

„PENZIÓN“ Zariadenie sociálnych služieb Topoľčany

Informačné noviny

„Domoviny“



Číslo **10**

Dátum vydania: **06.12.2021**



Vážené dámy, vážení páni,

pomaly končí mesiac november. Jeseň je v plnom prúde. Niektorí mladí ľudia oslávili Halloween, potom sme sa stíšili, pálili sviečky na cintorínoch a spomínali na našich drahých, ktorí nás, ako niektorí veríme, predišli do večnosti. Blíži sa tiež koniec cirkevného roka. Čas dušičkový ako aj koniec cirkevného roka nás nabáda zamyslieť sa nad tzv. poslednými vecami. Aj v tejto súvislosti sa mi vynorila jedna scéna z filmu TITANIC. Keď už bolo jasné, že nepotopiteľná loď pôjde ku dnu, hudobníci, ktorí spríjemňovali pobyt cestujúcim, sa navzájom rozlúčili a šli každý svojou cestou. Kapelník zostal stáť a začal hrať pieseň „Blíž k Tebe Bože môj“, načo sa aj ostatní vrátili k nemu a spolu si naposledy zahráli. Vo všeobecnom zmätku, keď blízkosť smrti spôsobila odkrytie charakterových väd mnohých pasažierov, sa títo chlapi zachovali statočne, zachovali si dôstojnosť a dá sa povedať, že s noblesou vykročili v ústrety smrti v ľadových vodách severného Atlantiku. Nuž, klobúk dole pred nimi.



Prirovnávanie Slovenska, či Európy k TITANIC-u by bolo zrejme prehnané, i keď správanie „kapitánov“ je niekedy chaotické. Na čo by som však upriamil pozornosť je fakt, že človek má vždy na výber. Vždy sa môže chovať dôstojne, čestne. Môže sa však správať aj hlúpo a bezcharakterne. Záleží len od neho. Neobstojí výhovorka, že taká je doba a keď kradnú všetci, budem aj ja, keď sú všetci nezodpovední, môžem byť aj ja. Doba je taká, akou ju robíme my všetci.

Milí čitatelia, hovorí sa, že šťastie je dôležitejšie ako zdravie, pretože na TITANIC-u boli všetci zdraví, ale nie všetci mali šťastie. Prajem Vám teda okrem zdravia, aj toho povestného „šťestíčka“, ktoré bývalo tak typické pre českých hokejistov, čím nechcem povedať, že by nehrali dobre, ale aj pri vynikajúcej hre je potrebné občas šťastie.

Nech sa nám teda spoločne darí.

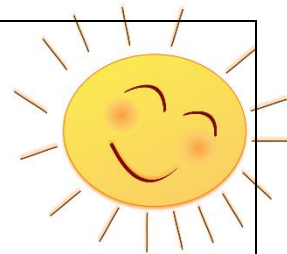
Ondrej Božik, v.r.



*„Skutočné šťastie je užívať si prítomnosť
bez obáv z toho, čo prinesie budúcnosť“*

Seneca

JESEŇ PRINÁŠA SVOJE ČARO



V mesiaci október, v čase kedy neboli sprísnené opatrenia, sme sa pravidelne prechádzali po blízkom okolí. Počas jesennej prechádzky sme sa spoločne kochali krásnou jesennou atmosférou na námestí Topoľčian. Poobedné slnko nás príjemne hrialo a ukázalo nám prekrásnu podobu jesene.

Bibiana D.

Padajú listy

Padajú listy v záhrade, v lese.
A každý list nám rozprávku nesie.
Jeden je o jari, druhý o lete.
Že ide jeseň, o tom už viete.
Čo príde potom?
Hádať môžete.

Napadne snehu,
zbelie zem celá.
To bude zimná
rozprávka biela.

(Autor: Ján Anđel)

Zdroj: <https://sk.pinterest.com/pin/563372234619802072/>

„Padanie lístia je kolobeh života, nie jeho koniec.“ Neznámy autor

Október – Mesiac úcty k starším 2021

Október je mesiac osláv jesene života a pripomienkou úcty starším ľuďom. Pri tejto príležitosti sme dňa 25.10.2021 všetkým obyvateľom okrem sladkej dobroty venovali chvíľu času, pozornosti a porozumenia. To je to najmenej, čo môžeme všetci pre nich urobiť. A nielen v októbri.

Kristína D.



Na fotografiách klientky „PENZIÓNU“

KULTÚRNO SPOLOČENSKÉ PODUJATIE



Na pamätnej fotografii – pán Alexander K. s pani primátorkou.

„SOŠA seniorom“ – Október mesiac úcty k starším

Október - mesiac venovaný úcte k starším. Čas, kedy si uvedomujeme dôležitosť a pevné miesto, ktoré v našich životoch zaslúžene patrí seniorom. Pri tejto príležitosti študenti zo Strednej odbornej školy agrotechnickej v Topolčanoch, zorganizovali hmotnú zbierku pre klientov. Dňa 27.10.2021 sme im odovzdali vyzbierané rôzne sladké, slané pochutiny, noviny a knihy, hygienické potreby a dekoratívne predmety. Veľkorysé gesto prinieslo obyvateľom úprimnú radosť. Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli do zbierky a tak vyjadrili podporu a spolupatričnosť seniorom.

Kristína D.



Na fotografiách klientky „PENZIÓNU“

„BLIŽŠIE K SEBE“

Od Októbra 2021 participujeme na projekte „Blížšie k sebe“ pod záštitou Trábečského múzea v Topolčanoch. Projekt prebieha v piatich etapách. Zameriava sa na podporu a rozvoj kultúrnych potrieb klientov „Penziónu“. V súčasnosti sme absolvovali prednášky zamerané na rôzne témy. Diváci mali možnosť poznávať známy – neznámy svet Slovanov, pivovarníctvo v topolčianskom regióne, globálne environmentálne problémy, dreviny okolo nás, pestrofarebný svet motýľov, sopky a v neposlednom rade vývoj názvov ulíc v Topolčanoch. V nasledujúcej etape pracovníci múzea v spolupráci so zamestnancami pripravili tvorivé dielne. Zapojených zaujali rozmanité použité materiály a nové techniky práce, zamerané na rozvoj fantázie a kreativity. Ďalšou nemenej zaujímavou aktivitou bola nepochybne zábavno-vedomostná súťaž s názvom „Čo vieš o Slovensku“. Klienti si mali možnosť precvičiť nadobudnuté vedomosti z absolvovaných prednášok. Sme radi, že tento projekt si získal toľko priaznivcov. Zároveň sa chceme poďakovať všetkým zúčastneným, ktorí sa ochotne podieľali na jeho doterajšej príprave a priebehu.

Kristína D.



Na fotografiách klienti „PENZIÓNU“

EUDOVÉ TRADÍCIE A POVERY V NOVEMBRI



Deň sv. Kataríny

(25. November)



25. november je sviatkom mučenice svätej Kataríny. S týmto dňom sa spájajú aj pranostiky a ľúbostné kúzla. Po tomto sviatku nasleduje advent, kedy je zakázané organizovať svadby a tancovať. Niekde sa mládenci celý deň postili, aby sa im prisnila ich budúca žena. Dievčatá zasa vložili do vody vetvy ovocných stromov, ak tie zakvitli, dievčina sa v nasledujúcom roku vydala. Na Žitnom ostrove pozorovali aj počasie, lebo podľa pranostiky platí: Katarína na blate – Vianoce na ľade.

Sv. Katarína je patrónkou univerzít, mladých dievčat, filozofov, ošetrovateliek, pradiarov a umierajúcich.

Pranostiky na 25. November

Aký je deň Kataríny, taký je január, aký je deň po Kataríne, taký má byť február.

Katarína keď je v blate, Kračun (Vianoce, Štedrý deň) bude stáť na ľade.

Katarína má šumné meno, lenže chladné veno.

Katarína na ľade, svätý Štefan na blate.

Na svätú Katarínu schovajme sa pod perinu.

Na svätú Katarínu sneh už klope na oblok.

Sneh na Katarínu predpovedá veľké obilie.



Deň sv. Ondreja

(30. November)

30. november je sviatok svätého Ondreja, s ktorým sa takisto spájajú ľúbostné povery. Dievčatá sa celý deň postili, na noc si položili pod hlavu nejaký kus mužského oblečenia, aby sa v sne dozvedeli, kto bude ich manželom. V podunajských obciach, kde v minulosti pracovali vodné mlyny, mlynári na Ondreja premiestňovali plávajúce mlyny z vody do bezpečného prístavu, aby ich ochránili pred blížiacim sa mrazom. Deň Ondreja je v kalendári obratom. Nasledujúca nedeľa je začiatkom cirkevného roka, teda prvá adventná nedeľa. Slovo advent pochádza z latinského adventus a znamená príchod. V katolíckych obciach bol v

adventný piatok prísny pôst, vôbec sa nekonzumovalo mäso a masťné jedlá. Veriaci každé ráno s výnimkou nedele chodili do kostola na roráty, teda na ranné omše.

Pranostiky na 30. November

Ak na Ondreja lietajú včely, bude neúrodný rok.

Aký Ondrej, takí všetci.

Biely Ondrej, zlý rok.

Keď je pekne na Ondreja, celý rok na všetky sviatky bude pekne.

Keď na sv. Ondreja sneží, sneh si dlho poleží.

Keď ondrejský sneh pustí, to všetky pustia.

Keď svätý Ondrej na plot mráz posadí, nemusíme sa báť povodní ani vody.

Keď svätý Ondrej peknú cestu Lucii spraví, aj Mikuláš ho pochváli.

Na Ondreja ide orať len krivý gazda.

Na Ondreja, keď prší, bude celú zimu každý mesiac odmäk.

Na svätého Ondreja dávaj sane do dvora.

Spracovala z internetu : <https://kukkonio.sk/ludove-tradicie-povevy-v-jesennom-obdobi> a <https://slovenske-zvyky.webnode.sk/kalendar-akcii/jesen/na-katarinu/>

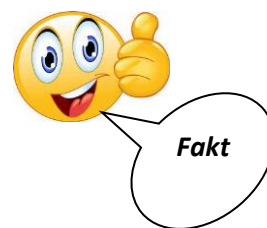
Kristína D.



Zdroj obrázka: internet

FAKT alebo MÝTUS ?

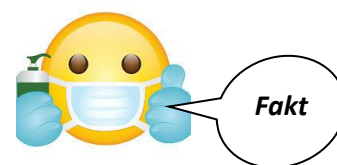
Riaditeľ zariadenia obhájil titul MBA (Master of Business Administration), ktorý získal vzdelávaním v oblasti manažmentu, Mgr. Ondrej Božík, MBA. Blahoželáme !



Rekonštrukčné práce týkajúce sa prístavby únikového vchodu sú ukončené.



Od októbra 2021 je zlúčené opatrovateľské oddelenie s ošetrovateľským a nový názov je „Ošetrovateľsko-opatrovateľské oddelenie“, ktoré vedie vedúca sestra Mgr. Viera Petříková.



Projekt „Vybudovanie oplotenia, spevnených plôch a parkových úprav“, ktorý sa týka exteriéru zariadenia je vypracovaný.



Signalizačné zariadenie, ktoré pozostáva z protipožiarneho hlásiča a interného rozhlasu je plne funkčné.



Medzil'udské vzťahy v našom zariadení sú excelentné.



Dňa 6. decembra naše zariadenie určite navštívi Mikuláš.



Zuzana B.

SPOMIENKY - Pani Mária rozpráva:

„Vydávala som sa mladá. Keď som čakala druhé dieťa, muž odišiel do Čiech za robotou a viac sa nevrátil. Našiel si tam frajerku a o nás sa prestal zaujímať. Po čase nám prišla správa, že ho tam zabil miestny krčmár. Syna ani nevidel. Musela som odísť s deťmi zo svokrinho domu a nast'ahovali sme sa k mojej mamke. Starala som sa o chorú mamu a o dve deti. Netrvalo dlho a mamka zomrela. Po jej smrti mi brat zobral kravu, ktorú som potrebovala na mlieko pre svoje deti. Postupne nás z rodičovského domu vyhodili. Pomohli nám cudzí ľudia. Ujal sa nás vdovec, ktorý mal dvoch synov. Zobrala som si ho za muža. Bývali sme s jeho dvomi synmi a svokrou. Spolu sme vychovali jeho, aj moje deti. Deti nám vyrástli a keď už sme mohli byť jeden pre druhého oporou, v starobe zomrel. Zostali mi len spomienky.“

Spracovala Zuzana M.



Ilustračný obrázok: zdroj internet



MOTIVAČNÝ PRÍBEH - VLK

Jeden večer vzal starý Indián svojho vnuka a rozprával mu o bitke, ktorá prebieha vo vnútri každého človeka. Povedal mu: "Chlapče, tá bitka v každom z nás je medzi dvoma vlkmi.

Jeden z nich je zlý.

Je to zlosť, závisť, žiarlivosť, smútok, sebeckosť, hrubosť, nenávisť, sebaľútosť, falošnosť, namyslenosť a ego.

Ten druhý je ale dobrý.

Je to radosť, pokoj, láska, nádej, vyrovnanosť, skromnosť, láskavosť, empatia, štedrosť, vernosť, súciti a dôvera."

Vnuk o tom všetkom premýšľal a po minúte sa opýtal: "A ktorý vlk zvíťazí?"

Starý Indián odpovedal: "Ten ktorého krmíš."

Bibiana D.



Zdroj: <https://kronikazivota.sk/vlk/>



Ilustračný obrázok – zdroj internet


DOBŘÉ RADY - ZÁZVOR

A zas je tu čas, kedy útočia virózy. Existuje viacero spôsobov, ako si posilniť imunitu. Stačí sa vrátiť k tomu, čo pomáhalo kedysi, keď najspoľahlivejšími lekárňami boli záhrady, lúky a úle. V tomto období by nemal chýbať v žiadnej domácnosti čerstvý zázvor. Pomáha pri zvýšenej horúčke, podporuje potenie a zvyšuje prekrvenie tkanív. Citrón, med a zázvor to je trio, ktoré je vhodné ako prevencia proti chrípke a prechladnutiu, na posilnenie imunity, proti bolesti hrdla, hlavy. Čerstvý zázvor sa využíva ako liek, ale aj ako dochucovadlo jedál. Pri bolesti v krku pomáha kúsky čerstvého zázvoru rozžúť v ústach. Tiež sa nakladá do medu. Na posilnenie imunity stačí, ak si ráno uvaríte zázvorový čaj. Aj pri zázvore platí, všetko s mierou. Zrieknuť by sa ho mali diabetici. Taktiež si môžete dopriať v sychravom počasí varené červené víno s kúskom zázvoru, klinčekom a škoricou. Červené víno obsahuje polyfenoly s antioxidačnými a protizápalovými vlastnosťami. V spojení so zázvorom je to elixír imunity.





Zuzana M.


Zázvor vplyv na zdravie

 Obsahuje – sacharidy, triesloviny, éter. oleje, gingerol, vitamíny B, C, E, miner.

 Podporuje imunitný systém, chráni telo pred baktériami a infekciami, detoxikuje

 Zlepšuje prietok krvi, rozširuje cievy, riedi krv, odstraňuje studené končatiny (ruky, nohy)

 Podporuje trávenie, vyprázdňovanie, dýchacie cesty, elimin. zápal, kašeľ, tvorbu hlienov

 Recept na čaj – 3 cm zázvoru zalejte 1 l vriacej vody, pridajte 1 PL medu a potom citrónovú al. limetkovú šťavu.

Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu

www.peknetelo.eu

www.peknetelo.eu

www.peknetelo.eu

Zdroj obrázka: internet (peknetelo.eu)

OZNAMY

„Oslávenci“, ktorí v mesiaci október oslávili narodeniny a meniny

Narodeniny: Marianna K., Dezider Š., Aurélia V., Anna B.,
Soňa M., Helena K., Margita V., Mária M.,
Anna D., Juraj G., Kvetoslava M., Anna M.,
Augusta J., Mária N., Mária K.,



Meniny: František, Viera, Terézia, Hedviga, Kvetoslava, Aurélia

Vítame nových klientov

V mesiaci október prišli do nášho zariadenia:

Ivan K., Mária F., Marta M.



Smútočné a spomienkové oznamy

V mesiaci október nás opustila: Lýdia K.



Blahoželáme výherkyni z predchádzajúcej súťaže v „Domovinách“ č. 9

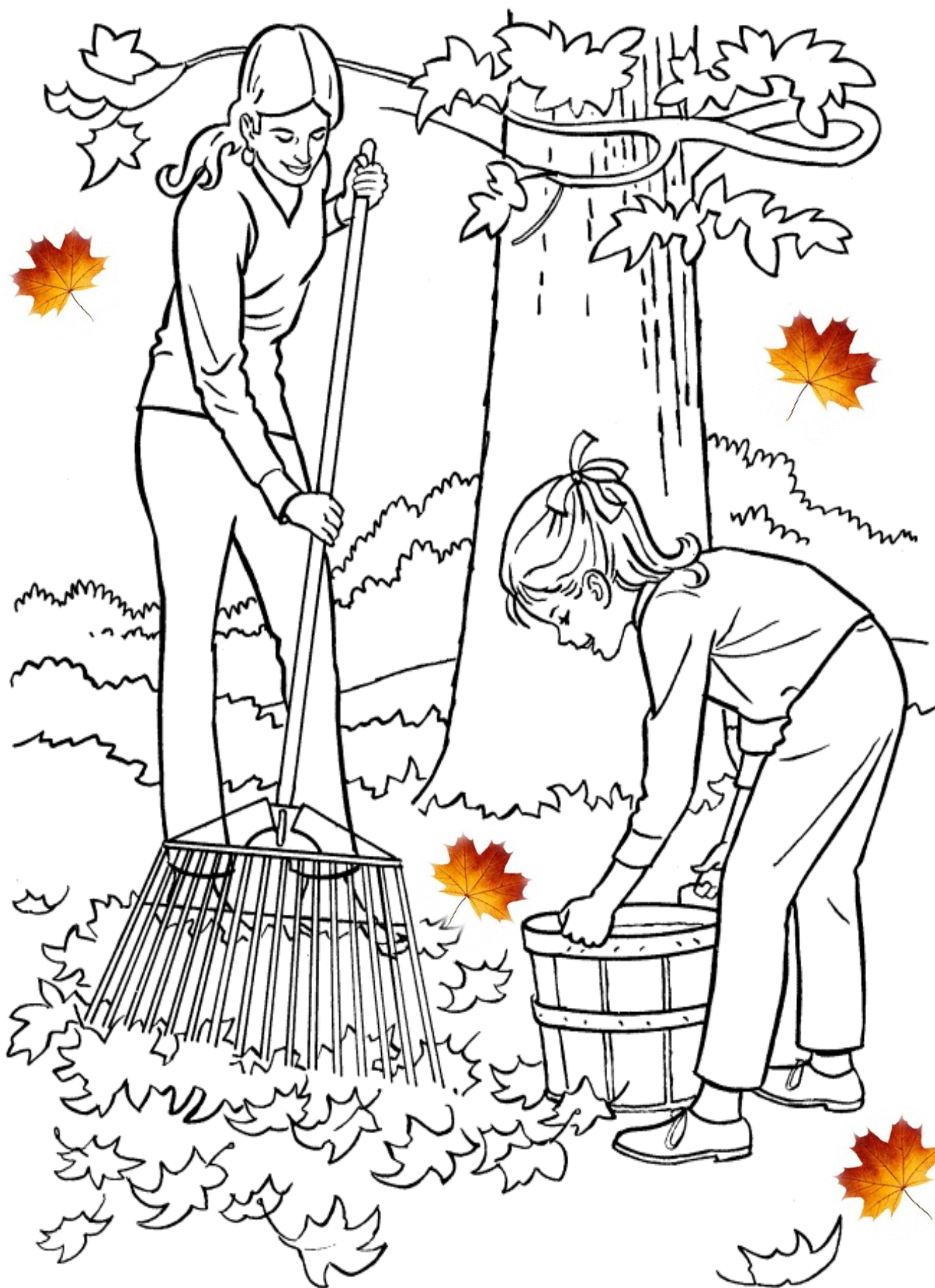


Pani Mária P.



SÚŤAŽ – „VYFARBI SVOJU JESEŇ“

VŠETKY VYFARBENÉ OBRÁZKY PODĽA VAŠEJ FANTÁZIE, BUDÚ ZARADENÉ DO ŽREBOVANIA O VECNÚ CENU. V PRÍPADE VÁŠHO ZÁUJMU, ICH MÔŽETE ODOVZDAŤ SOCIÁLNYM PRACOVNÍKOM DO 14.12.2021.



SUŤAŽ - osemsmerovka

VŠETKY SPRÁVNE VYLÚŠTENÉ OSEMSMEROVKY, BUDÚ ZARADENÉ DO ŽREBOVANIA O VECNÚ CENU. V PRÍPADE VÁŠHO ZÁUJMU, ICH MÔŽETE ODOVZDAŤ SOCIÁLNYM PRACOVNÍKOM DO 14.12.2021.

OSEMSMEROVKA

N	T	E	Ó	S	B	A	M	A	L	K	A	O	P	M	E	T	A	U
N	L	O	P	O	N	O	M	B	Á	R	K	Y	P	A	N	A	K	A
A	P	O	I	N	T	E	R	Í	S	D	J	O	E	S	R	Š	E	R
R	N	K	U	D	K	K	M	I	L	I	Ó	N	N	A	M	O	U	A
Y	O	O	M	Ž	I	P	E	K	O	K	B	I	M	L	Ú	A	H	T
T	O	P	O	E	B	P	M	M	O	O	L	Í	Š	T	Č	I	R	I
E	E	L	T	K	I	E	A	E	A	N	B	B	R	Á	N	A	A	C
E	Ú	P	T	R	C	N	I	T	T	I	Á	D	T	K	I	N	M	H
S	I	E	L	E	G	O	Č	L	Y	O	L	V	I	B	K	S	O	O
K	N	Y	N	O	K	I	A	A	CH	O	D	L	T	V	Á	R	E	N
O	A	U	E	L	Č	N	H	T	A	E	E	I	Í	N	Á	V	Ý	M
R	J	U	Ž	A	N	K	A	B	P	P	J	T	K	R	L	Í	I	U
T	I	E	Z	A	Z	J	Ľ	L	O	Z	O	K	Ú	H	S	N	S	H
A	P	T	P	Y	G	E	Š	CH	B	M	M	Y	K	N	E	K	Ú	S
E	D	E	K	A	G	R	A	M	V	A	K	O	R	D	V	O	O	U

Legenda: AKORD – AMALKA - BÁRKY- BLANKET – BÓJKA – BRÁNA – CITARA – ČLNOK- DEKAGRAM – DENIM – EGYPT – EMAIL – EPOCHA – ESKORTA – HORÁR – HUMNO – CHLIEB – IDIOT – IKONY –ÍRSKO – JEDLÁ – JUNEC – JUŽANKA – KANAPY – KAUYZ – KIBIC – KLÍMA – KNIHA – KOZOL – KREOL – MALKAO – MANGO – MARHUĽKA – MESIÁŠI – METLA – METODIK – MILIÓŇ – MONOPOL – MOTÍV – MÚČNIK – OBDIV – OPACHY – ÓPIUM – PANNA – PAROH – PIJANI – PIŽMO – POINTER – SALTÁ – SIBÍR – SPONY – SÚKENKY – SÚLOŽ – ŠĽAHAČ – TAJGA – TEMPO – TEPLO – TOKIO – TOPOĽ – TRDLO – TVÁRE – TYRAN – VÁNOK – VESLÁ – VÍNKO – VLHKO – VTÁČA

Výroky slávnych – A. S. Puškin - „Nikdy (tajnička – 33 písmen).“

Tajnička:

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

Zdroj: Osemsmerovky XXL 2020

VTIPY



Cbcel by som nablásiť stratu mojich deviatich detí. Pochtivý nálezca si môže tri nechať.



Tento vzťah ma raz zabije!



„Mami, zase sme sa pohádali, prídem k tebe.“

„Nie, nie, zlatičko, on musí pykať za to čo urobil...Prídem ja!“



Ja v tvojom veku som už pracovala.

Ja v tvojom ešte budem.

Zdroj obrázkov:
internet,
pripravili:
Bibiana D., Ivana F.





Ako prežiť jeseň v dobrej nálade a s dostatkom energie?



„Jeseň“ sa začína jesennou rovnodennosťou okolo 23. septembra a končí sa zimným slnovratom okolo 21. decembra. Aktuálne sa nachádzame na vrchole jesenného obdobia, ktoré sa na jednej strane vyznačuje krásnymi pestrými farbami, popadaným lístím, kratšími a chladnejšími dňami, teplejším oblečením a na strane druhej, nás môže prepadnúť „jesenná únava“. Tento stav môže postihnúť kohokoľvek a v každom veku. Ide o prirodzenú reakciu nášho organizmu na chlad, tmu a nedostatok slnečného žiarenia. Prejavuje sa množstvom rôznych príznakov, či už psychických alebo fyzických. Každý ich prežíva inak. K typickým príznakom patrí: podráždenosť, zlá nálada, plačlivosť, negatívny obraz o sebe, pocit zúfalstva a bezcennosti, úzkosť, stres, sociálna izolácia, nižšia aktivita, nedostatok energie, potreba dlhšieho spánku, ťažšie ranné vstávanie, zvýšená chuť na sladké a mastné jedlá, znížená obranyschopnosť organizmu, čo spôsobuje rôzne ochorenia. Existujú však riešenia, ktorými možno jesennej únave čeliť:



Zdravá výživa – pocit únavy nás môže lákať dať si niečo sladké, koláč či zákusok. Príliš veľa cukru ale spôsobí opačný efekt. Budeme sa cítiť ešte unavenejší ako predtým. Lepšou voľbou sú potraviny bohaté na vitamíny (orechy, vajcia, ryby, tekvica, fazuľa, špenát). Nezabúdajme ani na teplý pitný režim v podobe kvalitných zelených a bylenných čajov.



Pravidelné vetranie – príjem kyslíka do organizmu je veľmi dôležitý pre správne fungovanie mozgu. Pravidelným vetraním zabezpečíme prúdenie vzduchu, ktorého čerstvosť pocíti aj nervová sústava. Navyše vydýchaný vzduch sa dostáva von a tým sa znižuje riziko ochorení a infektov, zvyšuje sa imunita.



Fyzická aktivita – je vedecky dokázané, že cvičenie a fyzický pohyb zvyšujú hladinu serotonínu – hormónu dobrej nálady. Jeho produkciu môžeme podporiť aj konzumáciou tmavej čokolády s minimálne 70-percentným obsahom kaka, ktorá obsahuje aj množstvo antioxidantov. Akákoľvek fyzická aktivita blahodárne vplýva na kardiovaskulárny systém a podporuje prirodzený obranný mechanizmus ľudského organizmu. Spôsobí, že srdce začne biť rýchlejšie, zvyšuje sa tlak v krvi, telo je viac prekrvené a tým aj prekysličené.



- ✓ Pobyť na čerstvom vzduchu – stačí obyčajná prechádzka, ktorá je osviežením nielen pre telo ale aj dušu.
- ✓ Relaxačná terapia – ide o akúkoľvek relaxačnú aktivitu, napr. prechádzka, maľovanie, čítanie knihy, antistresové omaľovánky, hudba... . V sychravých jesenných dňoch je veľmi využívaná aromaterapia – éterické oleje a aromatické sviečky nás dokážu pozitívne naladiť. Oblíbená je najmä vôňa badiánu, ktorý má upokojujúci a relaxačný účinok. Škorica vzbudzuje pocit tepla a pohody. Pomaranč, mandarínka či vanilka podporia dobrú náladu.
- ✓ Pozitívne myslenie – snažme sa nezameriavať na negatíva jesene, ale otvorme sa pozitívam, ktoré prináša. Meniace sa farby prírody sú lahodné nielen pre oko, môžu byť aj veľmi inšpiratívne. Kreatívny človek dokáže z farebných listov, gaštanov, šípok, orechov, jablák ... vytvoriť očarujúce dekorácie.


Jeseň nám ukazuje, ako krásne je nechať veci odísť. Sústreďme sa na to, čo nás robí šťastným a venujme sa tomu. Zostaňme pozitívne naladení. Deka, šálka horúceho bylinkového čaju, čokolády či kávy, hrubé ponožky a relax môže začať... Užívajme si čaro jesene.

Zuzana B.



„Neskoré šťastie je ako krásna jeseň, človek sa z neho teší dvojnásobne“.

(G.E.Lessing)



Por. č. 10/2021, vychádza 06.12.2021, 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. Hana Hubová,

Mgr. Ivana Filová, Mgr. Martin Hajnovič, Anna Šipková