



DOMOV JESENE ŽIVOTA

www.domovjesenezivota.eu

J E S E N Á Č Í K



občasník klientov a zamestnancov

č. 3 / 2022

Redakčná rada : zástupkyňa riaditeľky a vedúca sociálneho úseku

Na všetky fotografie uverejnené v občasníku máme súhlas dotknutých osôb.

Milí klienti a zamestnanci,

pomaly sa lúčime so slnečnými mesiacmi
a začíname si zvykať na schladzovanie,
stmievanie a krásne jesenné prírodné úkazy.
Končia sa dovolenky, pre deti prázdniny a toto
všetko so sebou prináša kolobeh povinností,
od ktorých sme mali chvíľku pauzu.

Verím, že počas leta ste si všetci oddýchlili
a s čerstvými silami budeme spolu v našom zariadení
prežívať aj toto ročné obdobie,
do ktorého pomaly vstupujeme, so vzájomnou úctou,
rešpektom, prívetivým slovom, so záujmom
jeden o druhého a pozitívnym myslením.

Tak ako po minulé roky, znovu si pripomenieme
niektoré udalosti, ktoré nám život prináša.
Oslávime Mesiac úcty k starším, nezabudneme ani
na našich zosnulých blízkych. Zamestnanci sociálneho
úseku pre vás opäť pripravili veľa aktivít, spoločenských
a kultúrnych podujatí, ktoré verím radi využijete.

Všetkých vás pozdravujem,
želám nám pokojný jesenný čas a hlavne zdravie.

Taktiež prajem príjemné čítanie
ďalšieho čísla nášho „Jesenáčika“.

S láskou a úctou vaša riaditeľka



Jeseň

Fúkaj, fúkaj vetríček,
ovievajú mi líčka,
nech sú pekné červené,
ako dve jabĺčka.

Fúkaj, fúkaj vetríček,
zaspievajú mi pieseň,
že už lístie ožltlo,
lebo prišla jeseň.

Kvietočky, dobrú noc.
Vietor fúka, zima leťí
na belavom koníku.
Škoda krásy, škoda leta,
že sa náhli k zániku.

Na priekope kvietok drieme,
ošľahal ho tuhý mráz,
po doline a po stráni
kvôli chladný vetra hlas.

Kvietok stone ako vtáča,
kolíše sa od chladu.
Nieto slnka, nieto tepla,
mráz navštívil záhradu.

Hlávky klonia všetky kvety,
slabé tieľko striasa sa.
Vietor hviždá a zo stromov
opadala okrasa.

Spíte, kvietky, podriemkujte
a čakajte do jari.
Potom zase teplé slnko
zasvieti vám do tvári.



Babie leto

Pod horami na lúčine
pri mesačnom bledom svite
piadimuži presúšajú
zlaté lístie na koryte.

Okolo nich krásne víly,
vo dne ľudským očiam skryté,
na maličkých kolovrátkoch
strieborné vám pradáť nite.

Nedaleko na potôčku
vodník im zas priadzu zláti,
budú z nej tkať po Vianociach
pre kvetinky nové šaty.

O polnoci na lúčine
do tanca sa pustia víly,
natešení piadimuži
spievajú im z celej sily.

Znenazdania vietor príde,
mäkkú priadzu z lúky schytí,
z koryta zas zlaté lístie,
vo svet nesie kľbká nití.

Márne ráno víly plačú,
pomoci už viacej nieto:
po zemi je zlaté lístie
a vo vzduchu babie leto.



INOKEDY, POTOM, ZAJTRA ... MÔŽE BYŤ NESKORO ...

Muž otvoril zásuvku a vybral z prádelníka svojej manželky krabičku zabalenú do hodvábného papiera. Nebola to hocijaká krabička. Bol to balíček s krásnym ženským spodným prádlom. Odhodil papier a zamyslene pohladil jeho jemnú luxusnú krajkú. A povedal mi:

„Toto som jej kúpil, keď sme boli spolu po prvý raz v New Yorku. Odvtedy ubehlo asi 8 alebo 9 rokov. Nikdy si to neobliekla. Chcela si to nechať na zvláštnu príležitosť. Myslím, že prišiel ten správny moment.“

Priblížil sa k posteli a položil spodné prádlo k ostatným veciam, ktoré chcel vziať do pohrebného ústavu. Jeho žena práve umrela.

„ Neschovávaj nič na zvláštnu príležitosť. Každý deň, ktorý žiješ je výnimočný...“



Od vtedy stále myslím na jeho slová, lebo zmenili môj život.

Dnes čítam oveľa viac ako predtým a upratujem ďaleko menej. Sedím na svojej terase a vychutnávam si prírodu bez toho, aby som si všímal burinu v záhrade. Trávim viac času s rodinou a priateľmi a menej času v práci. Pochopil som, že život je zbierka skúseností, ktoré si treba chrániť. Od toho času nič neschovávam. Denne používam krištáľové poháre. Keď sa mi chce, oblečiem si svoje nové sako aj na nákup do supermarketu. Aj moju obľúbenú vôňu používam vždy, keď mám na to chuť a nenechávam si ju na sviatky.

Slová ako „Jedného dňa...Inokedy, potom, zajtra“ zmizli z môjho slovníka. Pokiaľ sa to vyplatí, chcem veci hneď, chcem ich vidieť, počuť, vnímať a chcem ich robiť. Nie som si istý, čo by robila manželka môjho priateľa, keby vedela, že už tu zajtra nebude.

Nič, čo mi môže priniesť úsmev a radosť do života neposúvam na neskôr.

Každý deň, každá hodina, každá minúta znamená niečo výnimočné. Len si to treba uvedomiť a nič nepremeškať.

Žíme prítomný okamih, nevieme, kedy môže byť posledným.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ O ALZHEIMEROVEJ CHOROBE



Začína nenápadne a pozvoľne, nepretržite sa rozvíja v priebehu niekoľkých rokov. Medzi prvé varovné signály tohto ochorenia patrí zhoršovanie pamäti, zabúdanie nedávnych udalostí, mien, neschopnosť rozpoznávať známe miesta a neschopnosť orientovať sa v čase. Tieto prvé príznaky ochorenia pripisujú postihnutí alebo príbuzní starnutiu, stresu či depresii.

Alzheimerova choroba je najčastejšou formou demencie. Na Slovensku ňou trpí 50-60 tisíc ľudí.

Podľa vyhlásenia Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je Alzheimerova choroba jedným z desiatich hlavných smrteľných ochorení ľudstva.

Čím skôr sa choroba rozpozná, čím skôr sa zaháji liečba, tým väčšia je šanca na zmiernenie jej priebehu.

Možnosť vyliečenia Alzheimerovej choroby ešte dnes nie je. Sú však k dispozícii lieky, ktoré môžu zmierniť jej príznaky a zlepšujú kvalitu života postihnutých. Okrem medikamentózneho liečby je veľmi dôležitá aktivizácia chorého (nefarmakologické prístupy a terapie).

Nefarmakologické prístupy (NFP) sú zamerané:

1. *na kognitívne schopnosti pacienta s demenciou:*
 - terapia zameraná na orientáciu pacienta v realite,
 - kognitívna aktivizácia,
 - ergoterapia,
2. *na emocionálnu pacienta s demenciou:*
 - reminiscenčná terapia,
 - psychomotorická terapia,
 - muzikoterapia,
 - arteterapia.

Časté príznaky Alzheimerovej choroby, ktoré by si mal príbuzný všimnúť:

- zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života,
- časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet,
- časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet,
- ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť,
- zlá orientácia v známom prostredí - problém potrafiť domov,
- časová dezorientácia - obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok.

O čo viac sa cítia byť ľudia trpiaci Alzheimerovou chorobou neistí, o to viac potrebujú pochopenie a láskavé, chápujúce prostredie.

Kúpele na Slovensku a ich história

Slovensko patrí ku krajinám, ktoré oplývajú prírodným bohatstvom. Medzi tie najvýznamnejšie patria rozhodne zdroje prírodných liečivých a minerálnych studených či termálnych vôd. S prítomnosťou týchto zdrojov bola od nepamäti spojená aj tradícia kúpeľníctva. Ak by sme mali charakterizovať históriu

kúpeľníctva na Slovensku v skratke, môžeme povedať, že rozvoj miest so zdrojmi liečivých vôd nastal ihneď po ich objavení, pričom liečivé vody využíval najskôr pospolitý ľud. Postupom času začali pri jednotlivých žriedlach vznikať najprv jednoduché zariadenia, ktoré sa neskôr premenili na kúpele, aké ich poznáme dnes.

Jednotlivé minerálne a termálne pramene si začali všímať vedci a učitelia, ktorí sa venovali ich analýzám. Takto sa dostali do povedomia ľudí nielen v rámci územia dnešného Slovenska, ale i mimo neho. Niektoré kúpeľné centrá sa stali dokonca tak vyhľadávanými a známymi, že ich navštívili najmocnejšie osobnosti sveta, a to cisári a králi. Slovenská minerálna voda bola taká žiadaná, že sa vo fľašiach exportovala aj do zahraničia.



V minulosti fungovalo na Slovensku približne 120 kúpeľných centier. V súčasnosti je ich 26. Medzi najznámejšie kúpele na Slovensku jednoznačne patria piešťanské kúpele, Bardejovské kúpele, Sklené Teplice, Bojnice, Turčianske Teplice či Trenčianske Teplice, ktoré okrem toho, že patria k najnavštevovanejším kúpeľom, oplývajú bohatou históriou. Právom ich tak radíme k najstarším kúpeľom na Slovensku. Väčšina kúpeľných centier je špecializovaná na rôzne indikačné skupiny ochorení.





V prípade kúpeľov
Lúčky, Smrdáky či Štós sa liečba
orientuje prevažne jedným smerom.

Termálne pramene ľudia využívali už
v praveku, o čom svedčia mnohé
archeologické doklady. Medzi
takéto lokality patria
napríklad Dudince, Gánovce
či Bešeňová. Či poznali silu liečivých
prameňov v Trenčianskych
Tepliciach aj Rimania, ktorí tu

zanechali slávny nápis na Trenčianskej
hradnej skale, však nevedno.

Kúpeľná liečba ako taká, vznikla na
miestach, kde sa na liečbu začali používať
práve liečivé minerálne pramene. Medzi
najstaršie zmienky o vodách, ktoré mali silu
liečiť, môžeme považovať zmienku
o bojnických termálnych vodách, ktorá
pochádza z roku 1113. Prvé dôkazy o
využívaní liečivých vôd môžeme nájsť v
listinách z 13. storočia. Zvyčajne boli
spomínané v rámci vlastníckych privilégií jednotlivých panstiev.



Prvé kúpeľné zariadenia vznikali pri
žriedkach v priebehu 15. a 16. storočia.
Tie boli pôvodne jednoduché,
využívané prevažne chorými z blízkeho
okolía. Musíme ešte zdôrazniť, že nešlo
o kúpeľnú liečbu ako poznáme dnes.
Kúpeľná liečba v tomto období bola
často založená na ľudových
skúsenostiach a poverách. Až keď sa
začalo venovať jednotlivým vodám
viac pozornosti z radu vedcov a
učencov, nastal prvopočiatkový
rozmach kúpeľov.



V roku 1549 bolo vydané azda najvýznamnejšie dielo od Juraja Wernhera – Správa o podivuhodných vodách Uhorska. Chýr o slávnych liečivých vodách a následný rozvoj kúpeľníctva už nenechal na seba dlho čakať.

Osemnásť a devätnásť storočie by sme mohli označiť za zlatý vek kúpeľníctva na Slovensku. Hoci v prvej polovici 18. storočia sa začalo s počiatkovou výstavbou kúpeľných domov, ktoré boli zväčša len primitívneho charakteru, opak nastal v druhej polovici storočia. O rozvoj kúpeľníctva sa zaslúžila najmä Mária Terézia, ktorá v roku 1763 vydala nariadenie o vykonaní súpisu a analýze všetkých minerálnych vôd na území Rakúsko-Uhorska.

Kúpele v tomto období začali fungovať ako ozajstné kúpele. Začalo sa s výstavbou trvácnejších budov, zlepšila sa kvalita služieb i balneoterapia. Objavili sa prvé kúpeľné parky v okolí liečebných domov a budovy na účely zábavy kúpeľných hostí. Kúpele zaviedli kúpeľný poriadok, za pobyt sa začalo platiť, čím sa stávali dostupnejšie skôr pre bohatú klientelu. V tomto období dochádza aj k exportu minerálnej vody do zahraničia.

Na začiatku 18. storočia bolo k dispozícii 13 kúpeľov, na začiatku 19. storočia to bolo už 31 kúpeľov. Po revolučných rokoch (1848 – 1849) sa začalo s intenzívnejšou výstavbou, renováciami a úpravami v jednotlivých kúpeľoch. Kúpele v tomto období predstavovali akúsi módnú záležitosť, preto sa začalo s ich výstavbou aj v menších obciach na Slovensku. Vznikali luxusné ubytovacie zariadenia, zaviedli sa najmodernejšie liečebné postupy. Vody sa vedecky skúmali a následne sa určila liečba konkrétnych indikácií. Niet divu, že sa do slovenských kúpeľov v tomto období chodili liečiť svetové osobnosti.

Väčšina kúpeľov zaznamenala najväčší rozmach od 18. až do začiatku 20. storočia. Obe svetové vojny však tento trend prerušili. Veľké množstvo kúpeľných stredísk bolo poškodených, mnohé si vyžadovali rekonštrukciu. Väčšina kúpeľných miest, najmä v menších obciach, zanikla práve v tomto období.

Zmena štátneho zariadenia znamenala aj zníženie návštevnosti. Bohatá rakúsko-uhorská šľachta, ktorá bola pred vojnou hlavnou klientelou kúpeľov, musela byť nahradená tou domácou. Tie kúpeľné centrá, ktoré mali to šťastie a 1. sv. vojnu „prežili“, čakal ďalší rozmach. Kúpele boli modernizované, priviedli nové terapeutické metódy.

Ďalšiu ranu slovenským kúpeľom priniesla druhá sv. vojna a hospodárska kríza. Viaceré kúpele boli po vojne úplne zničené (Vyhne, Sobrance) a už sa nespamätali, alebo boli zničené natolko, že bez rekonštrukcie nebolo možné obnoviť kúpeľnú liečbu (Herľany). V mnohých sa liečili vojaci alebo slúžili ako poľná nemocnica (Korytnica). Našťastie do niektorých kúpeľov sa prinavrátil život aj vďaka následnej privatizácii kúpeľov. Prebiehala v nich čulá výstavba a najmä modernizácia. V posledných rokoch došlo k výraznému prepojeniu kúpeľníctva, cestovného ruchu a turizmu.

Mnohé kúpele však takéto šťastie nemali. Jediným svedkom zašlej slávy mnohých zabudnutých kúpeľov na Slovensku sú buď ich ruiny, alebo nemé pramene, ktoré doposiaľ vyvierajú z hlbín zeme.



Zmena zdravotnej poisťovne

Pokiaľ rozmýšľate o zmene zdravotnej poisťovne, ponúkame Vám niekoľko užitočných rád:

Poistenec môže zmeniť zdravotnú poisťovňu vždy len k 1. januáru nasledujúceho kalendárneho roka.



Pravidlá pre podanie prihlášky:

- prihlášku možno podať najneskôr **do 30. septembra kalendárneho roka** (ak poistenec podal prihlášku do 30. septembra kalendárneho roka, zdravotná poisťovňa, ktorá prihlášku potvrdila, je jeho príslušnou zdravotnou poisťovňou od 1. januára nasledujúceho roka),
- prihláška podaná **po 30. septembri** je považovaná za podanú 1. januára nasledujúceho kalendárneho roka,
- poistenec, ktorý podal prihlášku na zmenu zdravotnej poisťovne, je oprávnený vziať späť podanú prihlášku bez uvedenia dôvodu do 30. septembra príslušného kalendárneho roka; späť vziať musí byť podané písomne.

Zdravotná poisťovňa môže prijať len prihlášku, ktorá spĺňa všetky zákonom stanovené náležitosti a podá ju poistenec alebo zákonný zástupca.

Prihlášku možno podať iba v jednej zdravotnej poisťovni.

Ak poistenec podal prihlášku z dôvodu zmeny zdravotnej poisťovne vo viac ako jednej zdravotnej poisťovni, je povinný vziať späť podané prihlášky okrem prihlášky, na ktorej trvá, a to do 30. septembra príslušného kalendárneho roka a oznámiť túto skutočnosť zdravotným poisťovniám; ak tak poistenec neurobí, všetky jeho prihlášky podané z dôvodu zmeny zdravotnej poisťovne sú neplatné. Ak poistenec nepodal prihlášku na zmenu zdravotnej poisťovne a zistí, že bol prepoistený, musí podať podnet v zdravotnej poisťovni, ktorá mu nový preukaz poistenca vydala. Ak zdravotná poisťovňa jeho žiadosti nevyhovela, môže sa obrátiť na úrad, ktorý postup zdravotnej poisťovne preverí.



*„Človek je krásny nielen vtedy,
keď má pružný krok.
Človek je krásny podľa múdrosti,
čo zračí sa mu v oku,
podľa slov, podľa vrások
a bielych vlasov.
Človek je krásny, vtedy,
keď ho ľudia majú radi“.*



Úcta k starším ľuďom, by mala byť prirodzenou súčasťou nášho života. Mala by byť spontánna a nenásilná. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú mladším. Je to úcta k tým, ktorí tvrdo pracovali, aby sa nám žilo lepšie. Úcta k tým, ktorí sa každý deň vzdávali radostí, ktoré im život ponúkal, aby urobili šťastnými svoje deti a vnúčatá.

Staroba je výzva. Pripomína nám, aby sme nestrácali čas a jeden druhému povedali milé slovo, že sa máme radi...

Snáď všetko na svete môže človek zastaviť, každý pohyb, každý nepokoj. Čo však nezastaví, nespomalí, je čas. Ten plynie ako rieka – rieka nášho života. Míňa sa deň za dňom, rok za rokom a takto s ním prichádza starnutie - pomaly, nenápadne, ale isto. Nedá sa tomu vyhnúť. Sem-tam niečo zabolí, objaví sa vráska, skôr či neskôr obeľujú vlasy.

Nezabúdajme, všetci raz budeme starí.

Ale napriek tomu všetkému veríme, že váš život bol krásny a plný šťastných chvíľ, na ktoré veľmi radi spomínate. Vaše zážitky a skúsenosti, ktoré prenášate na svoje deti, vnúčatá a okolie, sa tak stávajú krásnymi spomienkami, ktoré nikdy nezostarnú.

Prajeme vám, aby ste si tieto spomienky stále pripomínali a navzájom sa o ne delili.



Tak ako je prirodzenou súčasťou života starnutie, je ňou aj jeho koniec. Nikto z nás netuší, kedy príde. Múdri ľudia nás povzbudzujú, aby sme žili tak, ako by ten deň mal prísť zajtra...

V mesiaci november, si budeme spomínať na tých, ktorí už nie sú medzi nami.



*„... zapalať aj ja sviecu
vzdávam hold životu.
Myslím na tých,
ktorí zanechali stopu,
na ktorú sa nedá zabudnúť“.*

DNES: Mgr. Magda Kúdel'ová - opatrovatel'ka



Považujem sa za šťastného človeka, veď som vyrastala v milujúcej a láskavej rodine, ktorá sa snažila aj v neľahkých časoch žiť a vychovávať v duchu kresťanskej viery. Dodnes čerpám z tohto zdroja životnú silu, ktorá mi pomáha nestrácať nikdy nádej.

Mojím rodiskom je Bratislava, ale s vďakou spomínam najmä na detstvo prežité so starými rodičmi v Rači. V mestskej časti Dúbravka

žijem od roku 1990. Najväčším pokladom je pre mňa moja rodina. V manželstve sme sa vždy snažili riešiť životné trápenia radšej s humorom a pochopením a v tomto smere sme vychovali aj našu dcéru a tešíme sa z vnúčat. Celoročne s manželom športujeme a otužujeme sa. Rodinnú pohodu si užívame v kruhu rozkošateného príbuzenstva a priateľov. Plánujeme prežiť dôchodok na tichom a pokojnom mieste, kde budeme mať viac času na spoločné záľuby.

S radosťou sa túlam v prírode a zbieram liečivé bylinky. Relaxujem v mojom bylinkovom svete v záhrade, kde pestujem liečivky a kvety. Chvilke voľna si spríjemňujem čítaním detektívok a historických románov a ako správna knihomoľka sa teším z knižných noviniek. Hlavu si najlepšie prevetrám potulkami a putovaním Slovenskom. V mojich cestovateľských snoch existujú ešte neobjavené magické miesta, kde sa oplatí stíšiť. Cestovanie mi poskytuje príležitosť ochutnávať, a potom experimentovať pri varení, lebo rada kuchťím a skúšam nové recepty.

K mojej súčasnej práci opatrovatelky viedla kľukatá životná cesta. Popri zamestnaní som vyštudovala, po tzv. nežnej revolúcii, žurnalistiku na Univerzite J.A. Komenského v Bratislave a ako novinárka som si osvojila myšlienku: Nikto sa nerodí sám, a preto by nemal, keď príde jeho čas, odchádzať a umierať sám. Zo začiatku som písala články do Zdravotníckych novín o problematike hospicovej starostlivosti a sprevádzaní zomierajúcich v domácom i nemocničnom prostredí. Zároveň som pôsobila ako dobrovoľníčka v občianskom združení, v ktorom sa venovali služby nevyliciteľne chorým.



predstavujeme vám . . .

Táto životná výzva ma pred štvrtstoročím priviedla k rozhodnutiu zmeniť profesiu. Doplnila som si vzdelanie v tomto odbore a dodnes pracujem ako opatrovatelka chorých a zomierajúcich.

Uplynulo už 15 rokov od môjho nástupu do Domova jesene života v Dúbravke na oddelenie Demencie alzheimerovho typu, kde sa venujeme a pomáhame starnúcim ľuďom s rozličnými druhmi demencie. Práca, hoci nie je jednoduchá, ale často fyzicky i psychicky náročná, dodáva mi chuť popasovať sa s ťažkosťami vlastného života s trpezlivosťou, obetavosťou a pokojom. Nám zverení seniori ma napriek občasnej únave prekvapivo učia, už roky, pokore, súcitu a zotrvaníu na strane ľudskosti a dobra. Život ma naučil, že to platí vždy a všade. V mojom srdci máte totiž špeciálne miesto.

Nemyslite si, že neviem, čo sa sluší. Rada sa vám predstavím. Volám sa Magda Kúdelová a prajem nám všetkým, ktorí v súčasnosti pôsobíme v pomáhajúcich profesiách a slúžime potrebám najzraniteľnejších a na pomoc odkázaných, aby sa podmienky starostlivosti každým rokom zlepšovali. Mojim kolegom i seniorom, ktorým sa snažíme pomôcť dožiť život dôstojne a pokojne v ich novom domove - DJŽ, kde sa bude všetkým dobre žiť.



ANIMOTERAPIA - terapia zvieratami

Kto niekedy žil v domácnosti so zvieratkom po dlhšiu dobu vie, že domáci miláčik nie je len dobrým spoločníkom, ale v čase nepohody, či smútku vie byť aj akýmsi liekom a oporou. Nejde pritom o to, či máme doma psíka, mačku alebo len rybky, či korytnačku. Podstatou je prítomnosť živého tvora ako takého so všetkými výhodami, ktoré z toho vyplývajú.

Animoterapia, alebo terapia pomocou zvierat využíva pozitívne pôsobenie zo strany zvierat na človeka. Podporená je pritom nielen psychická, ale aj fyzická stránka života jednotlivca. Korene takejto terapie siahajú už do dávnej minulosti, kedy panovníci v starovekých civilizáciách uctievali mačky, psov či iné zvieratá.

V dnešnej dobe členíme animoterapiu na niekoľko typov. Podľa konkrétneho zvierťa, ktoré je v terapii využívané. Najčastejšie rozoznávame tieto typy:

- hipoterapia – to je terapia, v ktorej sú zvieracími terapeutmi kone,
- canisterapia – zvieracími pomocníkmi v tejto terapii sú psy rôznych plemien,
- felinoterapia – terapia pomocou mačiek,
- delfinoterapia – ako z názvu jednoznačne vyplýva, jedná sa o terapiu s delfínmi,
- ornitoterapia – terapia s vtáčimi terapeutmi,
- insektoterapia – menej známa terapia hmyzom.

V prvom rade je to istá dávka upokojenia, ktorú vyvoláva už samotná prítomnosť zvierťa. Starostlivosť o zviera napomáha zlepšovaniu zodpovednosti a pozitívnemu vnímaniu vlastnej osoby, čo je nesmierne podstatné pre pozitívny vplyv na psychickú kondíciu človeka. V prípade hry so psom sa v mozgu zvyšuje hladina hormónu oxytocínu, ktorého tvorba je spomínaná aj v prípade materinskej lásky k novorodencovi.



V prípade uzavretých ľudí, je terapia, a to dokonca s akýmkoľvek zvieratom nesmierne prínosná. Zvierata je totižto lepší poslucháč ako človek, neodporuje, nekritizuje, nesúdi, len počúva. To je pre niektorých ľudí v období depresie, smútku, či frustrácie kľúčové. Pokiaľ dokážu o svojich pocitoch začať rozprávať, sú na najlepšej ceste vyhladať odbornú pomoc a o svojich problémoch komunikovať.

Terapia zvieratami pomáha aj rozvoju kognitívnych zručností, napomáha práci s pamäťou a pozornosťou. Odporúča sa aj pre rozvoj motoriky a to nielen hrubej, ale aj jemnej. Rozvíja komunikáciu a to aj u detí, či osôb, ktoré z najrôznejších dôvodov verbálne nekomunikujú.

U osôb s fyzickým postihnutím, či už po mozgovej obrne, alebo s paraplégiou, či inými diagnózami hipoterapia a canisterapia pozitívne vplyvajú na vzniknuté spazmy. Animoterapia sa teda využíva pri senioroch, ľudí liečených zo závislostí, klientoch domovov sociálnych služieb, u ľudí s Downovým syndrómom, mentálnym postihnutím, poruchami správania, pozornosti.

Svoje miesto má aj u ľudí v rehabilitačnom procese po rôznych úrazoch. Zvierata vedené skúseným terapeutom dokáže zmierniť úzkosť a napätie a priniesť vytúžené upokojenie.

Zrejmé je, že pokiaľ je terapia zvieratami vedená správne v súlade s individuálnymi potrebami klienta, mala by priniesť želané výsledky, a preto by mala dostať adekvátnu šancu.

Milí klienti, hipoterapiu a canisterapiu sa nám podarilo zrealizovať aj v našom zariadení. Pokiaľ to bude v našich možnostiach, radi sme v tom pokračovali.



zo spomienok

Nazrime do minulosti a zaspomínajme si, aké aktivity sa v jeseni robievali 😊

púšťali sa šarkany



kupovali sa pečené gaššany



opekalo sa



prechádzalo sa v prírode



bola zemiaková brigáda



hrabalo sa lístie



Niektoré z týchto aktivít máme dodnes, ale trochu v inom „šate“ 😊

Jesenná dekorácia ☺

Jeseň azda patrí k najkrajším obdobiam roka a oslovuje nás najmä prekrášanou farebnosťou a rozmanitosťou...inou ako leto...

Dnes by sme Vám radi ukázali dekorácie, ktoré sú veľmi jednoduché a krásne na prvý pohľad...

Čo budeme potrebovať:



jesenné listy



lepidlo



štetec



nádoba



potravinová fólia

Postup:

Najdôležitejšou surovinou sú jesenné listy. Odporúčame listy javora, ktoré majú zaujímavý tvar a hlavne sú farebne veľmi rozličné. Listy musia byť čerstvé, mäkké, ohybné, aby sa s nimi dalo dobre pracovať. Nádobu si otočíme dnom hore, oblepíme ju potravinárskou fóliou. Zoberieme štetec a tekuté lepidlo. Pomocou štetca oblepenú nádobu natierame tekutým lepidlom priamo na fóliu a lepíme postupne vystreté javorové listy tak, aby sa navzájom prekryvali. Listy nalepujeme do určitej hranice, napr. len do polovice, alebo celej časti oblepenej misky, podľa toho, aký tvar a hĺbku chceme dosiahnuť. Vytvoríme vlastnú pologuľu. Keď máme misku oblepenú, necháme lístie na miske dobre vyschnúť. Ak je dielo vyschnuté, vyberieme misku von a ostane nám len vytvarovaná fólia s lístím. Fóliu je možné vybrať.



udialo sa

Aktivity

naše rozcvičky



maľovanie kameňov



kúsok z tvorivých dielní..



Individuálna práca



udialo sa

Jubilanti...



oblúbená kávičkáreň

práca zdravotných klaunov



udialo sa

Letná terasa



spolupráca na komunitnej úrovni – Centrum rodiny



... a mnoho ďalších... 😊

NOVÍ KLIENTI, ktorí medzi nás prišli :

pán Ján K.
pani Viola V.
pán Alojz S.
pán František S.
pán Alexander Č.
pán Peter K.
pán Štefan R.

pán Miloslav R.
pán Miloš V.
pani Zlatica M.
pán František R.
pani Olga W.
pán František M.

pani Anna T.
pani Anna N.
pani Zdenka V.
pán Emil H.
pani Genovéva P.
pán Valentín Z.

Vitajte medzi nami !

NAŠI OSLÁVENCI: september-október-november

p. Valentín Z.
p. Ľubomír Z.
p. Jozef Z.
p. Vítězslav Z.
p. Daniela A.
p. Marta Č.
p. Ingeborg D.
p. Milan K.
p. Viliam K.
p. Josef N.
p. Marcela M.
p. Roman P.
p. František R.
p. Viera Š.
p. Mária Š.

p. Anna T.
p. Mariana V.
p. Anna Z.
p. Viera B.
p. Alexander Č.
p. Ján H.
p. Anna K.
p. Anna L.
p. Marie M.
p. Soňa P.
p. Ružena P.
p. Anna S.
p. Margita Š.
p. Helena Š.
p. Karol U.

p. Ida V.
p. Jaroslava C.
p. Olga Č.
p. Emil H.
p. Jaroslav K.
p. Eva L.
p. Tilda M.
p. Karol P.
p. Neva R.
p. Ján Sch.
p. Anna Š.
p. Viera Š.
p. Zdenka V.

Srdečne blahoželáme !

A čo pre Vás pripravujeme? / september-október-november /

- Pečenie
- Kavičkáreň
- Hudobno-pohybové aktivity
- Pamäťové hry
- Počúvanie hudby
- Filmové premietanie
- Prednáška – Deň Alzheimerovej demencie
- Oslava jubilantov
- DJŽ - branie
- Tekvicová slávnosť
- Duchovné aktivity
- Spomienkové stretnutie – pamiatka zosnulých
- Čítanie pri lôžku
- Spoločenské hry
- Nácvik jemnej motoriky

Seniori, ktorí čítajú, si často užívajú omnoho viac, než len dobrý príbeh. Vedecké štúdie našli veľa výhod čítania pre starších, od zníženia stresu a zlepšenia spánku po zlepšenie obvodov pamäti, zbystrenia pri rozhodovaní a prípadne aj oneskorenie nástupu demencie a Alzheimerovej choroby. Týchto päť výhod ukazuje, prečo návyky na čítanie pre starších ľudí pomáhajú chrániť ich mentálne schopnosti.

Nech sa páči, ponúkame vám tipy na knihy, ktoré by vás mohli svojim obsahom zaujať:

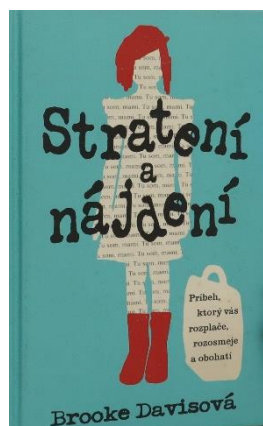


Zápisník jednej lásky (N. Sparks)

Legendárna romantická novela je príbehom starého muža Noaha, ktorý rozpráva o láske k svojej ťažko chorej manželke Allie. Tá postupne prichádza o pamäť. Napriek tomu, že sa zoznámili, keď mal Noah iba 16 rokov, ich vzťah prekonal vojnu, spoločenské predsudky aj dievčenskú nerozhodnosť. Denník, z ktorého Noah číta, je plný vrúcnej lásky dvoch ľudí, ktorá sa skončila až na smrteľnej posteli a je dôkazom, že vzťah môže trvať po celý život bez ohľadu na nepriazeň osudu.

Muž menom Ove (F. Backman)

Úspešná kniha, pri ktorej neudržíte smiech, v sebe skrýva hlboké posolstvá. Príbeh rozpráva o starom, nevrlom, zatrpknutom mužovi, ktorý po smrti ženy stráca zmysel života. Všetko sa zmení príchodom mladých a najmä mimoriadne hlučných susedov, čo spustí lavínu nečakaných udalostí – a najmä odštartuje zrod nezvyčajného priateľstva.



Stratení a nájdení (B. Davisová)

Čo je kľúčom k šťastiu? Odpoveď prinášajú životné cesty troch ľudí – malého dievčatka Millie, 82-ročnej Agathy a o päť rokov staršieho muža menom Karl, ktorí sa spolu snažia nájsť stratenú matku dievčaťa. Tri ťažké životné cesty, ktoré sa neustále prelínajú, nám ukazujú, že staroba vôbec nie je iba o smrti a že srdce mladého človeka môže ukrývať oveľa viac múdrosti, než si myslíme.

Slečna Marplová a záhady (A. Christie)

Agatha Christie je právom kráľovnou detektívnych príbehov, ktoré dávajú zabrať mozgovým bunkám. Postava čípernej dôchodkyne slečny Marplovej je obľúbenou nielen u starších čitateľov. Neuveriteľne inteligentná babička žne pri riešení vražd väčšie úspechy než polícia a jej nevinný zjav a prekvapivé správanie vedie k rôznym vtipným situáciám. Navyše, Jane Marplová povzbudzuje seniorov, že samotný vek ešte nemusí nič znamenať!



Manželka kričí na muža:

- Drahý v spotrebe alkoholu na jednu osobu v rámci Slovenska sme na druhom mieste!

Manžel jej odpovie:

- Joj, čo na mňa kričíš. Veď robím čo môžem!



Kde si bol?

- U doktora?

- A čo máš za chorobu?

- Neviem, ale pamätám si, že to má niečo spoločné so sklom a s ružami?

- Skleróza?

- No to je ono. Ako si to povedal?

Sťažuje sa susedka susedke:

- Tento rok mi vrabce vyzobali skoro všetok mak. Musela som si dať do záhradky strašiaka!

- Ja nemám ten problém. Môj manžel je v záhrade celý deň.

Sedí chlapík na konári a pílí ho pod sebou. Ide okolo babka a hovorí mu:

- Synak, nepíľ pod sebou ten konár, spadneš!

- Ale babka, nebojte sa, nespadnem.

No o chvíľu na to, ako babka odíde, chlapík spadne, hneď za ňou beží a prosí ju:

- Babka, vyveštite mi ešte niečo...

Pracovník uhoľných baní ide cez vrátnicu s fúrikom plným uhlia. Vrátnik sa ho pýta:

- Čo to tam vezieš?

- Žrádlo pre králikov!

- Ty dávaš králikom uhlie? Veď to nebudú žrať!

- To je ich problém, keď to nezjedia, tak ja to budem musieť zase nahádzať do pece.

Turista prechádza dedinou a vidí ako na terase pred domom hrá dedinčan šach so svojím psom.

- No toto, snáď mi nechcete povedať, že váš pes vie hrať šach!

- Čerta starého vie, dnes už prehral štvrtú partiu...



Host sa osopí na čašníka:

- Vidím dobre, či sa mi to iba zdá? Vy utierate tanier vreckovkou?

- Mne to nevadí, už je aj tak špinavá...
