



# SRDCE DOMOVA

Občasník Domova sociálnych služieb  
a zariadenia pre seniorov Zákamenné –  
pracovisko Oravská Ľešná



## Príhovor riaditeľky

Milí naši čitatelia,  
Často dostávam otázky, ako to funguje v iných slovenských, či zahraničných zariadeniach. S cieľom zvyšovania kvality poskytovaných sociálnych služieb v našom zariadení každoročne realizujeme spoločné projekty v tejto oblasti. Inak tomu nie je ani tento rok, nakoľko sme uspeli v dvoch medzinárodných projektoch a to: Seniori bez hraníc. Vyšehradská spolupráca pre integráciu seniorov, ktorého cieľom je sociálny rozvoj, prehĺbovanie porozumenia a dialógu medzi generáciami. V projekte sú zapojené zariadenia z Poľska, Českej republiky a Slovenskej republiky. Obdobie vykonávania: máj – december 2018.

V rámci Fondu malých projektov programu INTERREG V-A Slovenská republika- Česká republika 2014-2020 sme vyhrali ďalší projekt pod názvom: „Moravané a Oravané spolupracujú“, kde sa partnerským zariadením stal Domov pre seniorov Kamenec Ostrava, obdobie realizácie je 1 rok.

Želám Vám, aby ste mali potešenie z plodov svojej práce a radosť z úspechov svojich blízkych.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová  
riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné

# Rozprávanie a spomienky našich klientov na jeseň v ich mladosti

Jeseň bola nielen čas dozretých plodov, namáhavej práce, ale aj spoločných osláv, vinobrania, hodov, dožiniek, zakáľáčiek, poďakovania za úrodu.

Najzábavnejšie príhody si uchovali v pamäti z obdobia od polovice októbra, kedy sa začali na dedinách konať páračky a priadky.

Bola to spoločná práca dievčat, niekedy aj žien, pri ktorých sa páralo perie do perín a z konopných alebo ľanových vlákien pripevnených na vretene sa pomocou kolovratu priadli nite. Z nich sa potom tkalo plátno na obrusy a bielizeň na tradičný odev. Na priadkach sa zúčastňovali mladé dievčatá, ktoré už prácu dobre ovládali. Keď už začala dievčina chodiť na spoločné práce, bola považovaná za dospelú a mohli sa o ňu uchádzať chlapci. Priadky sa robili na dedinách v jednom dome, vo väčších obciach aj v niekoľkých domoch. Odškodnenie za prepožičanú izbu bolo rôzne. Na Orave dávali dievčatá gazdinej každá 16 hrstí vytrepaného ľanu, bochník chleba a bohatšie dievčatá priniesli aj kyslú kapustu a výslužku zo zabíjačky. Po skončení priadok dievčatá na izbu nanovo vymazali, opravili otlčené steny, pec a celú miestnosť vybielili. Na kúrenie si každý večer nosili polienko dreva a petrolej na osvetlenie kupovali spoločne.

Na priadky chodievali za dievčatami netrpezlivo očakávaní mládenci. Pre dievčatá bolo vecou prestíže, aby ich chlapci navštívili. Najmä v obciach, kde bolo viac domov, v ktorých sa priadlo, sa dievčatá uchýľovali k rôznym čarom, aby chlapcov privábili k sebe. Keď chlapci dlho nešli, jedno z dievčat vyšlo von a spod brvien na drevenom dome nabralo trochu machu.

V izbe ho žmolilo medzi prstami a hovorilo:

*„Čoby si prišiel v jednej gati,  
v jednej nohavici, v jednom krpci,  
aj slepý, aj chromý, len aby si prišiel!“*

Kým dievčatá priadli, mládenci si krátili čas hrou v karty, alebo si prisadli k dievčatám a húdli im do uška svoje milostné vyznania a návrhy.

Na priadkach sa často varili jedlá zo sušeného ovocia, ktoré mali kyslastú chuť a v ústach podporovali vytváranie slín. Tie boli pri pradení veľmi dôležité a potrebné.

Priadky teda plnili mnohorakú funkciu - od spracovania ľanu a konope cez zábavu a lúboštné dobrodružstvo až po ekonomickú budúcnosť domu.

# Z knihy života našich klientov

Končí leto, nadišla jeseň, ktorá je najobľúbenejším obdobím našej prijímateľky Anny Krupčíkovej, s ktorou prinášame rozhovor.



**Pani Krupčíková, kde ste sa narodila?**

**Spomínate si na svojich súrodencov?**

Narodila som sa v robotníckej rodine v obci Lomná na Orave. Pochádzam z piatich detí. Brat a jedna sestra už nežijú. Mám ešte dve žijúce sestry. Doteraz som žila v Lomnej v rodičovskom rodinnom dome so sestrou Terezkou.

Narodila som sa doma. Pri pôrode nebol doktor, ale zavolali babicu a na druhý deň po mojom narodení už išla mamička po robote. Mamička bola veľmi dobrá. Starala sa o nás, o domácnosť, ale musela pracovať aj na gazdovke a na poli. Chovali sme sliepky, mali sme kravy, koňa a prasnicu. Všetci sme jej pomáhali. Naučila nás robiť na poli, chovať statok v maštali, ale aj okolo domu. Mňa naučila variť aj upiecť chlieb a buchty. Tiež ma naučila vyšívať a štrikovať. Mamička sa veľmi natrápila.

Otec pracoval v lese ako robotník, cez zimu chodil na roboty do Čiech do cukrovaru. Chovali sme prasnicu a predávali malé prasiatka, chodili sme s koňom pomáhať zväžat' úrodu po dedine a zbierať šípky a lesné plody na predaj.

**Aké bolo vaše detstvo?**

Moje detstvo bolo všelijaké. Musela som robiť okolo domu, na poli. Najradšej som robila okolo sena, rada som hrabala seno. Keď som bola staršia, tak som s otcom aj kosila. Brala som pokos široký ako otec. Chodila som aj 5 rokov do obecnej školy. Keď sme mali porobené čo bolo treba, išli sme sa hrať.

Niekedy nás nechcela mama pustiť, tak sme utiekli.. V lete sme sa hrali na schovávačky, naháňali sme sa, skákali cez gumu, hrali guľky a rozprávali sme si všelijaké príhody. V zime sme sa spúšťali z kopcov na bukových sánkach, stavali snehuliakov a guľovali sa. Korčule sme nemali, na topánkach sme sa šmýkali na zamrznutom močiaru. Cesta zo školy bol ten čas, kedy sme si vedeli poriadne užiť. Zimy boli tuhé a nám veru neraz aj nos omrzol. A snehu bývalo viac ako teraz, snehové záveje boli aj vyše metra. A sneh nechodili odhrňovať traktory, ale my sme zobrali lopaty a metly a odhádzali sneh okolo domu.

### **Ste katolíčka, chodili ste do kostola?**

Od útleho detstva sme chodili do kostola. Doma sme sa modlili spoločne každý deň. Mama nás naučila modliť sa, bola veľmi pobožná, a v takom duchu vychovávala aj mňa. Nečudo, že aj prvé piesne čo ma učila boli nábožné. Naši rodičia boli kostolníci. Tejto práci sa venovala hlavne mamička, otec jej pomáhal len keď nebol na robotách. Bola to pre ženu naozaj ťažká robota. Pri zvonení musela ťahať zvony za povrazy, neboli elektrické zvony ako teraz, aby sa ťažké zvony rozozvučali a zvolávali veriacich do kostola. Zvonili aj keď niekto zomrel, alebo sa na dedinu valila nejaká pohroma ako oheň, alebo silná búrka. Pri búrke sa zvonením rozháňali búrkové mračná. Keď som bola väčšia a bola už dosť mocná, chodila som mame pomáhať zvoniť aj ja. V lete sa do kostola chodilo dobre, ale v zime sme sa brodili v snehu niekedy aj po pás. Dobré bolo, kým sme chodili do starého kostola v Lomnej. Ten neskôr zbúrali a kým sa nepostavil nový, chodili sme peši na omšu do susednej dediny. Cesta bola dosť namáhavá, hlavne pre starších bola dlhá, ale veselá. Chodila som aj na šichty pri stavaní kostola.

Na stavbe nášho kostola sa zúčastňovali ľudia z celej dediny, chceli sme mať zasa svoj kostol, lebo ľudia zo susednej dediny sa nám smiali, že ani kostol nemáme.

### **Určite si spomínate na mladosť.**

Kto z nás starších si na ňu nespomína? Pre jedného sú tie spomienky veľmi pekné, pre iného trochu smutnejšie. Ja mám na ňu všelijaké spomienky. Spájajú sa ako s rodičmi, tak aj so súrodencami, kamarátmi, ale aj s prácou a rôznymi povinnosťami. Roboty bolo neúrekom. Pralo sa na potoku na ploskej skale, žehlilo sa pigľajzom, nahriatym na šporáku, až neskôr to bola žehlička na elektriku. Obilie sa ručne sialo, žalo, viazalo povrieslami do snopov a ukladalo do kozlíkov, zastrešených jedným snopom. Ja som s otcom kosila, mama so sestrou a niekedy aj ja za ním zberala. Robili sme povriesla, viazali a stavali snopy. Keď sa obilie mlátilo, poschodili sa mladí aj starší od susedov a bolo veru veselo. Zemiaky sa sadili, okopávali i vykopávali ručne. Cez zimu sa uskladňovali v pivniciach. Krčma a kostol boli jedinými miestami v dedine, kde sme sa ako mládež stretávali. Neskôr to bol aj kultúrny dom, kde sme chodili na tancovačky. Tancovačky neboli ako sú dnes, hrala na nich ľudová hudba z dediny. Mňa mam sem – tam na tancovačku pustila so staršími sestrami, na jednej takej veselici sa mi stalo niečo neuveriteľné. Stretla som na zábave jedného mladíka zo susednej dediny, ktorý ma chytil za srdce. Ale rodičom nebol po vôli, nedovolili sa mi s ním stretávať a vydať sa za neho, a tak som ostala slobodná.

### **Je síce jeseň, ale o tri mesiace budú Vianoce, povedzte mi ako to kedysi u vás vyzeralo cez Vianoce?**

Na štedrý deň mama vstala už skoro ráno. Jej úlohou bolo upratať dom, navariť vianočné jedlá a napiecť koláče.

Otec zase obriadil statok. Počas štedrého dňa sme dodržiavali prísny pôst. Na večeru bola kapustnica bez mäsa, so smotanou, hríbmami a dávalo sa do nej zopár sušených sliviek. Nechýbal tvaroh a bryndza. Zo sladkého sme mali makovník a tvarohové buchty. Po návrate z polnočnej omše sme si mohli dať mäso. Vianoce neboli vtedy o darčekom, povedala pani Anna, ktorá si zaspomínala na to, ako na Vianoce dostala prvý pomaranč,,, Vtedy to bolo niečo veľmi výnimočné, bol to môj prvý pomaranč v živote.'' Ako nám ďalej prezradila, doma na Štedrý večer darček dostali vždy, aj keď časy neboli ľahké a darčeky boli jednoduché. Spomenula si na hračky z dreva, keď bola ešte dieťa, neskôr to bola zástera, šatka, pančuchy, alebo nejaké drobnosti. Po štedrej večeri som sa nemohla dočkať polnočnej omše, aby som mohla ísť von, lebo po omši sme celá partia chodili po spievaní. Chodili sme z domu do domu a spievali koledy.

### **Určite ste mali svoje sny a túžby. Splnilo sa Vám všetko?**

Ako každý aj ja mám svoje sny, ale ak sa hovorí, keď ich prezradím, nesplnia sa. Napriek tomu jeden prezradím. Keď som bola už tu v zariadení v Oravskej Lesnej, prvýkrát som sa bola kúpať v Oraviciach v termálnom kúpalisku. Ešte raz by som chcela ísť do Oravíc, alebo niekde ku moru, kde je teplá voda a hreje slniečko. Viem, že more sa mi isto nesplní, lebo mám už veľa rokov, ale tie Oravice , to by som ešte zvládla. Máčala by som sa v teplej vode a vyhrievala na slniečku. A mojím želaním je tiež spolu so sestrou Terezkou v zdraví prežiť čo najdlhšie v domove v Oravskej Lesnej, kde nám nič nechýba, tu sme našli nový domov.



# Takto si tu žijeme...

V rámci reminiscenčnej terapie sme si spoločne zaspomínali na v minulosti dlho očakávanú noc – noc sv. Jána. Bola to noc nádejí, ohňa, hier, spevu, špásovania i vážnejších sľubov, preto mladé srdcia bili rýchlejšie. Ján bol považovaný u pastierov za ich stavovský sviatok. Na salašoch sa pálili vatry a robila sa hostina.

Uvarila sa baranina v žinčici, ženy z dediny doniesli čerstvý chlieb, koláče a samozrejme aj pálenku. Na svätójánsku noc sa tešili aj babky bylinkárky, dokonca aj poniektorí hľadači pokladov.



V rámci „Jánskeho hodovania“ sme si spoločne pripravili chutný jablčník, na príprave ktorého sa aktívne podieľal aj náš prijímateľ Ján Chudoba.



Pri spoločnom posedení sme zablahoželali všetkým naším oslávencom. Srdečne im gratulujeme, prajeme veľa lásky, zdravia a pohody do ďalších dní.



Prijímatelia boli na výlete na Oravskej lesnej železničke. V súčasnej dobe je železnička vyhľadávanou turistickou atrakciou, ktorú spravuje Oravské múzeum P.O.Hviezdoslava. Na železnici premávajú celoročne parné a motorové lokomotívy ťahajúce kryté i otvorené vozne. Výhodiskom jazdy je stanica Tanečník. Tu návštevníci nastúpia a nechajú sa odviezť do sedla Beskyd, kde má vlak prestávku. Počas tejto prestávky si klienti nášho zariadenia pozreli expozíciu v goralskej drevenici približujúcu kultúru Goralov na Orave. Taktiež vystúpili na neďalekú vyhladkovú vežu. Vyhladková jazda vláčikom sa klientom veľmi páčila a aj keď prišli ustatí, so sebou si priniesli dobrú náladu a nové zážitky.



**Keďže v našom regióne je katolícka viera silno zakorenená pri príležitosti sviatku Božského srdca sme si spoločne zaspomínali na prechovávanie úcty k Božskému srdcu v minulosti.**



V rámci arte - terapie sme si spoločne s prijímateľmi vyskúšali maľbu na kamene. Najskôr sme si nazbierali kamene vhodného tvaru, potom zo šuplíka vytiahli temperové farbičky a hor sa do maľovania. Bola to zaujímavá skúsenosť a každý kameň, ktorý prijímateľ vlastnoručne vymaľoval je jedinečným a originálnym kúskom, ktorý si určite nájde miesto v našom kvetinovom záhone.



V našich snoch pokračujeme a postupne si vytvárame ďalšie kútiky pre výsadbu kvetov. Za pomoci pána Mezovského sme si natreli pneumatiky rôznymi farbami, rozložili do polkruhu, vysypali hlinou a s ostatnými prijímateľmi sme vysadili kvety.



**Naši seniori sa zúčastnili šiesteho ročníka Senior Let's Dance, ktoré sa konalo v Tvrdošíne. Hlavnou témou podujatia bol muzikál a naši prijímatelia si pripravili krátku ukážku z rozprávky „Perinbaba.“**



**Náš vášnivý hubár pán Zimen už od jari zbiera huby, z ktorých sme si v rámci kulinoterapie pripravili hríbovú polievku, na ktorej sme si všetci pochutnali.**



**Občas trávime chvíle aj v priestoroch areálu školy, kde si spoločne zahráme loptové hry.**



**Krásne slnečné poobedie sme si spoločne spríjemnili aj tým, že sme sa vybrali na zmrzlinu. Všetci sme si pochutnali a osviežili.**



**Naši vášniví záhradkári vypestovali obrovské cukety, šikovné žienky ich zúžitkovali a za odmenu pripravili veľmi chutné cuketové placky.**



**Naši prijímatelia strávili príjemné slnečné popoludnie s členmi miestneho klubu dôchodcov. Spoločne si opiekli špekáčky, zaspievali ľudové piesne a aj si zatancovali.**



**Prijímatelia sa pravidelne stretávajú pri terapii hrou, pri ktorej zažívajú veľa zábavy, smiechu, radosti. V rámci týchto hier sa nielen pobavia, ale precvičia si aj svoje logické myslenie.**



**Dňa 31.7.2018 sa naši prijímatelia zúčastnili workshopu v Poľských Kiczycach, kde si spoločne zaspievali ľudové piesne. Workshop bol jednou z aktivít projektu: „Seniori bez hraníc. Vyšehradská spolupráca pre integráciu seniorov,“ Visegrad Fund. Lídrom projektu je Európske zoskupenie územnej spolupráce TRITIA s ručením obmedzením.**



**O tom, že naši prijímatelia sú skvelí kuchári sme sa opäť presvedčili pri spoločnej príprave vynikajúcich lievancov podľa osvedčeného receptu starých materí.**



V rámci reminiscencie sme si spoločne zaspomínali na zber liečivých bylín a lesných plodov v ich mladosti a každý tiež pripojil osvedčené recepty na liečenie bylinkami.



Podľa receptu pani Irenky sme pripravili pre všetkých výborné ríbezľové koláče z ríbezlí z našej vlastnej úrody.



Naši prijímatelia sa pripravujú v tvorivej dielničke na jesennú výstavu výrobkov.

**Krásne slnečné počasie sme využili na spoločné stretnutie pri guláš-párty. Okrem výborného gulášu sme si pochutali aj na grilovaných špecialitách a sladkých dobrotách. O dobrú náladu sa postaral aj Adamko, ktorý nám na heligónke vyhrával krásne ľudové piesne.**



**Naši prijímatelia navštívili nádherné mesto Banskú Štiavnicu, kde prežili nezabudnuteľný deň.**



**Taktiež sme dostali pozvanie na vedomostnú súťaž, ktorá sa konala v Dolnom Kubíne. Tejto súťaže sa zúčastnili traja naši prijímatelia, ktorí si odtiaľ priniesli plnú hlavu zaujímavých informácií.**





V rámci reminiscenčnej terapie sme si spoločne zaspomínali na „Dožinky mojej mladosti“ - spomínali sme na žatevné práce v minulosti, mlátenie obilia, spracovanie ľanu a najmä dožinky spojené s pletením a zdobením dožinkového venca, rôznym pohostením a zábavou. Pán Naništa všetkých prítomných pohostil pečenými gaštanmi, ktorých zber začína s príchodom jesene.



Pozvanie do zariadenia prijala MUDr. Jatyelová, ktorá prijímateľom urobila prednášku o význame očkovania v jesenných mesiacoch ako súčasť prevencie respiračných a iných ochorení. V rámci diskusie jej klienti predkladali rôzne otázky týkajúce sa blížiaceho očkovania.



Prijímatelia nášho zariadenia sa vybrali na výlet v ich rodnej obci Oravská Lesná. Navštívili kostolík a starobylý cintorín na mieste, ktoré sa dodnes volá „pri starom kostole.“ Tento kostolík bol drevený, bez základov, teda bol len akýmsi provizóriom. Po obnovení slúži ako kaplnka, ktorá je zasvätená Božiemu milosrdenstvu.



Osviežili sme sa pri studničke.



Pani Kvaková obriadila hrob, kde je pochovaný dedo jej manžela.



V blízkosti starého kostolíka je cintorín, kde je pochovaný prvý farár tejto farnosti Jozef Matuška



Tu odpočívajú naši predkovia, ktorí zomreli za panovania veľkého hladu a z toho povstala strašná nemoc cholera r. 1873.



Výlet sme zakončili príjemným stretnutím s vdp. Marušiakom



V jeden krásny slnečný deň sme spoločne s prijímateľmi navštívili Kalváriu v Zákamennom. Po krátkej meditácii, modlitbe a speve sme sa premiestnili k hrobu Biskupa Jána Vojaššáka. Tu sme si spoločnou modlitbou uctili jeho pamiatku. Po tomto duchovnom zážitku sme sa premiestnili do centra obce a príjemný deň sme ukončili osviežením sladkou zmrzlinou.



**Dňa 26.9.2018 sa  
prijímatelia nášho  
zariadenia zúčastnili  
projektu:**

**„Moravené a  
Oravané  
spolupracujú“.**

**Táto akcia je  
spolufinancovaná z  
Operačného programu  
cezhraničnej  
spolupráce Interreg  
V-A Slovenská  
republika – Česká  
republika 2011-2020.**



# Zdravotné okienko

V tomto zdravotnom okienku Vám chceme ešte viac priblížiť liečivé účinky zeleniny, ktorú všetci veľmi dobre poznáme :

## Červená repa

obsahuje veľa dôležitých minerálov aj stopových prvkov a je nabitá vitamínmi. Na top zozname je sodík, draslík vápnik, horčík, železo, kremík, rastlinné farbivá, vitamín C, vitamíny skupiny B, kyselina listová a vláknina.

Cvikla alebo aj červená repa, či cukrová repa, významne podporuje obranyschopnosť organizmu na rôznych úrovniach. Pôsobí pri detoxikácii organizmu, lebo zbavuje telo odpadových látok. Preto je v podobe štiav a smoothie vhodná pri očistných kúrach. Lekári odporúčajú denne piť pohárik cviklovej šťavy ako prevenciu rakoviny, ale aj pri liečbe. Má močopudný účinok, pomáha proti zápche, povzbudzuje činnosť žalúdka, podporuje tvorbu červených krviniek, znižuje krvný tlak. Ak ju pravidelne konzumujete po lete, dlhšie si udržíte opálenú pokožku.



VARÍME ZDRAVĚ © 2009  
www.varimezdrave.cz

# Humorné okienko

-

Turista sa v pralese pýta ľudožrúta:

„To je váš rodinný album?“

„Nie, kuchárska kniha.“

„Prosím vás, objednal som si rezeň, kde ho mám?“

„Ráčte nadvihnúť citrónik.“

Rada pre ženy: Ak chcete, aby mal muž veľa peňazí, tak mu ich neberte.

Pýta sa dedko vnučky:

„Anička chutil ti ten cukrík, čo som ti dal?“

„Áno chutil.“

„No vidíš, a tá potvora Rex ho vyplŕul!“

Mladý muž dlho hľadá do očí svojej vyvolenej až sa napokon odhodlá:

„Drahá, chcela by si nosiť moje meno?“

„Neblázni, ja sa predsa nemôžem volať Fero.“

„Prosím ťa, prečo si vyskočil z okna?“

„Pretože ma klamala.“

„Ale kvôli tomu, že ťa žena klame sa predsa neskáče z okna!“

„Áno, ale ona povedala, že jej manžel sa v žiadnom prípade nevráti večer domov.“

Elvíra hodnotí priateľkinho snúbenca:

„Bude z neho vynikajúci manžel. Má vysoké čelo.“

„Myslíš, že je to znak inteligencie?“

„Nie, skvelý podstavec na parohy.“

Príde Janko domov a mamička sa ho pýta:

„Janko, od čoho máš tú modrinu na čele?“

„Od premýšľania.“

„Ako to?“

„Myslel som, že Karol ma tým kameňom netrafí.“

Jožko príde za mamkou a hovorí:

„Mamka, prečo ma tak bolí bruško?“

Mamka odpovie: „Lebo v ňom nič nemáš.“ O niekoľko hodín mamku začne bolieť hlava a pýta sa manžela: „

Prečo ma tak bolí hlava?“ Jožko vykrikuje: „Lebo v nej<sup>22</sup> nič nemáš.“

# Naši oslávenci

## Mŕniny:

Cíger František	4. otóber
Gembčš František	4. október
Gútová Martina	9. september
Holubčíková Rozália	4. september
Krupčíková Terézia	15. október
Martinkova Mária	12. september
Mezovský Bystrík	11. september
Romanová Mária	12. september
Šimjaková Viera	5. október
Velgáňová Mária	12. september
Želudeková Mária	12. september

## Narodŕniny:

Gút Ján  
Korbáš Ján  
Košťalová Danigla  
Kubŕnová Kristína  
Mezovský Bystrík  
Pišch Žigmund  
Romanová Mária

# Záver

Farbami žiari všetko okolo nás, vrátane úrody. Dozrievajú hrušky a jablká, čaká sa na správny okamih ich zberu. Zúročuje sa celoročná námaha, robia sa zásoby na zimu. A za dobrú úrodu sa patrí poďakovať:

Pochválený buď Bože náš,  
ktorý aj v počasí i v prírode  
také divy robíš,  
že bezmocný človek  
Teba len zvelebovať môže.  
Ty si naplnil zem hojnosťou  
a rôznorodosťou požehnania  
pre náš každodenný život,  
čo si zaslúžiť nemôžeme.  
Daj nám byť za všetko  
to vdáčnými, obetavými  
a miernymi, aby sme  
Tvoje požehnanie nemárnili,  
ale na slávu Tvoju,  
nám na zdravie a blížnemu,  
zvlášť núdznemu na pomoc užívali.  
Ako zem a všetko, čo z nej žije,  
vydáva hojné plody,  
tak daj, aby náš život  
bol plný ovocia kresťanskej  
šľachetnosti a dobrých skutkov.

## Redakčná rada:

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné

Mgr. Alena Majcherová, Mgr. Daniela Belicajová, Mgr. Ivana Janetová, Bc. Mária Vlčáková

Za klientov: Marian Zimen, Anna Krupčíková,