



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

SRDCĚ DOMOVA

*Občasník Centra sociálnych služieb Zákamenné
pracoviško: Oravská Lesná*

December 2019



*„ Mesiace a roky ubiehajú
a sú stále vzdialenejšie, ale
krásna chvíľ a presvetľuje
celý život. Okamih
nepodlieha času“*

Voltaire

Milí naši čitatelia

Nastalo najkrajšie ročné obdobie, plné farieb, dozrievajúcich plodov i zmien počasia.

Jeseň sa nám spája nielen so životným cyklom prírody, ale aj našim – ľudským.

Pozeráme okolo seba premýšľajúc, ako rýchlo prebehol ten čas. Všetko na svete sa môže zastaviť. Čo však nezastavíme, nespomalíme je čas. Čas plynie ako rieka nášho života. Míňa sa deň za dňom, rok za rokom a my sa v určitých chvíľach zamyslíme nad zmyslom života.

Vrúcnyim želaním každého z nás je prežiť šťastný život. Úplné a dokonalé šťastie však neexistuje. Jednému chýba to, inému čosi iné. Každý ľudský život je iný. Človek ho musí prijímať, žiť ho, ale sa nevzdávať; boriť sa s prekážkami a ťažkosťami, siahnuť až na dno svojich síl s vedomím, že po každej búrke sa vyjasní a všetko bude zas krásne. Treba sa tešiť z maličkostí, pripomínať si chvíle šťastia a radosti, ktoré sme prežili. No nesmieme zabúdať i na čaro terajšieho života, že nerozhoduje len vek, ale i životná múdrosť, duševná pohoda a nezlomná vôľa človeka žiť svoj život pre ostatných.

A preto skláňajme sa hlboko a ďakujme každému ránu, v ktorom sme sa zobudili a mohli sme uzrieť slnko, počuť spev vtákov, objasniť svojich najbližších, stretnúť sa s priateľmi.

Do ďalších dní Vám všetkým želim veľa zdravia, radosti a životného optimizmu. Nech Pán Boh žehná Vaše roky, ktoré máte pred sebou. Prežite ich obklopení láskou, úctou a pozornosťou svojich najbližších.

Dni sa krátia, zimné sviatky uchádzajú do dverí ...

Zima našich predkov bola priam preplnená rôznymi zvykmi, obradmi a úkonmi. Zahŕňala predvianočné obdobie, adventný pôst, začiatok cirkevného roka i obávané stridžie dni. Všetko sa začalo na konci jesene a začiatku zimy, keď predlžovanie nocí a skracovanie dní odpradáva vyvolávalo v našich predkoch pocit strachu proti ktorému sa prostí ľudia bránili. Prezliekali sa do masiek, používali rôzne magické znaky, rastliny a ďalšie predmety. Zimný slnovrat sa očakával ako počiatok novej etapy roka, preto mu predchádzali rôzne rituálne úkony, čo mali tento prechodový čas uľahčiť.

Na svätého Martina, spadne biela perina

Predvianočné a vianočné sviatky mali za čias našich predkov nepísané zákonitosti aj rôzne ochranné praktiky. Začínali sa na deň sv. Martina, ktorý mal podľa pranostiky prísť na bielom koni. Deň sv. Martina by mal podľa zimného slnovratu skôr prináležať jeseni, ale na druhej strane po stáročia sa ohlasujúci prvý sneh, mrazíky, či chladivé rána ho predsa len priradili na začiatok zimy. Ako vyzeral všedný deň na sv. Martina? V tento deň sa vraj mlynári bili o to, kto dá Martinovi aké množstvo múky a podľa toho mal padať sneh. Pastieri zohnali dobytok z holí do dedín, chodili po domoch so zelenými vetvičkami a domácim želali šťastie, zdravie a rozmnožovanie statku. Keď statok dorástol, domáci ho predali, alebo gazdiná predávala kravské mlieko, smotanu, maslo.

V určitých oblastiach Slovenska sluhovia a slúžky, zjednaní na jeden rok, dostali na deň Sv. Martina mzdu. Niektorí zostali, iní odišli zo služby. Ak na Martina nenapadá sneh, tak určite platilo: „Na svätého Martina kúri sa už z komína“ alebo „Na svätého Martina, drž sa synu komína.“

Na deň svätej Kataríny, prespevujú žiaci pílní

Po dni svätého Martina ako prvý zo stridžích dní prichádza deň svätej Kataríny. Po dedinách chodili pastieri, trúbili na trúbach, praskali bičmi. Hluk mal vyhnať strigy z dedín a nedovoliť, aby škodili dobytku. Na deň sv. Kataríny platilo mnoho zákazov a príkazov. Ľudia videli strigu v každej podozrivo vyzerajúcej žene, ktorá vošla do domu ako prvá. Pred strigou sa chránili jedením cesnaku, robili ním i krížiky nad dvere a ženy mali zákaz chodiť na návštevy. Na návštevy nemohli chodiť ani dievčatá, pretože by im prestali sliepky znášať vajíčka. Ženy nesmeli v tento deň priať, tkať, šiť, či vyšívať, lebo by sa im v lete pri poľných prácach oberali prsty.

Po dni sv. Kataríny utíchla hudba a spev. Do štedrého dňa sa nemohli konať svadby, na rad prišli pôstne jedlá bez mäsa a tuku, pretože nastal čas adventu.

Ondreju, Ondreju, oľovo tebe lejú

Na deň sv. Ondreja sa začína cyklus zimných obradov, ktorý trval až do Nového roka. Tento deň svätého Ondreja najnetrpezlivejšie očakávali všetky slobodné dievky. Dievky varili halušky s menami mládencov. Ktorá haluška vyplávala prvá s nejakým menom, tak sa mal volať jej nastávajúci.

Na deň svätého Ondreja platili rôzne zákazy aj pre dospelých. Ženy nesmeli chodiť na návštevy, lebo by priniesli nešťastie, nemali šiť, vyšívať ani priať, pretože by ovce dostali motolicu. Muži nesmeli rezať sečku, lebo by sa im prihodilo v nasledujúcom roku niečo zlé. Z domu, kde mali Ondreja, nikomu nič nepožičali. Počas dňa si všetci všímali počasie, pretože, ak bol na Ondreja mráz, kravy mali po celý nasledujúci rok dobre dojsť.

Svätá Barbora vetry rozháňa

Svätá Barbora bola jednou z najpopulárnejších svätíc, ktorú uctievali ako jednu zo štrnástich svätých pomocníkov i ako nebeskú sprostredkovateľku šťastnej hodiny smrti. Na deň sv. Barbory chodili mládenci, ale aj menší chlapci po domoch oceľovať s kúskom železa, čo znamenalo pevné zdravie. Ženy nesmeli prvé vojsť do cudzieho domu, šiť, priať, párať perie, lebo by dobytok pichal rohami. Svätá Barbora bola patrónkou baníkov, preto v podzemí banských chodieb budovali výklenky do ktorých vkladali sošky alebo obrázky svojej patrónky.

Od Lucie do Vianoc, každá noc má svoju moc

Deň Lucie bol považovaný za najkratší deň v roku. Jeho symbolom bola Lucia, ktorá mala na sebe biele šaty, zamúčenú tvár a v rukách držala štetku a husacie krídlo. Po príchode do domu symbolicky omaľovala stenu a krídlom povymetala prach, čím vyhánala z domu zlých duchov. Na dlhé večery sa tešili hlavne malé deti a hlavné slovo mávali staré mamy a ich rozprávky.

*Pranostiky, ktoré sa viažu
k obdobiu nastávajúcej zimy*

Po Martine už zima nežartuje

Keď na Martina prší a mrzne, škodí to oziminám
a spôsobuje drahotu

Keď na Katarínu stojí hus na ľade, na Vianoce bude
stáť na blate

Lucia, ktorá noc upíja, ale dňa nepridá

Na svätého Otomára neuvidíš komára

Po svätej Baruši, daj pozor na uši

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

Ak prvý sneh padne na blato, bude celá zima
blatnavá, ak ale na mráz, očakávajme bohatý rok.

Keď je na štedrý večer mnoho hviezd, bude veľa
zemiakov.

Keď na Narodenie Krista pršať začne, za štyri týždne
počasie bude mračné

Takto si tu žijeme...

V rámci realizovaného projektu pod názvom ORAVANÉ A MORAVANÉ SPOLUPRACUJÍ sme sa stretli na spoločnom podujatí, kedy sme seniorou z Ostravy privítali v Oravskej Lesnej na jednodňovom výlete. Celé toto kultúrno-spoločenské podujatie sa veľmi vydarilo. Prišlo nám počasie, nechýbala dobrá nálada a radosť z príjemne prežitého dňa. Teší nás, že sa naplnilo poslanstvo tohto spoločného stretnutia, ktoré prispelo k budovaniu mostov medzi komunitami a vytvoreniu vzájomných priateľstiev na oboch stranách hraníc.



Prijímatelia na odpustovej sv. omši v kostole sv. Anny



*Aj v rámci
reminiscenčnej
terapie si
prijímatelia
zaspomínali na
odpustové
slávnosti a púte,
na ktoré putovali
v mladosti*



*Členovia miestneho klubu Jednoty dôchodcov zobrať našich
prijímateľov do blízkej prírody na spoločnú „opekačku“.*



K letnému obdobiu na Orave patrí zbieranie húb. Náš vášnivý hubár pán Zimen nás pravidelne zásobuje množstvom hrúbou, z ktorých veľmi radi varíme rôzne špeciality.



Všetci sa pravidelne stretávajú pri spoločných posedeniach, kde oslavujú svoje narodeniny, meniny a životné jubileá.



Prijímatelia nášho zariadenia sa zúčastnili prednášky preventistu z MV Slovenskej republiky, ktorá bola zameraná na prevenciu kriminality páchanej na senioroch.



Naši prijímatelia radi trávia čas aj pri arteterapii



Krásne slnečné poobedie sme využili na terapiu hrou v areáli zariadenia



Psychické a fyzické zdravie si naši prijímatelia utužujú v rehabilitačno-relaxačnej miestnosti. Rehabilitačný program pre nich pripravuje fyzioterapeutka Magdaléna v spolupráci s rehabilitačnou lekárkou.



Príjemný letný deň sme využili na guláš – párty. Na výbornom guláši si pochutnali aj členovia Jednoty dôchodcov, ktorí nám prišli tento deň spríjemniť spevom, harmonikou a hlavne dobrou náladou.

*Do nášho zariadenia
v rámci
dobrovoľníctva
pravidelne
prichádza
Mgr. Mazuchová,
ktorá všetkým
počas biblioterapie
číta na želanie.*



*Naši prijímatelia sa zúčastnili vedomostnej súťaže
„Orava v kočke“ ktorá sa konala v Dolnom Kubíne .*



Naši prijímatelia sa radi stretávajú s dobrovoľníkmi z obce. Okrem iných aktivít, ktoré spolu podnikajú ich aj pri príležitosti sviatku Sedembolestnej Panny Márie sprevádzali na sv. omšu do kostola.



Z tanečného podujatia „Let's Dance“ ktoré sa konalo v Čadci si naši tanečníci odniesli prvé miesto.



Týždeň dobrovoľníctva

„DOBROVOĽNÍK JE OBYČAJNÝ ČLOVEK, KTORÝ ROBI NEOBYČAJNÉ VECI“

Týždeň dobrovoľníctva, to je 6846 dobrovoľníkov, ktorí venovali 14 513 hodín nezištnej pomoci rôznym organizáciám a zavítali aj ku nám do nášho zariadenia.

Tento týždeň sa niesol v duchu „objavovania“ Oravskej Lesnej. Dobrovoľníci vzali prijímateľov ku kaplnke Božieho Milosrdenstva na Bučine pri bývalom starom kostole. Dobrovoľníčky z Gymnázia Antona Bernoláka v Námestove si pripravili program pre našich prijímateľov. Naučili ich nové spoločenské hry, pomohli im pri maľovaní a zobrali ich aj na prechádzku k blízkeму lesu.



*V rámci
kulinoterapie si
príjimatelia
pripravili výbornú
a najmä zdravú
kapustnicu podľa
receptu z liptovského
regiónu.*



*Pri reminiscenčnej terapii sa príjimatelia v spomienkach
vrátili k rokom mládeneckým a dievčenským. Spoločne
spomínali na tancovačky na zábavách v krčmách, stodolách
i vo voľnej prírode.*



Muzikoterapia patrí k veľmi obľúbeným aktivitám našich prijímateľov. Okrem toho, že si spievajú pre radosť pod vedením terapeutky Vierky nacvičujú rôzne hudobné programy, s ktorými sa reprezentujú na rôznych podujatiach.



V mesiaci september sa uskutočnil „Národný pochod za život“ v Bratislave, na ktorom sa zúčastnil aj prijímateľ nášho zariadenia p. Zimen.



*OKTÓBER - mesiac úcty k starším
prišli našim seniorom spríjemniť chvíle svojim
programom deti z materskej školy. Seniori sa veľmi
tešili aj z darčekom, ktoré im deti vyrobili.*



*Pri tejto príležitosti seniorov pozdravili a
zabavili svojim programom u kultúrnom dome
aj deti zo základnej školy.*



Počas sviatkov „Dušičiek“ sme navštívili cintorín, kde majú miesto posledného odpočinku aj naši zosnulí prijímatelia. Spoločne sme vyčistili ich hroby, položili kvety, zapálili sviečky a v tichých modlitbách spomínali na všetkých, ktorí tu spia večným spánkom.



Prijímatelia si pripravili výborné mafinky, na ktorých si pochutnali nielen tí, ktorí sa zúčastnili kulinoterapie, ale aj ostatní.



*MUDr. Jatyelová
v rámci prednášky
ušetkých informovala
o význame očkovania a
prevencie chorôb
u seniorov.*



*Keďže v našom regióne
odpradáva patrila kapusta a
zemiaky medzi základné
potraviny aj naši prijímatelia v
rámci reminiscencie spomínali
na jedlá, ktoré z týchto plodín
varievali.*

*Posledné slnečné
lúče sme využili
na krátke
prechádzky v
okolí zariadenia
a na náučnom
chodníku.*



*Dobrovoľníci z E-RKA strávili s našimi prijímateľmi
slnečné popoludnie na spoločnej vychádzke.*



Chystáme sa na vianočné trhy a výstavy a pomoc pri zhotovovaní dekorácií sme privítali aj od dobrovoľníka Mareka, ktorý k nám rád chodíeva po vyučovaní.



Ezop a jeho bájky s ponaučením

Zakladateľ gréckej bájky Ezop žil v 6.storočí pred našim letopočtom; údajne pochádzal z Malej Ázie, neskôr žil v Aténach a na gréckom ostrove Samos. Dodnes patrí k najznámejším bájkarom a svojou popularitou sa vyrovná slávnemu Homérovi (najstarší známy grécky epický básnik, autor eposov Iliada a Odysea). O Ezopovom živote toho nie je veľa známe. Narodil sa pravdepodobne okolo roku 620 pred n.l. ako otrok a za svojho života veľa cestoval. Iné zdroje uvádzajú, že bol fyzicky chorý. Pravdepodobnejšia je druhá verzia - ako fyzicky postihnutého ho nezabili, ako to bolo vtedy zvykom, ale nechali ho žiť, lebo bol vzdelaný. V tej dobe si bohatí ľudia najímali vzdelaných otrokov najmä ako pisárov. Zomrel v známom antickom meste Delfy, kolíske veštenia označovanej tiež aj ako "Pupok sveta". Ezop svoje bájky prednášal ústne. Išlo o krátke príbehy so stručným dejom. Vystupovala v nich skupina postáv, hlavne zvieratá a rastliny, ktoré preberajú ľudské vlastnosti a stávajú sa nositeľmi konkrétnych charakterov. Takisto však písal aj bájky, v ktorých vystupovali jednoduchí ľudia a poukazoval v nich na lakomosť a chamtivosť. Každá bájka končí výchovným ponaučením. Jeho tvorba sa časom stala známou po celé dlhé generácie na celom svete. Keď Ezop putoval po starovekom Grécku a rozprával rôznym poslucháčom svoje bájky, vôbec netušil, že sa budú po stáročia rovnako páčiť deťom aj dospelým. Zaujímavé je, že tieto príbehy nikdy on sám nenapísal, ale zapísali ich namiesto neho iní ľudia, a tak sa z ich múdrosti môžeme poučiť ešte aj dnes...

"O psovi a kúsku mäsa"

Pes našiel veľký kus mäsa a niesol ho v zuboch, že si ho niekde v pokoji zožerie. Prišiel k potoku, ponad ktorý viedla lavička, a tak sa po nej pustil prejsť na druhú stranu. Uprostred zastal a pozrel dolu. Z vodnej hladiny hľadel na svoj vlastný obraz, ale neuvedomil si, že vidí sám seba. Myslel si, že pozerá na iného psa s veľkým kusom mäsa v pysku. "Jeho mäso je väčšie ako moje" pomyslel si závistlivo. "Vytrhnem mu ho a ujdem". A tak otvoril pysk a pustil svoje mäso, ktoré spadlo do potoka a kleslo ku dno.

Ponaučenie: Uspokoj sa s tým, čo máš.

"O voloch a voze"

Dva voly ťahali po ceste plne naložený voz. Bola to poriadna drina. Cesta bola samá diera a výmoľ a kopcom naložený voz sa sotva hýbal. Voly museli napínať všetky sily, aby voz utiahli. Voz za nimi stále len frľal a sťažoval sa. Kolesá mu vřzgali a škrípali. Jeden z volov už ďalej nezvládal dlhšie znášať nepríjemný hluk, ktorý robil voz za jeho chrbtom. Obrátil hlavu a ponad boľavé plece povedal: "Čo sa toľko sťažuješ? Ved' všetko robím ja s mojím bratom!" *Ponaučenie: Najviac kričia tí, čo najmenej robia.*

"O prasati a ovci"

Prasaťu sa raz podarilo ujsť z chlieva a pripojilo sa k čriede oviec na lúke. Jedna ovca sa s prasaťom spriatelila a dovolila mu ostať v čriede s nimi. Potom však ale vyšiel gazda. Keď uvidel prasa, chytil ho a niesol preč. Povedal: "Vezmem ťa k mäsiarovi." V tej chvíli začalo prasa hrozne kvičať, mykalo sa a chcelo ujsť. Pasúce sa ovce to prekvapilo. "Čo robíš taký krik?" spýtala sa jedna z nich. "My nikdy takto nevyčíňame, keď nás gazda nesie preč!," "Vy asi nie" kvičalo prasa, "ale od vás chce len vlnu a odo mňa mäso!"

Ponaučenie: Nemali by sme robiť závery skôr, pokiaľ nepoznáme celú pravdu.

Spracovala: Katarína Kubániová
prijímateľka zariadenia

Zasmejme sa

Stretne sa pani Hedviga so známym a vyčíta mu:

- Prečo ste k nám neprišli na nedeľný obed? Ved' sme vás pozvali.
- Nebol som hladný.
- Prepáčte, ale na návštevu sa predsa nechodí kvôli jedlu!
- Lenže ja som nebol ani smädný...

Z okna väznice kričí väzeň na okoloidúceho občana:

Prosím vás, nemohli by ste mi zavolať zámočníka?

Načo?

Mňa tu zatvorili

*Včera som bol u cirkuse.
Keď ušiel lev z klietky,
ušetci sme sa skoro
zbláznili, iba krotiteľ bol
duchaprítomný.
A čo urobil?
Skočil do prázdnej klietky
a zatvoril za sebou dvere*

Inzercia:

Hľadáme dobrovoľníkov k našim seniorom.

Dobrovoľníkov uvítame najmä pri týchto činnostiach:

*sprievod prijímateľov na prechádzky, kultúrne podujatia, výlety, pobyt vonku,

*predčítavanie, hranie spoločenských hier so seniormi

*pomoc pri skrášľovaní areálu zariadenia

Kontakt: 0918 862 946-koordinátor dobrovoľníkov

Tešíme sa na spoluprácu

Redakčná rada:

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová riaditeľka CSS Zákamenné

Mgr. Alena Majcherová, Mgr. Daniela Belicajová, Mgr. Ivana Janetová,

Za PSS: Katarína Kubániová, Marián Zimen