

*Polročník:  
január – jún  
2024*

*Číslo 2.*

# Prešovské Atrium

# Atrium



**Prešovské Atrium vydáva:** Atrium n.o.

**Texty:** Mgr. Mária Kušnírová, Mgr. Sylvia Anderková,

Mgr. Daniela Andraščíková, Bc. Adriána Ondášová,

Ulrika Kocúrová, zdravotnícky a rehabilitačný tím pracovníkov.

**Grafická úprava:** Mgr. Nikola Jurina Kurilcová, Mgr. Miriam Saksová

**Fotografie:** archív Atrium n.o.

# Obsah

## Úvod

<b>1. Zimné olympijské hry .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Duchovná činnosť .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Fašiangový ples .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Medzinárodný deň žien.....</b>	<b>10</b>
<b>5. Pohybové aktivity.....</b>	<b>11</b>
<b>6. Kadernícke služby.....</b>	<b>12</b>
<b>7. Kulinočinnosť.....</b>	<b>13</b>
<b>8. Veľká noc.....</b>	<b>14</b>
<b>9. Poznáš svoje Atrium?.....</b>	<b>15</b>
<b>10. Stavanie mája.....</b>	<b>16</b>
<b>11. Deň matiek .....</b>	<b>18</b>
<b>12. Kultúrno - hudobné podujatie v mesiaci máj.....</b>	<b>19</b>
<b>13. Spoločenské hry .....</b>	<b>21</b>
<b>14. Canisterapia .....</b>	<b>22</b>
<b>15. Expresívna terapia a kognitívna aktivizácia.....</b>	<b>23</b>
<b>16. 2. letné olympijské hry .....</b>	<b>24</b>
<b>17. Jubilanti v I. polroku 2024 .....</b>	<b>27</b>
<b>18. Navždy nás opustili.....</b>	<b>28</b>

*Milí naši čitatelia,*

*do rúk sa Vám dostáva 2. číslo nášho časopisu „PREŠOVSKÉ ATRIUM“, ktoré sa opäť bude venovať dianiú v našom zariadení.*



*„Nie každý z nás dokáže robiť obrovské veci, ale každý dokážeme robiť malé veci s obrovskou láskou.“*

*Matka Tereza*

Vážení čitatelia,

s radosťou vám prinášame nové vydanie nášho časopisu, v ktorom sa obzrieme za uplynulým obdobím plným zaujímavých a obohacujúcich aktivít. Naše zariadenie, Atrium n.o., opäť zažilo mnoho krásnych momentov, ktoré vám chceme priblížiť. Zimné olympijské hry priniesli nielen športový duch, ale aj veľa zábavy a súťaživosti. Naši seniori sa s nadšením zapojili do rôznych športových disciplín, pričom nechýbala ani podpora a povzbudzovanie zo strany personálu. Pre duchovné obohatenie boli organizované pravidelné pastoračné stretnutia a sv. omše s evanjelickým a rímskokatolíckym farárom. Fašiangy sú časom veselosti! Pripravili sme tradičné fašiangové oslavy s maskami, tancami a dobrotami. Tešili sme sa na kreatívne kostýmy a dobrú náladu. 8. marca sme oslávili Medzinárodný deň žien. Tento rok nám oslavu obohatili svojim vystúpením študenti súkromného konzervatória Dezidera Kardoša z Prešova, ktorí si pripravili bohatý kultúrny program. Nezabúdame ani na krásu a pohodu našich prijímateľov. Dopriali sme si kadernícke, manikérske a kozmetické služby. Veľká noc bola plná tradičných osláv a radostí. Spoločne sme pripravovali veľkonočné dekorácie, piekli koláče a zúčastnili sa slávnostných obradov, ktoré vytvorili nezabudnuteľnú atmosféru a posilnili naše spoločenstvo. Stavanie mája bolo spojené s návštevou detí zo škôlky Elba a bolo ďalším vrcholom našich aktivít. Deti priniesli do nášho zariadenia radosť, smiech a mnoho pozitívnej energie. Spoločne s prijímateľmi sme ozdobili a následne postavili a zatancovali pod májom, ktorý bol pýchou zariadenia pred vstupnou bránou. Špeciálnym programom sme oslávili aj Deň matiek, kde sme si uctili všetky maminky a staré mamy. Spoločne si zaspomínali a poďakovali za všetku lásku a starostlivosť. Letné olympijské hry priniesli športové súťaže a zábavu. Všetci sme sa zapojili do rôznych disciplín a užili leto plné pohybu a radosti. V našom zariadení neustále pracujeme na tom, aby sme spríjemnili chvíle našim seniorom. Organizujeme rôzne činnosti, ako sú tvorivé dielne, hudobné podujatia, prednášky a filmové večery, ktoré prinášajú do každodenného života radosť a pocit naplnenia. Veríme, že si prečítate toto vydanie s rovnakým potešením, aké sme mali pri jeho príprave.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na našich aktivitách, a tešíme sa na ďalšie spoločné chvíle.

S pozdravom,

kolektív zariadenia Atrium n.o

## 1. Zimné olympijské hry

Zimné olympijské hry sú hrami v športoch, ktoré sa hrajú na snehu alebo ľade a v zariadení sa tohto roku konali po prvýkrát. My sme si ich prispôbili po svojom, s ohľadom na zdravie a fyzickú kondíciu našich „atléto“, sa u nás konali v interiéri. Pohyb je veľmi dôležitý v každom veku, dobrá nálada pomáha k psychickej pohode a radosť z výhry je už len bonusom. Aké by to boli olympijské hry bez hokeja, curlingu, biatlonu a kolkov? Naši seniori si to vyskúšali a boli veľmi spokojní. Po odznení hymny a zapálení ohňa sa naši nebojácni športovci vydali na cestu za víťazstvom.





## 2. Duchovná činnosť

Pravidelné návštevy charizmatického gréckokatolíckeho kňaza Mgr. Rastislava Baku a otca duchovného Mgr. A. Semana sú v našom zariadení veľmi populárne. Tieto stretnutia pomáhajú našim seniorom udržiavať ich vieru a vzťah s Bohom, čo je pre mnohých veľmi dôležité. Otec duchovný im poskytuje morálnu a emocionálnu podporu. Vede duchovné poradenstvo a poskytuje útechu v ťažkých časoch.



### 3. Fašiangový ples

Bujará zábava, fašiangové sprievody, bláznivé masky, vôňa zabíjačkových špecialít a smažených šišiek. Aj takto by sa dali charakterizovať fašiangy v minulosti, a taká bola aj fašiangová veselica v našom zariadení. Fašiangy boli odjakživa symbolom radosti, veselosti a hojnosti. Presne tieto emócie sme sa im snažili navodiť hudbou, chutným jedlom a veselou spoločnosťou. Nechýbala ani tombola s bohatými a zaujímavými výhrami.





## 4. Medzinárodný deň žien

„Žena jemná, nežná no silná a nezastaviteľná“.

Vyjadriť žene, že je výnimočná a krásna nie je nikdy zbytočné. Tento deň sa oslavuje preto, lebo silné ženy v minulosti bojovali za svoje práva, a z tohto dôvodu je dnes postavenie žien v spoločnosti také, aké je. Aj my našim ženám preukazujeme úctu a uznávame, že sú úžasné také, aké sú. Nech ich obklopuje láska, obdiv a vďačnosť za to, že sú tu pre nás všetkých. Ďakujeme za každý ich príspevok k tomu aby bol náš svet lepším miestom.



## 5. Pohybové aktivity

„V zdravom tele zdravý duch“.

Táto myšlienka vyjadruje, že fyzická a duševná pohoda sú vzájomne prepojené, a že zdravý duch súvisí so zdravým telom. Pohybové činnosti prispôsobené na mieru našim seniorom sú jednou z aktivít, ktorou sa celoročne zaoberáme a naďalej zaoberať budeme. V rámci individuálnej fyzioterapie sa zameriavame na odstránenie alebo zmiernenie bolesti nácvikom chôdze, zvyšovaním svalovej sily a zlepšením koordinácie. Hneď ako nám počasie dovolí neváhame tieto pohybové aktivity presunúť do areálu.



## 6. Kadernícké služby

Študenti z SOU služieb prinášajú seniorom radosť prostredníctvom úpravy vlasov. V dnešnej, rýchlo sa meniacej dobe, často zabúdame na dôležitosť medzigeneračných vzťahov a drobných gest, ktoré môžu zlepšiť kvalitu života našich seniorov. Jedným z krásnych príkladov takého prístupu je ochota študentov zo Strednej odbornej školy služieb na Košickej ulici v Prešove, skrásliť našich seniorov. Pod vedením svojich pedagógov, prichádzajú pravidelne každých 6 týždňov a ponúkajú seniorom kadernícké služby. Táto aktivita nás všetkých obohacuje. Študenti sa nielen zdokonaľujú vo svojom remesle ale učia aj empatii a trpezlivosti. Pre seniorov je to príležitosť cítiť sa lepšie a krajšie, čo je veľmi dôležité pre ich psychickú pohodu.



## 7. Kulinočinnosť

Ako raz povedal slovenský básnik a spisovateľ František Rojček: „Bez práce nie sú koláče“,  
„Dostatok koláčov aj bez práce jesto, záleží len na tom, aké máme miesto!“.

U nás v Atriu sa vždy nájde miesto a čas na prípravu chutného domáceho koláčika alebo iného dezertu. Užívame si kreativitu a pridávanie rôznych chutí do pečenia. Naše seniorky zdedili recepty po svojich babičkách a my máme to šťastie, že si ich môžeme spolu pripraviť. Fantastická vôňa sa šíri chodbami, až sa všetkým zbiehajú slinky. Naša najobľúbenejšia časť pečenia je ich konzumovanie a vychutnávanie pri dobrej kávičke alebo čaji.



## 8. Veľká noc

Veľká noc je najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka, počas ktorého si kresťania pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Je spätá s mnohými typickými symbolmi a tradíciami, ktoré si odovzdávame z generácie na generáciu. Symbolizuje vykúpenie, nádej a znovuzrodenie ukrižovaného Krista. Je to však aj sviatok jari a je oslavou toho, že sa príroda po zime opäť prebúdzá. A čo by to bol za sviatok, ktorý by sa netočil tiež okolo jedla? Naše seniorky sa s nami podelili o overené recepty na veľkonočných barančekov, ktoré sme potom spolu pripravili. Otec duchovný ich potom ochotne spolu s tradičnými pokrmami posvätil a spoločne sme si na nich pochutnali na veľkonočnú nedeľu.



## 9. Poznáš svoje Atrium?

V ktorom roku bolo otvorené naše zariadenie?. Kto je najstarší obyvateľ?

Ako dobre poznajú a všímajú si svoje okolie naši seniori sme si preverili vo vedomostnej súťaži s názvom „Poznáš svoje Atrium?“. Súťaž prebiehala v uvoľnenej atmosfére, kde sme nikoho neskúšali ale overovali sme vedomosti. Súťažilo sa v tímoch, avšak víťazom sa mohol stať len jeden tím. Odmenou za ich všímavosť a postreh bol diplom.



## 10. Stavanie mája

Oživenie ľudových tradícií s deťmi z MŠ a harmonikárom.

Zariadenie Atrium n.o. sa 7. mája 2024 stalo dejiskom radostnej udalosti, keď sa uskutočnil tradičný ľudový zvyk „Stavanie mája“. Na podujatí účinkovali deti zo súkromnej materskej školy Elba s harmonikárom Danielom Gumanom a spoločne priniesli do života seniorov dávku nostalgie a veselosti.

Stavanie mája, symbol príchodu jari a oslavy života, je starodávnym zvykom, ktorý má na Slovensku dlhodobú tradíciu. Tento krásny zvyk sa stal príležitosťou spojiť generácie a vytvoriť nezabudnuteľné zážitky nielen pre obyvateľov ale aj zamestnancov.

Podujatie začalo vystúpením detí zo súkromnej materskej školy, ktoré s radosťou predviedli tradičné ľudové piesne a tance. K podujatiu sa pridal aj talentovaný harmonikár Daniel, ktorý svojou hudbou dotvoril atmosféru. Jeho veselé melódie rozozvučali celý dvor zariadenia a priniesli úsmevy na tvárach všetkých prítomných.





## 11. Deň matiek

Študenti konzervatória nám priniesli radosť a umenie. V pondelok, po druhej májovej nedeli, sa v zariadení Atrium n.o. konala výnimočná oslava pri príležitosti „Dňa matiek“.

Deň matiek je dňom, kedy vzdávame úctu a lásku matkám za ich neoceniteľnú rolu v našich životoch. Tento rok nám oslavu obohatili svojím vystúpením študenti súkromného konzervatória Dezidera Kardoša v Prešove, ktorí si pripravili bohatý kultúrny program.

Podujatie otvorili mladí huslisti, ktorých hra na husliach rozozvučala srdcia všetkým seniorkám. Následne sa predstavila operná speváčka, ktorá zaspievala známe operné árie. Podujatie pokračovalo tanečným programom, ktorý zahŕňal ľudové a moderné tance.

Tento deň bol skutočne výnimočný. Naše obyvateľky si zaslúžia všetku úctu a lásku, a tento program bol nádherný spôsob ako im to vyjadriť. Sme vďační študentom za ich krásne vystúpenie.



## 12. Kultúrno - hudobné podujatie v mesiaci máj

V utorok, 21. mája, sme v našom zariadení prežili čarovné dopoludnie, keď sa na kultúrno - hudobnom podujatí s témou „Máj lásky čas“ spojili mladé talenty a tradičné umenie. Deti zo súkromnej materskej školy Elba a zberateľ ľudových krojov, folklorista Peter Baran z Ovčieho, spojili svoje sily, aby našim seniorom priniesli nezabudnuteľný zážitok plný hudby tanca a tradícií. Deti z materskej školy zahájili program modernými tancami, ktoré rozžiarili tváre všetkých prítomných. Svojimi energickými a rytmickými pohybmi si okamžite získali srdcia seniorov. Po tanečnom vystúpení nasledovali veselé piesne, ktoré rozozvučali miestnosť smiechom a spevom. Po skončení vystúpenia deti rozdali seniorom vlastnoručne vyrobené darččky, ktoré s láskou vyrobili.



Podujatie pokračovalo prezentáciou folkloristu, ktorý doniesol so sebou nádhernú zbierku slovenských ľudových krojov. S veľkou vášňou a znalosťou rozprával o histórii krojov, ich význame a rôznych regionálnych rozdieloch. Seniori mali možnosť kroje nielen obdivovať ale aj vyskúšať, čo bol pre nich nezabudnuteľný zážitok.



### 13. Spoločenské hry

Bingo je hra, v ktorej výsledok závisí výlučne od pravdepodobnosti, šťastia a najmä pozornosti. Na to, aby sa jej hráč mohol zúčastniť, stačí špeciálna karta s číslami, pero a v prípade našich seniorov aj okuliare. Na karte musí označiť čísla, ktoré náhodne vylosuje vyvolávač- šarmantná asistentka. Medzi našimi seniormi je táto hra mimoriadne obľúbená.



## 14. Canisterapia

Naše zariadenie sa môže pochváliť pestrými aktivitami, ktoré prinášajú radosť a útechu jeho obyvateľom. Jednou z takýchto aktivít je aj canisterapia, ktorá spája srdcia ľudí a zvierat, prináša im pokoj a radosť do života. V našom zariadení sa táto aktivita stretla s veľkým nadšením a pozitívnou odozvou. Dvaja štvornohí terapeuti, border kólie Čilka a Ajko, nás pravidelne navštevujú spolu so svojou cvičiteľkou Slávkou Duplákovou, a už sa stávajú neodmysliteľnou súčasťou života seniorov. Čilka, hravá a priateľská, je známa svojou milou povahou a nekonečnou energiou. Jej prítomnosť rozjasňuje dni obyvateľov zariadenia, prináša im radosť a povzbudzuje ich k aktivite. „Čilka je ako lúč slnka“ hovorí pani Oľga, 80 ročná obyvateľka. „Keď príde vždy sa usmejem“. Ajko je zase kľudný a rozvážny, a je dokonalým spoločníkom pre tých, ktorí potrebujú viac pokoja. Jeho jemná povaha a schopnosť cítiť emocionálne potreby ľudí robí z neho ideálneho terapeuta. Zariadenie aj naďalej plánuje pokračovať v rozvoji programu canisterapie a prinášať ďalšie inovácie, ktoré zlepšia kvalitu života jeho obyvateľov.



## 15. Expresívna terapia a kognitívna aktivizácia

V našom zariadení, už od jeho otvorenia, prebieha jedinečná aktivita, ktorá prináša do života obyvateľov farby a hudbu. Expresívna terapia, pod vedením špeciálnej pedagogičky Mgr. Danky Petrufovej, sa teší veľkej obľube medzi seniormi. Expresívna terapia zahrňujúca prvky výtvarného umenia, hudby o pohybovej aktivity, má za cieľ nielen zlepšiť náladu ale aj podporiť psychickú a fyzickú pohodu seniorov. Je to spôsob, ako vyjadriť svoje emócie a kreatívne sa realizovať.

Kognitívna aktivizácia je zase zameraná na stimuláciu kognitívnych (poznávacích) funkcií mozgu, medzi ktoré radíme: vnímanie, pozornosť, pamäť, predstavy, myslenie a reč. Zahrňuje rôzne aktivity ako kognitívne hry, hádanky, pamäťové cvičenia a diskusie. Cieľom je udržiavať a zlepšovať kognitívne schopnosti ako je pamäť, pozornosť, logické myslenie a jazykové schopnosti. Tieto aktivity sú dôkazom toho, že aj v pokročilom veku je možné objavovať nové spôsoby vyjadrenia a nachádzať radosť v kreatívnych aktivitách a precvičovaní pamäti.



## 16. 2. letné olympijské hry

„Nie je dôležité vyhrať , ale zúčastniť sa!“.

V našom zariadení sa opätovne konali letné olympijské hry, ktoré sa niesli v znamení slnečného počasia, dobrej nálady a vynikajúcich športových výkonov.







## 17. Jubilanti v I. polroku 2024

<i>Breza Gejza</i>	<i>85r.</i>
<i>Cabovská Anna</i>	<i>80 r.</i>
<i>Ing. Krupelák Ladislav</i>	<i>95 r.</i>
<i>Muřová Helena</i>	<i>85 r.</i>
<i>Szabadošová Ol'ga</i>	<i>80 r.</i>
<i>Galbavá Mária</i>	<i>85 r.</i>
<i>Ing. Kundrík Ján</i>	<i>75r.</i>
<i>Lešková Mária</i>	<i>80 r.</i>



## 18. Navždy nás opustili

### *Január*

*Knechtová Anna (93r.)*

### *Február*

*Harčárová Mária (82r.)*

*Hruška Peter (91r.)*

### *Marec*

*Lendacký Ján (95r.)*

*Kaňuch Juraj (85r.)*

### *Máj*

*Sabová Anna (90 r.)*

*Kandráčová Juliana (90r.)*

### *Jún*

*Štellerová Rozália (90r.)*

*Nohajová Elena (94r)*

*Tiško Demeter (86 r.)*

*Jordánová Marcela (87 r.)*



*S úctou spomíname*