

Prešovské *Atrium*

Číslo 6

Polročník:

Január - Júl 2026

Vydáva:

Atrium n.o.

Texty a grafická úprava:

Mgr. Mária Kušnírová,

Mgr. Sylvia Anderková

Bc. Adriána Ondášová,

Ulrika Kocúrová

Fotografie:

archív Atrium n.o.



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



Matka Tereza

Milí čitatelia,

Centrum sociálnych služieb je miestom, kde sa každodenná starostlivosť spája s ľudskosťou, porozumením a úctou k jedinečnosti každého človeka. Snažíme sa vytvárať prostredie, v ktorom sa prijímatelia sociálnych služieb cítia bezpečne, prijato a dôstojne, bez ohľadu na ich životné príbehy či aktuálne životné situácie.

Každý deň je u nás naplnený drobnými, no významnými okamihmi – úsmevom, milým slovom, spoločnou aktivitou či podporou v náročnej chvíli. Práve tieto malé gestá tvoria základ vzájomnej dôvery a spolupatričnosti, ktoré dávajú nášmu zariadeniu jeho skutočný zmysel.

Veríme, že aj tie najmenšie prejavy láskavosti majú veľkú hodnotu a dokážu priniesť nádej, pokoj a radosť do života človeka.

S úctou a prianím krásnych chvíľ pri čítaní,

kolektív zariadenia Atrium n. o

Milí naši čitatelia, priatelia, rodinní príslušníci a podporovatelia,

s úprimnou radosťou Vám prinášame šieste číslo časopisu Prešovské Atrium, v ktorom sa spoločne obzrieme za prvými mesiacmi roka 2026. Každá stránka tohto vydania je naplnená príbehmi, úsmevmi, stretnutiami a okamihmi, ktoré robia náš spoločný život bohatším a krajším. Uplynulé mesiace nám priniesli mnoho dôvodov na radosť. Spoločne sme športovali počas Zimných olympijských hier v Atriu, tešili sa z úspechov v súťaži BINGO, objavovali nové možnosti sebavyjadrenia prostredníctvom expresívnej terapie a prežívali veselé fašiangové dni. Nechýbali ani milé stretnutia s našimi štvornohými terapeutmi, oslavy Medzinárodného dňa žien či chvíle plné vďačnosti a lásky venované mamám.

Veľkú radosť nám prinášajú ľudia, ktorí svojím časom, ochotou a dobrosrdečnosťou vstupujú do života nášho zariadenia. V tomto čísle preto nájdete aj poďakovanie študentom Gymnázia J. A. Raymana, ktorí sa stali neviditeľnými hrdinami všedných dní, ako aj spomienky na návštevu malých umelcov z Materskej školy ELBA Prešov. Ich úsmevy a energia nám opäť pripomenuli, aké vzácné je prepájanie generácií. Jar nám priniesla krásu veľkonočných tradícií, vôňu spoločného pečenia a varenia, radosť zo stavania mája i množstvo príležitostí na spoločné stretnutia. Každý z týchto okamihov bol dôkazom, že aj zdanlivo obyčajné dni môžu byť naplnené priateľstvom, porozumením a pocitom domova.

Na stránkach časopisu nájdete aj mozaiku spoločných zážitkov, zamyslenie jednej z našich prijímateľiek sociálnej služby, prehľad jubilantov a tichú spomienku na tých, ktorí nás počas uplynulého obdobia navždy opustili. S úctou a vďačnosťou si uchováваме ich miesto v našich srdciach.

Ďakujeme všetkým, ktorí tvoria veľkú rodinu Atria – našim prijímateľom sociálnych služieb, zamestnancom, dobrovoľníkom, rodinným príslušníkom i podporovateľom. Vďaka Vám je naše zariadenie miestom, kde sa každý deň rodia nové priateľstvá, krásne spomienky a pocit spolupatričnosti.

Prajeme Vám, aby ste pri čítaní nasledujúcich strán pocítili aspoň kúsok radosti, ktorú sme počas týchto mesiacov spoločne prežili.

S úctou a srdečným pozdravom

Redakčná rada časopisu Prešovské Atrium

Obsah

	Úvod
5	Zimné olympijské hry 2026 v Atriu
8	Bilancia súťaže BINGO 2025- kto mal najviac šťastia
9	Expresívna terapia v zariadení pod vedením Mgr. D. Petrufovej
12	Zariadenie žije fašiangami
14	Canisterapia s Ajkom, Čilkou a pudlicou Lily
15	MDŽ – deň úcty a vďaky
17	Neviditeľní hrdinovia medzi nami: študenti Gymnázia J. A. Raymana
20	Malí umelci z MŠ ELBA Prešov
22	Veľkonočné chvíle plné spolupatričnosti
25	Kulinočinnosť - kulinárske chvíľky našich seniorov
26	Krása jari v znamení stavania mája
27	Deň, keď ďakujeme mamám
29	Fyzioterapeuti v akcii
32	Mozaika spoločných zážitkov
35	Záhradná párty
37	Príspevok prijímateľky sociálnej služby – krátke životné úvahy
39	Jubilanti
40	Navždy nás opustili

1. Zimné olympijské hry 2026 v Atriu

V našom zariadení sa uskutočnili 3. zimné olympijské hry, ktoré priniesli veľa radosti, pohybu a priateľskej atmosféry. Nechýbal športový duch, povzbudzovanie ani úsmevy na tvárach našich prijímateľov, ktorí opäť dokázali, že radosť z pohybu nepozná vek. Symbolicky sme si tak „rozohriali svaly“ práve v čase, keď sa začínali tie ozajstné zimné olympijské hry a dovoľme si tvrdiť, že u nás bola olympijská atmosféra minimálne rovnako silná.

Veľké poďakovanie patrí našim dobrovoľníkom, bez ktorých asistencie, ochoty a úsmevu by toto podujatie nebolo tým, čím bolo. Ich pomoc a podpora boli neoddeliteľnou súčasťou.







2. Bilancia súťaže BINGO 2025

Bingo je jednoduchá spoločenská hra založená na náhode, ktorá okrem zábavy podporuje pozornosť, pamäť a sociálny kontakt medzi hráčmi. Medzi našimi seniormi je veľmi populárna a máme aj celoročný turnaj. Po skončení roka prebieha veľké vyhodnotenie so slávnostným odovzdávaním cien.

Blahoželáme víťazom a už sme zvedaví, na koho sa šťastena usmiala tento rok.



3. Expresívna terapia v zariadení

Expresívna terapia v zariadení pod vedením Mgr. D. Perufová predstavuje bezpečný a tvorivý priestor, kde sa vnútorné prežívanie klientov môže prirodzene pretaviť do výtvarného, pohybového či hudobného prejavu. Pod vedením odborníčky je dôraz kladený na rešpekt, individuálne tempo a autenticnosť prejavu. Skupinové aj individuálne aktivity vytvárajú priestor pre sebareflexiu, ale aj pre zážitok prijatia v kolektíve.

Ďakujeme Mgr. D. Perufová za jej odborné vedenie, trpezlivosť a ľudský prístup počas expresívnej terapie v zariadení.







4. Zariadenie žije fašiangami

V našom zariadení sme si užili pravú fašiangovú atmosféru plnú spevu, hudby a dobrej nálady. Nechýbali tradičné piesne, smiech ani symbolické pochovávanie basy, ktorým sme sa rozlúčili s obdobím veselosti a hojnosti.

Takéto tradície nás spájajú a pripomínajú, aké dôležité je tešiť sa zo spoločných okamihov.



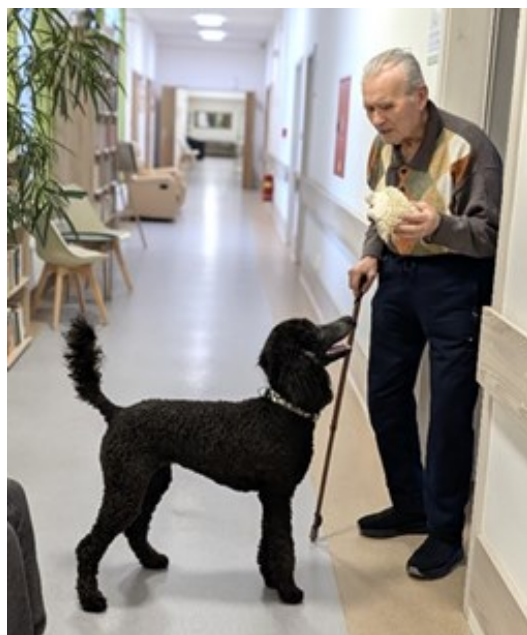


5. Canisterapia s Ajkom, Čilkou a pudlicou Lily

V zariadení Atrium n.o. má canisterapia svoje tiché, no hlboké miesto. Prináša do každodennosti chvíle, v ktorých sa senior znovu stáva partnerom vo vzťahu – nielen tým, kto prijíma, ale aj tým, kto dáva.

V kontakte so špeciálne trénovaným psom sa otvára priestor bez nárokov a hodnotenia, kde stačí byť. Aj v krehkých prejavoch, v tichu či gestách sa tu znovu objavuje schopnosť byť pri druhom, vnímať ho a prinášať pokoj, ktorý sa nedá vynútiť, iba zdieľať.

V prítomnosti psa tak vzniká blízkosť bez slov – a spolu s ňou aj tichá schopnosť človeka dávať: byť prítomný, byť oporou, byť človekom v jeho najprirodzenejšej podobe.



6. MDŽ – deň úcty a vd'aky

Spoločne sme oslávili všetky úžasné ženy, ktoré sú súčasťou nášho zariadenia: naše milé prijímateľky, ale aj obetavý ženský personál, ktorý sa o seniorov s láskou a trpezlivosťou stará každý deň.

Prajeme všetkým ženám veľa zdravia, radosti a úsmevov nielen dnes, ale počas celého roka.





Zo srdca ďakujeme všetkým našim kolegyniam za ich prácu, empatiu a starostlivosť, ktorou spríjemňujú každodenný život našich seniorov.

7. Neviditeľní hrdinovia medzi nami, študenti Gymnázia J. A. Raymana



NÁRODNÉ OCENENIE ZA DOBROVOĽNÍCKU ČINNOSŤ

Blahoželáme Gymnázium Jána Adama Raymana k získaniu prestížneho ocenenia Srdce na dlani na národnej úrovni v kategórii Dobrovoľnícka skupina. Naši gymnazisti uspeli spomedzi 62 nominácií. Toto významné ocenenie získali vďaka nominácii Atrium, n.o., ktoré žiaci pravidelne navštevujú a pripravujú pre seniorov rôzne aktivity – od pečenia, tvorivých dielní a diskusií až po beauty dni. Počas celého školského roka im prinášajú radosť, spoločnosť a podporu. Mladí dobrovoľníci budujú medzigeneračné prepojenie, prinášajú úsmev a podporujú dôstojné starnutie. Pod vedením učiteľky Zlatice Dudovej sa študenti stali oporou pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú. Do tejto iniciatívy sa zapája už každý desiaty žiak školy, čo je obdivuhodný úspech.

Národné oceňovanie zorganizovala Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií spolu s Prešovské dobrovoľnícke centrum pod záštitou predsedu PSK Milan Majerský.







8. Malí umelci z MŠ ELBA Prešov

Našimi chodbami sa opäť niesol detský smiech a veselá atmosféra. Seniorov prišli potešiť deti z MŠ Elba na Moyzesovej ulici so svojim milým programom „Rozprávky starej mamy“, ktorý vniesol do zariadenia radosť, energiu a množstvo krásnych emócií. Pri známych rozprávkových príbehoch a detských vystúpeniach sa naše seniorky s úsmevom vrátili do čias, keď samy čítali rozprávky svojim deťom a uspávali vnúčatá. Na malú chvíľu sa priestory zariadenia premenili na miesto plné rodinnej blízkosti, kde sa prelínali spomienky, nežnosť a úprimná detská radosť.



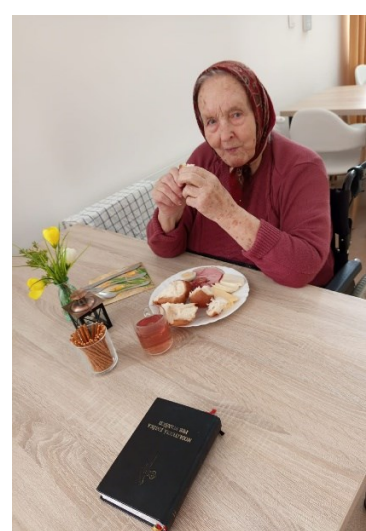


Ďakujeme malým účinkujúcim aj pani učiteľkám za krásne vystúpenia, ktoré zahrievajú pri srdci všetkých prítomných. Veľmi si vážime, že nás deti z MŠ Elba pravidelne navštevujú so svojimi novými programami a vždy prinesú do nášho zariadenia úsmev, radosť a príjemnú atmosféru.

9. Veľkonočné chvíle plné spolupatričnosti

Sviatky Veľkej noci sme si spoločne pripomenuli v príjemnej a pokojnej atmosfére. Posvätenie jedál vykonal otec duchovný Mgr. Anton Seman, za čo mu patrí úprimné poďakovanie.







Veľká vďaka patrí aj našim zamestnancom v kuchyni, ktorí s láskou pripravili tradičné sviatočné jedlá, a rovnako aj opatrovateľskému personálu za ich každodennú starostlivosť a vytváranie srdečnej atmosféry pre našich prijímateľov.

10. Kulinočinnosť – kulinárske chvíľky našich seniorov

Vôňa čerstvo pripravených dobrôt, spoločné chvíle pri stole a radosť z tvorenia – aj tak vyzerajú naše kulinárske aktivity. Seniori si pri nich nielen pochutnajú, ale zároveň si pripomínajú obľúbené recepty, tradície a chute svojho domova. Každé spoločné varenie či pečenie sa mení na malé kulinárske dobrodružstvo plné spomienok, rozhovorov a dobrej nálady. Pri práci nechýba úsmev, tímový duch ani nadšenie objavovať nové chute a inšpirácie. Výsledkom nie sú len chutné jedlá, ale aj príjemne strávený čas a krásne spoločné zážitky.



11. Krása jari v znamení stavania mája

Vôňa jari, smiech detí a tóny harmoniky vytvorili nezabudnuteľnú atmosféru tradičného stavania Mája, ktoré sa nieslo v duchu radosti, spolupatričnosti a milých stretnutí. Krásne dopoludnie nám spríjemnili šikovné deti z Materská škola Elba, ktoré svojím spevom a nadšením rozžiarili celé podujatie. Ich veselá energia vyčarila úsmevy na tvárach všetkých prítomných a pripomenula čaro tradičných zvykov. O výbornú náladu sa postaral aj harmonikár Daniel, ktorého hudba rozozvučala celý areál a spojila malé aj veľké generácie do jednej spoločnej chvíle plnej spevu, smiechu a dobrej nálady.



12. Deň, keď d'akujeme mamám

Láskavé slová, detský smiech a dojmavé chvíle naplnili naše priestory pri príležitosti osláv Dňa matiek. Krásny program si pripravili deti z Materská škola Elba, ktoré svojím spevom, tancom a úprimnými úsmevmi potešili všetkých prítomných. Každé vystúpenie bolo plné radosti, nežnosti a detskej úprimnosti, ktorá dokázala vyčariť úsmev aj dojať zároveň. Malí účinkujúci vniesli do tohto výnimočného dňa množstvo energie a srdečnosti. Ich vystúpenie sa stalo krásnym poďakovaním všetkým mamám za ich lásku, starostlivosť a nekonečnú obetavosť.



K obedu sme si dopriali sladký donut, ktorý spríjemnil deň plný vďaky, úsmevov a milých chvíľ venovaných všetkým mamám.



13. Fyzioterapeuti v akcii

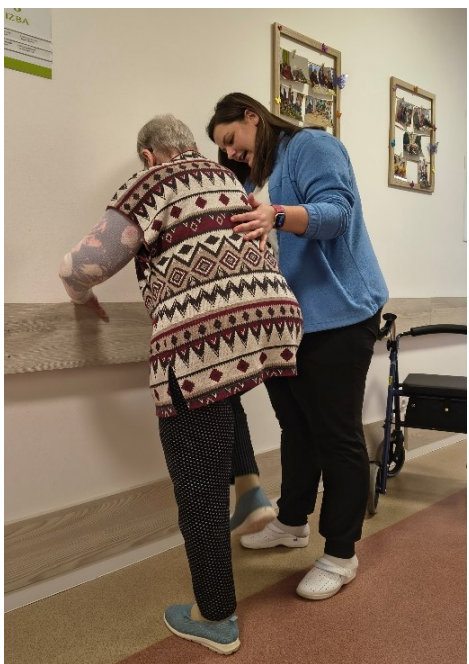
Rehabilitácia nie je len doplnkovou službou, ale základným pilierom starostlivosti, ktorý výrazne ovplyvňuje kvalitu života. Najväčším strašiacom mnohých seniorov je strata kontroly nad vlastným telom a odkázanosť na druhých. Cielená rehabilitácia pomáha udržiavať svalovú silu, rozsah pohybu a jemnú motoriku. Seniori si vďaka tomu dokážu sami zaviazať topánky, najesť sa či prejsť na toaletu, čo im dodáva pocit dôstojnosti. Rehabilitačné cvičenia zamerané na stabilitu, rovnováhu a koordináciu výrazne znižujú riziko zakopnutia a následného úrazu. Mnohí prijímatelia trpia artrózou, bolesťami chrbtice alebo sú po cievnych mozgových príhodách. Pravidelné a šetrné cvičenie, masáže pomáhajú uvoľňovať stuhnuté svalstvo, zlepšujú cirkuláciu krvi a prirodzene zmierňujú chronickú bolesť.

Pohyb stimuluje tvorbu endorfínov – hormónov šťastia. Rehabilitácia v zariadeniach navyše často prebieha v skupinách. Seniori tak nezlepšujú len svoju fyzickú kondíciu, ale zároveň sa stretávajú s rovesníkmi, komunikujú a predchádzajú pocitom osamelosti či depresiám.

Rehabilitácia v zariadeniach nevráti čas, ale dokáže vrátiť chuť do života. Jej cieľom nie je podávať vrcholové výkony, ale pridať životu v seniorskom veku na kvalite, radosť a bezpečí. Život predsa netreba len predlžovať, ale naplňovať.

U nás v Átriu veríme, že pohyb je najlepším liekom na udržanie vitality a dobrej nálady. Rehabilitácia u nás preto neprebieha len individuálne, ale je pevnou a hlavne zábavnou súčasťou nášho života. Snažíme sa, aby bolo každé cvičenie pre našich seniorov motivujúce a prinášalo im radosť zo spoločných úspechov.

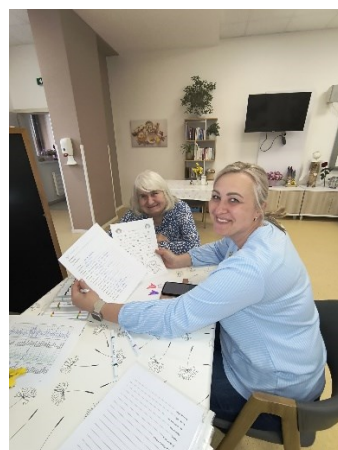
Naši prijímatelia ukázali športového ducha a skvelú kondíciu počas našich vlastných Zimných olympijských hier, spoločne sme rozhýbali telá a "oslávili" Svetový deň – pohybom k zdraviu a pravidelne sa stretávame na obľúbených skupinových cvičeniach, ktoré utužujú nielen svaly, ale aj priateľstvá.





14. Mozaika spoločných zážitkov

Každé stretnutie prináša nové úsmevy, rozhovory a pekné zážitky. Pri spoločenských hrách a tvorivých aktivitách trávim čas v príjemnej atmosfére, plnej pohody a priateľstva. Spoločne vytvárame nielen krásne diela, ale aj vzácne spomienky, ktoré obohacujú naše dni. Takto skladáme pestrú mozaiku spoločných zážitkov. Tieto chvíle nám pripomínajú, aké dôležité je byť spolu a vzájomne sa podporovať.







17. Záhradná párty

Pred letnými prázdninami sme v Átriu symbolicky uzavreli ďalší krásny rok spolupráce s dobrovoľníkmi z gymnázia príjemnou záhradnou párty. Počas uplynulých mesiacov vzniklo množstvo nezabudnuteľných chvíľ plných rozhovorov, smiechu, spoločných aktivít i priateľstiev, ktoré spojili mladú a staršiu generáciu.

Zo srdca ďakujeme všetkým študentom, ktorí venovali svoj čas, energiu a ochotu našim seniorom. Ich návštevy prinášali nielen pomoc, ale predovšetkým radosť, pozornosť, porozumenie a pocit, že na nikom nezáleží menej. To, čo sa nedá vyjadriť známkami ani vysvedčením, zvládli na výbornú – rozdávali ľudskosť a úsmev tam, kde mali tú najväčšiu hodnotu.

Veríme, že spoločne vytvorené spomienky zostanú v srdciach všetkých zúčastnených a tešíme sa na ďalší rok plný krásnych stretnutí a nových spoločných zážitkov.





16. Príspevok prijímateľky sociálnej služby - krátke životné úvahy

Vážení čitatelia, ktorí ste zobrali do rúk Prešovské Atrium a listujete v ňom, zastavte sa nad riadkami, ktoré som napísala. Všetci, ktorí tu bývame s láskou myslíme na svoje rodiny- väčšie, menšie, so všetkými, ktorí sú nám blízki – manželstvá, ktorých niet, na svoje deti, vnúčatá, pravnúčatá.

Na roky, desaťročia, ktoré sme spolu prežili, hlavne na tie krajšie, šťastnejšie svadby, krstiny, birmovky, promócie. Nedá sa však zabudnúť na smutné. Či plné bolesti, trápenia i odchody. Ale priznajme si – čas všetky rany zahojí či zmierni. Ktosi múdry povedal: „Čas sa nedá zastaviť a minulosť vrátiť, dajú sa však pohľadiť spomienky.“ Spomínajme a hľaďme- svoje detstvo, mladosť, lásky ...

Na každoročných rodinných stretnutiach, na aktivitách, oslavách, oslavách narodenín spievame, hádam aj falošne, ale úprimne zo srdca, obdivujeme babky, ktoré majú zmysel pre humor, sú múdre, otvorené. Zamyslíme sa aj nad sebou- akí sme, medzi akých ľudí patríme? S vierou a láskou k Bohu sa zúčastňujeme bohoslužieb na pôde nášho Átria. Nezabudneme sa pekne obliecť, zobrať kabelku, spevníček a ruženec. Odchádzame duchovne očistené, myslou i srdcom plným lásky k blížnemu. Tak by to malo byť – nielen teória aj prax je dôležitá. Každý nový deň je pre nás darom a príležitosťou rozdávať úsmev, dobré slovo a povzbudenie. Nech si zachováme radosť zo života, záujem o druhých a chuť stretávať sa, rozprávať, spomínať i tešiť sa z maličkostí. Veď práve tie najobyčajnejšie chvíle, prežité v spoločnosti dobrých ľudí, naplňajú naše dni pokojom, vďačnosťou a pocitom, že aj v seniorskom veku môžeme žiť plnohodnotne, aktívne a s nádejou v srdci.

Pristúpim k mojim krátkym príspevkom z môjho života.

Skúsenosť

Dovoľte mi, aby som sa s vami podelila o životnú skúsenosť, v ktorej viera bola mojou oporou. Pred mnohými rokmi sa udiala u nás rodinná tragédia. Po tejto udalosti ostalo osirené dieťa, rozhodla som sa oň postarať, kým sa nepostaví na svoje nohy. Všetci sme len slabí ľudia, ktorí bez Božej pomoci dokážu toho málo. V mojom odhodlaní pomôcť, mi bol najväčšou oporou nebeský Otec, ktorý vyslyšal moje prosby. Stalo sa, všetko o čo som prosila. Modlitby boli

vypočuté a realizované. Pán Boh nás počúva, nemusíme ho prosiť vysokým štýlom, stačí úprimne otvoriť svoje srdcia – ON nám veľmi rozumie.

Rozlúčka s pod'akovaním

Vďaka, Ti Pane za otca nad všetkých otcov.

Vďaka za otca vrúcne blízkeho.

Vďaka za otca, ktorý nám život dal a nás vychoval.

Vďaka za otca, ktorý nás nesmierne miloval, čo balzamom pre naše duše bol a správnu cestu životom ukázal.

Bol milý, skromný, trpezlivý, obetavý a láskavý. Ukázal nám – štyrom deťom, ako aj z mála rozdávať svojim blízkym, známym aj neznámym.

A predovšetkým ako sa páčiť Tebe Pane, viedol nás a , že Ty si náš život a naša spása.

Toto, Pane, je otec ako med, a už ho niet a už ho niet!

Živý sen

Môj sen sa začína tým, že sedím v kostole v lavici na ľavej strane. Zrazu vidím, že z pravej strany kostola prichádza neuveriteľne žiarivé svetlo, ktoré osvietilo celý kostol. V tom od obetného stola kráčajú tri postavy. Tá stredná je vysoká a po jej bokoch sa vzduchom akoby vznášali nízke postavy. Všetky tri postavy sú zahalené v hráškovozelenom šate. Prešli okolo mňa a zároveň som počula vŕzganie otvárajúcich dverí, ktoré sa s buchotom zatvorili. Na to som sa zobudila, pozrela na hodiny -bolo sedem hodín. V priebehu dopoludnia mi volal manžel a oznámil smutnú správu, že ráno o siedmej hodine zomrel náš priateľ František. Dlhú som tento sen nosila v mysli a teraz prišla tá chvíľa, tento môj sen zverejniť.

Sila modlitby

Jedného dňa sa u nás konala sv. omša za matky, ktoré sa modlia za svoje deti. Veľmi ma to zaujalo. Nemôžem teda nespomenúť príbeh môjho vnuka Patrika, keď raz – v júni sa v neskorých nočných hodinách vracal zo služobnej cesty z Bratislavy do Prešova autom. Pri Liptovskom Mikuláši ho premohol mikrosnánok a havaroval. Z auta ostal bezcenný vrak. Celé ostalo len jeho sedadlo a dvere, cez ktoré vyšiel bez jediného škrabanca. Ďaleko v poli našiel svoj notebook, v ňom svoju,, prácu“ trénera a psychológa. Pozastavme sa teda nad silou modlitby matiek, aj starých matiek, ktoré denne posielame nášmu nebeskému Otcovi a ony nezostanú nevypočuté. Vďaka Ti Pane – odpustiš, ale nikdy neopustiš.

Obyvateľka Átria

Jubilanti 2026



Ferenc František - 85 rokov

Firmentová Veronika - 90 rokov

Honková Božena – 90 rokov

PhDr. Sabolová Mária – 80 rokov

Kubišová Gizela – 85 rokov

Kukurud'a Jozef – 85 rokov

Pagurková Mária – 90 rokov

Racembergerová Jarmila – 75 rokov

Šandalová Mária – 90 rokov



Navždy nás opustili ...



Doubravová Zuzana (85 r.)

JUDr. Floreková Alžbeta (86 r.)

Muřová Elena (87 r.)

Pažurová Anna (84 r.)

Škerlíková Mária (76 r.)

Španielová Mária (79 r.)

Maťašovský Ladislav (81 r.)

Klačková Zdeňka (79 r.)

