



## ARCHA NOVINY

Časopis pre klientov, príbuzných, priateľov a všetkých podporovateľov DS ARCHA

Vitaj medzi nami, veríme, že prostredníctvom teba sa dostanú za bránu zariadenia všetky tie denné radosti, ale i starosti. Verejnosti predstavíme tvorbu seniorov, ale i zamestnancov, dostupnejšie budú informácie o tom, čo pripravujeme a tiež o tom čo je už za nami.

### Slovo na úvod

Milí klienti, rodinní príslušníci a zamestnanci zariadenia dovoľte mi, aby som vás v prvom čísle nášho časopisu „Archa noviny“, ktoré budú vychádzať jedenkrát štvrťročne pozdravila a zároveň vám predstavila svoju víziu, ktorou je samozrejme zabezpečiť poskytovanie kvalitnej a vyhľadávanej sociálnej služby. Dôležitým východiskom pri práci s klientom je pre mňa holistický prístup a vnímanie klienta ako bio-psycho-sociálno-spirituálnej bytosti na báze individuálneho prístupu.

Najdôležitejším pilierom na dosiahnutie tohto cieľa sú nesporne zamestnanci. Všetci preto musia spĺňať nielen kvalifikačné podmienky, ale nevyhnutnosťou vzhľadom na nepretržitý kontakt a prácu s ľuďmi sú osobnostné predpoklady, ktoré sú pre mňa z dôvodu zabezpečenia poskytovania kvalitnej sociálnej služby najdôležitejším faktorom výberu zamestnancov.

K napĺňaniu svojej vízie tiež chcem nadviazať spoluprácu s Vysokými školami odbor sociálna práca a odbor ošetrovateľstvo a zo strednými zdravotnými školami za účelom vykonávania odbornej praxe. Zároveň plánujem naďalej spolupracovať so ZŠ za účelom kultúrnych vystúpení. Dôležité z môjho uhla pohľadu je aj získavanie grantov, dotácií a firemné dobrovoľníctvo s presvedčením, že aj tieto aktivity nám pomôžu zvýšiť kvalitu poskytovanej sociálnej služby. Verím, že svoju víziu spoločne s kolegami naplním a Domov seniorov Archa bude miestom, kde každý klient nájde svoj druhý domov a prežije svoje ďalšie roky dôstojne, v radosťi a pokoji, vzájomnej úcte a dôvere.

Oľga Jarošová  
riaditeľka

## Všetci môžeme byť majákom

Hodnotu a dôstojnosť človeka môžeme nájsť v každom životnom období, aj napriek rôznym problémom, ktoré priamo súvisia so starobou. Starobu možno zaradiť medzi najväčšie a najťažšie životné krízy. Ale aj napriek chladným definíciám sa v každom našom obyvateľovi skrýva stále veľký potenciál navzdory veku a s ním súvisiacimi obmedzeniami. Tvorivosť, fantázia a inšpirácie nepodliehajú veku. Ved' i Tizian maľoval najkrajšie obrazy svojho života v pokročilom veku. Najkrajšie námestie na svete vytvoril starý Michelangelo, a nezabudnime na Picassa, ktorý takmer horúčkovito kreslil a vytvoril najlepšie diela blížiac sa k deväťdesiatke. Človek potrebuje len „nakopnúť“, skúsiť, či urobiť niečo, čo nikdy neurobil, zmeniť predstavu, či názor na zariadenie, ktoré prevažná väčšina seniorov vníma ako stanicu, z ktorej viac nepôjde žiaden vlak. Pokúsme sa aj my uveriť, že s naším pričinením sa aj toto životné obdobie a ponurá stanica dá zmeniť. Nikdy to nebude najkrajšie zo životných období, vždy to bude jedna z najťažších životných kríz, ale aj tie sa dajú prekonať. Štartovací gombík máme v rukách my, personál, rodina, dobrovoľníci. Chybný ťah môže viac poškodiť ako pomôcť. Je to dlhá cesta, no v cieľi je výsledok obohatením nielen pre seniora, ale i pre človeka, ktorý sa oň stará.

Seniori potrebujú uspokojovať svoje potreby tak, ako my mladí. Potreba je východiskovým bodom v práci so seniormi. Je to niečo, čo človeku chýba alebo čoho má prebytok. Je to určitá sila, ktorá pohne človeka smerom k človeku, predmetu alebo činnosti. Seniori žijúci v našom zariadení majú diagnostikované rôzne typy degeneratívnych demencií. Snažíme sa obohatiť ich život nielen o roky, ale aj o vedomie, že napriek závažným diagnózam rešpektujeme ich individualitu a zachováваме ľudskú dôstojnosť.

Jeden z najpálčivejších problémov v inštitucionálnej starostlivosti je skutočnosť, že kvantita prevažuje nad kvalitou. Naším pričinením je ale možné každé zariadenie - ponurú a smutnú zástavku, zmeniť na miesto, kde opustený senior ešte stále dokáže nájsť zmysel života. Využijeme potenciál šedivej generácie, nájdime hodnoty, dbajme na individualitu. Hľadáme na zmysel života, v čom sa ukrýva. V prežívaní, povrchnostiach? Pokúsme sa ho nájsť v zmysluplnej práci, od ktorej netreba očakávať veľa, často nič. Pýtajme sa, čo by sme si priali, ak by sme starobu mali prežiť v niektorom zariadení pre seniorov? Nedopust'me, aby hrubosť, neochota, antipatia viedla naše kroky k posteli človeka, ktorý tak potrebuje pravý opak. Oberieme ho svojou prítomnosťou o možno poslednú nádej. Nedopust'me, aby sa prehliadali nepravosti páchané na senioroch, ktorí sa z rôznych dôvodov nedokážu brániť. Zlepšenie kvality života seniorov žijúcich v našich zariadeniach začína u nás samotných. Mozog a pamäť majú svoje vrtochy, myseľ je zahmlená, ale senior má srdce, ktoré je stále činné a nespí. Senior prežil rôzne búrky, víťazstvá a pády, zažil radosť, ale i trpkosť sklamaní. A teraz len dúfa, že na sklonku života sa nič zlé neudeje. Senior túži po tom, aby dožil svoj život s spoločnosťou rodiny a ľudí, ktorí mu neodoprujú dôstojnosť a osobnú integritu.

Nechcú od nás veľa, klameme samých seba, ak tvrdíme, že sa nič nedá robiť, je to tak, že sa často krát nechce robiť. A prečo? Lebo je to nákladné, treba riskovať, treba pohnúť fantáziou. Oveľa ľahšie je napredovať po zabehnutých chodníčkoch, pridržať sa zaužívaných schém. Prečo? Lebo so starým a chorým človekom sa už nedá nič robiť? Neodpustiteľná chyba, stačí málo, aby sme zmenili ustálené situácie a hľadali nové možnosti, ako zvýšiť kvalitu života seniorov žijúcich v našich zariadeniach.

Čo však keď ľudia, ktorí pracujú so seniormi sa zdajú byť starší ako seniori sami, abstinuje u nich prítomnosť elánu, na druhej strane disponujú plnou priehršťou apatie a nedbanlivosti. Venovať sa druhým nie je vždy vďačné. Niekedy je to náročné, dokonca frustrujúce. Vyžaduje si to mnoho energie a vnútornej sily. Ale ak sme si vybrali túto cestu, treba odhodlane kráčať ďalej, nezištne a bez vypočítavosti byť tu pre človeka, ktorý nás potrebuje. Senior je zväčša nedobrovoľne

inštitucionalizovaný, a tak nemožno očakávať, že bude hneď zžitý s prostredím zariadenia, potrebuje čas a už toľkokrát spomínané vládne prijatie a pomoc pri adaptácii. Senior má svoje potreby a názory, ktoré je dobré poznať. Naše zariadenie je preň druhým domovom, a tak by sa práve ono malo zaujímať a poznať názory svojich obyvateľov. Prijímať návrhy na zmeny a prospievať tak k väčšej spokojnosti a kvalite života. Naplnenie kvality je aj o poznaní všetkých skutočností týkajúcich sa života jednotlivcov. Nie je postačujúce seniora zabezpečiť len po zdravotnej či materiálnej stránke, rovnaký dôraz treba klásť aj na kontakty v zmysle ich kvality, nie kvantity a na možnosť seberealizácie seniorov.

Aj my sami, keď sa ocitneme v neznámom prostredí, očakávame od druhých záujem o nás, pochopenie, opakovanie toho, čomu sami nerozumieme. Čakáme, že keď to budeme potrebovať, tak nám niekto pomôže. Zároveň ale s troškou nedôvery premýšľame, kto to bude. Ako profesionáli by sme si to mali uvedomovať a pristupovať tak aj k seniorom. Dôležité je vedieť, že občas stačí len počúvať a byť prítomný. (Klevetová, Dlábalová., 2008) Radi by sme patrili k „majákom“, ktoré svojim obyvateľom spríjemňujú posledné životné obdobie a starostlivosť kladú na piedestál. Svedomitý a dôkladný výber zaškolených zamestnancov, či už z ošetrovateľského alebo sociálneho úseku, ba mysl zabezpečovať denne profesionálny prístup. Pre prijímateľov chceme byť oporou, ale i dotykom, ktorý starší ľudia potrebujú. Snažíme sa vytvárať podmienky na realizáciu aktivít, plne rešpektovať ich súkromie, nešetriť pochvalou, milým slovom. Ako sme už niekoľkokrát uviedli, kvalita života seniorov v zariadení záleží od schopnosti adaptovať sa. Preto by sa celý kolektív zamestnancov mal spolupodieľať na podpore, mala by to byť tímová spolupráca, ktorá prispieva k posilňovaniu seberealizácie, aktívneho zapájania sa do diania v zariadení, ale i snaha o zachovanie sebestačnosti či sebaobsluhy.

Na záver uvedieme postoj autora Lohneho (1991, s. 46-47), ktorý spomína na rozhovory s ľuďmi, ktorí sa mu vypovedali z toho čo ich ťaží.

*„Som ľudská bytosť, ktorá tým, čo vytvorila počas svojich produktívnych rokov pre spoločnosť, pomohla vytvoriť miesto v živote svojej generácie a generáciám, ktoré budú nasledovať. Bol by som rád, keby so mnou zaobchádzali s ohľaduplnosťou a s úctivosťou tak, ako som sa aj ja vždy snažil zaobchádzať s druhými. Vždy som bol niekto. Pre mnohých ľudí som niečo znamenal. Pre svoju ženu, pre svoje deti, pre svoju matku, svojho otca, pre svojich priateľov. Ak uplynulé roky neboli ku mne veľmi milosrdné, neobviňujte ma prosím za to, že dobre nevidím, že nepočujem, že trúsím jedlo, že som už nesústredený. Často potrebujem pomoc. Som chorý, aj keď nechcem. Mohol by som ti byť starým otcom. Jedného dňa budeš ako ja. Trošku dobrotivosti, vládnych slov a uznanie, že ešte stále vo mne vidíš osobu a nie vec, to je všetko, o čo žiadam.“*

citácie, parafrázovanie:

LOHNE, A. 1991. *Zajtrajšok sa začína už dnes*. Praha: Advent, 1991, s. 109. ISBN 80-8500239-6.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha : Grada, 2008, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9

Stanislava Bartošová  
sociálna pracovníčka

# Duchovné okienko

Evanjelista Marek píše:

**Prišla Ježišova matka a jeho bratia. Zostali vonku a dali si ho zavolať. Okolo neho sedel zástup.**

**Povedali mu: „ Vonku ťa hľadá tvoja matka, tvoji bratia a tvoje sestry.“**

**On im odvetil:“ Kto je moja matka a moji bratia?“ Rozhliadol sa po tých, čo sedeli okolo neho, a povedal: „ Hľa moja matka a moji bratia. Lebo kto plní Božiu vôľu, je môj brat i moja sestra i matka.“**

**Mk 3, 31 -35**

V jednej rodine sa už bolo treba starať o chorú mamu. Aby mala komfort, tak z nemocnice priniesli nemocničnú posteľ, ktorá jej mala vytvoriť spomínané pohodlie. Často pri nej sedával jej syn Pavol. Jedného dňa , keď bola matka unavená a veľmi slabá zobudila sa a opýtala:

„ Paľko, kde je tvoj otec?“

„ Pozerá futbal. Potrebuješ od neho niečo?“ Nie. Odvetila mama. Potom sa zahľadela na syna a pokračuje: „ Mňa futbal nikdy nebavil.“ Nato sa jej syn prekvapene opýtal , „ nebavil?“ Ale ved' si nevynechala ani jeden zápas, ktorý som hral.“ „ Pravdaže nie“. Reaguje mama. „ Mami, bola si na každom zápase, keď som hral futbal ja aj moji bratia. Ty a ocko ste vždy pozerali futbal v televízii. Čo chceš povedať tým, že futbal ťa nikdy nebavil?“ „ Paľko ja som nechodila na tie zápasy, aby som sa pozerala na futbal, ale aby som bola s tebou!“

Všetci z nás máme s príbuznými nejakú skúsenosť. S niektorými sa stretávame častejšie s inými sporadicky. Poniektorí sú nám sympatickí, s ďalšími sa „nemusíme.“ No vždy ostávajú našimi príbuznými, našou krvou navždy.

Ježiš sa stretáva s ľuďmi zvlášť, keď ich vyučuje. Najčastejšie zástup ľudí sedí a práve pri predstave ako to mohlo asi vyzeráť, by sme si mohli všimnúť detaily ako Ježiša počúva, pozoruje, či všima si jeho gestá. Tí, ktorí mali šťastie sedieť blízko neho, mohli okrem iného cítiť jeho teplo, jeho vôňu. Lenže to isté by sme mohli opísať aj z pohľadu Ježiša. Všima si ako sa zástup tlačí, ako je ticho, ako jeden druhého upozorňuje nech nevyrušuje a podobne. Odkrýva sa nám tu istá symbióza Boha a človeka. Človeka a Boha. A mohli by sme povedať, že to robí preto, lebo nielenže sedia pri ňom, ale je dojatý z tých, čo chcú počúvať jeho slovo.

A práve tento ich pohľad, ktorý hovorí: „ Učiteľ, hovor, túžim počúvať tvoje slová“, ich v živote Ježiša zaraďuje do skupiny najbližších, svojich príbuzných. Pre Ježiša sú cenný nevyčísľiteľný dar.

Prečo príbeh mamy a syna v úvode tohto zamyslenia. Mama svojou prítomnosťou v živote svojej rodiny mala cieľ. Chcela docieľiť, aby členovia rodiny mali na vedomí, že byť príbuzným znamená byť s druhým nielen keď víťazíme, sme šťastní a plní radosti zo splnených snov, či cítime objatie niekoho po dobrom výsledku. Ona odkryla aj to, že byť príbuzným znamená byť pri druhom aj v momentoch, keď prehrávame, zranili sme sa, či sme niekomu vedome alebo nevedome ublížili alebo nám bolo ublížené.

Mať vedomie, že je tu niekto, kto chce byť so mnou, je naozaj neopísateľný fakt. Je to dar, ktorý nás robí ľuďmi, ktorý nás približuje k Bohu, ktorý nám robí život živším a radostnejším. Je to dar, ktorý nás nerobí vecou, ale dvíha nás k tomu vedomiu, že som plnohodnotnou osobou aj keď mám úspechy, ale aj keď padám či trpím alebo zomieram.

Diakon Marek

# Z pera našich seniorov

## Príhoda zo života

Mala som veľmi dobrého manžela. Dožili sme sa 52 rokov manželstva s tromi deťmi, ale mám nezabudnuteľnú príhodu. Bol riaditeľom školy, kde som 12 rokov učila. Raz ma poslal odvieť trabantom do susednej dediny kolegyňu, lebo mala nohu v sadre a skončila sa porada. Bolo veľa snehu a veľký vietor. Asi po dvoch kilometroch ma odfúklo do jarku hore kolesami.

Do dnes neviem ako som sa dostala cez okno oblečená v kožuchu,. Našťastie okolo išlo auto a odviezlo ma do Kútov do školy. Bola som šokovaná, že som nevedela hovoriť. Manžel mi dal dve facky – čo ma prebralo a pomohlo myslieť. To bol ten zážitok – lebo nikdy ma neudrel za čo som mu ďakovala. A jazdila som, ďalšie roky. Už je 11 rokov mŕtvy.

Seniorka (ZOS)

## Modlitba za počasie

Slnko naše, sviet' nám vo dne.  
Ale v noci nech svieti mesiac,  
ten večný pútnik po oblohe tmavej.  
Ale aj dážď je veľmi potrebný,  
Preto ťa prosím Bože,  
pošli a pokrop záhrady, lesy aj polia naše.

Seniorka (ZOS)

## Taký „ obyčajný príbeh môjho života“

Keď som sa narodila „ bol to svet“. Bola som jediné dieťa svojich rodičov, ktorí ma neskonale milovali a žili iba pre mňa. Bolo to v malebnej dedinke neďaleko Topolčian. Rodičia ma viedli k úcte k starším a členom rodiny. Boli mi vzorom v slušnosti a ohľaduplnosti.

S bábikou a s kamarátkami z detstva som trávila veľmi veľa času nakoľko rodičia veľa pracovali aby mohli pre nás zabezpečiť lepšie bývanie. Aj keď času nebolo nazvyš, veľa sa mi venovala najmä maminka, na ktorú si spomínam, že okrem dobrého srdca mala aj nádherný hlas , naučila ma veľa piesní a viedla ma k láske k hudbe. Jej zvonivý hlas zanechal aj vo mne veľké stopy.

Hudba mi bola srdcu blízka a talent po mamine som zdedila aj ja, tak som sa s chuťou pustila do neľahkej úlohy – naučiť sa hrať na klavír. Keď sme sa presťahovali do mesta, od rodičov som na veľké prekvapenie dostala klavír značky PETROF.



Hra ma bavila, nebolo to pre mňa ťažké, a tak si ma moji učitelia všimli a začali ma posielat' na hudobné súťaže kde sa mi celkom darilo.

Detské roky rýchlo uplynuli a osud ma zavial na VŠ ekonomickú. Po ukončení školských štúdií som sa zamestnala na ministerstve a s tým sa začala aj ďalšia etapa môjho života.

V novom zamestnaní som spoznala nových ľudí a moju cestu skrížil „fešný“ kolega a po čase sme sa stali manželmi a vychovali sme spolu dve deti. Život bol pestrý, asi ako každého z nás, aj dobré aj zlé. Ale na zlé sa zabúda. A ja sa na to dobré a pekné snažím spomínať tu medzi vami seniormi. V krásnom prostredí v srdci Bratislavy.

p. Oľga

### **Jesenná дума**

Padajú listy jesene a s nimi roky letia v diaľ,  
Ako tie listy jesenné tak striedajú sa radosť, žiaľ.  
Žiaľ, radosť, šťastie, bôľ letia jak listy navôkol,  
Mladosť sa minie nevieš ako,  
a život plynie v snách či mrakoch.  
Keď posledná hviezda zapadne a tíš dostane moc,  
človek sa v diaľku ohliadne,  
padá tma, kde je večná noc???

p. Zora Paštrnáková

### **Bosý príbeh**

Juraj mal 23 rokov a bol vojak. Lietal na vetroňoch. My sme vtedy bývali blízko kasární. A tu začína môj príbeh.

Bola som dlho hore a zrazu na školskom dvore vedľa nás pristál vetroň. Rozbehla som sa cez náš dvor k vetroňu. Sedel v ňom sympatický mladý muž. Jedno sedadlo bolo voľné. Pozdravili sme sa navzájom a on sa ospravedlnil, že nemá vietor aby sa vrátil do kasární. Ja som mala vtedy 14 rokov bola som vyspelá, ale neskúsená.. Sedeli sme vedľa seba a rozprávali sme sa. O piatej sa zdvihol vietor. Bola nedeľa, a preto som nemusela do školy. Sadla som si dopredu a on roztlačil vetroň v smere vetra. Urobili sme veľký kruh ponad Kramáre a nad Zlatými Pieskami a späť.



Zastali sme tam odkiaľ sme odleteli. Priniesla som mu rôzne jedenie potom som išla za mamou do nemocnice. Mama bola ťažko chorá, ale o vetroňi som jej nepovedala. Druhý deň som mala nultú hodinu nemčiny. Juraj povedal, že skočí do kasární, aby ho niekto roztlačil. Mali sme sa o dva dni stretnúť. Miesto toho som však stretla susedu. Bola to namyslená osemnásť ročná slečna a povedala mi, že letela s vetroňom na Zlaté Piesky kde s Jurajom pristáli. Opaľovali sa a bozkávali. Bolo mi z toho veľmi smutno a povedala som jej, že som bola v tom vetroňi v sobotu a tiež som letela na Zlaté Piesky, ale sme tam nepristáli, ale sme sa vrátili na školský dvor odkiaľ sme odlietali.

Suseda mi kládla veľmi zvedavé otázky – či sme sa aj bozkávali – ja som sa nechcela dať zahanbiť a povedala som že áno hoci sme si dali iba štyri pusinky. Suseda sa urazila a odišla domov a aj ja som bola poriadne sklamaná, lebo rande s Jurajom som nemala.

Stále som navštevovala svoju ťažko chorú maminu, ale nikdy som sa jej s touto príhodou nezverila aj keď sa ma vypytovala, prečo som smutná. Len som jej povedala, že sa raz určite dozvie. Stretnúť s Jurajom sa nepodarilo, a tak som sa za ním vybrala do kasárni a dozvedela som sa, že je v base. Suseda Juraja navštevovala lebo mala občiansky a ja nie, tak som ho už nikdy nevidela. Moja mama sa o Jurajovi nikdy nedozvedela, pretože medzitým zomrela.

To bol môj BOSÝ OMYL – „ porezala som sa idúc bosky a mne zhorkli jeho BOZKY“.

p. Zora Paštrnáková

## Ukážka a opis ergoterapie a aktivity s prvkami arteterapie

V tomto čísle časopisu by sme vám radi predstavili prácu nášho sociálneho úseku, konkrétne malú ukážku ergoterapie a aktivít s prvkami arteterapie. Denne okrem iných aktivít prebieha v doobedňajších hodinách v DS Archa Ergoterapia a aktivizácia s prvkami Arteterapie. Dovoľme si vám v krátkom článku predstaviť spomínané terapie a najmä ich žiadúci výsledok.

**Ergoterapia** je záujmová a zmysluplná činnosť odvíjajúca sa od pôvodných návykov a zručností klientov, ktorá zahŕňa remeselnú činnosť, možno tu zaradiť - ručné práce, prácu s papierom, drevom, textilom, prírodným materiálom,... Ergoterapia má za úlohu udržať a posilniť všetky zdravé funkcie, podporovať fyzickú a psychickú aktivitu, motivovať k voľnočasovým aktivitám prijímateľov. U našich seniorov je cieľom zachovať, obnoviť alebo zlepšiť sebestačnosť a zvýšiť kvalitu života v zariadení. Ergoterapia je vykonávaná cielene za účelom spoločných stretnutí zameraných na tvorivú činnosť. Pri plánovaní jednotlivých činností vychádzame zo životných príbehov našich klientov, zo spôsobu ich predchádzajúceho života, z trávenia ich voľného času, z ich individuálnych potrieb a záujmov.

**Arteterapia** uľahčenie vyjadrovania pocitov klienta, v priebehu výtvarného vyjadrovania dochádza k mimovoľnému zlučovaniu klientových vedomých a nevedomých tendencií, čo by slovným vyjadrovaním prebiehalo zložitejšie a po dlhší čas. Arteterapia je ideálna najmä pre svoju neverbálnosť. Veľký potenciál je u klientov, ktorým slová buď nestačia na vyjadrenie samých seba alebo sa slov z akéhokoľvek dôvodu boja. Alebo nemajú tak jednostranne zamerané kontaktné funkcie. To znamená, že sa dokážu síce vyjadrovať slovne, ale aj telom alebo kresbou.





## Hľadáme dobrovoľníkov

Žijeme v dobe konzumizmu, úspech a prestíž sú dnes hnacím motorčekom, a tak mnohí môžu považovať človeka - dobrovoľníka za blázna či čudáka, ktorý robí niečo bez toho, aby za to niečo dostal. Opak je pravdou, dobrovoľník je jedným z príkladov, aký zaujať vzťah voči okoliu či celej spoločnosti. Nie je ich veľa, avšak tu hŕstku treba postaviť na piedestál, ukázať ako je dobrovoľníctvo spoločensky vysoko hodnotné. Empatia, vysoké sociálne cítenie, altruizmus, ochota, asertívny prístup plný životného optimizmu a pozitívneho myslenia. Predovšetkým však vôňa človečiny je základným predpokladom dobrovoľníctva.

DS Archa ma víziu spustiť projekt **Dobrovoľník NOE**, ktorého cieľom je spojenie niekoľkých generácií, človeka s človekom. Chceme postaviť pomyselné, ale napriek tomu pevné mosty medzi generáciami, upevniť väzby, využiť potenciál staršej generácie, aby tá mladšia našla cestu k hodnotám. Napriek vekovým rozdielom, rôznym obmedzeniam a predovšetkým zhoršenému zdravotnému stavu chceme zachovať individualitu toho ktorého seniora. Očakávame, že každý jeden dobrovoľník do nášho zariadenia „prinesie svet“. Častým javom je, že ľudia - seniori žijúci v našom, či jemu podobnom svete majú veľmi málo príležitostí dostať sa do toho „sveta za plotom.“ Veríme, že vďaka projektu **Dobrovoľník NOE** vznikne niekoľko priateľstiev a pevných vzťahov. Predovšetkým sa však naplní potreba, ktorá je východiskovým bodom práce s ľuďmi a prevažne so seniormi.

Vážení príbuzní, priatelia a podporovatelia zariadenia Archa. Dovoľte nám osloviť Vás prostredníctvom tohto článku a požiadať o zdieľanie medzi rodinou, priateľmi, ktorí azda cítia potrebu podeliť sa a stráviť pár príjemných chvíľ v spoločnosti seniorov. Verte či nie, také vzácne je i posedieť si v tichu, avšak v prítomnosti niekoho. Senior nepotrebuje veľa vzručov, stačí jeden ten, ktorý príde potichu a nezištne ruka v ruke s dotykom a pohladením. Čítaj, spievaj, naslúchaj - mlč, sme sa ale i ale i smútok zdieľaj. Keď príde čas, otvorí sa emóciám brána a to je prínosom nielen pre seniora, ale i pre dobrovoľníka.

Autor: sociálny úsek DS

## Čo sme spolu zažili

### Dámsky kútik v DS Archa

Ľudová múdrosť hovorí, že spomienka je jediný raj, z ktorého nás nikto nemôže vyhnúť. A práve z toho dôvodu 1 - 2x mesačne pozývame prostredníctvom úpravy zovňajška, ( farbenie obočia, masáž rúk, manikúra ) na pár okamihov dámy z nášho zariadenia do spomínaného raja. Touto cestou by sme sa chceli poďakovať študentom

**SOŠ KADERNÍCTVA A VIZÁŽISTIKY** Svätoplukova v Bratislave



a v neposlednom rade aj pani majsterke p. Motyčkovej za služby, ktoré sú na báze dobrovoľníctva, ale najmä za to, že spoločne zdieľame presvedčenie, že každá žena aj tá v tom vyššom veku túži byť krásna.



### Juniáles v Arche

Juniálesy – tanečné zábavy vo voľnej prírode, majú na Slovensku veľmi dlhú tradíciu. Katarína Nádaska známa slovenská etnologička vo svojej knihe píše (2012, s. 210): „Vo vidieckom prostredí sa najčastejšie tancovalo na rovných plochách kdesi pod stromami, v mestách sa využívali výletné reštaurácie a záhrady hostincov. Chýrne juniálesy v Bratislave bývali na neďalekej Železnej studničke, ale svoje tradičné miesta juniálesov „malo vari každé mesto či obec na Slovensku. Bola to skvelá príležitosť zabaviť sa v letnej prírode.“ Túto skvelú príležitosť zabaviť sa v krásnom prostredí našej záhrady sme využili aj my a zorganizovali sme si juniáles v Arche spojený s grilovačkou a oslavou májových a júnových narodenín a menín našich klientov. A ako sa na správny juniáles patrí výborne sme si zaspievali, zatancovali aj sa občerstvili.

Dobrá náladu nám robila hudobná skupina Kozovanka. Výborné klobásky, pivo a radler zasponzorovala a pripravila firma City GASTRO. Za čo im ešte raz veľmi pekne ďakujeme. Okrem pár osviežujúcich kvapiek dažďa na záver, sme mali aj počasie ako na objednávku. Na záver môžeme už len dodať, že sa budeme veľmi tešiť na ďalšiu podobnú akciu.

Citácie: NÁDASKÁ, K. 2012. *Slovenský rok v ľudových zvykoch, obradoch a sviatkoch*. Bratislava: Fortuna Libri, 2012, s. 210. ISBN 97-80-8142-056-6.



## Komunitná záhradka

Veľmi sa tešíme našej novo vybudovanej komunitnej záhradke, a ešte viac sa budeme tešiť na našu úrodu .... 😊



Autor textu: Sociálny úsek DSA

## Pamäť naša každodenná



Tréningy pamäti, ktoré počas aktivizácií prebiehajú v DSA sú neodmysliteľnou súčasťou dňa. Podporujú nielen udržanie dobrých pamäťových schopností, ale sú vhodným podporným nástrojom pri prijímaní nových vedomostí a zmien v spoločnosti a v neposlednom rade podporujú aj posilnenie zdravého sebavedomia seniorov, seberealizáciu, nadviazanie na vedomosti získané počas života a poskytnutie spoločenského priestoru na udržanie dôstojnosti života seniorov v rámci komunity. V každom novom čísle našich novín ARCHA ponúkame krátku ukážku nielen našim seniorom, ale aj príbuzným a návštevníkom DSA.

### Vymenujte (5 x)!

Kúpele na Slovensku:

Pohorie na Slovensku:

Významné bratislavské ulice:

Typické Slovenské jedlá:

Slovenské podniky a fabriky

### Doplňte - hlavné mesto daného štátu:

Slovensko –

Česko –

Rakúsko –

Španielsko –

Taliansko –

Rusko –

Maďarsko –

Nemecko –

### Prirad'te jedlá typické pre daný štát

Slovensko	Segedínsky guláš
Rakúsko	Sushi
Taliansko	Syr
Rusko	Čokoláda
Maďarsko	Boršč
Japonsko	Špagety
Poľsko	Musaka
Belgicko	Sacher



Autor: Katarína Mandikj

## Čo bude, čo nás čaká ďalej ...

Prehľad o pripravovaných projektoch

Naše zariadenie v snahe o zlepšenie kvality života klientov, prišlo s myšlienkou tzv.

### **„Pošta pre seniorov“.**

Išlo by o spoluprácu prostredníctvom písania listov seniori – žiaci ZŠ. Cieľom je prepojenie aktivít seniorov a žiakov na vzájomné obohatenie a zlepšenie medzigeneračných vzťahov, čo pomôže získať obom generáciám, nový pohľad na život. Zámerom je aj vniesť do života klientov, ktorí chcú odovzdať svoje životné zážitky perom na papier a získať tak spätnú väzbu - nové svetlo života.

Počas tejto aktivity by seniori dávali našim žiakom aj kus toho, čo vedia, čo zažili, svoje skúsenosti, na ktoré sú aj v tomto krásnom veku hrdí. V začiatku tohto nápadu sme priamo oslovili zariadenie, ktoré osobne poznáme, a tak čakáme na odpoveď, veriac že ide o správnu vec.

### **Podporná skupina v DS Archa**

Alzheimerova choroba prináša nielen vážny kognitívny úpadok chorého, ale výrazne ovplyvňuje aj celkové sociálne fungovanie celej rodiny. Starostlivosť o osobu, ktorá trpí Alzheimerovým ochorením zostáva vo väčšine prípadov na príbuzných možno ich nazvať i rodinnými opatrovateľmi. Avšak takáto starostlivosť vo viacerých prípadoch vedie do stavu fyzického a psychického vyčerpania. Príbuzní sú často bez potrebných informácií ako sa starať o pacienta, aká je prognóza a vhodná medikamentózna liečba, ale aj vhodné metódy terapie, ktoré majú čisto nemedikamentózny charakter. Rodinný opatrovateľ sa často zabúda pri starostlivosti o svojho príbuzného starať sa o svoje zdravie a práve, dobrý fyzický stav je základným predpokladom kvalitného opatrovania v domácnosti. DS Archa ma snahu patriť medzi zariadenia, ktoré bude združovať nadšených profesionálov z radov pomáhajúcich profesií, ale i z manažérskych postov.

Cieľom projektu Podporná skupina je vytvoriť nové kontaktné miesto Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti. Priestor kde by sa rôznymi formami snažili profesionáli v najväčšej možnej miere pomôcť príbuzným pacientov s Alzheimerovou chorobou alebo demenciou rôzneho typu etiológie. Podporná skupina by vytvárala priestor na vzájomné rozhovory opatrovateľov, edukáciu a výmenu skúseností, rady profesionálov a v neposlednom rade je rodinný opatrovateľ obohatený o pocit spolupatričnosti a zdieľania. V podpornej skupine možno prežívať a ventilovať svoje pocity radosti, ale i frustrácie, ktoré vychádzajú z opateru chorého, príbuzného. V skupine sa sústreďujú ľudia s rovnakým problémom, starosťami. Tu sa popri inom poskytuje starostlivosť opatrovateľovi čo je jedným zo spôsobov uprednostniť domácu opateru pred inštitucionalizovaním človeka s ochorením ACH aspoň na určitý čas.

Ďalším z cieľov je zvyšovať informovanosť verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby o možnostiach prevencie a forme pomoci, taktiež oboznámenie sa s prevenciou a predchádzaním poruchám pamäti u ľudí v produktívnom veku. **Členom podpornej skupiny** sa môže stať ktokoľvek, koho sa nejakým spôsobom dotkla Alzheimerova choroba (trpí ňou jeho príbuzný, opatruje človeka s Alzheimerovou chorobou), cíti, že potrebuje stretnutia s ľuďmi, ktorí majú podobný problém a chce sa dozvedieť viac o problematike starostlivosti o takto chorého.



Autor textu: sociálny úsek DS Archa

V každom novom čísle Archa novín si vyhradíme priestor, aby sme sa poďakovali všetkým darcom a podporovateľom. Nech sú Vaše dobré skutky a ochota pomáhať znásobené.

## ĎAKUJEME

Partička študentov s pedagógmi zo **ZUŠ M. Ruppeldta** pripravila vystúpenie ku Dňu matiek.

**City gastro** nám zabezpečilo občerstvenie na juniáles. **OZ Stopa** nám pomáha s úpravami exteriéru zariadenia. **ŠOS kaderníctva a vizážistky**, ul. Svätoplukova 2, Bratislava, podporuje náš malý projekt Dámsky kútik. Osobitne ďakujeme pani Motyčkovej a študentkám, ktoré v rámci odbornej praxe sprostredkujú našim obyvateľom masáže rúk, úprava a farbenie obočia, manikúru lakovanie nechtov.

**Firma Depend** podporila školenie pre zdravotný úsek na manipuláciu s inkontinenčnými pomôckami a školenie I. Pomoci. **Firma ConvaTec** podporila ďalšie zo školení pre náš zdravotný úsek - používanie antidekubitných náplastí. **Firma Henkel** darovala čistiace prostriedky, ktoré plánujeme odovzdať zamestnancom v rámci mesačných bonusov. **Firma Pharm s.r.o.** nám okrem rôznych čistiacich prostriedkov darovala aj sponzorské balíčky pre deti našich zamestnancov k MDD. A v neposlednom rade ďakujeme firma **MultiSport** – za mesačný bonusový program pre zamestnancov.

## ARCHA NOVINY

vydáva DS Archa. Redakčná rada: Mgr. Stanislava Bartošová, Mgr. Katarína Mandikj, Marta Ležanská, Text graficky upravil: kolektív redakčnej rady. Redakcia si vyhradzuje právo upraviť príspevky podľa potreby tak, aby sa nezmenil ich význam.