

Ad vitam domicilium

Domov na celý život

Atrium
miesto kde nie
si sám

OTVORENIE

zariadenia

Atrium Prešov n.o.

- Tvoríme
- Pečieme
- Zdobíme

Tváre, ktoré
dávajú Atriu



*Spomienky
Reflexie
Humor*

OBSAH



Príhovor riaditeľa	03	Advent a Mikuláš	30
Otvorenie zariadenia Atrium Prešov n.o.	04	Stretnutie obyvateľov a voľby zástupcov obyvateľov	32
Canisterapia	08	Adventné vystúpenia	33
Reminiscenčná činnosť	09	Slávnostné otvorenie Átria	34
Skupinové cvičenie	10	Vianočné pečivo	35
Spoločenské hry	12	Vianoce	36
Pobyt na čerstvom vzduchu	13	Silvester	37
Pracovná činnosť	14	Denný stacionár	38
Kulinočinnosť	16	Naši jubilanti	40
Veľká noc	18	Dobrovoľníci	41
Tréning pamäte	20	Medailón zamestnanca	42
Duchovná činnosť	21	Humor lieči	43
Stavanie mája	22	Príspevok prijímateľov	44
Letné tvorenie - kreatívna činnosť	23	Receptárium	45
Grilovačka	24	Medailón prijímateľa	46
Október mesiac úcty k starším	26	Mens sana in corpore sano	48
Radosť detí ako dar pre naše srdcia	27	Dobro dobro prináša	50
Katarínska zábava	28	Navždy nás opustili	51

Príhovor riaditeľa

V rukách držíte prvé číslo polročníka časopisu Ad vitam domicilium. Som úprimne rád, že tento mikroprojekt – náš časopis – je po roku fungovania zariadenia konečne na svete. Patrí za to veľké poďakovanie všetkým zamestnancom za ich podiel, prácu a oddanosť počas prvého roku fungovania, ktorý priniesol nesmierne bohaté podnety a množstvo materiálu na tvorbu tohto polročníka.

Časopis Ad vitam domicilium vznikol z potreby byť si bližšie, lepšie sa navzájom spoznať a ukázať, že aj v seniorskom veku je možné prežívať dni naplnené pokojom, bezpečím a ľudským porozumením.

Prijímateľmi sociálnej služby v Dome seniorov Atrium na Vodárenskej ulici sú osoby v dôchodkovom veku – seniory, ktorí sa rozhodli požiadať o podporu pri skvalitňovaní svojho života napriek rôznym zdravotným obmedzeniam.

My sme sa ujali úlohy podporovateľa a usilujeme sa vytvárať pre našich obyvateľov skutočný domov. Naším cieľom je, aby mali zo svojho pobytu v domove pocit, že zmenili iba adresu bydliska, nie však blízkosť k svojim rodinám, priateľom a okoliu.

V našom domove budujeme miesto, kde sa každý prijímateľ cíti prijatý, rešpektovaný a vnímaný ako jedinečná osobnosť so svojím vlastným príbehom, potrebami a túžbami. Nezáleží na zdravotnom stave, pôvode či životnej ceste – dôležitý je človek.

Starnutie má mať ľudskú tvár, a preto kladieme dôraz na atmosféru bezpečia, istoty a vzájomnej úcty. Svoj významný prínos v tomto smere má aj polročník Ad vitam domicilium, ktorý prináša pohľad do nášho každodenného diania – predstavuje aktivity, spomienky, rozhovory, úsmevné momenty aj tiché príbehy, ktoré stoja za pozornosť. Je pozvánkou nahliadnúť do sveta, kde má starostlivosť zmysel a ľudskosť je hodnotou.

Časopisu Ad vitam domicilium želim veľa čitateľov a jeho tvorcom veľa úspechov, množstvo ďalších čísiel a nezabudnuteľných príbehov. Ďakujeme, že ste s nami.

PhDr. Slavko Poptrajanovski, PhD.

RIADITEĽ ZARIADENÍ





**ČLOVEK NEŽIJE
IBA Z LÁSKY,
KTORÚ PRIJÍMA,
ALE HLAVNE Z TEJ,
KTORÚ DARUJE.**

Svätá Matka Tereza z Kalkaty

Otvorenie zariadenia Atrium Prešov n.o.

Prvého obyvateľa
sme privítali v
zariadení 27.januára
2025.

Deň D. Slávnostne sa otvorilo prvé zariadenie sociálnych služieb z Plánu obnovy a odolnosti SR. Centrum sociálnych služieb v Prešove poskytuje celoročnú pobytovú starostlivosť v zariadení pre seniorov s kapacitou 30 miest a rovnako tak ambulantnú službu v dennom stacionári pre 20 klientov.

Zariadenie je určené pre seniorov, osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo iným nepriaznivým zdravotným stavom. Nové centrum v Prešove je výsledkom investície z Plánu obnovy a odolnosti SR. Prvého obyvateľa privítalo zariadenie 27.januára 2025.



Čoskoro dostal ďalších spolubývajúcich a koncom apríla sa kapacita zariadenia naplnila. Ďalším dôležitým dátumom pre CSS bol 17. február, kedy sa otvorili brány denného stacionára.



Zariadenie poskytuje komplexnú sociálnu službu, ku ktorej neodmysliteľne patrí aj aktivizácia seniorov. Medzi najobľúbenejšie aktivity od začiatku fungovania patrí reminiscencia, duchovná činnosť, canisterapia, muzikočinnosť, tréning pamäte a skupinové cvičenie.





Nech sa páči.
 Nahliadnite do nášho zariadenia.
 Hlavným vchodom vstupujete do nášho átria. Klienti si ho zamilovali od prvej chvíle. Tento priestor spája v sebe prvky moderného funkcionalizmu a útulnej atmosféry kaviarní dávnych čias kde sa odohrával v značnej miere život našich klientov.

Ad vitam domicilium

Na prízemí oboch budov je priestor pre aktivity denného stacionára. Zároveň ich využívajú aj pobytový klienti, čo napomáha budovaniu rodinného ducha v našom zariadení.



Ubytovacia časť na druhom a treťom poschodí je miestom každodenného, bežného života našich klientov. Nachádzajú sa tu ich izby, obývačka a jedálen spojená s kuchynkou. Kávička chutí najlepšie v kruhu priateľov v pohodlnom kresle.

Canisterapia



Prvá návšteva psíkov pod vedením canisterapeutky Slávy Duplákovéj bola nezabudnuteľným zážitkom. Priniesli nám veľa radosti, zábavy, úsmevov a pozitívnych emócií. Tešíme sa na každé ďalšie stretnutie s roztomilými Ajom a Čilkou.



Terapeutické psy Ajo a Čilka

Reminiscenčná činnosť



Reminiscencia je aktivizačná a validačná terapia. Využíva zachovanú dlhodobú pamäť prijímateľa sociálnej služby a cez jeho zachované spomienky ho aktivizuje.

Každý týždeň v stredu k nám prichádza naša obľúbená lektorka Stanka Macková, aby si s nami zaspomínala na časy, keď sme boli mladí. Vždy so zaujímavou témou, ktorá vyvoláva prežitú, možno aj pozabudnuté zážitky, poznatky, skúsenosti. Týždeň čo týždeň sa na túto aktivitu viac tešíme, a to aj preto, lebo Stanka vždy napečie, či prinesie niečo pod zub.



Skupinové cvičenie

Pohybom k radostnému životu

Pravidelné pondelkové skupinové cvičenia s fyzioterapeutom Adamom sú skvelým naštartovaním týždňa, ako aj spôsobom ako podporiť zdravie, mobilitu a celkovú pohodu u našich klientov. Cvičenia sú zamerané na správne dýchanie, ktoré podporuje dobré držanie tela, zlepšuje trávenie a znižuje svalové napätie.



Aj keď je niekedy ťažké prekonať počiatočnú nevôľu cvičiť v tomto veku, vždy dobre naladený Adam dokáže presvedčiť aj zarytých odporcov športovania.



Zvyšovanie kvality zdravia fyzioterapiou



Spoločenské hry

Spoločné trávenie času pri káve, milom rozhovore a hraní spoločenských hier nám dáva priestor na spoznávanie sa, nadväzovanie vzťahov a nové priateľstvá.

Je to aj výborný tréning pamäte a tiež čosi z čias, keď ešte neboli mobily a pri spoločenských hrách trávili rodiny, spolužiaci, priatelia celé hodiny.

Vedomostné hry a súťaže majú naši seniori v malíčku, veď počas života čosi zažili a videli. Veni, vidi, vici...



Pobyť na čerstvom vzduchu

Zimná záhrada spočiatku nepôsobila ako miesto na oddych a pokojné prechádzky, no po dlhých zimných mesiacoch ju prvé teplé slnečné lúče prebudili k životu. Spolu s nimi vykukli aj zelené stebelka trávy a celý priestor sa postupne zazelenal a ožil novou energiou, ktorá pozýva vyjsť von a nadýchať sa čerstvého vzduchu. Pribudli altánky poskytujúce tieň a príjemné miesto na posedenie, ktoré si naši klienti rýchlo obľúbili ako miesto stretnutí a rozhovorov.

Záhradu skrášila aj skalka s rozkvitnutými rastlinami a vysadené ovocné stromy, ktoré sa na jar zahalili do jemných kvetov. Dnes je záhrada miestom radosti a pokoja, kde sa naši klienti môžu bezpečne prechádzať po chodníčkoch, posediť si a vychutnávať krásu prírody. Každý pobyt vonku prináša uvoľnenie a pocit spokojnosti.



Pracovná činnosť

Veľkonočné potešenie

Voňavý závan jari a blížiace sa sviatky sme si pripomenuli krásnymi spoločnými chvíľami so seniormi, počas ktorých sme tvorili veľkonočnú výzdobu.



V rukách našich seniorov oživali tradičné symboly jari – vajíčka, zajačiky, bahniatka a kvetové dekorácie, ktoré neboli len ozdobou, ale aj nositeľmi spomienok, lásky a pokoja.



Starostlivosť o život

Čo tak si spríjemniť deň spoločnou aktivitou – sadením bylinek? Spolu s klientmi sme pripravili hlinu, vybrali vhodné kvetináče a s chuťou sadili mätu, bazalku, pažitku aj ďalšie voňavé bylinky.



Atmosféra bola veľmi príjemná, nechýbali rozhovory, úsmevy ani spomienky na záhradky. Veríme, že keď bylinky vyrastú, potešia nás nielen svojou vôňou, ale aj tým, že budú súčasťou našich jedál či čajov.

Kulinočinost'



Naše šikovné seniorky a seniori sa pustili do tradičnej prípravy zemiakových lokší. V príjemnej spoločnosti, s vôňou varených zemiakov a múky, ožívajú spomienky na časy, keď sa lokše piekli pri každej väčšej rodinnej príležitosti.

Spoločné valkanie, pečenie
aj ochutnávanie boli nielen
krásnym návratom k
tradíciám, ale aj
príležitosťou na rozhovor,
smiech a spoločné zážitky.



Veľká noc



Kresťanské slávenie Veľkej noci je najväčší sviatok, ktorý pripomína umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista, trvá od Kvetnej nedeľe po Veľkonočný pondelok.



Vrcholí Slávnosťou vzkriesenia, s dôrazom na nádej a obnovu viery, pričom zahŕňa Veľký piatok (Ježišova smrť) a Bielu sobotu, a vrcholí Veľkonočnou nedeľou (Zmŕtvychvstanie), s bohatými liturgiami, pôstom (Pôstne obdobie) a radostným obdobím po nej (Pascha), s osobitnými pozdravmi a zmeneným liturgickým poriadkom.



Aj u nás mala svoje čaro – a ešte väčšie, keď ju sprevádzala krása čerstvo upečených medovníkov.



Každý kúsok je malým umeleckým dielom – precízne zdobený, plný farieb a lásky.

Pani Mária Mafka Molčanyiová týmto sladkým darom rozžiarila sviatočné dni v našom zariadení a pripomenula nám, aké vzácne je poctivé remeslo a dobré srdce.



Tréning pamäte

Pamätám keď ...



V utorky k nám chodíva lektorka, Mgr. Danka Petrufová, ktorej veľmi záleží na tom, aby si naši prijímatelia zachovávali sviežu pamäť do vysokého veku.

Má na to špeciálnu metódu, kognitívnu terapiu, alebo tréning pamäte. Tak ako pri fyzickom cvičení, tak aj pri mentálnom sa niekedy prijímateľom nechce (na čo majú v podstate aj tak trochu právo), snaží sa zo všetkých síl urobiť čas strávený na terapii príťažlivým. No a páči sa to všetkým.

Danka to so seniormi jednoducho vie. Je odborníčka naslovovzatá, niekedy sa čudujeme, odkiaľ má to množstvo nápadov, ako prítomných zaujať a motivovať.



Duchovná činnosť



V našom zariadení považujeme duchovnú starostlivosť za neoddeliteľnú súčasť celkovej podpory kvality života.



Prostredníctvom pravidelných návštev duchovného otca, sv. omši, spovedania, duchovných stretnutí, spoločných modlitieb, pastoračnej činnosti, tichých rozjímaní či osobných rozhovorov s duchovným otcom sa vytvára priestor na vnútorné upokojenie, reflexiu a posilnenie viery.



Stavanie mája



V máji sme si pripomenuli krásnu tradíciu stavania mája. Atmosféru radosti a jari nám spríjemnili deti z miestnej materskej školy Elba. Ich nevinná radosť, smiech a rozžiarené očka rozveselili všetkých prítomných. Symbolický máj, ozdobený stužkami bol postavený s pomocou našich zamestnancov. Ďakujeme deťom aj ich pani učiteľkám za krásny zážitok, ktorý nám pripomenul, aká je jar v spojení generácií ešte krajšia.

Letné tvorenie – kreatívna činnosť



Vôňa blížiaceho sa leta vo vzduchu vnukla myšlienku pozdraviť blízkych pohľadnicami vlastnej výroby. Inštruktorka Paťka si pripravila kopu materiálu, aby mohli hýriť farbami, nápadmi a potešili najmä tých blízkych, ktorí sú fyzicky veľmi vzdialení.

Okrem pohľadníc si každý mohol vybrať aj inú formu tvorivej činnosti – niektorí si vyfarbovali obrázky, iní sa pustili do vlastného kreslenia podľa svojej fantázie. Výsledkom boli krásne výtvy plné farieb, radosti a letnej nálady.



Grilovačka

Závan leta



Kto by nemiloval grilovačku. Záver leta sme si nemohli ani lepšie naplánovať, lebo ako sme neskôr zistili, bol to posledný krásny slnečný deň.

Časť zamestnancov sa dopoludnia pozohýbala pri pletí buriny, aby bol priestor pre popoludňajšiu grilovačku aj dizajnovovo pripravený. Nechýbal smiech, dobrá nálada, hudba. A potom sa nosilo na stoly a hodovalo. Klobásky, slaninka, zeleninka, pivko, komu čo hrdlo ráči.





Zdravotníci sa chystali na večernú šichtu, ale nikomu trošku hodovania neubížilo. Naopak, veselá nálada sa rovná veselá myseľ, ešte dlho sme na vydarenú akciu s láskou spomínali.



Október mesiac úcty k starším



V mesiaci október sme pre našich seniorov pripravili viacero vystúpení. Svojim vystúpením nás poctil a potešil seniorský folklórny súbor Koňarečka. Zaspieval ľudové piesne z rôznych regiónov východného Slovenska, čím potešil srdcia všetkých divákov.



Spoločne sme si pripomenuli, aké dôležité je šíriť radosť, úsmev a vzájomnú úctu.



Radost detí ako dar pre naše srdcia

Deti z Materskej školy ELBA, ktorá je našou družobnou škôlkou si pre našich starkých pripravili milé vystúpenie plné básničiek, pesničiek a tanca a rozžiarili úsmev na ich tvárach. Kde tam padla aj slzička. Veď takmer každý si spomenul na svoje vlastné vnúčatka.



Na záver detičky obdarovali našich starkých ručne vyrobeným srdiečkom – ako malou, no srdečnou pamiatkou na spoločné chvíle.



Katarínska zábava

Prvá Katarínska zábava

Niesla sa v duchu dobrej nálady, úprimných úsmevov, spevu, tanca, výborného pohostenia a krásnych spoločných chvíľ, na ktoré budeme ešte dlho s radosťou spomínať. Bolo to výnimočné podujatie plné radosti, priateľskej atmosféry a nezabudnuteľných momentov, ktoré spojili všetkých prítomných.

Na jednom mieste sa spojili

Pobytoví prijímatelia spolu s klientmi denného stacionára si naplno vychutnali zábavu plnú hudby, spevu a dobrej nálady. V priateľskej atmosfére sa prirodzene spojili, vytvorili jednu veselú spoločnosť a spoločne prežívali chvíle radosti, smiechu a rozhovorov.



Radosť je korením života

Atmosféra, ktorá spája

Celé popoludnie sa nieslo v duchu radosti, rozhovorov, priateľstva a spolupatričnosti. O veľmi príjemnú atmosféru sa pričínal aj personál, ktorý sa k zábave pridal – spolu sme si oddýchli, posilnili vzťahy a vytvorili nezabudnuteľné spomienky. Pri podobných podujatiach sa z nás stáva nepokrvná rodina.

V hudbe ožila história

Prijímatelia si spoločne vychutnali skvelú atmosféru, o ktorú sa postaral harmonikár Daniel Guman. Nechýbalo ani výnimočné vystúpenie súboru Tatrín, ktorého členom boli kedysi aj naše prijímateľky – pani Magdaléna Maťašovská a pani Marta Gurská.



ADVENT



Čarovný čas očakávania najkrajších sviatkov roka – Vianoc

Začali sme výrobou adventných vencov a tešili sme sa na celé obdobie, na duchovnú prípravu, vystúpenia, pečenie, zdobenie priestorov, či večerné rozjímania na svojich izbičkách.



MIKULÁŠ



6. december. Boli ste po celý rok dobrí?

Lebo prichádza Mikuláš. Láskavý, nežný, úsmevný. Myslel na každého jedného klienta —na tých, ktorí ho počas vystúpenia očakávali v spoločných priestoroch, ale samozrejme zavítal aj na izby k ležiacim klientom, aby ani jeden nezostal bez úsmevu, dotyku láskavého slova či balíčka radosti.



ŠÍRIME RADOSŤ

Spolu so svojím anjelikom a čertíkom šíril lásku tak silnú, že ju bolo cítiť na kilometre. Každý úsmev, každé podanie ruky, každé malé pohladenie okamihu... to všetko tvorilo čaro, na ktoré sa nezabúda.



Spolu so svojím anjelikom a čertíkom šíril lásku tak silnú, že ju bolo cítiť na kilometre. Každý úsmev, každé podanie ruky, každé malé pohladenie okamihu... to všetko tvorilo čaro, na ktoré sa nezabúda.



Stretnutie obyvateľov a voľby zástupcov obyvateľov



V našom Atriu všetci tvoríme komunitu obyvateľov, ktorí sa spoločne podieľajú na jeho chode.

Raz ročne sa stretávame na domovej schôdzi s pánom riaditeľom, kde v príjemnej a otvorenej atmosfére spoločne komunikujeme dôležité témy, týkajúce sa nášho každodenného života.

Tento rok sme mali prvé stretnutie s vedením, na ktoré sa viacerí starostlivo pripravili. Obyvatelia mali možnosť vyjadriť svoje podnety, nápady aj návrhy na zlepšenie fungovania zariadenia. Súčasťou stretnutia boli aj voľby nových zástupcov za každú budovu, ktorí budú obyvateľov zastupovať pri spoločných rozhodnutiach a aktivitách.



Ďakujeme všetkým za účasť a aktívny prístup!

ADVENTNÉ vystúpenia

V období adventu si všetci chceme vyzdobiť aj čas, ktorý nás do Vianoc čaká. Napríklad rôznymi kultúrnymi zážitkami. Tie našim seniorom poskytli hudobné talenty zo Súkromného konzervatória v Prešove. Ich vystúpenie vnieslo do našich priestorov vzácnu atmosféru – plnú melódií, úprimnej radosti a mladistvej energie.



Ďalšími účinkujúcimi boli seniori z denného stacionára na Zemplínskej ulici v Prešove so súborom Dúha, aj vďaka nim sme mohli prežiť ďalšie nezabudnuteľné chvíle. Zazneli koledy, rusínske koladky aj obľúbené ľudové piesne, ktoré rozozvučali celé priestory a priniesli radosť, úsmev i teplo do našich sŕdc.

Temperament a energiu rómskej muziky priniesli žiaci zo Súkromného konzervatória v Košiciach. Potlesk divákov ich nútil pridávať ďalšie a ďalšie piesne. Atmosféru doplnilo aj láskavé gesto našich sponzorov, ktorí nám pripravili chutné pohostenie. Vďaka nemu bola táto chvíľa ešte o čosi sladšia a príjemnejšia — ako malé pohladenie navyše.



Ďakujeme za nádherné vystúpenia plné lásky a dobrej energie.

Slávnostné otvorenie ÁTRIA



Magické čaro Adventu a predvianočných príprav umocňovalo aj stupňujúce sa napätie všetkých- prijímateľov, vedenia, príbuzných aj celého personálu: či sa stihne dobudovať a otvoriť očakávaný priestor Atria, v ktorom okrem recepcie bude miesto pre spoločne strávený čas pre všetkých.

Stavali sme, piekli, zdobili a dočkali sme sa: 17. december bol dňom slávnostného otvorenia nového priestoru, ktorý bude miestom spoločných stretnutí a vzácných chvíľ. Tento výnimočný deň sme prežili pri spoločnom obede vedenia zariadenia s obyvateľmi a spríjemnili si ho milým posedením v duchu blížiacich sa Vianoc.



Vianočné pečivo



Pečiem, pečieš, pečieme.

V predvianočnom čase sa celé zariadenie pre seniorov naplnilo neodolateľnou vôňou vanilkových rožkov. Spoločne sme miesili cesto, rozprávali sa o tom, ako sa Vianoce kedysi slávil v rodinách. Vanilkové rožky nám nepripomenuli len chuť detstva, ale aj radosť zo spolu strávených chvíľ. Úsmevy, smiech a dobrá nálada boli tou najkrajšou ingredienciou.



Ďakujeme všetkým,
ktorí sa zapojili a
vytvorili s nami pravú
vianočnú atmosféru.



VIANOCE

V tichu našich nových priestorov sme po prvýkrát spolu oslávili Narodenie Krista



V tichu našich nových priestorov sme po prvýkrát spolu oslávili Narodenie Krista.

Prvýkrát sme zasadli za štedrovečerný stôl, kde sa stretli pohľady, úsmevy aj srdcia. Každý okamih bol naplnený pokojom, vďačnosťou a pocitom, že sme spolu doma.

Štedrovečerná večera mala chuť láskavosti, porozumenia a blízkosti každý deň.

Nebola to len spoločná chvíľa pri stole, ale vzácny čas, v ktorom sme cítili, že nikto nie je sám.

A keď sa po večeri objavili darčeky z rúk našich milých opatrovateľov, bolo v nich ukryté viac než len prekvapenie – bola v nich starostlivosť, neha a čistá láska.



Ďakujeme za domov, ktorý vzniká zo srdc, za ruky, ktoré nás vedú, a za lásku, ktorá tu ticho prebýva. Nech nás vianočné svetlo vedie každý deň.

SILVESTER

Náš úplne prvý Silvester v zariadení.



Náš úplne prvý Silvester v zariadení. Spev piesní, harmonika v plnom nasadení a dobrá nálada všade navôkol. Nechýbal ani pán riaditeľ, ktorý prišiel pozdraviť klientov aj zamestnancov, poďakovať sa za celý rok a pripomenúť, že sme jedna veľká rodina.



A keďže radosť sa má deliť, všetkým našim čitateľom a priaznivcom želáme do Nového roku pevné zdravie a veľa šťastia!

Denný stacionár

Miesto radosti, tvorby a spolupatričnosti



Denný stacionár pre seniorov je miestom, kde dni plynú pokojne, no rozhodne nie nudne. Každé ráno sa stretávame pri kávičke, rozprávame sa, smejeme a plánujeme, čo nám prinesie nový deň. Trávime čas podľa vašich predstáv, záujmov a potrieb, pretože každý z nás je jedinečný.

Radi pečieme – od voňavých koláčov až po medovníky, ktoré s radosťou zdobíme a obdivujeme ako malé umelecké diela.

Niekedy sa cesto valká na stole a my si s úsmevom spomíname na recepty našich mám a starých mám. Spoločne tvoríme, šijeme a vyrábame dekorácie, ktoré skrášľujú naše priestory i ročné obdobia. Z prírodných materiálov aranžujeme kvety, klasy či drobné plody a dávame im nový život v podobe milých ozdôb.

„Do stacionára chodím pre cvičenie,
ale zostávam pre smiech, koláče a
skvelých ľudí.“

Nezabúdame ani na pohyb – cvičíme podľa možností každého z nás, aby sme si udržali vitalitu a dobrú náladu. K dispozícii je aj možnosť vodoliečby a starostlivosť fyzioterapeuta, ktorí nám pomáhajú cítiť sa lepšie a istejšie.

Oddychujeme pri sledovaní obľúbených relácií alebo si len tak posedíme a vychutnávame spoločné chvíle. Súčasťou nášho života je aj účasť na podujatiach a aktivitách celého zariadenia, kde sa radi zapájame a stretávame s ostatnými.

Každý deň prináša nové podnety, malé radosti i príležitosti na priateľstvá. U nás nie je nikto sám – vždy sa nájde niekto, kto si prisadne, vypočuje alebo sa úprimne zasmee. Denný stacionár je miestom, kde sa spája starostlivosť s ľudskosťou a kde má každý deň svoju chuť, farbu aj vôňu.



NAŠI JUBILANTI

Život je mozaika krásnych okamihov a jedným z tých najkrajších sú určite narodeniny. Sú príležitosťou obzrieť sa späť, zaspomínať si, ale aj tešiť sa z prítomnosti a maličkostí, ktoré robia každý deň výnimočným.

V uplynulom období oslávili svoje životné jubileá naši milí obyvatelia:

Jankuvová Mária	75
Barboriková Anna	85
Hlaváč Stanislav	70
Gajdošová Margita	80
Riškova Irena	65
Illiašová Margita	85
Priščáková Katarína	95

Všetkým jubilantom zo srdca blahoželáme a prajeme predovšetkým pevné zdravie, pokoj v duši, úsmev na tvári a veľa láskavých ľudí nablízku. Nech sú vaše dni naplnené radosťou, porozumením a pocitom, že ste medzi nami doma.

Ďakujeme, že ste súčasťou nášho zariadenia a obohacujete ho svojimi príbehmi, skúsenosťami a múdrosťou.

DOBROVOLNÍCI

**Čas venovaný druhej osobe je najcennejší dar,
ktorý môžeme ponúknuť.**



Po dobrej skúsenosti nášho „staršieho brata“, zariadenia Atrium n.o. na Dilongovej ulici, s dobrovoľníckou činnosťou, sme aj my oslovili dve stredné školy a ponúkli priestor pre dobrovoľnícku činnosť. Záujem prejavili študenti z Gymnázia Konštantínova, ktorí od septembra pravidelne chodievali robiť spoločnosť našim seniorom.

Nakoľko sme sa len spoznávali a hľadali si cestu a najlepšie formy spolupráce, veríme, že v novom roku nám to pôjde úplne prirodzene. Ďakujeme mladým ľuďom, že majú záujem učiť sa od najstaršej generácie.

So strednou školou umeleckého priemyslu máme dohodnuté zaujímavé projekty, ktoré by sme chceli zrealizovať na jar 2026.



Keď sa mladosť spojí so skúsenosťou, vzniká priateľstvo, ktoré obohacuje obe generácie.

MEDAILÓN ZAMESTNANCA

Je príkladom pre celú mladšiu generáciu



Za významný a výnimočný prínos do radov zamestnancov chceme na týchto stránkach oceniť našu opatrovatelku, pani Magdalénu Gálikovú.

Pre Atrium pracovala 4 roky, od vzniku zariadenia na Dilongovej ulici – 3 roky v zariadení pre seniorov, od roku 2025 prešla do nového zariadenia na Vodárenskej ulici, kde pracovala až do decembra.

Skúsená, spoľahlivá, trpezlivá, mimoriadne oddaná svojej práci. Sama v dôchodkovom veku je dôkazom toho, že keď má človek svoju prácu rád a teší ho prítomnosť ľudí, nemusí svoj dôchodok stráviť doma“ na gauči“.

Prajeme jej ešte pevné zdravie
a veľa radosti.

KOLEGOVIA

Humor lieči



.....

Dvaja seniori na lavičke:
„Vieš, čo je na starobe najkrajšie?“
„Že už nemusíme dokazovať, akí sme múdri.
Už to všetci vedia.“

.....

Babička hovorí svojim vnúčatám aká bola kedysi zima:
- No vnúčence moje, kedysi bola taká zima, že mi drkotali zuby v pohári.

.....

Prečo majú seniori v domove vždy dobrú náladu?
Lebo vedia, že ráno sa vstáva pomaly... a popoludní ešte pomalšie.

.....

V domove seniorov sa pýtajú nového pána:
„Ako sa vám tu páči?“
„Výborne. Všetci sú milí... a nikto sa nikam neponáhľa.“

.....

Ide dedko k lekárovi a hovorí:
- Pán doktor, bolí ma hlava.
- Dajte si bežné prášky, ktoré dávajú v reklamách.
Dedko príde na druhý deň a hovorí:
- Pán doktor, z tých práškov ma bolí hlava ešte viac!
Lekár sa ho pýta:
- A aké lieky ste užili?
Dedko odpovie:
- Skúsil som Ariel, Persil aj Vanish.

.....

Vnuk sa pýta dedka:
- Dedko, ty si bol na vojne?
- Bol, vnúčik môj, bol.
- A ruku ti odtrhol granát?
- Nie, synček, to pri odvode, keď ma ťahali pred komisiu.

.....

V jedálni:
„Dnes je obed výborný!“
„Áno, a čo je najlepšie – zajtra si naň nebudeme pamätať.“

.....

Lekár sa pýta storočnej babky:
- Máte vo vašom veku nejaké problémy?
- A viete, že ani nie? Odkedy je dcéra v domove dôchodcov, nemám žiadne.

.....

Príde dôchodca do obchodu:
- Prosim si jeden dekagram tvrdého syra.
- Vy si robíte zo mňa srandu, - hnevá sa predavačka.
- Keby som si robil srandu, tak by som ten syr chcel aj pokrájať.

.....

Storočný dedko príde k lekárovi a pýta sa:
- Pán doktor, kde by som mohol dostať AIDS?
- Ale, dedko, čo vám to napadlo?
- Dupočul som sa, totiž, že s tým aidsom sa človek môže dožiť ešte aj desať rokov.

.....

Vnučka sa pýta starej matky:
- Babka, akú firmu si mala za slobodna?
- Žiadnu! Prečo sa pýtaš?
- Lebo starý otec hovoril, že si za slobodna bola poriadna firma.

.....

Pýta sa opatrovatel'ka:
„Dedko, dali ste si lieky?“
„Áno.“
„A pamätáte si, ktoré?“
„Samozrejme. Tie malé.“

.....

PRÍSPEVOK PRIJÍMATEĽOV

**Keď sa život spomalí, no potreba
blízkosti a dôstojnosti zostáva**

V mladosti málo ľudí rozmýšľa o starobe. Skôr sme mysleli na to, ako ukončiť školu a nadobudnúť tak patričné vzdelanie. Bolo dosť náročné sa vôbec do školy dostať. A potom, zosúladiť prácu s rodinou.

V čase našej mladosti sa fabriky ešte len budovali. Do zamestnania sme nastupovali podľa umiestneniek, ktoré sme dostali po ukončení štúdia a väčšinou to bolo mimo nášho bydliska.

Hlavným cieľom pre nás bolo založiť si rodinu a následne zosúladiť rodinný život s pracovným. Takto sme prežili väčšinu svojho života.

Ani sme sa nenazdali, ocitli sme sa v dôchodkovom veku, ktorý nás sprevádza rôznymi zdravotnými ťažkosťami a stratou životných partnerov. Tieto starosti nám pomáhajú prekenuť naše deti a širšia rodina. Riešením dôstojného starnutia a pomocou v týchto problémoch je aj umiestnenie v zariadení pre seniorov. Popravde väčšine z nás na to naše dôchodky nestačia, preto si to môžeme dovoliť len s pomocou príspevkov našich detí a príbuzných. Tak môžeme dôstojne prežiť dni, ktoré sú ešte pred nami.

Zamyslenie z pera prijímateľov zariadenia Atrium Prešov n.o.



RECEPTÁRIUM

Domáce lokše

Porcie: 4 | Čas prípravy: 40 minút

Ingrediencie:

- 500 g varených zemiakov
- 150–200 g hladkej múky
- 1/2 čajovej lyžičky soli
- Trochu masla alebo oleja na pečenie

Postup:

1. Uvarené zemiaky prepasírujeme alebo dobre roztlačíme, aby neboli hrudky.
2. Pridáme múku a soľ a vypracujeme cesto – malo by byť jemné, nie príliš tvrdé.
3. Rozvalkáme tenké placky (asi 2–3 mm).
4. Pečieme na suchej panvici alebo s trochou masla 2–3 minúty z každej strany, kým sú zlatisté.
5. Podávame s lekvárom, medom, bryndzou alebo ako prílohu k mäsu podľa chuti.

MEDAILÓN PRIJÍMATEĽA

Oslávili spolu diamantovú svadbu



Pani Mafka, starostlivá manželka, mamka, babka, priateľka, inšpirátorka a hlavne veľmi tvorivá a kreatívna žena.

V spoločenstve našich drahých prijímateľov máme mnoho vzácných ľudí. Vlastne...všetci sú vzácní. Bolo náročné vybrať do 1. čísla nášho časopisu len jedného. Pre mimoriadny prínos v rámci tvorivej zručnosti sme si vybrali dámu, ktorá obohacuje svoju energiou náš denný stacionár. Je to pani Mafka, starostlivá manželka, mamka, babka, priateľka, inšpirátorka a hlavne veľmi tvorivá a kreatívna žena.

Spoločne s manželom oslávili v roku 2025 významné 60. výročie svadby- diamantovú svadbu a my sme boli pri tom.



Je náročné do pár riadkov vtesnať celý život človeka a všetku jeho tvorivú prácu. Preto dovoľte predstaviť ju z veľmi zrýchleného vlaku, alebo od momentu, ako sa objavila u nás v dennom stacionári:



Usmievavá, pozitívna, komunikatívna, reagujúca súhlasne na všetky nápady, ktoré mal personál pri vytváraní krásy v tomto zariadení. Či už pri tvorbe darčiekov pre účinkujúcich či sezónnej výzdobe, či výrobe ozdôb na vianočný stromček.

Osobitnou kapitolou v jej tvorení má medovníkárstvo, ku ktorému sa dostala ako samouk v dôchodkovom veku a kde spoločne s manželom vytvorili nezabudnuteľné diela. Cestovali po výstavách a súťažiach, organizovali kurzy pečenia a zdobenia medovníkov a vydali knihu. Pre všetkých záujemcov ju veľmi odporúčame. V nej poodhaľuje aj kus svojho života.

Pani Mafke prajeme, aby ju jej nezlomný životný optimizmus sprevádzal ešte veľa veľa rokov a ďakujeme za to, že nás svojou prítomnosťou stále obohacuje.



Mens sana in corpore sano

V zdravom tele zdravý duch

Milí naši seniori, ako fyzioterapeut sa s vami stretávam takmer každý deň – pri cvičení, na chodbe, niekedy aj pri debatach o tom, „čo dnes budeme trénovať“. A veľmi dobre viem, že slovo cvičenie nie vždy znie lákavo. No verte mi, naše telo je ako starý dobrý motor – keď ho pravidelne naštartujeme, ide spoľahlivo a s menšou námahou.



Mobilita, teda schopnosť hýbať sa, nie je len o chôdzi. Je to o tom, aby sme si vedeli sami obúť topánky, pohodlne sa postaviť zo stoličky, prejsť sa po chodbe či vyjsť na dvor nadýchať sa čerstvého vzduchu. Každý jeden pohyb sa počíta. Niekedy stačí pár jednoduchých cvikov na rozhýbanie rúk, pliec či kolien a telo sa nám poďakuje menšou stuhnutosťou a lepšou rovnováhou.

Často počujem vetu: „Pán Adam, už nie som najmladší.“ A ja s úsmevom odpovedám: „Všetci mladí do 100 rokov sa musia hýbať.“ Nemusíme podávať športové výkony ani behať maratón. Stačí pravidelnosť. Krátka prechádzka, pár cvikov na stoličke, natiahnutie chrbta či jednoduché dýchanie dokážu zázraky.



„Všetci mladí do 100 rokov sa musia hýbať.“

Okrem tela však netreba zabúdať ani na ducha. Vitálny duch znamená chuť do života, zvedavosť, radosť z maličkostí. Keď sa hýbeme, v tele sa vyplavujú „hormóny dobrej nálady“ a my sa cítime lepšie nielen fyzicky, ale aj psychicky. Spoločné cvičenie je navyše príležitosťou na rozhovor, úsmev či malé povzbudenie jeden druhého. A priznajme si – niekedy sa pri cvičení aj dobre zasmejeme, najmä keď nám ruka neposlúcha presne tak, ako by sme chceli.



Veľmi dôležitá je aj rovnováha a prevencia pádov. Jednoduché cvičenia na stabilitu nám pomáhajú cítiť sa istejšie pri chôdzi. Silnejšie nohy znamenajú väčšiu samostatnosť. .
Nezabúdajme ani na správne dýchanie. Hlboký nádych nosom, pomalý výdych ústami – aj takáto maličkosť dokáže uvoľniť napätie a dodať telu viac kyslíka. Skúste si to niekedy počas dňa – napríklad pri sedení pri okne alebo pred spaním.

Milí seniori, pohyb nie je trest, ale dar, ktorý si môžeme dopriať každý deň. Nemusí byť dokonalý, stačí, že je pravidelný. Každý krok, každé natiahnutie a rozhýbanie rúk je investíciou do vašej samostatnosti a lepšej nálady. A ja vám sľubujem, že vás budem na tejto ceste naďalej podporovať – s úsmevom, trpezlivosťou a občas aj s jemným humorom. Pretože zachovať si mobilitu a vitálneho ducha znamená nezastať. Znamená každý deň urobiť aspoň malý krok pre seba. A ten krok sa vždy počíta.



Dobro dobro prináša

Koľko lásky sa
zmestí do
krabice od
topánok

Ďakujem darcom a
priaznivcom za
prejavenú štedrosť
v roku 2025,
prajeme pevné
zdravie, spokojnosť
a hojnosť.



Zvláštne
poďakovanie
patrí iniciatíve
„Koľko lásky sa
zmestí do krabice
od topánok..“,
ktorá našim
prijímatelom
doručila k
Vianociam dary
od štedrých
darcov.

Ďakujeme!



NAVŽDY NÁS OPUSTILI

Február

Jozef Bartko (66)

Apríl

Marcinko František (91)

Marcinková Anna (91)

Máj

Polahár Milan (88)

Júl

Rakovská Anna (76)

September

Hecová Ľubomíra (73)

November

Petruf Jozef (88)

December

Melová Kristína (71)

Magur Juraj (77)



S úctou spomíname



Redakčná rada

Mgr. Daniela Andraščíková

Mgr. Patrícia Matysová

Mgr. Patrícia Minčáková

Bc. Adam Vypušťák



**Zariadenie pre seniorov
Atrium Prešov n.o.**

