



DOMOV JESENE ŽIVOTA

www.domovjesenezivota.eu

J E S E N Á Č I K

občasník klientov a zamestnancov



Redakčná rada : zástupkyňa riaditeľky a vedúca sociálneho úseku

Na všetky fotografie uverejnené v občasníku máme súhlas dotknutých osôb.

Milí klienti a zamestnanci,

krátke, pochmúrne a sychravé dni sú každoročne predzvesťou príchodu adventného času, ktorého vyvrcholením sú očakávané Vianoce.

Vianoce - jediné sviatky, ktoré majú veľa prívlastkov a kedy je všetko akési iné – krajšie a lepšie. V tomto čase majú ľudia k sebe bližšie. Spytujú si svedomie viac, ako inokedy, snažia sa byť lepšími, ľudskejšími.

Hoci to dobré a ľudské je v nás stále i počas „bežného“ roka, väčšinou to zaniká v mori každodenných starostí, povinností, v zhone a strese. Na Vianoce sa každý z nás aspoň na malú chvíľku zastaví a dovoľí tomu „dobrému a lepšiemu“, čo v nás drieme, aby vyšlo z nášho vnútra viac na povrch.

Na Vianociach sú krásne aj samotné prípravy na ne. Snažíme sa svojim blízkym pripraviť čo najviac radostí a prekvapení. Tajomstvá pri chystaní darčiekov vyvolávajú napätie a netrpezlivé očakávanie. Púšťame sa aj do výroby ozdôb, plánujeme pečenie vianočného pečiva i prípravu vianočného menu. A pretože nielen v duši, ale i všade okolo seba chceme mať „sviatočno“, zdobíme a krásime aj svoje okolie.

Myslím, že všetci máme radi toto obdobie.

Vstúpili sme do adventu, počas ktorého všetky tieto prípravy vrcholia. Verím, že atmosféru pokoja, lásky, tolerance, ohľaduplnosti, pravdy, porozumenia, trpezlivosti a radosti pocítíme všetci aj v našom zariadení a že vianočné posolstvo v nás zotrvá čo najdlhšie.

No a keď budeme posledný deň v roku bilancovať čo bolo dobré a čo menej, čo sa podarilo a čo nie, za čo sme vďační a čo ľutujeme, čo nás potešilo a čo zarmútilo....zaželajme si, aby ten nastávajúci rok 2023 bol vo všetkom lepší.

Pri tejto príležitosti chcem všetkým klientom poďakovať za ich dôveru a všetkým zamestnancom za ich pracovné nasadenie a spoluprácu.

Verím, že sme spoločne v našom zariadení prežili pekný rok a že ten prichádzajúci nás prekvapí len v dobrom vo všetkých oblastiach života.



**Všetkým prajem pokojné dni adventu,
krásne Vianoce a veľa zdravia v novom
roku.**

S láskou a úctou vaša riaditeľka

Zimné a vianočné básne

Tisíce drobných hviezdíčiek už žiari na tvári, do uzla vianočných pesničiek uplieta sa tisíc prianí.
Často krát plače človek pre človeka.
Často krát bolesť rozžiali.
Často krát zabúdame na človeka skôr, než sme mu ruku podali.
A preto, dajme si pod stromček úsmev, čo slzy stiera a rany hojí,
kus dobrej vôle, lásky a súcitu, veď to všetko tak málo stojí.
Čo zaželať Vám, ako vinše
veď každý človek chce vždy inšie.

.....

LÁSKY ZVON

Krajina na bielo sa zafarbila,
všetkým ľuďom oči rozžiarila.
Hviezda jasne svieti
radosť majú najmä deti.
Vianočná hudba do ticha znie,
túto pohodu nik narušiť nesmie.
Stačí tak málo slov,
keď počuješ šepot a let anjelov.
Je to pre teba dar,
kráčať s usmiatej tvárou krajinou
bielou tou cestou snov.
Na tvári vždy len úsmev musíš mať a
smútok nikdy najavo nesmieš dať.
Srdiečko ti láskou bije,
hneď sa na tom svete lepšie žije.
Vločka na zem padá
celá rodina ťa má rada.
Tak to na Vianoce býva aj keď si myslíš
že sa Ti to iba sníva. Pred nimi je to
zhon, ale potom každému zazvoní v
srdci vianočný lásky zvon.

.....

VLOČKY

Vločky snehu vzduchom letia
na Vianoce sa narodilo dieťa,
ktoré chce nám ukázať,
ako šťastie, radosť, pomoc,
úprimnosť, priateľstvo rozdávať
a blízneho svojho milovať.
Nie sú dôležité dary,

A sviatky - všetci sa tešia na ne.
Nech ľudia zabudnú, že existujú
zbrane,
nech láska nie je iba na papieri,
nech každý s každým žije v mieri,
nech život plyní ako rozprávočka,
veď najkrajšie sú šťastné detské očky.
Veď koľko radosti a šťastia rozdáte,
tolko sa ich sami dočkáte.
Tak čo želať, načo vinše,
keď každý človek chce vždy inšie.

VIANOC ČAS

Po roku opäť prišiel medzi nás.
Ten okamih, ktorý nám lásku rozdáva
a každý sa na všetkých usmieva.
A pár milých, vlúdnych slov má.
V izbe znova stojí on,
rozžiarený vianočný strom.
Snehová prikrývka
sa vonku trbliece, opäť tu máme
zasnežené Vianoce.
Vôňa škorice a vanilky
nás v domovoch víta,
tam niekde vnútri v každom z nás
musí byť vianočná láska skrytá.
Preto po celý rok nielen na Vianoce
ju najavo dávajme
a k sebe sa milo správajme.
Ten okamih plný krás
sa nazýva zázračný Vianoc čas.

ale tieto hodnoty
a ľudské dobroty .
Všetci sa nad tým zamyslite
na svet sa z inej perspektívy pozrite.
Hodnoty premýšľajme nad nimi
a všedné dni si spravme krajšími.

Semienko, ktoré nikdy nevyrástlo . . .

Jeden úspešný podnikateľ zostarol a chcel svoju firmu zanechať v čo najlepších rukách. Nevedel, koho zo svojich podriadených si má vybrať ako svojho nástupcu, a tak sa rozhodol pre jedno netradičné riešenie.

Zavolať si do kancelárie všetkých potenciálnych šéfov jeho firmy a povedal:

"Nastal čas, aby som vybral nového riaditeľa svojej firmy. Rozhodol som sa pre jedného z vás." Všetci zostali veľmi prekvapení. Podnikateľ im na to vysvetlil, čo od nich očakáva a čo rozhodne, ktorý z nich to bude:

„Každému jednému z vás dám jedno semienko. Jedno veľmi dôležité semienko. Chcem, aby ste ho zasadili a starali sa oň po celý nasledujúci rok. Po roku porovnáam všetky vaše rastlinky, ktoré z neho vzišli a rozhodnem, ktorý z vás bude mojim nástupcom."

Tak ako ostatní, aj muž menom Martin dostal takéto semienko. Prišiel domov, a celý nadšený porozprával svojej žene príbeh o jeho šéfovi a úlohe, ktorú dostal. Ihneď semienko nasadili a urobili všetko potrebné, aby rastlinka vyrástla. Martin poctivo semienko polieval každý jeden deň a čakal, kedy začne rásť. Kontroloval semienko každý deň, nič sa však nedialo. Tri týždne, štyri týždne, päť týždňov prešlo a stále nič. Martin bol strašne sklamaný. Mal pocit, že totálne zlyhal. Prešlo šesť mesiacov a u Martina sa doma nič nezmenilo. Pochopil, že z tohto semienka už viac nič nevyrastie.

Martinovi kolegovia v práci nadšene rozprávali o čarovných a rozmanitých rastlinkách, ktoré im začali doma v kvetináčoch rásť. No Martin nemohol v práci povedať nič. Pokračoval však v jeho polievaní a hnojení, či predsa len aj jeho semienko ešte nevyrastie.

Konečne prešiel rok. Šéf firmy, si dal zvoliť všetkých vedúcich pracovníkov, aby zistil, ako sa im darilo. Martin povedal svojej žene, že sa prepadne od hanby, ak by mal ísť medzi všetkých kolegov s prázdny kvetináčom. Jeho žena ho však povzbudila a povedala, aby zostal čestným a jednoducho mu povedal, čo sa stalo. Martin sa cítil hrozne, bol to asi jeho najhorší moment v živote, ale urobil, ako mu jeho žena poradila: Vzal prázdny kvetináč do práce.

Keď prišiel do zasadačky, bol uchvátený rozmanitými rastlinami, aké kolegom v kvetináčoch vyrástli. Boli krásne – rôznych tvarov a veľkostí.

Martin položil svoj kvetináč na zem a mnoho z jeho kolegov sa mu smialo, len zopár z nich im ho bolo ľúto. Riaditeľ prišiel do miestnosti a pozdravil všetkých. Martin sa snažil byť nenápadný a zostal vzadu. Povedal: "Krása. Dopestovali ste nádherné rastlinky. Teraz z vás vyberiem jedného, ktorý sa stane mojim nástupcom." Zrazu si všimol Martina, ktorý stál vyplašene vzadu s prázdny kvetináčom a nechal si ho zavolať.

Martin zostal zhrozený. "Bože, teraz zistí, že som zlyhal. Určite prídem o prácu," pomyslel si. Riaditeľ nechal všetkých posadiť okrem Martina a zvolal:

"Predstavujem Vám vášho nového riaditeľa. Jeho meno je Martin!"

Martin zostal v šoku. Nemohol tomu uveriť. Veď semienko nedokázal ani naklíčiť. "Čože? Ako môže byť on nový šéf?" Pýtali sa ostatní.

Podnikateľ len spokojne odpovedal: "Pred rokom, v tento deň som vám dal všetkým semienka, ktoré ste mali zasieť, polievať ich a dnes ste mi ich mali priniesť. Lenže všetkým som dal uvarené semienka. Boli mŕtve. Nebolo možné, aby sa ujali. Všetci ste mi doniesli zdravé a krásne rastlinky. Keď ste zistili, že sa vám semienko neujalo, vymenili ste ho za dobré. Všetci, okrem Martina. Martin ukázal svoju čestnosť, odvahu a vytrvalosť, práve preto ho menujem za nového riaditeľa mojej firmy."

Ak zasejete čestnosť, zožnete dôveru.

Ak zasejete dobrotu, zožnete priateľov.

Ak zasejete pokoru, zožnete veľkosť a silu.

Ak zasejete dobrú a kvalitnú prácu, zožnete úspech.

Preto buďme veľmi pozorní, čo dnes sejeme, pretože to určí, čo v budúcnosti zožneme.

Ako sa vyhnúť nebezpečným pádom v zimnom období.

Zlomeniny sa najmä u starších ľudí liečia ťažko a v niektorých prípadoch majú fatálne následky. Minimalizujte riziko pádu špeciálnymi pomôckami.

Zimné obdobie je spojené so zvýšeným rizikom pádov na ľade a snehu. Najmä u starších ľudí ide o obzvlášť nepríjemné zranenia, ktoré sa v niektorých prípadoch komplikujú a ich liečba je zdĺhavá. Rizikovou skupinou sú tak seniori, ako aj ľudia s pokročilou osteoporózou, teda rednutím kostí, čo zapríčiňuje, že kosti pacientov s touto diagnózou sú krehkejšie a ich hojenie je výrazne dlhšie ako u zdravých ľudí.

Ak sa pokročilý vek skombinuje s osteoporózou, riziko zlomeniny je obrovské. Spoliehať sa na to, že niekto stihne odhrnúť z chodníka pred domom sneh a cestári stihnú rozviesť soľ na všetky cesty, nie je najlepšou prevenciou.

Špeciálne protišmykové pomôcky

Na trhu sú dostupné rôzne pomôcky pre seniorov, ktoré riziko pádu na zľadovatenom povrchu znižujú. V prípade, že senior používa paličku, vhodnou výbavou na zimné obdobie sú protišmykové nadstavce, ktoré sa jednoduchým spôsobom upevnia na koniec vychádzkovej palice a poskytnú tak vyššiu stabilitu pri pohybe na klzkom povrchu.



Pri vstupe do vnútorných priestorov alebo pri suchom povrchu sa protišmykový nadstavec nemusí odmontovať, len sa jednoducho vyklopí hore, aby nezavadzal pri chôdzi s palicou či barlou.

Jednoduchým a funkčným riešením je aj pripevnenie protišmykových mačiek na topánky. Sú univerzálne, ľahko sa používajú a vhodné sú na každý druh bežnej zimnej obuvi. Protišmykové pomôcky je možné zakúpiť v zdravotníckych pomôckach.



Riziko nečíha len na ľade

Pádom a nepríjemným následkom sa, žiaľ, nedá vyhnúť ani v domácom prostredí. Sprchový kút, vaňa, mokrá podlaha v kúpeľni, to sú najčastejšie miesta

ťažkých zranení a zlomenín predovšetkým u starších ľudí. Na trhu sú dostupné produkty ako protišmykové podložky do kúpeľne, schodíky k vani či protišmykové pásy, ktoré výrazne obmedzia riziko pádu.



Bratislavské vianočné trhy niekedy

Hlavné námestie sa vyvinulo v priebehu 14. storočia ako centrálné trhovisko vtedy ešte veľmi mladého mesta. Vytýčili ho na rovinke neďaleko hlavného toku Dunaja a blízko križovatky dôležitých obchodných ciest.



Okolo mesta sa vtedy ešte stále

stavalo kamenné opevnenie. Okolo trhoviska si zabezpečili pozemky na výstavbu domov najbohatší mešťania. Jednotlivé domy boli od seba navzájom oddelené dvormi a úzkymi medzierkami, ktoré mali zabrániť rozšíreniu možného požiaru. Viacerí mešťania si pri domoch postavili aj 4-5 podlaží vysoké kamenné veže. Tie slúžili ako skladišťa vzácného tovaru a v prípade požiaru či nepriateľského vpádu mohli slúžiť celej rodine ako posledné útočisko.

Už v najstarších privilégiách sa občanom mesta povoľoval jeden deň v týždni zdržiavať trh. Od 15. storočia bola tým dňom streda. Výročný trh sa mal konať na sviatok svätého Laurinca. Trh sa začínal sedem dní pred sviatkom a končil sa v siedmy deň po sviatku, trval teda 15 dní. Od roku 1384 smelo mesto organizovať ďalší výročný trh, a to v pôstnom období. V roku 1474 povolil Matej Korvín tretí výročný trh - svätomichalský. Ten sa konal na priestranstve pred Michalskou bránou.

V 19. storočí sa trhy z centra mesta premiestnili na rozsiahle námestia za mestským opevnením (napr. terajšie Námestie SNP). Na prelome 19. a 20. storočia Hlavné námestie premenili na park. V redukovanej a zmenenej podobe sa trhy na Hlavné námestie vrátili až po jeho pamiatkovej obnove v roku 1993. Do toho roku sa v Prešporku ani v Bratislave vianočné trhy nikdy nekonali. V stredoveku malo len málo miest privilégium organizovať trhy pred Vianocami. V Nemecku to bolo napríklad mesto Norimberg. Tam sa tradícia vianočných trhov udržala po stáročia.

Do polovice 19. storočia nebol na našom území ani rozšírený zvyk ozdobovať ihličnatý strom ako vianočný stromček. Aj tento zvyk sa sem preniesol z Nemecka. Vianočný stromček pred Starou radnicou dnes stojí približne na mieste, kde stávala v stredoveku šibenica a v 18. storočí stĺp hanby (pranier).

Vianočné trhy sa na bratislavskom Hlavnom námestí uskutočnili po prvý krát v novodobej histórii v roku 1993. Zástupcovia mesta sa - inšpirovaní dizajnom a dramaturgiou vianočných trhov v niektorých európskych mestách (Norimberg, Brusel, Strasbourg, Stuttgart) - pokúsili obnoviť podobnú tradíciu aj v Bratislave.

Vianočné trhy v Bratislave 2022



Vianočné trhy v Bratislave sa po dvojročnej prestávke vrátia na Hlavné a Františkánske námestie. Budú trvať od 24. novembra do 22. decembra.

Slávnostné otvorenie aj s rozsvietením vianočného stromčeka (12-metrového smreka), sa udialo v piatok 25. novembra 2022. Celé adventné obdobie bude spríjemňovať bohatý kultúrny program.

Ich koncept bude nadväzovať na rok 2019, kedy mesto predstavilo viaceré novinky ako napríklad možnosť bezhotovostnej platby kartou, dôsledné triedenie odpadu či zavedenie vratných pohárov a kompostovateľných riadov.

Súčasnou trhu budú dezinfekčné stanice umiestnené v priestore. Snahou je aj tento rok priniesť návštevníckam a návštevníkom rozmanitú ponuku predajcov, kde bude mať svoje zastúpenie aj neziskový sektor či kultúrne inštitúcie pôsobiace v hlavnom meste.

Medzi desiatkami stánkov s občerstvením a vianočne ladeným sortimentom bude aj stánok hlavného mesta Bratislavy s ponukou výnimočných a originálnych darčiekov zo špeciálne pripravenej edície „Bratislavské ikony“.

Hlavným organizátorom a dramaturgom Bratislavských Vianoc, vrátane Vianočného hlavného trhu, je tento rok Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS), ktoré oslovilo a zapojilo do spolupráce aj mestské časti a mestské organizácie, s cieľom rozšíriť vianočnú náladu rovnomerne na celé územie mesta.

Bratislavčankám a Bratislavčanom chcú ponúknuť príjemný zážitok, k čomu patrí aj kvalitný a rozmanitý kultúrny program, ktorý nebude sústredený len na jednom mieste. Vianočná atmosféra a program sa budú vinúť celou Bratislavou, na rôznych kultúrnych scénach, aj v rámci jednotlivých mestských častí, ktoré majú mnohé tiež svoje

vianočné trhy. Budú adventné koncerty, kvízy, bazáre, čítania, divadelné predstavenia.

Štvrtky sa budú niesť v znamení čítania v podaní slovenských hercov a herečiek, zabezpečený bude aj preklad do slovenského posunkového jazyka. Štvrtkové živé čítania sú pripravené v spolupráci s Mestskou knižnicou. Piatky a soboty prinesú na námestia príjemnú atmosféru v podobe koncertov slovenských hudobníkov a nedeľná ponuka poteší rodiny s deťmi.

Program sa však bude odohrávať nielen na Hlavnom a Františkánskom námestí, ale tiež v koncertno-výstavnej sieni Klarisky, kde budú pre Bratislavčanky a Bratislavčanov pripravené adventné koncerty či obľúbené



swapy. Podujatia budú mať charitatívny rozmer. Oblečenie, hračky a knihy, ktoré si návštevníci a návštevníčky na swapoch nevymenia, poputujú ľuďom v núdzi. V spolupráci so Sekciou sociálnych vecí hlavného mesta Bratislavy bude realizovaná zbierka pre ľudí bez domova. Zbierať sa budú spacie vaky, termosky a karimatky.

Vianočnú atmosféru aj tento rok doplní Vianočný les na Primaciálnom námestí, ktorý BKIS pripravuje v spolupráci s partnermi z Ústredia ľudovej umeleckej výroby (ÚĽUV) a Bauhaus. Deti z bratislavských základných i špeciálnych základných škôl ozdobia vianočné stromčeky na námestí vlastnými originálnymi dekoráciami z prírodných materiálov. Vianočné stromčeky neskôr poputujú do charitatívnych organizácií,

združení pre ľudí bez domova, či do rodín v náročnejšej sociálnej situácii. Vyzdobený vianočný stromček spolu s betlehemom sa bude nachádzať tiež v podbránní Primaciálneho paláca.



Bratislavské Vianoce 2022 s Vianočným Hlavným trhom začali vo štvrtok 24. novembra a potrvajú do 22. decembra. Predajný čas stánkov bude od 10:00 do 22:00 hod.

Milí klienti,

od januára 2023 nás všetkých určite čaká mnoho zmien v rôznych oblastiach života. Zmeny sa budú týkať aj dôchodkov - terajších, či budúcich. Nech sa páči pár najnovších informácií:

Sociálna poisťovňa vyplatí v decembri 2022 tzv. 14. dôchodok. Vyplýva to zo zákona, ktorý schválila Národná rada Slovenskej republiky a na základe ktorého Sociálna poisťovňa vyplatí seniorom 70 % zo sumy 13. dôchodku. Dôchodcovia, ktorí poberajú dôchodok zo zahraničia, na oznámenie sumy dôchodku z cudziny mali čas do 4. novembra 2022. Pre zjednodušenie tohto procesu pre nich Sociálna poisťovňa už tradične pripravila aj elektronický formulár. Seniori, ktorí dostávajú dôchodky len zo Sociálnej poisťovne, nemusia Sociálnej poisťovni nič oznamovať, sumu dôchodku im vypočíta a zašle v ich obvyklých decembrových výplatných termínoch automaticky, bez osobitnej žiadosti.

Dôchodcovia dostanú 14. dôchodok najviac 210 eur a najmenej 35 eur.



Valorizácia dôchodkov v roku 2023

O dôchodcovskú infláciu sa penzie zvyšovali už aj v tomto roku. Od 1. januára 2023 sa však dávky zvýšia o 11,8 %. Na toľko vyčíslil Štatistický úrad rast indexu spotrebiteľských cien domácností dôchodcov. Dávky budú prepočítané automaticky, pričom budú vyplatené v bežnom termíne. Len doplatok v januári 2023 bude vyplatený do dňa predchádzajúceho výplatnému termínu. V prípade, že dôchodca poberá penzijné minimum, valorizuje sa mu jeho pôvodne vypočítaný dôchodok. Ten bude následne porovnaný s výškou minimálneho dôchodku, ak bude jeho valorizovaný dôchodok nižší. Aj naďalej mu ale bude vyplácaná suma minimálneho dôchodku, ktorá sa od 1. januára 2023 nemení.

V nasledovnej tabuľke uvádzame ilustračný príklad výšok dôchodkov po valorizácii:

Výška dôchodku v roku 2021	Valorizovaný dôchodok v roku 2022 (1,3 %)	Valorizovaný dôchodok v roku 2023 (11,8 %)
500 Eur	506,5 Eur	566,3 Eur
700 Eur	709,1 Eur	792,8 Eur
900 Eur	911,7 Eur	1 019,3 Eur

Rast dôchodkov

Rast dôchodkov sa mierne spomalí. Namiesto 100 % zvýšenia priemernej mzdy k 1. januáru sa od roku 2023 zvýši suma dôchodkovej dávky len o 95 % zvýšenia priemernej mzdy. Napríklad, ak sa v januári 2023 priemerná mzda zvýši oproti tomuto roku o 7 %, hodnota dôchodku sa zvýši už len o 6,65 %. Pomaľší rast dôchodkov je logický následok negatívneho vývoja demografie na Slovensku a nevyhnutný krok na zlepšenie udržateľnosti dôchodkového systému.

Advent

Horeli štyri sviečky na adventnom
venci,
tak ticho, že bolo počuť ako sviečky
začali hovoriť.

Prvá sviečka vzdychla a povedala:

„Volám sa Mier.

**Moje svetlo síce svieti,
ale ľudia žiaden mier nedodržia.“**

Jej svetielko bolo čím ďalej tým
menšie, až úplne zhaslo...



Svetlo druhej sviečky zakmitalo a sviečka povedala:

„Volám sa Viera,

**som ale zbytočná, ľudstvo nechce nič o Bohu vedieť,
nemá teda cenu, aby som svietila.“**

Prievan zavial miestnosťou a druhá sviečka zhasla...

Ticho a smutne sa ku slovu prihlásila tretia sviečka:

„Volám sa Láska.

Už nemám silu, aby som horela.

Ľudia ma odstavili na stranu.

**Vidia len samých seba a žiadnych iných,
ktorých by mali mať radi.“**

A zhaslo i toto svetlo...

Vtom vošlo do miestnosti dieťa.

Pozrelo sa na sviečky a povedalo:

„Vy musíte predsa svietiť a nie byť zhasnuté!“

A skoro začalo plakať...

V tom sa prihlásila k slovu i štvrtá sviečka:

„Neboj sa!

Pokiaľ svietim ja, môžeme i ostatné sviečky znovu zapáliť.

Volám sa Nádej!“

Zapálilo dieťa od tejto sviečky zápalku a
rozsvietilo znovu ostatné sviečky.

**Plameň nádeje by nikdy nemal
v našich životoch zhasnúť.....a každý z nás
by mal plamene:**

**MIERU, VIERY, LÁSKY a NÁDEJE
neustále udržiavať zapálené.**



Prosba dôchodcu svätému Mikulášovi

Ej keby tí Mikuláši
viac ráz v roku chodili,
a keby nám každým razom,
trochu vyšší dôchodok nosili.

Mnohí z nás chudobní sú,
jak kostolné myši,
zaslúžili by si dôchodok väčší,
malý nikomu nevystačí.

Načo vravieť svätý náš?
Našu finančnú krízu dobre poznáš.
Pros za nás svätý tam hore,
mnohí sme veru už na dne,
trinásť dôchodok dobre nám padne.

A prihovor sa aj na Magistráte,
aby sme my starší nemali,
tie pohrebné služby až tak drahé.
Nech uvažujú trochu len,
i oni naveky nebudú šliapať túto zem.

Na Silvestra a v novom roku...

Nadišiel posledný deň v roku,
ktorý bude plný zábavy a smiechu.
Tomu ver! Veď taký by mal byť Silvester.
Končí sa starý rok,
nech nový prinesie svetlejší zajtrajšok.
V ňom nech prebýva
zdravie, láska, šťastie, dobrota,
tá pravá tvár života.
Správnu nohou vykročte,
pomoc všade naokolo rozdajte.
Aby ste si mohli takto o rok povedať,
aký bol, že ste v ňom nespoznali života bôľ.



Milí klienti a zamestnanci,

v zmysle týchto krásnych slov všetkým prajeme, aby sa naplnili do bodky

a boli z nás len usmievavé a šťastné osôbky 😊

DNES: p. LOŇAYOVÁ Darina - upratovačka

Milí priatelia dobrý deň.

Možno ma niekto pozná a kto nie, tomu sa v skratke predstavím.

Volám sa Darina Loňayová, som rodáčka z Bratislavy a som upratovačka v pavilóne C. Vo februári to bude 17 rokov čo som sa zamestnala v DJŽ a 16 rokov pracujem na oddelení C2 muži.

Vyučila som sa za predavačku potravín z nutnosti, lebo som chcela byť kadernička ale bohužiaľ na túto školu som sa nedostala.

Mám dve deti, syna a dcéru. Dcéra žije už 24 rokov v Kanade a veľmi mi chýba. No a ešte stále nie som babka.

Veľmi rada chodím na huby v akomkoľvek počasí. Som vášnivá záhradkárka. Všetok voľný čas trávim na záhradke, ktorú mám prenajatú, lebo bývam v paneláku v Devínskej Novej Vsi. Záhradku mám blízko a odbehnem si na ňu aj na e-kolobežke.

Mám rada poctivých a skromných ľudí, ktorí neklamú a pozerajú sa človeku do očí.

Prácu ktorú vykonávam nie je ľahká, ale keď mi skončí pracovná smena a je čisto, som spokojná.

Na záver by som touto cestou chcela poprosiť kolegyne a zdravotný personál „budme k sebe milí a priateľskí“.



Život v polárnych oblastiach

Pre ľadové polárne oblasti je charakteristické krátke leto a tmavá, treskúca zima. Vetry sú kruté, voda zamrznutá – ľad a sneh bránia suchozemským živočíchom pri presunoch a hľadaní potravy. Živočíchy žijúce v týchto oblastiach sa prispôbili životu napr. nemrznúcou krvou alebo hustou srstou.



Na Zemi sú dve polárne oblasti – Arktída – oblasť pri severnom póle (zmrznutý oceán; v jej okolí sa nachádza rovinatá, zmrznutá a bezlesná súš - tundra); pri južnom póle je Antarktída – zmrznutý svetadiel.

Arktída

Oblasť Arktídy tvorí rozľahlá ľadová kryha, ktorá pláva na Severnom ľadovom oceáne. Jej okraje tvoria okrajové časti Severnej Ameriky, Európy, Ázie a príslušné oblasti. Teplota vzduchu klesá v zimnom období až k -40°C a v lete stúpa max. na $+10^{\circ}\text{C}$, inak je tu priemerná letná teplota $0 - +2^{\circ}\text{C}$. Pôda v oblasti Arktídy je zamrznutá až do hĺbky 50 metrov, v zime ju pokrýva sneh,



v lete rozmrzne len do hĺbky pár desiatok centimetrov. Úhrnné množstvo zrážok v týchto oblastiach nepresahuje za rok 100 – 200 mm.

Ľad pokrývajúci polárnu oblasť je v niektorých častiach trvalý – nikdy sa nerozpustí (stred Severného ľadového oceánu); prechodný – je najväčší v zime (po obvode



trvalého ľadu) a priebežný – tvorí sa na jeseň na miestach kde prevažuje sladká voda, hlavne v ústiach riek. S príchodom silných mrazov priebežný ľad splýva s prechodným. Prechodná ľadová pokrývka poskytuje tuleňom a medveďom (ktorý sa živí tuleňmi) najpriaznivejšie podmienky pre život. Kde nežijú už tulene, medvede sú len výnimočne (od cca 88° zemepisnej

šírky).

Flóru Arktídy tvoria len riasy, machorasty a lišajníky. Život je sústredený v mori. Žije tu veľmi málo suchozemských živočíchov, naopak, až 17 druhov morských cicavcom a 150 druhov morských rýb. Zo suchozemských živočíchov sú to napr. pižmoň červený, polárna líška a medveď biely. V ekosystéme celkovo dominuje fyto- a zooplanktón. Fytoplanktónom sa živí zooplanktón, ktorý požírajú veľrybotvaré cicavce a iné morské ryby. Veľrybami a rybami sa živia tulene a morské vtáky. Kožu a tuk tuleňov požíra medveď biely a zvyšok tuleňa polárna líška. Ryby sa živia bentickou faunou ktorá žije na dne mora (živočíchy dna – hviezdovce, červy, mäkkýše), ktoré sa zas živia zvyškami potravy a iných živočíchov a tiež zdochlinami.

Antarktída



Antarktída je oblasť veľká približne ako celá Európa a USA dohromady. Je tvorená svetadielom Antarktída a prilahlými južnými časťami Atlantického, Indického a Tichého oceána. Pokrytá je vrstvou ľadu, niekde až takmer 5 km hrúbky. Priemerná teplota nedosahuje 0 °C, v zime teplota klesá niekde až k - 87 °C, letnou teplotou je "už" -30 °C. V miestach nad oceánom vystúpi teplota v lete aj na + 4 °C.

V Antarktíde sú časté hmly a snehové búrky. Je tu takmer stále silný vietor až uragán, niekedy vietor dosahuje rýchlosť až 300 km/hodinu, pričom už pri rýchlosti 125 km/h cez 1 m² preženie až 10 000 kg ľadu za hodinu. Zrážky sú prevažne vo forme snehu, v celkovom ročnom úhrne od 300 do 800 mm.

Na súši, ktorá tvorí 2% z celého povrchu Antarktídy, pričom je bez pôdy, rastú lišajníky, machorasty, žije niekoľko druhov drobného hmyzu. V Antarktickom oceáne žijú ryby, tuleňotvaré a veľrybotvaré cicavce i morské vtáky. Antarktída neposkytuje žiadny zdroj potravy, jej ekosystém je závislý od mora, v ktorom dosahuje rozvoj planktón, ktorého je v určitých úsekoch v až 33 kg na 1 m³ morskej vody. V najväčšej miere planktón tvorí pancierovka antarktická, z ktorej lipidový extrakt sa využíva napr. i do mliečnych výrobkov či pri nízkoenergetických diétach.

Živočíchy, ktoré obývajú antarktickú oblasť, sa museli prispôbiť drsným podmienkam ako morfológicky, tak i fyziologicky – podobne, no ešte viac ako živočíchy žijúce v arktickej oblasti. Antarktická oblasť je totiž vo všeobecnosti najdrsnejšie miesto pre život na Zemi. Na pobreží žije napr. tučniak cisársky.



Zabíjačka....miznúca tradícia?

Zimné obdobie bolo časom zabíjačiek. Gazdovia zvyčajne chovali po dve ošípané. Jednu zabili pred Vianocami a druhú na fašiangy pred Veľkou nocou, aby mali na veľké sviatky aj čerstvé mäso. Tí, ktorí mali ošípaných viacej, zvyšné predali mäsiarovi. Trochu peňazí mali tak na „prilepšenia“ a za ostatné si na jar opäť kúpili v susedných obciach malé prasiatka na ďalší chov. Pri zabíjaní museli mať aspoň 150-200 kíl.

Sviňa bola vtedy dobrá a vhodná na zabíjanie, keď mala slaninu na chrbte hrubú na 4 prsty. Gazdovia robili zabíjačky sami, prípadne im pomohol na revanš niekto z rodiny. Boli však aj takí, čo si na pomoc volali mäsiara.

Tradičná zabíjačka na dedine v minulosti začínala vždy ráno.

Majster obliekol takú tú typickú károvanú košeľu, bundu, či ako to nazvať, a v dome na dvore sa začal čulý ruch. Od rána sa chodilo von a dnu a na deti, veru nebolo času. Bolo potrebné pripraviť ostré nože. Od rána sa ozýval ten typický zvuk brúsenia, ako sa dotýka brúska noža. To bolo potrebné vedieť, mať na to taký majstrovský švih.

Keď bolo prasa na dvore, skočili k nemu dvaja chlapi, jeden jej trhol zadnú, druhý prednú pravú nohu a keď zviera padlo, prikľakol a znehybnil jej kolenom ľavú nohu a pichol ju dlhým úzkym nožom rovno do srdca. Vtedy k nim priskočila žena a do misy chytala striekajúcu krv. Krv pečená na masle a nadrobno pokrájanej cibuli, spolu so štamprlíkom, bola prvým posilnením aktérov zabíjačky.

Dôležité bolo, aby sa krv v mise nezrazila, museli ju až do vychladnutia stále miešať. Zabitú sviňu preniesli do veľkého dreveného koryta, obarili ju horúcou vodou, odspodu poprefahovali refazou,

aby z nej odstránili štetiny a zvyšok štetín potom zoškrabali. Zviera potom zavesili na kovovú konštrukciu, kde telo viselo dolu hlavou. Tam ho muži „rozobrali“. Niektorá žena potom na slanine a cibulke upiekla kúsok pečene pokrájanej nadrobno, aby si prítomní na obed zajedli. Mäsové odrezky, najmä z podbrušiny, dali piecť s cesnakom a rascou a keď bolo mäso takmer mäkké, poliali ho trochu mlieka, z čoho ostalo pekne červené a rozvoňalo celý dom.

Z ďalších masťnejších odrezkov sa varila zabíjačková kapusta (kúsky mäsa opečené na cibuli so soľou, čiernym mletým korením a nakoniec sa k tomu pridala kyslá kapusta a udusila sa domäčkom).

Bola to jedna z príležitostí, kedy sa stretla celá rodina. Bol to čas nezabudnuteľných spomienok i historiek.



Milí klienti,

tvorivosti a nápadov nikdy nie je dosť, aj keď musíme uznať, že v našich tvorivých dielničkách mnohí vytvárate naozaj krásne výrobky. O to viac nás teší, že už to nie je len doménou žien v DJŽ, ale krásne sa zapájajú aj muži. No a keď sa spojí ženský a mužský prvok, potom sú tieto „dielka“ naozaj úžasné. Mnohí návštevníci nášho zariadenia ich obdivujú a chvália.

V poslednom tohtoročnom čísle Jesenáčika sme si pre vás pripravili nápad, ktorý vám môže spríjemniť chvíle adventu i vianočný čas.

K vianočnému stromčeku potrebujeme:

tvrdý papier špagát nožnice lepidlo alobal olej štetec lepiacu pásku



Postup:

Tvrdý papier zatočíme do rolky v tvare stromčeka, na konci zalepíme lepiacou páskou, aby sa nám nerozvinul. Koniec stromčeka nožnicami zarovnáme tak, aby nám vedel stáť. Takýto papierový stromček obalíme do alobalu, zoberieme štetec a natrieme ho celý po alobale olivovým olejom. Tekuté lepidlo dáme do misky. Zoberieme špagát, namáčame postupne do lepidla a motáme na stromček. Keď máme stromček riadne obmotaný, necháme ho zaschnúť. Pomaly vytiahneme spod motúza alobal aj s tvrdým papierom. Oстане nám len zatvrdnutá motúzová konštrukcia nášho stromčeka. Stromček si môžeme ešte ľubovoľne ozdobiť. Aby nám krásne svietil, môžeme do jeho vnútra môžeme položiť umelú baterkovú sviečku, je to bezpečné a nezhorí. Prajeme Vám príjemné tvorenie 😊.



udialo sa

Denné aktivity

čítanie dennej tlače



spoločenské hry



tvorivé dielne



udialo sa

pečenie



jubilanti



udialo sa

voľby do samospráv



spomienkové stretnutie



sadenie chryzantém



NOVÍ KLIENTI, ktorí medzi nás prišli :

pán Magdaléna M.
pani Mária P.
pani Žofia R.
pani Eva F.
pán Vojtech G.
pán Matej F.

pán Ján M.
pani Margita K.
pán Jozef K.
pani Ľudmila G.
pani Helena D.

pán Eva H.
pani Július Z.
pán Petronela Z.
pán Jozefína R.
pán Štefan B.

Vitajte medzi nami !

NAŠI OSLÁVENCI: december-január-február

p. Mária U.
p. Edita Š.
p. Emília S.
p. Jolana P.
p. Emília M.
p. Ružena M.
p. Mária B.
p. Terézia B.
p. Helena B.
p. Pavel B.
p. Anna Č.
p. Jaroslava D.
p. Milan Ď.
p. Hilda Ď.
p. Eva F.
p. Magdaléna F.
p. Mária F.
p. Viera G.
p. Peter G.
p. Mária M.
p. Jozef G.

p. Anna H.
p. Monika H.
p. Vladimír H.
p. Anna H.
p. Valter H.
p. Anna H.
p. Eva H.
p. Vlasta H.
p. Alojzia H.
p. Pavel H.
p. Miloslava Ch.
p. Drahomíra N.
p. Anna M.
p. Pavol P.
p. Elena R.
p. Jarmila R.
p. Oto R.
p. Marta S.
p. Margita Š.
p. Štefan Š.
p. František T.

p. Július Z.
p. Zlata W.
p. Alžbeta Š.
p. Zita Š.
p. Peter S.
p. Pavlína R.
p. Ján P.
p. Štefánia O.
p. Alžbeta N.
p. Daniela J.
p. Mária J.
p. Július K.
p. Irina K.
p. Jozef K.
p. Ladislav K.
p. Anna K.
p. Mária K.
p. Anna K.
p. Juliana L.
p. František M.

Srdečne blahoželáme !

.....
A čo pre Vás pripravujeme? / december-január-február /

- Návštevu sv. Mikuláša
- Tvorivé dielničky, vianočné zdobenie
- Vianočné pečenie (medovníčky)
- Vianočné koledovanie
- Filmové premietanie
- Kognitívne aktivity
- Spoločenské hry
- Počúvanie hudby
- Kávičkáreň
- Duchovné aktivity (bohoslužby, spovede, sv. Ruženec)
- Čítanie pri lôžku

Najkrajšie obdobie v roku sa nezadržateľne blíži. Čas pokoja a oddychu si mnohí radi vychutnajú s knihou v ruke. Potrebujete inšpiráciu? Tu sú tipy na vianočné čítanie.



Vianočná koleda

Charles Dickens a jeho nezabudnuteľný príbeh o bohatom Ebenezerovi Scroogeovi patrí k Vianociam rovnako ako vianočný stromček. Srdce zatrpknutého a protivného starého lakomca nedokáže obmäkčiť len tak hocikto. Až ho jedného dňa navštívi Marley, dávny obchodný partner, ktorý je už nejaký čas po smrti. Spolu s ďalšími príznakmi pripraví pre starého Scrooea magický výlet, ktorý ho donúti prehodnotiť svoj doterajší život. Nadčasový príbeh anglického rozprávača z roku 1843 dokáže svojou atmosférou nepochybne osloviť aj súčasných čitateľov.

Nech sneží

Ideálna voľba pre tých, ktorí hľadajú knižku s vianočnou tematikou. Trojica autorov John Green, Maureen Johnosová a Lauren Myraclová zosnovali tri poviedky, ktoré sa dokonale hodia k šálke teplého čaju a deke. Štedrý večer, bohatá snehová nádielka a zasypaná krajina sa zdajú ako idylka, ale len v prípade, ak nemusíte riešiť metrové záveje a neprejazdné cesty. Tri rozličné poviedky zjednocuje sneh zodpovedný za rôzne nepriaznivé situácie, v ktorých sa hlavní hrdinovia ocitnú. Všetko zlé, je ale na niečo dobré a tieto príbehy sú toho dôkazom.

Jedného dňa v decembri

Príjemná oddychovka z pera anglickej spisovateľky Josie Silver očarí všetky romantické duše. Láska na prvý pohľad je síce tak trochu kliše romantickej literatúry, avšak tu sa bije so silou priateľstva a zdravým rozumom. Samotný príbeh je veľmi ľahko čitateľný a vďaka pomerne dlhej časovej osi krásne zobrazuje prerod čerstvých absolventov v rozumných dospelých. Dôležité medzníky života Laurie a Jacka autorka umne vpletla do predvianočného obdobia, čím sa kniha stala ideálnym darčekom pre nevyčerpateľné romantičky.

Ako stopy v snehu

V čase, keď sa rok chýli ku koncu, aj ľudia radi bilancujú. Uplynulý rok, vlastné úspechy, život... Básnická zbierka Milana Rúfusa prináša priestor ohliadnuť sa v čase. Autor sa sám zamýšľa nad letiacim životom a hodnotami, ktoré prináša. Ako stopy v snehu má dve časti. V prvej sa Rúfus dotýka otázok vlastnej existencie, zatiaľ čo v druhej sa vracia z minulosti do súčasnosti, ďakuje manželke a kritizuje spoločnosť. Zbierka vytvára most, vďaka ktorému môže čitateľ jednoducho prejsť z komerčného vianočného ovzdušia k podstate – k duchovnej stránke sviatkov.

"Žiadne darčeky k Vianociam mi kupovať nemusíš," oznamuje žene na začiatku decembra pán Novák. "Stačí, keď ma budeš milovať a budeš mi verná."

"Neskoro," povzdychla si ženuška, "už som ti kúpila kravatu."

"Pán riaditeľ, môžete mi dať zajtra voľno?" pýta sa v práci pán Novák. "Manželka chce, aby som jej pomohol s vianočným upratovaním."

"Z takého dôvodu vám predsa nebudem dávať voľno!" rezolútne to odmieta riaditeľ.

"Ďakujem," vydýchne si zamestnanec. "Vedel som, že je na vás spoľahnutie."

Pani Marienka sa pritulí k manželovi a pýta sa: "Miláčik, čože mi dáš tento rok na Vianoce?"

"Budúci rok zlaté náušnice," hovorí muž rozvážne. "A tento rok dve dierky na ne!"

Muž vyberá vianočný darček: "Máte niečo lacné, užitočné a pekné?"

"Čo poviete na tieto vreckovky," ukazuje ochotne predavačka, "pre koho to chcete?"

"Pre manželku."

"Tak to bude určite prekvapená."

"To áno," súhlasí muž, "ona myslí, že dostane pod stromček kožuš!"

Na Vianoce príde list od známych z USA. Otecko si ho prečíta a hovorí manželke: "No pozerám, že sa tvoj brat v tej Amerike nemá zle. Tu píše, že dostal nejaké elektrické kreslo."

"Dal som manželke pod stromček psa."

"A prečo psa?"

"Už sa teším, ako ma s ním bude posielat večer von!"

Jožko píše Ježiškovi. Ježiško, keď mi doneseš motorku budem celý týždeň dobrý. Jožko sa zamyslí a povie si, ale ja nevydržím byť dobrý celý týždeň, roztrhá list a píše nový. Milý Ježiško keď mi doneseš motorku budem celý deň dobrý. Zase sa zamyslí a roztrhá list. Potom sa pozrie na obraz Panny Márie a zamkne ho do skrine. Začne písať nový list: Milý Ježiško, zajal som tvoju matku, výkupné je motorka!

Bavia sa tri ženy, čo dali manželom k Vianociam.

"Kúpila som manželovi vec, čo urobí stovku za 10 sekúnd - je to Honda."

"Ja som mu kúpila vec, čo urobí stovku za 5 sekúnd - je to Porsche!"

Tretia je triumfuje: "Ja som mu kúpila vec, čo urobí 200 za sekundu - je to osobná váha!"





Čertů se už letos nikdo nebál, tak se mnou chodí tihle dva. Z těch má hrůzu celá republika.



Je mi líto synu. Na tohle aplikace neexistuje...



Na štadióne sa rozprávajú dvaja fanúšikovia:

„Prečo sa tak mračíš? Ved' naši vedú už päť nula.“

-(tajnička)

autor: Pavol Surovec	podopri	drobný guľatý náboj	pera (básn.)	Pomôcky: MIRAM	vegetácia, rastlinstvo	kým, ak by	sedacia poloha tela		starorím. spodný odev	tropický jašter	hviezda súhvezdia Perzeus
obrázok (skr.)				cestovný doklad				na tom mieste			
				svetlé dra- hokamy							
1.časť tajničky								druh priadze			
								symetrála			
otáčavá časť motora						darca krvi (lek.)					
						2. časť tajničky					
koncovka zdrob- nenín			MPZ Angola				moc				
			nástroj na rezanie				spolo- čenstvo				
	gumi- puška	menší pás						kórejské meno			
		ranná vlaha						kus (skr.)			
zvýšenie počtu lôžok										hromada	opojil alkoholom
herecké úlohy					svit, žiara				knockout		
					zostava jedál				pisacia potreba		
judejský kráľ				muž (angl.)				pravosláv- ny kňaz			
				francúz. člen				nepozýva			
pojem duše u st. Egypta- nov			iba				neprijímaj vodu				
			nová správa				ženské meno				
	ľudský jedinec	meral									
		nezistil meraním									
orgán zraku				školská látka						inam	Petra (dom.)
				ozn. rus. letadiel							
dravý nočný vták					smetiár. firma				cicavec z pralesa		
					druh kukučky				farba na vajíčka		
ženské meno						sám (angl.)					
						chem. zn. argónu					
turecký mys				3. časť tajničky							
slovko úcty v Ázii				Írska republ. armáda				stará mama (nem.)			