

„PENZIÓN“ Zariadenie sociálnych služieb Topoľčany

Informačné noviny

# „Domoviny“



Číslo 5

Dátum vydania: 13.04.2021

## SLOVO NA ÚVOD

Dámy a páni,

obdobie pôstu nám skončilo a prehupli sme sa do veľkonočného obdobia. Aj jar je v plnom prúde, slnečný kotúč štedrejšie rozdáva svoje lúče. Všetko vyzerá optimistickejšie. Takmer idylka. Až na jeden krpatý vírus, ktorý spôsobuje ochorenie COVID-19.

Aj tu však svitá na lepšie časy. Očakávame postupný pokles nových prípadov, pretože minulý rok to tak bolo. Všetci dúfame, že sa situácia zopakuje. A máme tu vakcínu. Časť klientov aj zamestnancov je už zaočkovaná prvou dávkou vakcíny a čaká na druhú. Niektorí zamestnanci už majú za sebou obidve dávky. Nepriatelia očkovania budú asi sklamaní, pretože všetci prežili. Vedľajšie účinky boli iba minimálne. Očkovanie, či odbornejšie vakcinácia, je jednou z ciest, ktoré môžu zlepšiť situáciu.

Je zrejmé, že prípadné riziká, či vedľajšie účinky sú v porovnaní s rizikami a následkami ochorenia zanedbateľné. Nechcem však robiť nábor, aby si niekto nemyslel, že ma platia farmaceutické spoločnosti, či nebudaj vláda. Či sa zaočkovať, či nie, to je dilema, ktorú si každý musí vyriešiť sám.

Skôr chcem poukázať na potrebu disciplíny. Máme nádej na zlepšenie. Máme šancu žiť slobodnejšie. Nesmieme si to však pokaziť svojou nezodpovednosťou. Nastavené opatrenia je potrebné aj naďalej dodržiavať. Všetkých nás to niekde láka. Nieкого do kostola, nieкого do krčmy, nieкого na nákupy. Dokonca niektorí žiaci, by už chceli ísť aj do školy. Prehnany optimizmus a prílišné uvoľnenie však môže spôsobiť katastrofu. Sme možno v semifinále, tzn., že ešte jeden víťazný zápas a sme vo finále. Ako sa budeme v najbližších týždňoch správať, tak budeme v najbližších mesiacoch žiť. Keď budeme nerozumní v apríli, čaká nás krutý máj a nepríjemné leto. To už nie je o slobode jednotlivca. Jeden nezodpovedný a musím dodať aj hlúpy, pokazí na dlhé týždne život ostatným. Obchody budú isto otvorené celý rok, pivo sa bude isto dať vypiť aj v kultúrnych podmienkach aj potom. Otázne je, či sa toho dožijeme a či bude mať človek s poškodenými pľúcami chuť na také niečo. Nechcem strašiť. Všetko to záleží od každého jedného z nás. NEPOKAZME SI TO! Spolieham sa na inteligenciu a zodpovednosť každého jedného.

*Ondrej Božik, v.r.*

## JARNÁ PRECHÁDZKA

Pravidelnými krátkymi prechádzkami po blízkom okolí, klienti symbolicky vítali prichádzajúcu jar. Krajšie slnečné dni boli túžobne očakávané, napokon zlepšili náladu a spríjemnili neľahké obdobie poznačené pandemiou.

*Bibiana D.*



*Klienti „PENZIÓNU“ na spoločnej prechádzke*

## PRVKY ZÁHRADNEJ TERAPIE

Čaká nás najkrajšie obdobie v roku a ním sú sviatky jari. Príroda sa pomaly prebúdza a prvé jarné lúče nás lákajú do činností a starostlivosti o pestrofarebné kvety. Spojenie s pôdou, rastlinami je dôležité pre naše fyzické zdravie i duševnú pohodu. Zažiť pozitívny vplyv na našu pohodu na vlastnej koži, sme sa rozhodli i my. Spoločnými silami sme sa s aktívnymi klientmi, zapojili o zveľadenie zariadenia.

*Kristína D.*



*Pani Mária G. – rozvoj pracovných zručností.*



## TÉMA - SVETOVÝ DEŇ ZDRAVÉHO SPÁNKU

*„Skoro spať, zavčasu vstať, toť cesta k zdraviu, múdrosti a šťastiu“*

*Benjamin Franklin*

Spánok je pre človeka nenahraditeľným zdrojom energie, zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok môže spôsobiť celý rad zdravotných komplikácií. Počas spánku dochádza k spomaľovaniu metabolizmu a celkovej regenerácii tela. Pri príležitosti Svetového dňa zdravého spánku, ktorý oslavujeme 21. marca, si pripomíname jeho význam pre náš život.

Množstvo spánku do veľkej miery závisí od veku a zdravotného stavu. Výskumníci z Národnej spánkovej nadácie (NSF) skúmali potrebu spánku u ľudí v rôznom štádiu života (napr.: 65+ rokov min. 5 h. a max. 9 h.).

Spánok ovplyvňuje zdravie, keďže počas neho sa telo zotavuje a bunky sa obnovujú. Sami vieme, že keď nás trápí nejaké akútne alebo chronické ochorenie, potrebujeme viac spánku než normálne, pretože telo usilovne pracuje. Únavu častokrát spôsobujú aj samotné lieky, teda spíme ešte o to viac.

Ak si občas dáte pohár vína alebo piva, nebude to mať žiadny vplyv na váš spánok, ale pravidelné pitie väčšieho množstva alkoholu už môže vážne ohroziť kvalitu spánku. Alkohol narušuje tzv. REM fázu spánku, čo je snová fáza nutná pre našu regeneráciu. Narušenie REM fázy môže negatívne ovplyvniť proces zapamätávania a naše sústredenie. Snová REM fáza prichádza až vtedy, keď naše telo odbúra alkohol. Nadmerným pitím alkoholu sa oberáme o sny a zobúdžeme sa unavení a bez energie. (Spracovala Bibiana D. )



Ilustračný obrázok - zdroj internet

<https://olup-prednahora.sk/aktuality/blog/svetovy-den-zdraveho-spanku/>

## 1. APRÍL - DEŇ SMIECHU A ŽARTOVANIA

Korene tohto dňa siahajú podľa niektorých zdrojov do starej Indie, kde sa v čase od 30. marca do 1. apríla konali slávnosti s názvom holí. Počas veľkolepých karnevalov s maskami mali ich nositelia splniť nezmyselné rozkazy, napríklad obrátiť tok rieky. Kto nedokázal vtipne reagovať, stal sa bláznom osláv. Podobná slávnosť bláznov (festum stultorum, inak nazývaná aj deň roztopaše a smiechu) sa konala aj v starom Ríme. Prvoaprílové žartovanie nabralo druhý dych v 16. storočí. V mnohých krajinách sa nový rok začínal práve 1. apríla, no francúzsky kráľ Karol IX. to zmenil, keď od roku 1564 ustanovil začiatok roka na deň 1. januára. Ľudia si zvyčajne na začiatku nového roka posielali dary. V tom čase mali v prevažnej miere podobu potravín. Zmenou termínu začiatku roka sa tradícia obdarúvania neskončila, iba dary na 1. apríla sa postupne menili na symbolické, skôr žartovné - príjemcu mali rozveseliť. Keďže v apríli sa začínal rybolov, ľudia si často posielali ryby upečené z múky. Vystrihnuté ryby z papiera pripínali nič netušiacim chodcom na kabát. Postupne sa prvoaprílové žartovanie rozšírilo do všetkých štátov. Od Angličanov prevzali v roku 1631 tradíciu Američania. Na Slovensku sa prvoaprílové vtipkovanie rozmohlo v 20. storočí. Každý vie, že na 1. apríla môže kdekoho prekabátiť či "vystreliť" si z niekoho beztriestne. *(Prevzala Kristína D., Zdroj: <https://www.teraz.sk/magazin/prvy-april-den-blaznov-sviatok-historia/127525-clanok.html>)*



Ilustračný obrázok – zdroj internet

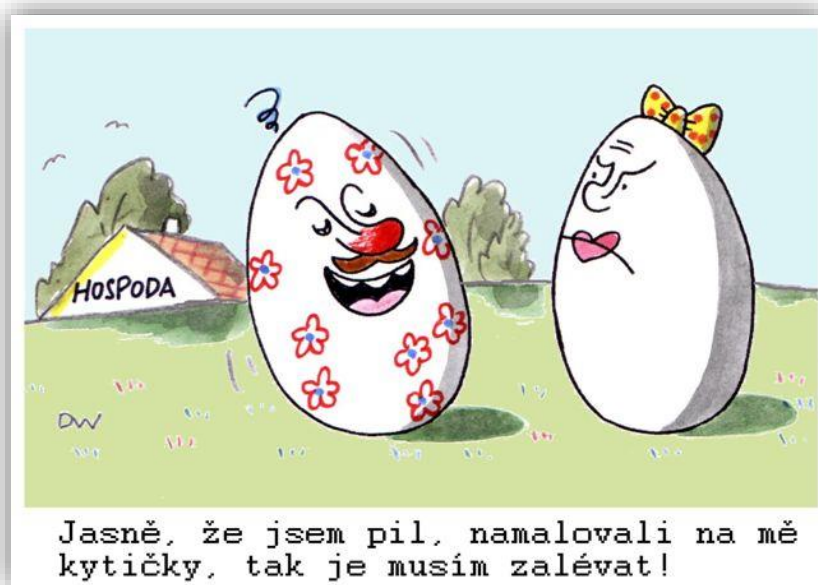
**ZASMEJME SA...**

**„Smiech je korenie života.“**

*„Smiech je zdravý. To nie je len povera našich starých mám, ale vedecky dokázaný fakt.“*

*„Smiech je bránou a úsmev dverami, ktorými môže do človeka vkĺznuť mnoho dobrého.“*

- Christian Morgenstern



Zdroj obrázkov – internet

## SENIORI A MODERNÉ TECHNOLOGIE

Žijeme v spoločnosti, ktorá je spätá s modernými technológiami a umožňuje rýchly prístup k informáciám. Do života nám nespochybniteľne prinášajú množstvo výhod, a vedia to aj seniori.

Prinášame Vám rozhovor s aktívnou klientkou Máriou L. Chceme poukázať na to, aké majú významné postavenie moderné technológie v živote seniorov. Vďaka pokrokom v technológiách nie sú z prostredia vylúčení.

### *Ako dlho využívate internet?*

Internet používam 10 rokov, mali sme doma PC, ktorý využívala najmä moja vnučka. Chcela som sa naučiť niečo nové. Napokon, tieto zručnosti som si osvojila a v súčasnosti aktívne využívam tablet.



### *Čo vás viedlo k využívaniu moderných technológií?*

Chcela som komunikovať s ľuďmi. Mám veľa času na dôchodku, chcem vedieť kde sa čo deje, chcem byť informovaná.

### *Koľko času trávite prehľadávaním internetu?*

Minimálne 2-3 hodiny.

### *Aký prínos má pre Vás využívanie internetu?*

Internet využívam na čítanie, písanie, na hry ktoré sú podporné pre pamäť, pozornosť, rýchlosť - ako osemsmerovky, prešmičky, puzzle, skladačky.

### *Máte ešte niečo nesplnené v tejto oblasti?*

Vždy je dobré sa naučiť niečo nové. Teraz využívam tablet do takej miery, ktorá je pre mňa potrebná. Jednoducho povedané, mám z toho radosť.

Podľa štatistík je informačná gramotnosť ľudí nad 65 rokov síce nižšia ako u mladších generácií, ukazuje sa však, že seniori sa technológií neboja. Hľadajú informácie, komunikujú a využívajú aj rôzne aplikácie.

(Zdroj :<https://www.webnoviny.sk/smartfon-notebook-ci-tablet-moderne-technologie-pre-seniorov-ako-prirodzena-sucast-dna/>)

Kristína D.



## *„S HUDBOU K RADOSTI...“*

„Hudba je najlepšie umenie, zaháňa smútok.“ – povedal Luthe M. Hudba dokáže pozitívne ovplyvniť ľudskú psychiku a jeho prežívanie. V rámci individuálnej aktivity sme sa zamerali na prvky muzikoterapie. Cieľom bolo posilniť sluchové a motorické vnemy. Vypočuli sme si s pánom Tiborom jeho pesničku na želanie – „Holubí dům“ od Jiřího Schelingera. Oblíbená pieseň navodila úsmev na perách i radosť v očiach.

*Adriána S.*



*Adriána S. a pán Tibor M. – prvky muzikoterapie*



## VELKONOČNÝ TÝŽDEŇ



Pre kresťanov bol najvýznamnejším obdobím roka Veľkonočný týždeň, známy aj ako Veľký týždeň alebo Pašiový týždeň. Začínal sa na Kvetnú nedeľu, za ňou nasledovalo posvätné trojdnie – Zelený štvrtok, Veľký piatok a Biela sobota. Veriaci cez Veľký týždeň chodili do kostola, modlili sa, čítali a spievali pašie (texty evanjelií o Kristovom umučení), dodržiavali pôst. Dni veľkonočného týždňa sa spájali aj s viacerými magicko-ochrannými a očistnými praktikami, ktoré naši predkovia robili ešte v predkresťanskom období. Súviseli s príchodom jari, aj so zmenšením moci zlých nadprirodzených síl, démonických bytostí. Patrilo k nim aj umývanie studenou tečúcou vodou na Zelený štvrtok, Veľký piatok a Bielu sobotu. Na **Zelený štvrtok** sa na znak smútku v kostolných vežiach zaviazali zvony, ľudia zvykli hovoriť, že *zvony odleteli do Ríma*. Zvony až do Bielej soboty nezvonili, nahradili ich veľké drevené rapkáče na kostolnej veži. V tento deň sa podľa zaužívaných miestnych tradícií mal siať mak, niekde aj hrach. Po zime sa prvý raz vyhánal dobytok na pašu. Gazdovi každé zviera pohladili vajíčkom, aby bolo pekné, guľaté a tučné. Pre kresťanov na dedinách aj v mestách bol Veľký piatok sviatkom, ale išlo aj o smutný deň. **Veľký piatok**, bol deň umučenia a smrti Ježiša Krista – Božieho Baránka, bol po celé stáročia dňom pokánia pre celú cirkev. Ľudia nemali vykonávať ťažké práce, nikto sa nezabával, nevyspevoval. V katolíckych rodinách sa všetci postili, nejedli mäso, neodkrojili si ani kúsok údeniny. **Biela sobota** bola dňom pokory pred veľkým sviatkom, keď sa veriaci modlili a postili, a tak očakávali zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. V šarišských obciach doobeda pálili pri kostole Judášov oheň, z ktorého si gazdiné odniesli domov a zapálili ním oheň v peci. Gazdiné začali chystať tradičné symbolické pokrmy. Varili šunku, no najmä vajíčka ako symbol nového života, znovuzrodenia. **Veľkonočná nedeľa** - nedeľa Pánovho zmŕtvychvstania, deň Vzkriesenia Pána – bola dňom Vzkriesenia Ježiša Krista. Išlo o najvýznamnejší deň veľkonočných sviatkov, o víťazstvo života nad smrťou a nádej na večný život. Katolícke rodiny sa

sviatočne obliekli a išli do kostola na slávnostnú veľkú svätú omšu posvätiť veľkonočné jedlá. Pôst sa skončil, a tak sa všetci tešili, že sa konečne môžu dobre najesť, veď sa aj hovorievalo : *Na veľkú noc, najem sa moc.* Z posvätených jedál sa nesmeli nič vyhodiť. Škrupiny z vajíčok sa ako obeta hádzali do ohňa, zvyšky jedál sa odkladali a používali pri siatí. Dievky po obede maľovali vajíčka pre kúpačov. Aj šuhaji sa chystali na **Veľkonočný pondelok**, usilovne plietli korbáče. Na veľkonočný pondelok od skorého rána, niekde ešte pred východom slnka, behali mládenci po domoch, po dvoroch a stodolách. Všade, kde našli dievky, ich vyšibali a pri studni obliali vedrami vody. Za kúpačku a šibačku dostali vajíčka, koláčik a drobné peniaze. (*Spracovala Kristína D. z knihy Zdravia, šťastia vinšujeme – Zora Mintalová Zubercová*)



*Ilustračný obrázok – zdroj internet*



## *VELKÁ NOC U NÁS ...*

Na Slovensku bola Veľká noc odjakživa bohatá na tradície a zvyky, ktoré sa zachovávajú dodnes. Pri tejto príležitosti si klienti skrášľovali svoje obytné miestnosti veľkonočnou výzdobou a dekoráciami. Zaspomínali sme si na zážitky z oblievačky, šibačky, či na bohaté veľkonočné občerstvenie, pochutiny, koláče a zákusky.



## VELKÁ NOC V KUCHYNI



Veľkonočným sviatkom predchádza štyridsaťdňový pôst, ktorý sa nevzťahuje len na jedlo, ale aj životný štýl. Počas týchto striedmych pôstnych dní sa má konzumovať jednoduchá bezmäsitá strava, zložená zo zemiakov, strukovín, kyslej kapusty a sušeného ovocia. Pôst sa končí Škaredou stredou. V tento deň bolo nutné, aby jedlo na tanieri vyzeralo škaredo, nepodarene. Ak sa pripravovali napríklad placky, tak sa vždy naschvál roztrhli. Na Zelený štvrtok sa varí niečo zelené, napr. špenát. Táto listová zelenina je zdrojom kyseliny listovej, vitamínov C a E, betakaroténu a ďalších dôležitých antioxidantov. Veľký piatok je veľkým sviatkom a zároveň dňom prísneho pôstu, počas ktorého treba dať prednosť napr. rybám na rôznych spôsoboch. Na Bielu sobotu sa končí dlhý pôst a začína sa takzvaná hostina lásky. Hlavným jedlom je veľkonočná plnka a na stole nesmel chýbať mazanec. Pečú sa koláče a konzumuje napr. kyslá polievka z vývaru z údeného mäsa, zahustená vajcom alebo cestovinou. Súčasťou slávnostného obeda Veľkonočnej nedele môže byť aj plnka z údeného a hydinového pečeného mäsa, vajec, zemiakov a mladých bylín i žihľavy. Veľkonočným pondelkom v podstate Veľkonočné sviatky vrcholia. V každom dome sa slávnostne prestrel stôl a podávali sa voňavé, lahodné dobroty. Či už to boli buchty, mazance alebo rôzne mäsa, ak si to rodina mohla dovoliť. Podávali sa taktiež pokrmy z bravčového mäsa, údeného a kto mal, tak dal na stôl aj šunku. Nikdy však nesmel chýbať pečený baránok. Či už mäsový, alebo nám dobre známy zo sladkého cesta. Pripravovali sa pokrmy z vajec. Vajíčko sa považuje za symbol nového života.



## RECEPT NA VEĽKONOČNÚ PLNKU

Na prípravu veľkonočnej plnky budete potrebovať 500 g vareného údeného mäsa alebo šunky, zvyšok pečeného hydinového mäsa, 6 vajec, 6 žemlí, 2 lyžice masla, mäsový alebo slepačí vývar, mleté čierne korenie, 2 lyžice pažitky, lyžicu petržlenovej vňate, resp. 2 lyžice mladej nadrobno pokrájanej žihľavy, lyžicu jarných bylín (mladé púpavové listy, sedmokráska, medovka, bazalka), soľ a tuk na vymastenie pekáča. Mäso pokrájame nadrobno, žemle na malé kocky a polejeme vývarom, v ktorom sme rozšľahali žĺtky a necháme nasiaknuť. Potom pridáme mäso, soľ, čierne korenie, bylinky alebo petržlenovú vňať s pažitkou a jemne vmiešame sneh z bielkov. Plnku rozložíme do vymasteného pekáča a pečieme v mierne vyhriatej rúre asi 40 minút. Plnku podávame s varenými zemiakmi a jarným zeleninovým šalátom.



*Zuzana M.*



## *SPOLOČENSKÉ HRY ...*

V rámci skupinovej sociálnej rehabilitácie využívame okrem komunikačných prostriedkov rôzne metódy a techniky práce. Naším cieľom je aktivizovať klientov k činnosti prostredníctvom využívania spoločenských hier, ktoré slúžia na udržanie pozornosti a povzbudenie účastníkov v skupine. Prevláda medzi nimi súťaživá, ale podporujúca, priateľská a pozitívna nálada. Aj napriek pandemickým opatreniam vytvárame malé skupiny, na ktorých sa zúčastňuje sociálny pracovník.

*Adriána S.*



*Klienti „PENZIÓNU“ pri hraní spoločenských hier*

## OZNAMY

*„Oslávenci“, ktorí v mesiaci marec oslávili narodeniny a meniny:*

**Narodeniny:** Běla T., Emil K.,  
František S., Mária P., Miroslav  
K., Gizela P., Mária H., Štefan K.,  
Anna Š.,

**Meniny:** Anežka, Angela, Jozef,  
Beňadik, Miroslav

***Všetko najlepšie!***



*Pani Anna Š.*

## Vítame nových klientov

V mesiaci marec prišli do  
nášho zariadenia:

Marta U., Božena J.,  
Viera A., Kvetoslava L.



## Smútočné a spomienkové oznamy

V mesiaci marec nás opustili:

Jozef F., Helena K.





## OSLAVA ŽIVOTNÉHO JUBILEA

Nicolas Boileau francúzsky básnik a kritik povedal: „Každý vek má svoje radosti, svoj humor a zvyky.“ Mal pravdu. Oslava životného jubilea je v živote človeka významný medzník, hranica, kedy hodnotíme, bilancujeme, myslíme na svojich najbližších. Pán Emil sa v marci dožil krásneho životného jubilea 90-tych narodenín, ktoré oslávil v kruhu svojich blízkych v zariadení. Pri tejto príležitosti mu prišiel v mene všetkých zamestnancov osobne zablahoželať riaditeľ Mgr. Ondrej Božík. Zo srdca mu poprial veľa pevného zdravia, šťastia, lásky v kruhu rodiny, radosť z každého dňa a pokojnú jeseň života.

*Kristína D.*



*Pán Emil K. a pán riaditeľ Mgr. Ondrej Božík*



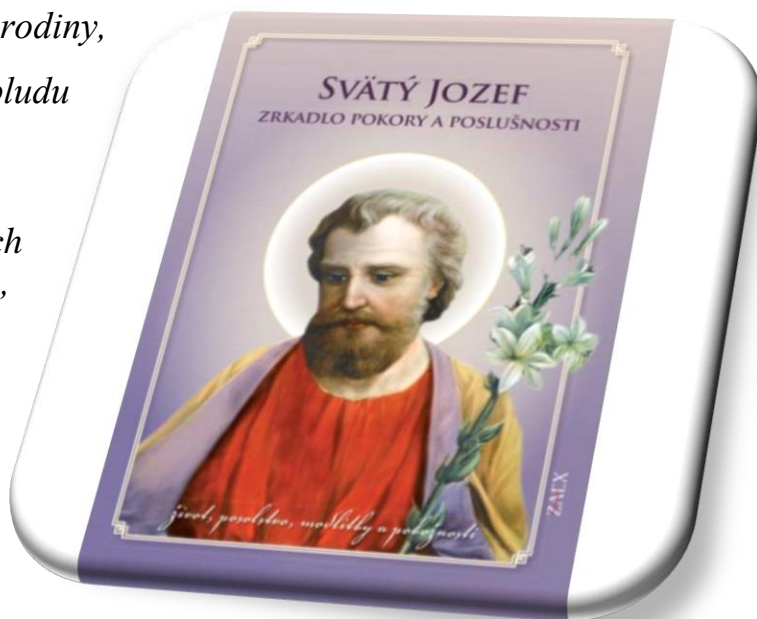
*Klienti „PENZIÓNU“*

## MODLITBA: SVÄTÝ JOZEF

*Svätý Jozef, spoločne s tebou chválime Pána. Po celú dobu si bdel nad Matkou Máriou a dieťaťom Ježišom. Postaral si sa o ich zabezpečenie. Vzhliadni na duchovné aj hmotné potreby všetkých, ktorí ťa prosia o príhovor, predovšetkým rodín, ľudí chudobných, chorých a trpiacich. Sú si istí, že tvojim prostredníctvom nájdú materský pohľad Márie a pomocnú Ježišovu ruku.*

*Ty, starostlivý ochranca Svätej rodiny, odvracaj od nás všetku nákazu bludu a hriechu.*

*Vypros nám u Boha, nech dokážeme vytrvalo spolupracovať s milosťou veľkej sviatosti manželstva, v ktorej si muž a žena sľubujú lásku, vernosť, úctu až do smrti.*



*Svätý Jozef, patrón umierajúcich, ty si mal milosť umrieť v náručí Ježiša a Márie. S veľkou dôverou ťa prosím, stoj pri mne v hodine smrti spolu s Pannou Máriou. Pomocnicou kresťanov a vypros mi dokonalú ľútosť nad hriechmi, dôveru v Božie milosrdenstvo i odovzdanosť do Božej vôle, aby som prijal smrť ako pokánie a volal sväté mená: Ježiš, Mária, Jozef. Ježiš, Mária, Jozef, vám zverujem svoje srdce i svoju dušu. Ježiš, Mária, Jozef, stojte pri mne v poslednom boji. Ježiš, Mária, Jozef, s vami nech odíde moja duša v pokoji.*

*Amen.*

Spracovala Zuzana M.





*...Blahoželáme  
výherkyni  
vedomostného kvízu*



*Pani Mária P. a pán riaditeľ Mgr. Ondrej Božik*

## SÚŤAŽ - JARNÁ KRÍŽOVKA

všetky správne vyplnené krížovky budú zaradené do žrebovania o vecnú cenu a posedenie pri káve s pánom riaditeľom. V prípade Vášho záujmu, krížovky môžete odovzdať sociálnym pracovníkom do 30.04.2021.

POMÓCKA: ARAZI, ATURES, DOAN, KETT, KREZOL	MODEL TALIAN- SKÉHO AUTOMOBILU FIAT	NÁPLŇ	1. ČASŤ TAJNÍČKY	RÁDIOM RIADENÝ	MESTO VO VENEZUELE	HLBOKÝ VÝSTRIH	<i>Pokiaľ chcete na jar..., potom pôdu na jeseň pohnojte kompostom.</i>			
MESTO POD TATRAMI										
ODOBERTE							ODBOROVÝ ZVÁZ (SKR.)	CITOSLO- OVCE REZIGNOVA- NIA	MENO ALINY	CITOSLOVCE ŤAPKANIA
VOLACÍ ZNAK USA				UNAVIŤ						
TATÁRSKY (SKR.)				MENO ROZÁLIE MENO RONALDA						
OPÁLIL SA							VYNIMAJÚC	SKR. A PODOBNE VODCA POVSTANIA SEDLIAKOV		
 DIELO, PO ČESKY		RUSKÁ KOZMICKÁ LOĎ OSOBNÝ (SKR.)							KÝVETE	RASTLINA PODOBNÁ MACHU
KANADSKÝ HOKEJISTA					MENO PETRONELY	STANOVÝ TÁBOR VEĽKÝ DRAVÝ VTÁK				
KRÁČAŤ				VCHOD DO BUDOVY SATÍM NAČERPAL						
LETECKÉ OPRAVOVNE (SKR.)			BALKÁNSKA RIEKA UMELECKÝ SLOH 18. STOROČIA							
IHNED (PRÍSL.)								AKADÉMIA VIED MAROCKÝ TENISTA		
 KOMUNIS- TICKÁ STRANA ČIECH A MORAVY (SKR.)		OBLAST. STAN. RIADENIA LETOV (SKR.) ZLÚČENINA AMONIAKU					AUTOMATICKÁ TELEFÓNNA ÚSTREDŇA ŽELAL SI			
KAKAOVÝ PRÁŠOK						2. ČASŤ TAJNÍČKY IŠŤ, PO LATINSKY				
POLSKÉ SIDLO									OBCHODNÁ TLAČ	POPEVOK
PLŽOVITÁ RYBIČKA				DEZIN- FEKČNÝ PROSTRIE- DOK						
MINISTER- STVO NÁRODNEJ OBRANY				ROMÁN A. N. TOLSTÉHO						

Zdroj: Krížovka pre seniorov

## SLOVO NA ZÁVER

V aprílovom vydaní informačných novín „Domoviny“ Vás zoznámim s pracovným tímom zamestnancov, ktorým je

### „Sociálne oddelenie“.

Priznám sa, že toto oddelenie je moja srdcová záležitosť a to z úplne jednoduchého dôvodu, som jeho vedúca. Sociálnej práci sa venujem celý svoj profesijný život. Svoje tridsaťpäťročné pôsobenie v tejto sfére vnímam ako poslanie, založené na kľúčových hodnotách, ktorými sú služba, sociálna spravodlivosť, dôstojnosť a hodnota človeka, dôležitosť ľudských vzťahov, zodpovednosť. Za svoju dlhoročnú prácu pri príležitosti oceňovania zamestnancov sociálnych služieb, mi bolo predsedom Nitrianskeho samosprávneho kraja udelené ocenenie „Starostlivý anjel“ a Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce ma morálne ocenila d'akovným listom „SOPRA“ za oddanú a láskavú starostlivosť o iných.

Sociálne oddelenie pozostáva zo šiestich sociálnych pracovníkov, ktorí disponujú na výkon svojej práce potrebným odborným vysokoškolským vzdelaním II. stupňa. Komplexnosť tímu dopĺňa inštruktorka sociálnej rehabilitácie. Všetci zamestnanci sociálneho oddelenia sa prezentujú vysokou profesionalitou, odbornými zručnosťami, spôsobilosťami, vedomosťami a osobnostnými predpokladmi nevyhnutnými pre výkon svojej profesie. Sú zameraní pre svoju prácu, obetaví, zodpovední, čestní, iniciatívni, tvoriví a môžem sa na nich vždy a za každých okolností spoľahnúť. Svojim prístupom k pracovným povinnostiam naplňajú spoločný cieľ nášho oddelenia, ktorým je pochopiť klienta, zaujímať sa o neho, vcítiť sa do jeho problémov, vedieť ho aktívne a empaticky počúvať, mať ho rád, akceptovať ho takého, aký je, nemeniť ho na svoj obraz, vedieť mu ponúknuť rôzne možnosti riešenia jeho problému ale konečné rozhodnutie ponechať na ňom samom.

Sociálne oddelenie zabezpečuje najmä procesy prijímania a prepúšťania klienta, sociálneho poradenstva, individuálneho plánovania s programom sociálnej rehabilitácie. Realizuje skupinové i individuálne terapeutické aktivity vychádzajúc z požiadaviek klientov, napr.

- prvky kognitívnej terapie – tréning pamäte, rôzne pamäťové cvičenia, spoločenské hry,
- prvky biblioterapie – čítanie kníh, časopisov a následné rozhovory o prečítanom texte,

- relaxačné cvičenia,
- prvky muzikoterapie – spievanie, počúvanie hudby, hra na hudobný nástroj,
- rozvoj pracovných zručností – kreatívna tvorba, ručné práce, pracovná terapia s rôznym materiálom,
- sociálnu komunikáciu,
- individuálne sprevádzanie klienta – pomoc, podpora, asistencia, objasňovanie, informovanie,
- tvorbu a realizáciu individuálneho plánu klienta,
- reminiscenciu – spomienková terapia,
- prvky záhradnej terapie,
- validáciu – vcítiť sa a priblížiť vnútornému prežívaniu dezorientovaného človeka

a samozrejme vedie predpísanú dokumentáciu a plní ďalšie úlohy vyplývajúce zo smerníc a príkazov riaditeľa. V neposlednom rade aj tieto naše informačné noviny „Domoviny“ sú dielom šikovnosti, inovatívnosti a kreativity pracovníkov sociálneho oddelenia. Už iba parafrázovaná myšlienka na záver: “Aj naďalej konajme DOBRO DOBRE.” *Zuzana B.*



*Sociálne oddelenie*



Por. č. 5/2021, vychádza 13.04.2021, mesačník

**Adresa redakcie:**

Informačné noviny „Domoviny“

„PENZIÓN“ ZSS

Čsl. Armády 1870, 955 01 Topoľčany

**Šéfredaktorka:** Mgr. Zuzana Bartová – vedúca sociálneho oddelenia

**Redakčný tím:** sociálni pracovníci: Mgr. Bibiana Domanická, Mgr. Zuzana Molnárová, Mgr. Kristína Desatová, Mgr. Ivana Filová, Mgr. Martin Hajnovič, Mgr. Hana Hubová, inštruktor sociálnej rehabilitácie: Anna Šipková.