



# SRDCE DOMOVA



Občasník centra sociálnych služieb Zákamenné –  
pracovisko Oravská Ľešná



# Príhovor riaditeľky

Vážení čitatelia,

držíte v rukách ďalšie vydanie občasníka, v ktorom Vás chceme informovať nielen o dianí „U nás“ v zariadení, ale tiež Vás pobaviť a podeliť sa s Vami o zaujímavé informácie.

Práve v tomto letnom období nás okrem letných prác v záhrade a dovoleníek čakajú aj ďalšie príjemné aktivity. Teší ma, že sme v rámci Fondu malých projektov programu INTERREG V-A Slovenská republika-Česká republika 2014-2020 vyhrali ďalší projekt. Naše zariadenie vstúpilo do vzájomnej spolupráce a realizujeme spoločný projekt pod názvom: ORAVANÉ A MORAVANÉ SPOLUPRACUJÍ, kde sa stal našim partnerským zariadením Domov pre seniorov Kamenec Ostrava. Náplňou projektu je päť aktivít, z ktorých boli už tri zrealizované a ďalšie dve nás v tomto letnom období čakajú. Pre seniorov sú to aktivity prostredníctvom ktorých zrealizujeme spoločenské akcie s cieľom poznať región partnera, jeho kultúrne pamiatky, prírodné bohatstvá, tradície, zvyky a jazyk. Pre zamestnancov, ktorí sa o seniorov starajú ide o vzdelávacie a poznávacie aktivity. Pevne verím, že táto spolupráca bude obohatením pre všetkých.



JUDr. PhDr. Adriana Adamicová  
riaditeľka CSS Zákamenné



# Jánska noc má svoju moc

Zo spomienok našej prijímateľky pani Irzengy Lučivňákovovej na čarovné obdobie mladosti vyberáme:

Letný slnovrat je obdobie, ktorému v ľudovej tradícii dominoval oheň. Symbolizoval slnko a ľudia verili, že očisťuje a utužuje zdravie. Najvýznamnejším dňom ľudového kalendára spätým s ohňom je deň svätého Jána-24.júna. V predvečer sviatku sa zapalovali v chotároch obcí vatry. Verilo sa, že kto preskočí svätójánsky oheň, nemusí sa báť v ďalšom roku smrti, a tak skákali všetci-nielen mládež.

Pálením ohňov sa tiež privolával životodarný dážď. Preto od svätého Jána pálili niekde ohne každý večer, až kým nezačalo pršať. Veď aj dnes vieme, aký dôležitý je dážď pre letnú vegetáciu. Preto sa jánskym ohňom pripisoval v ľudovom prostredí veľký význam, podčiarknutý ešte spevom nádherných jánskych piesní. Mnohé z nich sa spolu s týmto zvykom zachovali na slovenských dedinách dodnes. Pálenie ohňov bolo spojené aj s rozličnými hrami, často s erotickým podfarbením. Je to pochopiteľné, veď kedysi mládež nemala popri robote na poli a pri dome veľa príležitostí stretnúť sa bez prítomnosti všadeprítomných očí rodičov, či príbuzných. Preto uvoľnenejšie mravy v noci počas pálenia svätójánskych ohňov každý toleroval. Ohne mali aj jednoznačný symbolický význam. Mladé páry, ktoré ohne spoločne preskakovali verili, že zakotvia v manželstve.



Na Jána sa zvykli zapaľovať aj fakle, s ktorými roľníci obchádzali svoje polia. Keď vyhasli, zahrabávali ich medzi mladé obilie a verili, že ho nenapadne sneť. Z podobných príčin sa do poľa zvykol dávať aj popol zo svätójánskeho ohňa. Tradícia a ľudová viera dávali týmto uhlíkom oveľa väčšiu moc. Popol zo svätójánskeho ohňa bol považovaný za posvätný a vhodný na rôzne iné praktiky. Všetky magické úkony svätójánskej noci opäť sprevádzala ľudová pieseň. Ľudová viera pripisovala čarovnú moc aj rastlinám, ktoré sa v noci na svätého Jána nazbierali. Babky-zelinárky ich zbierali ešte za úsvitu. V odvare z takýchto rastlín sa kúpali deti, aby boli po celý rok zdravé, aby sa chránili pred urieknutím. Verilo sa, že počas jánskej noci mohli škodiť aj nečisté sily, strigy. Preto sa strážili maštale a nik nedovolil, aby sa k domácim zvieratám priblížila cudzia žena. Zvieratá pred bosorkami chránil cesnak, chlieb so soľou alebo petržlen.



Aj náš prijímateľ pán Ladislav Naništa si spomína na roky svojej mladosti. Jednou z jeho najobľúbenejších činností bolo čistenie studničiek a prameňov. Ľudia verili, že ak sa o vodné toky nepostarajú, príde sucho, ktoré zničí úrodu. Studničky a pramene sa chodili aj preto pravidelne čistiť. Obyčajne to robievali mládenci. Keď boli hotoví, obišli všetky gazdovstvá, kde dostali za svoju robotu odmenu: vypiť vína alebo pálenky, kus slaniny, dve-tri vajička, ktoré doniesli na spoločnú hostinu.

Voda sa bola u našich predkov vo veľkej úcte. V každej domácnosti sa okrem dobrého chleba chválili aj chutnou pitnou vodou, ktorú brali z vykopanej studne alebo z prirodzených prameňov, studničiek, jazierok i potoka. Odtiaľ sa voda viedla drevenými alebo kamennými žliabkami do blízkosti domov, kde sa zachytávala do drevených nádob – kadlúbkov. Dôležité miesto mali aj minerálne vody-kyselky, medokýše, ktorých na Slovensku vyviera veľké množstvo. Využívali sa na pitie, varenie, pridávali sa do cesta, aby lepšie kyslo, a ľudia poznali aj ich liečivé účinky. Mnohé rodiny pod Tatrami žili z toho, že vodu z prameňov rozvážali alebo ju plnili do fľaš. Na každej väčšej stanici z Košíc do Bohumína ľudia ponúkali cestujúcim pitnú vodu.

V posledných desaťročiach sme, bohužiaľ, svedkami toho, že o studničky a pramene sa zväčša ľudia nestarajú a nechávajú ich zarásť. Môžeme preto iba dúfať, že vďaka ekologickým nadšencom

u nás tradícia čistenia studničiek ožije a nebudeme patriť ku krajinám, ktoré trpia nedostatkom vody. Veď bez vody niet života.



# Takto si tu žijeme...

V rámci kulinoterapie si prijímateľa pripravili výborné kysnuté langošče a sladké šišky.



Prijímatelia využívajú voľné chvíle aj na terapiu hrou, pri ktorej sa zabavia a načerpajú novú energiu.



Muzikoterapia sa stala veľmi obľúbenou aktivitou našich prijímateľov.



Vždy sa nájde čas na oslavu narodenín a menín prijímateľov.



### Svetový deň chorých

Jeho tradícia sa začala v roku 1992, keď ho ustanovil pápež Ján Pavol II. Účelom dňa je vytváranie podmienok pre chorých, aby mohli čeliť chorobe a smrti v dôstojných podmienkach. V rámci svätej omše bola aj našim prijímateľom udelená sviatosť pomazania chorých.





Počas pôstneho obdobia  
naše zariadenie navštívili  
sestry Vincencky. S našimi  
prijímateľmi strávili  
príjemný rozhovor,  
zaspežovali nábožné piesne,  
premietli formou  
prezentácie film o sv.

Kataríne. Všetci si okrem  
duchovného zážitku z tohto  
stretnutia odniesli so sebou  
aj medailóniky Panny Márie.



### Biblický týždeň

V pôstnom období pred Veľkou  
nocou sa prijímateľa stretávali  
pri modlitbe sv. ruženca,  
litániách a krížovej ceste. Tieto  
stretnutia boli spojené s čítaním  
a rozjímaním o umučení Ježiša  
Krista



V rámci reminiscenčnej terapie prijímatelia spomínali na to, ako trávil čas v mladosti so svojimi deťmi, detské hry, uspávanky a aké im varievali jedlá.



Rozprávali aj o tom, ako trávili tohtoročné Veľkonočné sviatky:

niektorí z nich boli počas sviatkov v zariadení, niektorí v kruhu rodiny.

Pospomínali na to, čo jedli, koľko mali šibačov a rôzne veseľé príhody.



V predveľkonočnom období sa naši prijímatelia aktívne podieľali na výrobe veľkonočných dekorácií, ktorými si ozdobili svoje izby a výtvary boli tiež na veľkonočnej výstave na ŽSK.



Našich prijímateľov poteší vždy svojou prítomnosťou dobrovoľníčka Ivetka.





Prijímatelia si v spoločnosti personálu vyšli na posedenie do reštaurácie. Dali si výbornú kávičku, sladké palacinky, spoločne sa porozprávali a celý natážení sa vrátili domov.



Prijímatelia nášho zariadenia sa zúčastnili na „Šachovom turnaji o cenu riaditeľa Úradu Žilinského samosprávneho kraja“. Cieľom tejto súťaže je prelomiť generačné bariéry medzi juniormi a seniormi.



Ked'že všetci obľubujeme sladké  
dobrotu, spoločne sme si  
pripravili sladkú tortu  
a jablkový koláč.



Spoločne sme oslávili Deň žien.



Prijímatelia nášho zariadenia sa zúčastnili IV. ročníka súťaže „Človeče nehnevaj sa“ v priestoroch zariadenia ČSS Žarec.



Deň Zeme sme si uctili upratovaním okolia nášho zariadenia. Po vynaloženej námahe sme si posedeli v pekne uprataných priestoroch.



Prijímatelia sa zúčastnili na prednáške na tému: „Výživa v starobe“, ktorú si pripravila a odprezentovala zamestnankyňa zdravotného úseku Janka Hujčáková.



V centre obce Oravská Lúžná sa tradične staval máj. Na tejto veseljej akcii sa zúčastnili aj naši prijímatelia.



Š prijímateľmi sme sa vybrali na výlet do Žiliny, počas ktorého sme navštívili seniorov ČSS Letokruhy Žilina, kde sme zažili vrelé prijatie a dopoludnie pri veselých piesňach, ktoré sme si spoločne zaspievali. Potěšila nás aj prechádzka po uličkách tohto pekného mesta a výborná zmrzlina.



Prijímateľia nášho zariadenia sa zúčastnili na podujatí 22. ročníka Ľesňanská helligónka. Boli nadšení z hudobných výkonov, ktoré títo umelci predviedli.





Spolupráca klientov nášho zariadenia so žiakmi Základnej školy v Oravskej Ľasnej sa prejavila aj spoločne pripraveným programom, s ktorým sa predstavili pri príležitosti Dňa matiek v Kultúrnom dome v Oravskej Ľasnej.



Naši prijímatelia strávili príjemné popoludnie na divadelnom predstavení s výstižným názvom: „Je úžasná“, ktoré predviedli herci zo Žabokrkovho divadla Martin



Prijímatelia strávili výnimočné a nezabudnuteľné chvíle plné zábavy, spevu, hudby, tanca a dobrého jedla na Plese seniorov, ktorý zorganizoval Klub dôchodcov z Oravskej Ľasnej.



So svojim kultúrnym programom nás prišli potešiť deti z materskej škôlky a všetkých obdarovali vlastnoručne vyrobeným darčekom.



Prijímatelia sa už po trezí krát zúčastnili blížeho trhu „Haraburza“,  
ktorý sa konal v Kultúrnom dome v Zákamennom.  
Na tomto trhu ponúkli rôzne dekorácie, ktoré sami vyrobili.



Príjemné slnečné popoludnie využívame aj pri loptových  
hrách v areáli zariadenia.



# MUZIKOTERAPIA



Spoločná oslava menín a narodenín prijímateľov.



Naši prijímatelia v sprievode zamestnancov navštívili pútnické miesto na hore Butkov.



Š členmi miestneho klubu „*Jednoty dôchodcov*“ z Oravskej Ľesnej, naši prijímatelia prežili nezabudnuteľný deň na termálnom kúpalisku „*Oravice*“.



## Canisterapia



# Kúsok histórie o kostole svätej Anny v Oravskej Lesnej

V malebnom prostredí hornooravskej prírody sa nachádza rázovitá horská obec Oravská Lesná, ktorá tvorí hranicu medzi Kysucami, Oravou a Poľskom. Je označovaná prívlastkami ako najchladnejšia obec na Slovensku, ale aj ako najmladšia oravská obec a rozlohou sa zaraďuje medzi najväčšie obce Oravy. Právne existuje od 23.júla 1731 na základe návrhu predloženého grófom Jurajom Erdődym ml.

Pôvodné pomenovanie Erdútka bolo v roku 1946 zmenené na súčasný názov Oravská Lesná. V obci a jej okolí sa nachádza niekoľko pozoruhodných a atraktívnych objektov, ktoré určite stoja za to, aby sme im venovali svoju pozornosť a dozvedeli sa o nich čo najviac zaujímavosti. Fascinujúcou dominantou a pýchou nielen obce, ale aj celého regiónu Oravy je rímsko-katolícky kostol sv.Anny postavený v secesnom štýle starých ľudových stavieb zlučujúcich jedinečným spôsobom drevo a kameň, ktorý vytvára architektonický klenot nadregionálneho významu. Kostol sa začal stavať z podnetu Štefana Mnoheľa, významného slovenského kňaza, politika a publicistu, ktorý bol aj jedným zo signatárov Martinskej deklarácie. Keď nastúpil do Oravskej Lesnej, trápil ho zlý stav pôvodného dreveného kostola, preto sa rozhodol tento problém vyriešiť. Projekty chrámu vypracovali inžinieri z Budapešti a na samotnej výstavbe sa podieľali rôzni majstri - drevárske práce realizovali tesári z južnej Moravy, ktorí spracovávali miestne drevo; murárske práce zase zabezpečovali murári z Liptova. Kamene na hlavné stĺpy boli dopravované železnicou do Oravského Podzámku a odtiaľ prevážané ďalej do obce konskými povozmi. Samozrejme, v hojnom počte pomáhali aj miestni ľudia z dediny a všetci sa usilovali, aby stavba dopadla čo najlepšie. A podarilo sa. Kostol sv. Anny postavili v jedinečnom, na svoju dobu pokrokovom architektonickom štýle a patrí medzi najkrajšie cirkevné stavby na Orave.



Sú tu harmonicky spojené ľudové, štýlové a technické prvky, čím je vytvorená pozoruhodná a hodnotná stavba realizovaná kombináciou dreva a kameňa. Pôdorys chrámu tvorí jednoramenný kríž, ktorý prirodzene rozdeľuje kostol na dvojlod'ový priestor. Dĺžka hlavnej lode je 47 metrov, šírka 10 metrov a kapacita je celkom asi 1500 miest, z čoho 550 miest je na sedenie. Vnútoraná výzdoba je jednoduchá; klenby kostola sú drevené; hlavné nosné kamene sú pieskovcové dôkladne opracované a vyzdobené jemným ornamentálnym zúbkovaním spočívajúcim na travertínových hlaviciach, na ktorých sú vytesané kríže. Do kostola vedú dva vchody; hlavný, ktorý je orientovaný na západ a zo severnej strany je bočný vstup do chrámu. Nad hlavným vchodom je celodrevený chór, na ktorý sa vystupuje po schodisku zvnútra kostola. Viditeľné časti chóru sú bohato zdobené kvetinovými vzormi. Oltáre pochádzajú z pôvodného kostola a z tirolských dielní zo začiatku 20.storočia. Vo svätyni kostola sa nachádza hlavný oltár zobrazujúci sv. Annu so svojou dcérou Máriou. Po stranách sú sochy sv. Joachima, manžela sv. Anny a sv. Jozefa, manžela panny Márie. V priečnej lodi chrámu sa nachádzajú bočné oltáre; v severnej časti, pri vchode je oltár, ktorý bol premiestnený z pôvodného starého dreveného kostola. Jeho nosnú časť tvorí olejomalba na plátne s výjavom sv. Anny s Máriou a po stranách sú sochy dvoch anjelov. Druhý bočný oltár je miestom Božieho hrobu. Zo vzácnějších uchovaných diel je potrebné spomenúť sochu nanebovzatia z roku 1905. Veriaci zakúpili krížovú cestu, v 30-tych rokoch bol zadovážený organ a v 70-tych rokoch miestny rezbár Rudolf Svinčák doplnil interiér kostola tromi vyrezávanými drevenými lustrami. Strechu chrámu tvorí drevená konštrukcia, pokrytá tradičným dreveným šindľom. Majestátnosť kostola podčiarkuje kostolná veža vo výške 37,5 m s osadeným krížom vysokým 1,6 m, v ktorej sú umiestnené 4 zvony. Výstavba kostola bola ukončená v roku 1914 a presne 23.októbra bol aj vysvätený. Po odchode Štefana Mnoheľa z farnosti sa kňazi rýchlo menili, ale každý z nich prispel svojim nemalým úsilím k zveľad'ovaniu kostola. Štefan Banas dal do kostola inštalovať hlavný oltár, kazateľnicu, krstiteľnicu a lavice. Štefan Kubičár zadovážil nové zvony, ale nebolo to vôbec jednoduché nakoľko firma, ktorá bola poverená odliatím zvonov a bola jej už vyplatená aj finančná záloha, vyhlásila bankrot.



Peniaze nebolo možné vysúdiť a tak sa náklady na zvony podstatne zvýšili. Zvony neboli však jediné, pri financovaní ktorých nastal problém. Aurel Mihaliak zadovážil organ za vtedy značne vysokú finančnú čiastku 50 000 korún. K rozsiahlym opravám kostola, po ktorých ho vidíme v dnešnej podobe sa pristúpilo od roku 1995, na čom má hlavnú zásluhu vtedajší správca farnosti Jozef Trstenský. Opravené boli vonkajšie vchody do kostola, nosná konštrukcia hlavnej veže, zvonový mechanizmus, vymieňali sa strešné šindle, veže kostola, bola zrealizovaná obnova svätyne, zreštaurované oltáre, vymenené dvere a lavice, obnovený strop, podlaha, maľba interiérových a exteriérových stien kostola, zavedené podlahové kúrenie. Vyvrcholením prác boli roky 1997-1998 zavŕšené dňa 31.10.1998 slávnostnou posviackou diecéznym biskupom prof.Mons.ThDr. Františkom Tondrom. Vďaka samotnej výstavbe tohto kostola a doposiaľ všetkým jeho opravám, rekonštrukčným a reštaurátorským prácam je teraz umožnené stretávať sa na bohoslužbách a rôznych cirkevných slávnostiach nielen veriacim, ale aj všetkým milovníkom jedinečných skvostov cirkevnej ľudovej architektúry, sakrálnych stavieb a umenia.





## Zaujímavosti z ríše zvierat

**Bocian**- na stredoeurópske pomery je to pomerne veľký druh, ktorého hmotnosť sa pohybuje v rozmedzí 2,3 – 4,4kg. Bocian biely dosahuje výšku 95 – 105 cm. Rozpätie krídiel je 155 – 165cm. Prevažuje zväčša biela farba, konce letiek sú čierne, zobák a dlhé nohy sú oranžovočervené. Pri lete má bocian natiahnutý krk.

Typickým zvukovým prejavom u bociana je klopanie zobákom. Klepotom sa zdravia na hniezde. Tento zvuk vzniká rýchlym zatváraním a otváraním zobáka, pričom hlas vzniká pri otváraní. Používajú ho pri rôznych situáciách. Rytmus sa mení. Pri párení je pomalší, pri ohlasovaní nebezpečenstva trvá krátko. Okrem toho vedieť vydávať pískavý zvuk, ktorý znie u dospelých ticho, u mláďat ostro. Mláďatá dokážu používať aj štebotavé zvuky. Pri žobraní o potravu sa ozývajú hlasom podobným mňaučaniu.



Bociany používajú aj rôzne dorozumievacie gestá. Opakovane sa hýbu hore a dole – pri pozdrave, po párení alebo ak hrozia. K tomuto majú aj ďalšie gesto, čupnú si a rozťahnu krídla. Ak to nestačí, tak samčekovia sa vedieť pustiť aj do agresívneho kontaktného útoku.



Na Slovensku hniezdi ročne 1260 až 1350 párov, predovšetkým v teplejších nížinatých oblastiach na juhozápade, juhu a východe. Početná populácia sa nachádza na Zemplíne, strednom Považí, no výskyt je evidovaný aj na Orave Liptove a Spiši.

Bociany si svoje hniezda vytvárajú z konárov a vetiev, stavajú ich na stromoch, strechách, komínoch, ale využívajú aj umelé hniezda položené na stĺpy elektrického vedenia. Opakovane opravené a obnovené hniezdo môže mať výšku až 2 metre. Hniezdo prebieha buď jednotlivo, alebo v menších skupinách a začína v apríli alebo máji. Samica znáša väčšinou 2 – 5vajec.

Inkubácia trvá približne 33 dní, počas ktorých sa rodičia pri zahrievaní striedajú. Dva mesiace po vyliahnutí sa mláďatá učia lietať.

### Zaujímavosti z ríše Bocianov

- bocian sa vyhýba lesom, preto sa objavil s klčovaním lesov
- vyžaduje vlhké, na vodu bohaté lúky so skupinkami stromov
- hniezdi na hrebeňoch striech a komínoch
- často sa považuje za šťastie, ak sa na streche domu alebo komíne nachádza bocianie hniezdo
- pri prenasledovaní koristi vie bocian aj bežať
- bocian štartuje proti vetru
- bocian preletí za rok aj 30-tisíc kilometrov
- na planéte zem žije viac ako 160 000 párov bocianov
- bocian sa môže dožiť 8 – 10 maximálne 27 rokov



# Humorné okiženko

Človeče, vy ste dokonalé sfaľovali tú stokorunáčku. Nik by ju nerozoznal od pravej. Len nechápem, prečo ste na ňu napísali 103 korún? Lebo práve toľko som momentálne potreboval

Keď predavačka v mäsiarstve stále odmietala mladíka, spýtal sa jej: Vy nemáte srdce, slečna? A stehno by vám takto nestačilo?

**Drgne v kine dáma do suseda:**

**Nemrvte sa ustavične!  
Človek sa nemôže ani sústrediť! No dovoľte! Ja som vám tiež nehovoril nič, kým ste tu blchu mali ešte vy.**

**Režisér hovorí herečke: A teraz skočíte z mosta do rieky! Ale ja neviem plávať! No a čo? Ved' my budeme filmovať iba skok...**

**Chlapec sa pýta návštevy: Teta, ty si herečka?**

**Nie. A prečo sa ma na to pýtaš? Ocko povedal, že keď prídeš, začne divadlo.**

**Na plese osloví mladý muž staršiu dámu: Sľúbili ste sa už, prosím na najbližší tanec niekomu? Nie – odpovedá dáma. Skvelé, mohli by ste mi teda postrážiť kofolu?**



## Slovo na záver

Milí čitatelia,

konečne nadišlo leto a všetci sa tešíme na slnečné dni plné oddychu, zábavy, voľných chvíľ a úžasných dovoleníek.

Avšak pre mnohých zostáva leto obdobím, kedy je najviac práce, z ktorej chceme mať dobré výsledky. Preto sa chceme spolu s Vami obrátiť k Bohu s pokornými modlitbami o požehnanie, o dobré počasie, zdravie, ochranu seba a budúcej úrody, od ktorej sme všetci závislí:

*Otče na výsostiach,  
chválime Tvoju veľkú moc a dobrotu,  
že splňaš svoje dávne zaslúbenie,  
že leto požehnáš úrodami a krásou obohatiš,  
aby sme vídali vo všetkom Tvoju moc a slávu.*

*Otče nebeský,  
prosíme Ťa pokorne,  
obdar nás v týchto dňoch práce hojným zdravím,  
naplň nám srdce naše chválami a spevmi o Tvojej velebnosti, ktorú  
okolo seba všade vidíme.*

*Oddiaľ od nás milostivo  
nebezpečné počasie, búrky, kamenec  
a hrozné, škodlivé privaly.*

**Redakčná rada:** JUDr. PhDr. Adriana Adamicová riaditeľka CSS Zákamenné  
Mgr. Alena Majcherová, Mgr. Daniela Belicajová, Mgr. Ivana Janetová,  
**Za prijímateľov :** Katarína Kubániová, Irena Lučivňáková, Ladislav Naništa