivre	75 r.
Soňa Mezeiová	80 r.

Jiřina Kovaříková	85r.
Ľudovít Karika	75 r.
Mária Vančová	85 r.
Ján Kováč	80 r.
Jozefína Krajčárová	85 r.
Daniela Cymbalová	80 r.
Kornélia Resutíková	80 r.

## Kto je jubilantom ?

Každý, kto v danom štvrťroku dosiahne vek 70, 75, 80, 85, 90 rokov  
a potom už každý kto dosiahne viac ako 91 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 úmrtím alebo odchodom z RDS v dňoch uplynulého štvrťroka:**

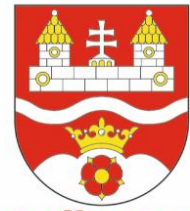
Slavomír Brišš  
Mária Baroková  
Ladislav Karolyi  
Mária Mužíková  
Viera Popovičová  
Vladimír Vinohradský

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

**z RDS odišli:**

Jozef Kuba

Časopis **MÔJ DOMOV**  
štvrťročník vydáva:



**RUŽINOV**  
**RUŽINOVSKÝ**  
**DOMOV**  
**SENIOROV**

**Ružinovský domov seniorov,  
Sklenárova 14,  
821 09 Bratislava**

### **Redakčná rada:**

Ing. Anna Reinerová  
Mgr. Michaela Kralovičová  
Juraj Novák  
Dáša Kuklová  
PhDr. Peter Čulík  
Zuzana Pavlíková  
Mária Beňová

**Redakcia si vyhradzuje  
právo na úpravu  
príspevkov**



**Nájdete nás aj na  
Facebooku**

**[https://www.facebook.com/  
ruzinovsky.domov.seniorov](https://www.facebook.com/ruzinovsky.domov.seniorov)**