

# Seniorville

## Infoletter Zariadenia sociálnych služieb Seniorville - Trenčín 2. číslo marec a apríl



### Úvodné slovo

Milujem cestovanie vlakom. Cez okno pozorujem našu nádhernú krajinu a práve vtedy mám čas nerušene sa zamyslieť nad rôznymi vecami. Dokonca aj tento úvod píšem vo vlaku, „kopla“ ma totiž múza. Zamyslela som sa nad tým, koľko životných osudov tvorí našu veľkú rodinu Seniorville. Dalo by sa o tom popísať tisíce strán. Každý sme jedinečný a svoju unikátnosť prenášame do fungovania nášho zariadenia. Veď keby bol každý tvor rovnaký, asi by sme sa nudili. I z tohto dôvodu je život v Seniorville pestrý a ani jeden deň sa nepodobá ako vajce vajcu. A hlavne v tomto jarom období, keď nás slnko dobíja energiou, sme ešte viac plní nápadov, tvorivosti a elánu. V tomto čísle sa spoločne zamyslíme, prečo je život v Seniorville neopakovateľný. Prajem Vám za celú redakciu príjemné čítanie.

**Mgr. Alena Gajdošová**

**Sociálna pracovníčka**

### Jeden pomaranč

Jeden pomaranč prišiel k nám až z Afriky, no nie len jeden, ale rovno 300 kg. Nastala hotová brigáda. Najskôr sme ich ošúpali a následne spracovali. Počas práce sme si zaspievali. Dalo nám to veruže námahu. Spoločná práca stála za to, veď vitamínu C nikdy nie je dost' a hlavne v čase chrípkového obdobia. Veruže o pár týždňov aj medzi nás táto choroba zavítala. Práve vtedy nám prišla pomarančová šťava vhod a pomohla nám postaviť sa opäť na nohy.

*Pani Vrbanová a pán Eliáš*



**Seniorville Trenčín- „Domov pre seniorov, kde by ste radi žili aj vy.“**

Pokračovanie na ďalšej strane



## Univerzita samoty

V marci 2015 sa v našom zariadení uskutočnila beseda s mladým a múdрым človekom Matejom Valúchom, ktorý bol začiatkom roka 2013 obvinený zo špionáže pre CIA. Jeho príbeh je mediálne známy. Tento človek pochádza z Dubnice nad Váhom. Matej sa podelil s nami o zážitky, ktoré prežíval v Iráne. Odsedel si tam pol roka v jednej z najznámejších a najbrutálnejších väzníc Evin Prison v Teheráne. Zároveň nám prezentoval knihu s názvom Univerzita samoty, ktorú v hlave začal písať práve vo väzení. Spomínanú knihu nám daroval aj z podpisom do knižnice. Počas besedy nám vysvetlil, ako došlo k obvineniu a ako mu veľvyslanectvo pomohlo vrátiť sa znova na Slovensko. Porozprával nám, čo všetko prežíval, aké myšlienky mu kolovali hlavou počas väzby. Matej vo väzení zmenil pohľad na svet a aj na seba samého. Uveril v Boha a pochopil, že zmyslom života je niečo viac, než len zarábať peniaze. V súčasnosti sa okrem podnikania na internete venuje rôznym neziskovým projektom. V nasledujúcom rozhovore Vám ponúkame niekoľko otázok, ktoré sme mu položili.

### Čo pre Vás bolo najťažšie, keď ste bol uväznený ?

*Fyzické utrpenie sa dalo ako tak zvládnuť, ale horšie bolo to psychické. Sedel som 40 dní na holej kamennej dlážke. Bol som na samotke bez okna a normálneho prívodu vzduchu. Nemal som s kým komunikovať. Rozprávali tam len ich rodným jazykom a nik tam nevedel po anglicky. Nevedel som, či je noc, či deň. 40 dní som mal na sebe rovnaké ponožky, slipy a používal som rovnaký uterák.*

### Aké myšlienky Vám bežali v hlave?

*Prišiel som na to, čo všetko som mal doma. V duchu som sa hneval na seba samého, ako som doma niekedy len tak zabíjal čas a nevyužíval som ho zmysluplnejšie napríklad na návštevu starých rodičov. Rozmýšľal som, ako často som frflal na to, že mama mešká s obedom. namiesto toho, aby som bol vďačný za to, že vôbec môžeme niečo jesť. Hundral som na to, že mešká vlak, miesto toho, aby som bol rád, že u nás vôbec existuje možnosť cestovať. Zistil som akú obrovskú cenu majú maličkosti. Začal som premýšľať o viere a uveril som, že Boh existuje.*

### Čo bolo pre Vás najťažšie, keď ste sa vrátili domov?

*Média, ktoré mojej rodine nedali pokoj. Môj otec vtedy trpel vážnou chorobou a bolo pre neho stresujúce, keď mu novinári vyvolávali v hociktorú nočnú hodinu. Avšak niečo zlé je aj na niečo dobré. Za pomoci masovokomunikačných prostriedkov sa môjmu otcovi podarilo vybaviť liečbu.*

Na záver tohto článku chceme poďakovať Matejovi Valúchovi, že zavítal medzi nás a obohatil nás svojimi vynikajúcimi myšlienkami.

*Pani Mojžišová a pán Adamec*

## Loptové aktivity

Aby naše svalstvo netuhlo, každý pondelok sa v spoločenskej miestnosti, alebo v parku konajú športové aktivity ako napríklad loptové hry. Trénujeme pri nich svoj postreh, precvičujeme svoje končatiny a dobre sa pritom zabavíme. Po ich skončení nám lepšie chutí večera, lebo pri nich vyhladneme a lepšie sa nám zaspáva.

*Pani Kadlečíková*



## Stolný futbal

Jedného marcového dopoludnia prišla naša sociálna pracovníčka s nápadom, zahrať si futbal. V prvom momente som si myslela, že Alenka sa zbláznila, veď sa s veľkou námahou zohneme, keď nám niečo padne a bežať za loptou by sme už nezvládli. No tu vytiahla niečo zabalené v krabici a začala to odbaľovať. A zrazu predom mnou stál stolný futbal a ja som sa rozosmiala. Už som pochopila, ako to myslí. V duchu sme sa preniesli na futbalový štadión a z Alenky sa stala športová komentátorka, ktorá nás povzbudzovala. Namierili sme s panáčikom a snažili sme sa trafiť do brány. Občas lopta vypadla mimo hracej plochy a museli sme ju hľadať po miestnosti. Pri tejto hre sme zabudli na všetky naše starosti.

*Pani Nemčeková a pán Ceniga*



## Tréning pamäte

Od 16.3. - 22.3. sa na Slovensku uskutočnil 19. ročník celoslovenského osvetového podujatia s anglickým názvom „BrainAwarenessWeek“. V mnohých mestách sveta sa realizujú aktivity cieleňé na zvýšenie podvedomia ľudí o ľudskom mozgu a udržaní jeho vitality. Aj my sme sa nepriamo do tohto podujatia zapojili. V rámci uvedeného týždňa sme si aj my cibrili náš mozog rôznymi cvičeniami, ktoré nám sociálna pracovníčka pripravila a zostavila podľa vzoru Memory centra v Bratislave.

*Mgr. Gajdošová a pani Škúciová*



## Viedenská káva

Na Deň žien sme dostali ponuku od vedenia Zariadenia Seniorville posediť si v cukrárni. Tento návrh sme privítali, veď kto by z nás nechcel aspoň na chvíľu zmeniť prostredie. Vyobliekali sme sa do tých najlepších šiat, pán Jakub naštartoval minibus a vyrazili sme do historickej časti mesta Trenčín. Výber cukrárne sme nechali na mládež a dobre sme urobili. Z ponuky káv, ktoré boli uvedené v nápojovom lístku, sme si zvolili lahodnú viedenskú kávu a k nej sme si dali medovú tortu vyrobenú podľa storoarménskeho rodinného receptu. Pri posedení sme stihli prediskutovať rôzne témy, napríklad ako správne pripraviť kávu, rozobrali sme knihu Babička od Boženy Nemcovej a ani sme nevedeli, ako rýchlo ubehol čas.

*Pani Barčáková, pani Uhrová, pani Andrejčáková a pani Petříková*



## Na ľudovú nôtu

Tradičiou nášho Zariadenia sociálnych služieb Seniorville Trenčín je spolupráca s OZ Silnejší slabším. Majú vždy pre nás precízne nacvičené divadelné predstavenia, básničky a podobne. Vo veľkonočnom týždni nás poctili svojou návštevou a neprišli s prázdnyimi rukami. Ako prvé nám darovali ručne vyrobené jarné kvety a ako bonus si pre nás pripravili pásmo ľudových piesní. Veľkým prekvapením pre nás bolo, keď sme začuli zvuk harmoniky. Hneď sa nám vyčaril úsmev na tvári. Harmonikár hral famózne a predovšetkým zo srdca. Zahral nám piesne na želanie z čias našej mladosti. Touto cestou ďakujeme OZ Silnejší slabším za prenádherne vystúpenie a tešíme sa na ďalšie.

*Pani Barčáková*



**Seniorville Trenčín- „Domov pre seniorov, kde by ste radi žili aj vy.“**

Pokračovanie na ďalšej strane

## Medzinárodný deň žien a oslava marcových oslávencov

Každoročne sa opakujúci sviatok Medzinárodný deň žien, ktorým si celý svet pripomína ich hodnotu pripadá v kalendári vždy na 8. marec. Ani u nás sa na nežné ženské pokolenie nezabudlo. Naša sociálna pracovníčka Alenka v spolupráci s Jakubom usporiadali pre nás nádherný koncert. Pán Jakub nám zahral na klavíri rôzne žánre cez muzikály až po Beatles. Hral vynikajúco viac ako hodinu a pol. Ženské pokolenie bolo obdarované kvietkom. Popritom sme zagratalovali marcovým oslávencom. Ďakujeme pánovi Jakubovi, že nás rozveseľuje dobrou hudbou.

*Pán Adamec*



## Vintage svietniky

Dážď bubnuje na okno a ani psa nehodno vtedy vyhnať von. Len čo vtedy robiť, aby sa človek nenudil a nesedel len v posteli? Ešteže tu máme šikovnú našu Alenku, ktorá prišla s inšpiráciou vyrobiť si tzv. vitange svietniky. Popri práci sme si stihli oživiť spomienky ako sa v minulosti svietilo petrolejovými lampami, ako sa v dedinách postupne zavádzala električka a skonštatovali sme, aká veľká romantika bola, keď sa ešte žiarovkami nesvietilo. Konečný efekt svietnikov bol skvelý. Ich vintage dizajn priam zapadne do interiéru kaštieľa. Ak chcete a máte chuť, môžete si ich vyrobiť aj vy doma. Nech sa páči tu máte návod.



**Potrebuje:** zaváraninové poháre, krepový papier najlepšie bielej, alebo smotanovej farby, špagát, tortový čipkový papier, lepidlo, nožnice, rôzne stuchy.

**Postup:** Z krepového papiera vystrihneme dlhý pás široký asi tak 5 - 7 cm (záleží podľa toho, aký veľký máme zaváraninový pohár). Vystrihnutý pás obtočíme okolo pohára a zakončíme previazaním do mašle.

*Seniorville Trenčín- „Domov pre seniorov, kde by ste radi žili aj vy.“*

Pokračovanie na ďalšej strane

Odstrihneme dostatočne dlhý špagát a omotáme ho okolo stredu pohára a v mieste, kde je krepová mašľa, ukončíme tiež mašľou. Druhý variant z tortového papiera vystrihneme čipkovú časť a omotáme ju okolo pohára, aby držala, prichytíme ju motúzom.

*Pani Andrejčáková*



### *Keď fotografie rozprávajú*

Skoro každý z nás má fotoalbumy na poličke, lenže zapadajú prachom a málokto sa do nich už pozrie. Jedného chladného marcového dňa prišla sociálno - kultúrna pracovníčka Alenka s myšlienkou oprášiť ich a poukazovať ich ostatným. My sme to s radosťou privítali. Prvá nabrala odvahu pani Uhrová, ktorá prezentovala fotky od svojej mladosti až po súčasnosť. Dozvedeli sme sa o jej živote a zaspomínali sme na staré dobré časy. Najviac nás zaujali fotografie na ktorých bola pani Uhrová zachytená na mieste, kde sa natáčal film Babička. Popritom sme si vypili kávičku, vychutnali vynikajúce pečivo od dcéry pani Uhrovej.

Kolektív autorov



### *Reminiscenčná terapia*

Posledná dva články „Vintage svietniky“ a „Keď fotografie rozprávajú“ sa spájajú s tzv. reminiscenčnou terapiou. Táto terapia je spôsob cieleného vyvolávania a vedenia spomienok klienta a podporovanie ich rozvoja. Pri terapií podporujeme spomínanie na všetky významné životné udalosti: rodinný život, školu, prácu, výchovu detí a podobne. Používajú sa pritom pomôcky ako sú fotografie, staré časopisy, spomienkové predmety napr. svietniky, oblečenie, staré filmy a hudba a iné. Tento prístup je efektívny a pomáha zachovať dlhodobú pamäť, vyplavovať príjemné spomienky a precítiť pozitívne emócie.

*Mgr. Alena Gajdošová*

## Išlo vajce na výstavu

Na vianočnej výstave v Kubrej sme sľúbili, že do veľkonočnej výstavy sa aj my zapojíme. Tak sa aj stalo. Už začiatkom marca sme začali vyrábať veľkonočné vajíčka a jarné venčeky. Ich výroba veru nebola ľahká. Potrebovali sme pri tom veľkú dávku trpezlivosti a tvorivosti. Zároveň sme sa stihli porozprávať o veľkonočných zvykov a tradíciách v našich domácnostiach. Vyrobili sme spolu 10 nádherných veľkonočných vajíčok a dva jarné vence. Nakoniec prišiel deň D a my sme svoje výrobky išli obdivovať na výstavu, ktorá sa konala v kultúrnom dome v dedinke Kubrá. Okrem našich výrobkov sme obdivovali precízne zdobené perníky, korbáče, ručne vyrobené obrazy z nitiek, nádhorne zdobené vajíčka a veľa ďalších manuálne vyrobených vecí. Roztomilo pôsobili živé kuriatka symbolizujúce prichádzajúcu jar.

*Pani Stanová a pani Škúciová*



## Relaxačné a humorné okienko

Novinkou tohto čísla je toto okienko. Prajeme Vám príjemné vylúštenie krížovky a úsmev na tvári pri čítaní vtipu.

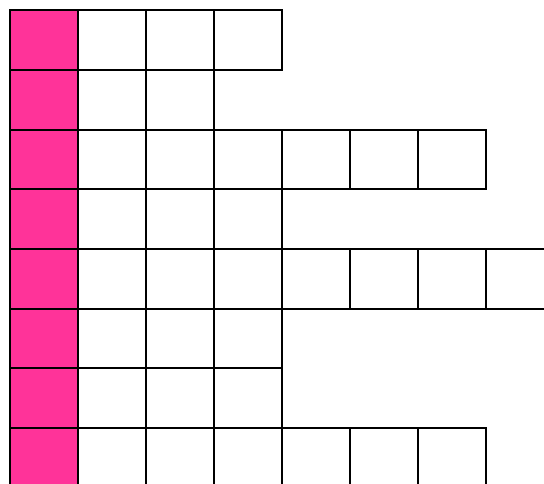
### Vtip

Babka: „Komunisti boli červení?“ pýta sa vnuk  
„Nie vnúčik tí boli zlatí.“ odpovedá babka

## Osemsmerovka

V lete nás príjemne osvieží a schladí \_\_\_\_\_ (Vylúštite v osemsmerovke).

1. Posledné ročné obdobie
2. Mesiac lásky
3. Susediací štát zo
4. Hryzieme nimi potravu
5. Luxusné dlhé auto
6. Zašívame ňou šatstvo
7. Dolná končatina
8. Dopravný prostriedok



Slovenskom

*Kolektív autorov*

**Seniorville Trenčín- „Domov pre seniorov, kde by ste radi žili aj vy.“**

Pokračovanie na ďalšej strane

## *Program na máj 2015*

Rozvička  
 Pohybové aktivity (kolky a iné)  
 Tréning pamäte  
 Kino  
 Stretnutie redakčnej rady  
 Šikovné ruky  
 Duchovné okienko  
 Ergoterapia  
 Beseda s externým hosťom  
 Výstava pečenie na Výstavisku Tn  
 Opekačka s harmonikou

utorky a štvrtky  
 pondelky  
 utorky  
 2 x do mesiaca- stredy  
 2 x do mesiaca- stredy  
 štvrtky  
 2 x mesačne- piatky  
 2 x mesačne- piatky  
 22.5. 2015  
 15.5. 2015  
 29.5. 2015

## *Fotoreportáž*

### *Zatmenie slnka*



### *Posedenie na jarnom slniečku*



**Seniorville Trenčín- „Domov pre seniorov, kde by ste radi žili aj vy.“**

Pokračovanie na ďalšej strane



## Redakčná rada

**Šéfredaktor:** Mgr. Alena Gajdošová;

**Redaktori:** Vlasta Vrbanová, Alžbeta Barčáková, Jolana Mojžišová, Ľudmila Uhrová, Jozef Adamec, Klára Stanová, Marie Andrejčáková, Anastázia Petríková, Jozef Eliáš, Marta Kadlečíková a kolektív klientov;

**Autor fotografií:** Mgr. Alena Gajdošová;

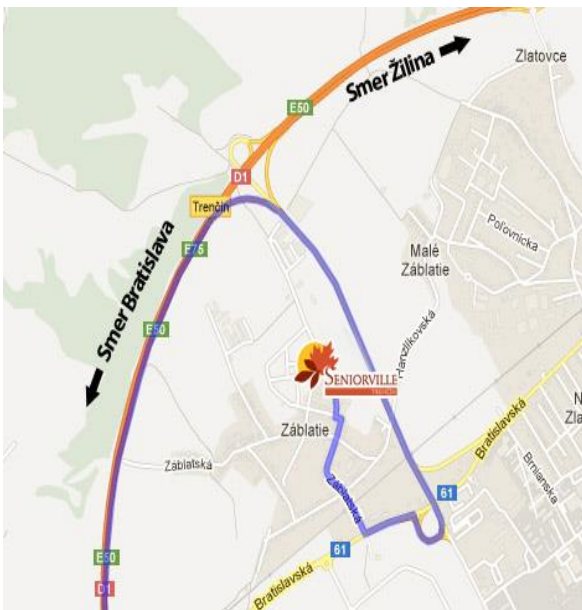
**Adresa:** Zariadenie sociálnych služieb Seniorville Trenčín,

Pri parku 39, 911 06 Trenčín, časť Záblatie, okr. Trenčín,

**Tel.:** +421 948 58 20 20

**Infolinka:** +421 32 285 20 20 (po – pia: 8.30 – 18.00)

**E-mail:** [info@seniorvilletn.sk](mailto:info@seniorvilletn.sk) Web: [www.seniorvilletn.sk](http://www.seniorvilletn.sk)



### Navigácia z Bratislavy

Diaľnicou D1 smer Trnava - Trenčín, cca 105km, približne na kilometri 100 použite EXIT Trenčín - centrum, smer Trenčín, prejdite privádzačom do Trenčína, po hlavnej ceste, na Bratislavskej ulici odbočte doľava smer Nové mesto nad Váhom, po 150 m je odbočka doprava Záblatie, ktorá Vás privedie do kaštieľa ☺

#### 1. Navigácia zo Žiliny

Diaľnicou D1 smer Bratislava- Trenčín, cca 60 km, približne na kilometri 59 použite EXIT Trenčín. Centrum, smer Trenčín, prejdite privádzačom do Trenčína, po hlavnej ceste na Bratislavskej ulici odbočte doľava smer Nové mesto nad Váhom, po 150 m je odbočka doprava Záblatie, ktorá Vás privedie do kaštieľa a ste v celi ☺

Ďakujeme za prečítanie :-)