



júl/august/september 2019

ARCHA NOVINY

štvrt'ročník pre klientov, príbuzných, priateľov a všetkých podporovateľov DS ARCHA

Kolotoč života

Toto číslo je venované všetkým našim drahým seniorom a ich neuveriteľným životným príbehom. Pred tým než sa začítate a prenesiete svoju myseľ aspoň nachvíľu do doby dávno minulej, možno len malá úvaha na začiatok...

Čo bude za niekoľko rokov? Túto otázku si už určite položil každý z nás aspoň raz vo svojom živote. Možno by sme odpoveď na otázku chceli vedieť hneď, ale dozvedáme sa ju postupne s každým prežitým dňom. Každým prežitým dňom vytvárame náš jedinečný životný príbeh – životný kolotoč, z našimi radosťami aj starosťami, láskami aj sklamaniami, nadšeniami aj smútkom, zdravím aj chorobami. Každý z nás ma ten svoj jedinečný životný kolotoč, ktorý sa neustále točí a točí a točí až na koniec sa zastaví, jeden náhle, druhý pozvoľne... pomaly.

V rýchlej uponáhľanej dobe, a v závale práce, ktorú táto doba prináša, častokrát aj my, ako personál pracujúci s človekom a my, ako príbuzní, ktorí máme plno starostí so svojim vlastným životným kolotočom sa zabúdame vcítiť do tých najslabších a najzraniteľnejších, ktorí majú svoj kolotoč už opotrebovaný, ošúchaný až hrdzavý. Dnes sme ešte plní snov a želaní a snažíme sa svoj život naplniť tak, aby si nás druhí cenili ako človeka, vážili si nás, aby sme po sebe niečo zanechali. A pri tom zabúdame, že aj ten náš kolotoč života raz spomalí, opotrebuje sa a zhrdzavie. A tu vyvstáva ďalšia otázka, čo bude potom? Ako očakávame, že sa k nám budú správať ostatní - ošetrojúci personál, naše deti, naša rodina a priatelia? Budú sa na nás pozerieť ako na nepotrebný starý kolotoč, ktorý ide jednu z posledných svojich jázd? Alebo na nás budú pozerieť s úctou a s nadšením z nášho životného príbehu, ktorý sme prežili, čím sme boli, čo sme robili, a čo v našom životnom kolotoči po sebe zanechávame? A že aj my sme raz pred mnohými rokmi boli ako oni? Plní sily, nadšenia a očakávania odpovede na otázku, čo bude za niekoľko rokov? Možno, že ten nemohúci človek, ten starček či starénka, ktorý pred nami leží a je odkázaný do našich rúk a na našu pomoc, kedysi zachránil mnoho životov alebo posunul vedu zase o krok dopredu alebo bol pri nás, keď sme prichádzali na svet alebo nás držal za ruku, keď sme boli nešťastní alebo piekol vynikajúce koláče, na ktorých sme si vždy pochutili alebo nás učil jazdiť na bicykli alebo bol vynikajúci huslista a s radosťou sme počúvali jeho koncerty, naučil nás písať prvé slová, alebo..... alebo. Je len na nás, akými očami sa budeme na seniorov pozerieť a čo v nich budeme vidieť, či len starý nepotrebný „kolotoč“ alebo človeka so svojim jedinečným životným príbehom. Nesmieme však zabudnúť, že o „niekoľko rokov“ – viac či menej, mnohí z nás sa ocitnú v rukách iných, odkázaní na ich pomoc. Akými očami sa budú pozerieť oni na nás? Čo v nás budú vidieť? Bude pre nich dôležitý náš životný príbeh, že kedysi dávno sme aj my boli na ich mieste? Budú sa pozerieť očami, akými sa my pozeráme na druhých teraz lebo tak ako sa staráme my, budú sa oni starať o nás.

autor textu: Katarína Mandikj

Báseň starenky

Vypočujte ma, sestra, keď na mňa pozeráte, povedzte, koho to pred sebou vidíte?

Ach áno, je to len úbohá starena s čudnými očami a takmer šialená.

Odpoveď nedá vám, jedlo jej padá, nevníma, keď sa od nej niečo žiada,
o svete nevie, len ďalšia zas práca, topánky a pančuchy neustále stráca.

Niekedy tvrdohlavá, inokedy sa vie chovať, potrebuje však už nakrmiť a prebaľovať.

Toto vidíte? Toto si myslíte? Sestrička, veď o mne vôbec nič neviete.

Budem vám rozprávať, kým všetkým som bola, než som sa bezmocná až sem k vám dostala.

Miláčikom rodičov, dievčatom, tak sotva desať liet bratmi a sestrami chutil život ako med.

Šestnásťročnou kráskou, lietajúcou v oblakoch, dychtivou po prvých láskach a stále samý
smiech. V dvadsiatke nevestou s tlčúcim srdcom, čo skladala svoj sľub s bielym vencom.

A keď bolo pár rokov po dvadsiatke, ako ten čas letí, ja chcela som šťastný domov pre svoje

deti. Potom prešla tridsiatka a putá lásky detí, ako rásli, už mohli sme pátrať po pamäti.

A je mi štyridsať, synovia odchádzajú, len kroky verného manžela stále ma sprevádzajú.

Päťdesiatka prišla, a s ňou ďalší malí, čo sa na kolenách ako ti prví hrali.

Však začala doba zlá, môj manžel zomrel zrána, mám z budúcnosti strach, niekto mi zavrel
vráta. Život ide ďalej, moje deti majú vrásky a ja len spomínam na rodinu a dni plné lásky.

Príroda krutá je, i keď bol život krásny, na stará kolená dopadneme ako prostí blázni.

Telo mi neslúži, s grácií už je amen, kde srdce tíklo skôr, dnes cítim ťažký kameň.

Však uprostred skazy to mladučké žieňa žije a srdce jej, hoc ťažko, tam v hrudi stále bije.

Spomína na radosť, na smútok, čo rozochvieva, veď úprimne miluje a neprestala byť živá.

Málo bolo rokov a aj čas zlenivie, zmierila som sa tým, že všetko raz pominie. Otvorte oči,

sestrička, teraz, keď to všetko viete, nevidíte len starú ženu! Teraz už ... mňa vidíte!

Báseň zdroj: <http://www.farnostnizna.sk/clanky/basen-starenky>, 2019

Príbehy našich seniorov

Pochádzam z Vinosád. V mladosti som pracovala na Družbe v Krasňanoch. Najprv som pracovala v kuchyni, neskôr si môj vedúci všimol, že som bola šikovná, tak som robila čašníčku a barmanku. Tato práca, ale mala svoju daň a vracala som sa často neskoro v noci, lebo sme mali veľa svadieb alebo rôznych osláv, tak som na požiadanie prešla do bufetu Mladosť. Svoju prácu som mala veľmi rada a snažila som sa ju robiť svedomito a poctivo a videl to aj môj vedúci, preto ma jedného dňa poprosil aby som robila čašníčku na jeho výstave vín. Bola som oblečená v kroji a ponúkala vínko. K vínkum som mala aj ja blízko nie len preto, že pochádzam z Vinosád, ale aj môj manžel pracoval dlhý čas v Pezinku vo vinárňach, v ktorých som neskôr pracovala chvíľu aj ja. Ale poďme po poriadku, keď som pracovala v Krasňanoch zoznámila som sa z jedným chlapcom, ktorý chodil do Krasňan každý pondelok, pretože tam mal sestru a vždy prišiel do bufetu, v ktorom som pracovala. Neskôr sme spolu chodili do kina a do Metropolky na kávičku a asi po jednom roku sme sa vzali. Keď som mala 20 rokov narodil sa mi prvý syn. Plánovali sme len jedno dieťa, ale o niekoľko rokov sa nám narodil druhý syn. So synmi mám veľmi pekný vzťah, spomínam si na jeden výlet s mladším synom do Berlína. Veľmi sa tešil, že ideme na výlet. Nakúpili sme si veľa pekných vecí a staršiemu synovi sme kúpili Salamander topánky, ktorým sa veľmi potešil. Najviac sme sa tešili, že sme na hraniciach dobre prešli. S manželom sme mali veľmi pekný vzťah, skoro vôbec sme sa nehádali. Keď pred 18 rokmi zomrel rozhodla som sa, že si vymodlím čistotu srdca a že už iného nebudem mať. Preto som sa posvätila viere a modlitbe. Spievala som v spevokole pri kostole sv. Cyrila a Metoda, odkiaľ sme chodili na spoločné púte – najkrajšia púť, ktorú si pamätám bola púť do Hory Matky Božej v Čechách. 20 rokov som tiež spievala v spevokole v Trojičke. Teraz si rada zaspievam aspoň tu, na omšiach vo štvrtok.

autor textu: Seniorka (ZOS)

p. Terka Fureková spomína

„Narodila som sa 29 apríla 1933 v Lyone vo Francúzsku a pokrstili ma menom Mária-Terézia po Francúzsky Marie-Therése, ale aj tak ma vždy oslovovali Terka. Moji rodičia Anton a Mária Podmanickí rodáci z Chynorian sa dostali do Francúzska po 1. svetovej vojne, kedy bola 20. marca 1920 podpísaná Francúzsko-Československá zmluva o vyst'ahovalectve a prist'ahovalectve. A tak moji rodičia odišli za prácou. Na konci 20-tych rokov vo Francúzsku už pracovalo 80 000 Slovákov a Čechov a od roku 1922 jedným z nich bol aj môj otec.

9. októbra 1934 prišiel do Marseille na štátnu návštevu juhoslovanský kráľ Alexander I. V dave ľuďí, ktorí sledovali jeho príchod bola aj moja matka so staršou sestrou Brigitou. Ja, jednoročné miminko som si sedela v kočiariku. Na najvyššieho predstaviteľa Juhoslovanského štátu zaútočil terorista riadený chorvátskymi nacionalistami. Zastreľil kráľa a jeho šoféra. Viete si predstaviť ten chaos, ktorý nastal. V tom dave som sa matke stratila. Vďaka Bohu ma nakoniec našli zdravú, hoci trochu ustráchanú. V roku 1937 sme sa vrátili do rodných Chynorian. Mala som štyri roky. Čakal na nás pekný dom, ktorý nám za úspory z Francúzska postavil ujo Zajko. Na veľkej slnečnej záhrade môj otecko pestoval rôznu zeleninu, vinnú révu a hlavne jeho milované RUŽE. Fascinovali ma veľké farebné gule na tyčiac, ktoré zdobili našu záhradu, čo pre mňa bol raj na zemi. Mali sme aj nájomníkov, vzácných učiteľov a vedúcich z NUPODU. Pamätám si, že sme mali piano a deti sa k nám chodili učiť hrať. Vtedy hudbu vyučoval pán učiteľ Kouřil a ja som za odmenu mohla oprašovať Bethovenovu bustu. Prežívala som nádherné letné prázdniny pri rieke Nitra. Hrali sme karty vyrobené z výkresov a hlavne sme sa kúpali. Dokonca som sa odvážila skákať z veľkého SKACÁKU. Najúžasnejšie bolo plávanie pri mlyne. Stále si pamätám na hrozivý nápis „Pozor ondatry!“... Kamarátkam som závidela, že pri pasení husí mali obed so sebou, zatiaľ čo ja som sa napoludnie musela ísť najesť domov. Pokúšali sme sa hrať aj divadlo. Prvé predstavenie sa malo konať v opustenom Lukačkeje (Kozákeje dome). Lenže pred začatím predstavenia prišla teta a začala po nás kričať, my sme sa zľakli a s plačom sme utekali do kukurice. Samozrejme rekvizity ostali v dome. V zime sme sa sánkovali z kopca vedľa kostola a hlavne sme sa korčuľovali na zamrznutej Nitre, či na Gráči pri stanici. Korčule „kvintáky“ som zdedila po sestre. Boli i veľké, tak som si ich obložila drevkami, aby som mohla predvádzať svoje krasokorčuľarske kreácie. Na tú dobu som bola dosť nezvyčajne oblečená. Mala som TEPLÁKY. Pán farár Farkaš si dokonca zavolať moju matku a povedal jej, že také oblečenie nie je vhodné pre dievča a nosiť ho je hriech. Nikdy

nezabudnem ako sme v Helenkou Magdalenovou a Vilmuškou Jankeje chodili na Trikrále spievať chlapcom pod okienka do dediny. Mala som najsilnejší hlas, ale o peniažky sme sa delili spravodlivo. Z obdobia 2. svetovej vojny mojou najstrašnejšou spomienkou bolo bombardovanie pred Vianocami 1944. Maminka vtedy pripravovala plechy koláčov a mali sme ich odnieť upiecť k Magdalenom. Vtedy sa však nebo rozžiarilo, začali húkať sirény a počula som ako padajú bomby. Utekli sme k Magdalenovým do ich pivnice. Tam sme nariekali a modlili sa, dokonca som aj dvakrát odpadla. Pec vyhasla, kysnuté cesto spľaslo.... bol to strašný zážitok... V roku 1945 nás ochraňoval ujo Janko Hlaváč, keďže sme boli schovaní u nich v pivnici. V roku 1944 po skončení rímskokatolíckej ľudovej školy som úspešne absolvovala skúšky na gymnázium v Topoľčanoch. Keďže železničná trať bola na niektorých miestach zbombardovaná, dochádzať do Topoľčian bolo nemožné. A tak som prvý ročník absolvovala v Mešťianke v Chynoranoch. Mojou triednou učiteľkou bola vzácna žena Anička Hrapková. Druhú triedu som absolvovala v Prievidzi. Bolo to náročné cestovanie v ponurom „BAŤOVÁKU“ a po tme späť do Chynorian. Mala som však spústu priateľov a cestou sme sa neskutočne zabávali. Pretože po vojne odišli rodičia na Južné Slovensko, tretiu triedu som absolvovala v Komárne, kde som bývala v kláštore u sestričiek VINCENTIEK. Pod vedením úžasného človeka, saleziána Strečanského, som mala tú česť spievať v súbore aj so slávnou šansonierkou Hankou Hegerovou... štúdium som však dokončila v Topoľčanoch, keďže sa nám úrady vyhrážali, že ak nikto nebude natrvalo bývať v našom dome, obsadia ho. Toto štúdium bolo úžasné. Vďaka profesorovi Chaternuchovi sme mali dni plné kultúry, turistiky, lyžovania a výletov. Plní ideálov sme brigádovali aj na stavbe Trate mládeže v Banskej Štiavnici a Priehrady mládeže v Púchove. Neskôr ako vysokoškoláčka som pomáhala pri stavbe vysokoškolského internátu Mladá Garda v Bratislave. Vysokoškolské štúdium som absolvovala v Bratislave. Bývala som v najkrajšom internáte Lafranconi. V tom čase som bola úplne posadnutá hudbou a celý rok som chodila viac do opery ako na prednášky. Spievala som v súbore Technik a po skončení ročníka ma bez skúšok preradili do speváckej zložky slávnej Lúčnice. V tej chvíli prišlo v mojom živote k veľkému obratu. Môj Jožko Furek mi poslal do Bratislavy list, (písal mi už predtým a jeho listy boli najkrajšie v mojom živote). V liste ma Jožko naliehavo prosil, aby som sa vrátila domov. Bola som veľmi zmätená. Pred veľkým krížom na dvore Blumentálskeho kostola som sa rozhodla. Jožkovo želanie a jeho argumenty zvíťazili a ja som sa vrátila domov. Vzali sme sa v roku 1954 a narodil sa nám náš jediný drahý

syn Ivan. Pretože Jožko mal ísť na vojnu, učila som v Krušovciach a aj v Chynoranoch v Katolíckom dome. Na toto obdobie si rada spomínam, mala som veľmi dobré žiačky, spomínam si najmä na Lydku Magdolenovú, Lydku Dobříkovú a Editku Bartošovú. Keď môj Jožko dostal miesto primára stomatológie, odsťahovali sme sa do Handlovej. On sa veľmi obetoval svojmu povolaniu. Ja som dostala miesto učiteľky a v Handlovej som učila celých 21 rokov. Keďže príroda okolo baníckeho mesta bola nádherná, boli z nás aktívni turisti a chodili sme lyžovať na Rematu. V rámci vtedajších možností sme sa cez prázdniny snažili cestovať po Európe a aj na západ a navštíviť mnoho nádherných miest a pamiatok. Zažili sme aj omšu Pápeža Pia XII. v bazilike Svätého Petra. Navštívili sme Florenciu, kde sme sa stretli s Chynoranom, pátrom Stankom Kmotorkom. Viedli sme skromný život, ale bol plný krásnych zážitkov. Od roku 1969 na dobu troch rokov bol môj Jožko vyslaný pracovať ako lekár do Tuniska, ja som učila slovenské deti na základnej škole pri veľvyslanectve a syn navštevoval francúzske lýceum, kde sa prejavilo jeho nadanie na jazyky. Neskôr vyštudoval zahraničný obchod na Vysokej škole ekonomickej v Bratislave a my sme mali z neho radosť. V roku 1975 prišlo nové sťahovanie, tento raz z Handlovej do Bratislavy. Jožko pracoval v nemocnici na Bezručovej ako ordinár pre protetiku a ja som učila na základnej škole v Petržalke. Bola som učiteľkou celých 40 rokov a táto práca bola pre mňa skutočnou náplňou života, lebo som deti mala veľmi rada. Rada si spomínam na svojich rodičov, ktorí mi s láskou a obetavosťou pomáhali pri výchove môjho syna a vytvárali nám pevné zázemie v Chynoranoch, kde sme sa vždy radi vracali. Mnoho radostí mi v živote priniesli aj moji dvaja milovaní vnuci Ivanko a Martinko. Prežila som aj smutné roky, keď zomrel môj milovaný Jožko a aj syn Ivanko. Zostala som žiť v Bratislave a po ich smrti, žijem sama. Ďakujem pánu Bohu, že mi dal silu uniesť a prekonať všetky moje psychické aj fyzické ťažkosti. Dom môjho detstva v Chynoranoch má už nového majiteľa, ale ja som stále plná nostalgických spomienok. Stále si vybavujem udalosti, ktoré som tam prežila... stromy, dvere, okná a tváre v nich.... Ku Chynoranom už nemám puto majetkové, ale o to je silnejšie moje puto citové. Čo povedať na záver? Chynorany milujem, mám ich stále vo svojom srdci a majú svoje pevné miesto. Veď sú to spomienky na 80 rokov môjho života.

autor textu: p. Terka Fureková

Škola bola mojím druhým domovom

Už ako malé dievča som na dvore hovorila deťom, čo majú robiť pri hraní. To vo mne zostalo. Kamaráti sa nehnevali. Rozhodla som sa po dokončení základnej školy ísť na LPG – Lenivo pedagogické gymnázium do Bratislavy. Po ukončení som pracovala na viacerých školách. Veľmi ma to bavilo. Učila som 41 rokov prváčikov a druhákov. Deti si ma veľmi obľúbili. Zistila som to tak, že rodičia chceli, aby boli v mojej triede napr. prezidentova Denisa. Po 13. rokoch, na deň učiteľov, pri oslave v škole prišlo 10 dievčat do školy mne zagratulovať. Rozplakala som sa. Mám na žiakov dobré spomienky. Milujem prváčikov.

autor textu: seniorka (ZOS)

Nálet

V mesiaci september býva v našej dedine tradičná hodová zábava. Bolo to 15.9.1944. Bola druhá svetová vojna. Mala som vtedy 15 rokov. A hoci to neboli práve najjednoduchšie časy, všetci sme sa tešili a pripravovali na tento deň. Bola to to moja prvá zábava a chcela som sa na ňu parádne pripraviť. Vtedy som nosila vrkoče. Moja mama mi načesala vlasy. Ja som si obliekla jasne modré šaty. Moje najkrajšie – sviatočné. Na zábavu som sa tešila a išla s mojou o dva roky staršou sesternicou, aby na mňa „dávala pozor“. Všetka tá paráda sa odohrávala v parku – bola to záhrada v dedine, ktorú všetci volali židovská. Hodová zábava sa začínala poobede rezkou cimbalovkou. Hrali husličky, basa a cimbal a veru poriadne ich ovládali vyfešákovani chlapci. S chichotom sme si ich obzerali a prezerali ľudí naokolo, kto sa s kým rozpráva a kto s kým tancuje, aké má ktorá šaty – ako to na dedine býva. Zábava bola v plnom prúde, keď sa zrazu nad našimi hlavami objavili lietadlá a ozval sa hrôzostrašný pískajúci zvuk a do potoka neďaleko padli dve bomby. Každý bežal s veľkým krikom kadiaľ myslel, že to bude najlepšie. Naplňala ma hrôza a neopísateľný strach ako to všetko dopadne? Ako to skončí? Takto spomínam na moju prvú zábavu. Niečo čo malo byť veľmi pekné sa zmenilo na strach. A ja si nato spomínam doteraz veľmi živo. Aj taká bola vojna.

autor textu: Anna Cudráková

Zo života pani Zorky

Pochádzame zo stredného Slovenska z Martina. Detstvo v Martine som mala veľmi pekné. Keď som mala necelých 14 rokov, zomrela nám však mama. Mama nás viedla k francúzštine, k hudbe a k poézii. Otec, s ktorým sa mama poznala cez vojnu, ovládal nemčinu, miloval hory a knihy. Do Bratislavy sme sa presťahovali kvôli maminej chorobe, ale nepomohli jej ani tam. Sestra s otcom zostali ešte v Martine, kým sestra zmaturovala. Bola o štyri roky staršia – vojnové dieťa. Narodila sa v Trenčíne a tam mala aj babenku. Moja stará mama mala so starým otcom dom v Bratislave, v Ľudovej štvrti. Mali ešte uja Milana a starý ocko zomrel, keď som mala dva roky. Ešte za nášho života sa strýko oženil s tetou Klárou. Mali dvoch synov a presťahovali sa na Sibírsku ulicu. Sestra v Bratislave bola prijatá na psychológiu, čo som chcela pôvodne študovať ja. Ja som sa pomaly pripravovala na maturitu. Sestra sa chystala po dvadsiatke vydať, vyberala si medzi hudobníkom, elektrotechnikom a horolezcom. Vybrala si horolezca a dostali byt na Kramároch, kde blízko bývali ich rodičia aj s bratom. Keď mala 21 rokov porodila syna Martina a prerušila štúdium. Ďalej sa však venovala nemčine a chodila do knižnice. Otec bol vedúcim miestneho pracoviska Matice slovenskej a Univerzitná knižnica bola náš druhý domov. Maturitu som oslavovala u sestrinej svokry a chceli ma dať dokopy so švagrovým bratom, ale ten bol menší a nepáčil sa mi. Bol stavbár a rýchlo si našiel náhradu za mňa. Ja som mala priateľa, ale ten bol vojak. Rok 1969 a on odišiel do Prahy, kde aj zahynul. Ja som v Prahe chcela študovať filmovú réžiu, ale prijali ma na filmový strih, že mám dobré nohy na strihanie. Tak som nechala brigádu v spravodajskom a krátkom filme, kde som sa zamestnala po maturite. Prijali ma na liečebnú pedagogiku. Odišla som na 17 dňový zájazd do (Moskva, Kyjev, Soči). Vrátila som sa lietadlom na 22. deň, lebo vlaky boli už plné ruských vojakov. V Bratislave som sa už ako študentka postavila na Starý most, s plagátom „NESTRIELAJTE JA SOM NATAŠA LÚBIM VÁS,..“ Za mnou boli ďalší dobrovoľníci na trati. Vlak postál dva metre predomnou. Most plný tankov sa pomaly prepadal do Dunaja. Tak odišli Rusi, prejsť mohli cez Maďarsko. Dala som sa na štúdiá a sestru sa narodil druhý syn Michal, už na Kramároch.

autor textu: p. Zora

Tá hlúpa choroba...

Tá hlúpa choroba mi vzala reč. Hovorím málo a keď niečo poviem, slová, ktoré mi vyjdú z úst sú iné, ako som chcela a nedávajú zmysel. Terapeutka Editka sa so mnou často rozpráva odvtedy, čo jej dcéra povedala, že som celý život pracovala so slovom. S kolegami sme tvorili časopis pre mládež Kamarát. Mnohí z dnešnej strednej generácie si ešte pamätajú, ako vyrastali na reportážach z celého Slovenska a poviedkach od známych spisovateľov.

Je jedno z posledných teplých popoludní v tomto roku a večeriam vonku pri rybníčku. Oproti mne sedí pani Hilda Múdra. Ako sme sa obidve časom zmenili! Často som robila rozhovory s úspešnými ľuďmi a pani Hilda k nim vždy patrila spolu so svojim zverencom Ondrejom Nepelom. Po ňom je dnes v Bratislave pomenovaný Zimný štadión, po mne zostali články, zachytávajúce dobu v Univerzitnej knižnici.

Nemôžem jej to povedať, tá hlúpa choroba... Ale mám moje spomienky, myšlienky, svoj vnútorný svet. V ňom moje veselé detstvo v Pezinku, s mamou, ktorá mi po celodennej práci cez noc neraz ušila nové šaty, aby mi spravila radosť, lebo vtedy po vojne ničoho nebolo. Pamätám si úžasných profesorov na gymnáziu v Svätom Jure a na spolužiakov, s ktorými som sa ešte donedávna stretávala na pomaturitných stretnutiach, hoci nás chodilo čoraz menej.

Nikdy som nežila pre seba, najväčšiu radosť som mala, keď som mohla iným niečo rozdať. Hoci aj úrodu z veľkej záhrady, práca v nej ma bavila, lebo sme sa tu stretávali celá rodina. Ešteže varenie kečupu za mňa prebrala dcéra, vnúčatá aj pravnúčatá ho milujú. Teraz, keď za mnou prídu, vyťahujem aspoň čokoládky zo zásuvky.

Vždy mi prežiarí deň, keď ma prídu navštíviť moji najbližší. Občas mi čítajú a to je pre mňa ako živá voda. Čím som slabšia a bezmocnejšia, tým som citlivejšia. Zraní ma každé, čo len trocha vyčítavé slovo, zvýšený hlas. A naopak, som veľmi vďačná za každé milé oslovenie a úsmev, cením si chápané zaobchádzanie od ľudí, na ktorých som čoraz viac odkázaná. Tá hlúpa choroba, čo všetko mi vzala...

autor textu: Dominika Macháčová s a dcéra

Dobrý deň, milí moji

Často na Vás myslím, keď tak večer sedím doma, až z toho vznikla pohnútka venovať Vám týchto pár riadkov. Sú o pocitoch a nálade, keď sa zjavím v Arche a vidím Vaše tváre – každá o nejakom životnom príbehu vpísanom do očí a vrások, niektoré s úsmevom ,iné spýtavé s očakávaním alebo len tak v rozjímavom rozpoložení. Teším sa, keď vyslovíte svoje drobné želania a ja Vám ich viem splniť – kávičku pri čítaní Finálových historiek, Kronerových šibalstiev či ságy rodu Habsburgovcov. Teším sa na prechádzky s Vami po krásnych terasách v záhrade na vozíčku alebo aj po vlastných. Vypočujem si Vaše spomienky na pekné chvíle z minulých čias, strávené v útulnom byte alebo domčeku, chválu na vnúčatá a deti. A potom to čakanie, rozjarená tvár pri vítaní návštevy a lúčenie s nádejou, že čoskoro príde zase. Ďakujem Vám za tie mnohé dojemné chvíle v ktorých Vás smiem prevádzať a dúfam, že sa budeme ešte dlho spolu stretávať. Srdečne Vás objímam

Vaša dobrovoľníčka Marta

Snaha porozumieť dezorientovaným starým ľuďom



Päť dní v týždni sa deň po dni stretávam v práci s dezorientovanými starými ľuďmi. Práca náročná, ale veľmi obohacujúca. Pri nej sa človek mnohému učí, najmä k úcte, láske a pokore. Ako to všetko zvládať? Stres, hnev a veľa iných emócií, ktoré prežívajú naši klienti. Ako byť empatická a spríjemniť a uľahčiť život seniorom? Na svete je našťastie mnoho ľudí, ktorí aj nám v tomto pomáhajú a svoje dlhoročné vedomosti a skúsenosti si nenechávajú pre seba, ale ich odovzdávajú verejnosti odbornej, ale aj laickej. Jednou z takých je aj pani Naomi Feil, ktorá vyvinula metódu Validácie. Je to metóda, ktorá pomáha v práci nie len sociálnym pracovníkom, ale aj opatrovateľom, ošetrovateľom, zdravotným pracovníkom, rodinným príslušníkom, všetkým ktorí sa akýmkoľvek spôsobom snažia o pokojné prežitie staroby ľuďom im zvereným alebo inak blízkym. Validovať niekoho znamená prijať jeho emócie,

povedať mu, že jeho emócie sú pravdivé. V metóde validácie sa používa schopnosť vcítiť sa a priblížiť vnútornému prežívaniu dezorientovanej starej osoby. Vcítением sa „chodením v topánkach toho druhého“ sa stavia dôvera. Dôvera vytvorí istotu, istota vytvorí silu, sila obnoví sebavedomie, zníži stres. (Feil, 1972) Pamätajte na to že, nedostatočne orientovaní a dezorientovaní starí ľudia majú hodnotu a sú jedineční. Zaobchádzajme s ľuďmi s úctou a každého vnímajme ako jedinečnú osobnosť. Nedostatočne orientovaní a dezorientovaní starí ľudia by mali byť akceptovaní takí, akí sú – nesnažíme sa ich zmeniť. Počúvajte s empatiou, vytvára dôveru, redukuje úzkosť a prinavracia dôstojnosť. Dezorientovaní starí ľudia sa prinavracajú k bývalému spôsobu vnímania sveta, hľadajú v minulosti svoju identitu, to čo znamenali, aby vyhodnotili svoj život. Buďme im všetci oporou, aby táto cesta bola pre nich čo najpriateľnejšia. Vojsť do vnútorného sveta týchto ľudí je umením validácie.

autor textu: Eva Šikulová

Šťastný klient, naša radosť

Človek je tvor spoločenský. Každá bytosť má svoj vnútorný svet, do ktorého má prístup len ona sama, sama si ho buduje a formuje. Na výstavbu tohto citlivého a rozmanito komplikovaného vnútorného sveta sa výrazným spôsobom podieľajú najbližšie bytosti, ktoré s každým jednotlivcom vytvárajú nejaké spoločenstvo, poväčšine rodinu. Vytvárajú sa silné citové, emocionálne putá a rôzne vzájomné závislosti. Najsilnejšie emocionálne a citové putá vznikajú vzájomne medzi životnými partnermi a následné ich potomkami, deťmi. V tomto prostredí sa rodia väčšinou najväčšie radosti, ale aj sklamanie a rôzne traumy. Človek, ktorý sa nachádza v rokoch, ktoré by sme mohli nazvať jeseňou života, už nemá toľko príležitostí na spoločenské aktivity ako v mladšom veku. Ubúda priateľov, známych, výrazne sa zúži okruh sociálnych a emočných aktivít. V tomto štádiu ich života sú pre nich najdôležitejší tí, ktorým dávali svoju pozornosť a lásku, ich deti. V našom zariadení sa stretávajú ľudia, naši klienti v seniorskom veku, ktorí prežili rôzne životné príbehy, osudy. Väčšinou už prišli o svojho životného partnera, svoju oporu. Trápia ich zdravotné problémy fyzického tela, ale aj psychické traumy a emocionálne bóle. Rôznymi aktivizačnými technikami sa snažíme našich klientov primäť k rôznym fyzickým a mentálnym aktivitám. Výsledky sú rôzne, tak ako rôzni sú aj naši

klienti. Veľmi nás teší najmä to, ak vidíme pozitívny vplyv vzájomnej socializácie medzi klientmi. Radosť zo života a žiariace oči klientov sú pre nás veľkým povzbudením a vzpruhou.

Autor článku: Edita Ďuríčková

Quilling „partička“

Marcus Tullius Cicero tvrdil, že „staroba sa ničoho nesmie vystríhať väčšmi ako nečinnosti“ a my v našom zariadení jeho názor zdieľame. Takmer denne je v terapeuticknej miestnosti s názvom Tulipán rušno, doobedie vypĺňame zmysluplnou činnosťou, aby spomínaná nečinnosť nedostala šancu. Moje meno je Majka Božiková a prostredníctvom krátkeho článku by som všetkým priateľom, podporovateľom a príbuzným nášho zariadenia rada predstavila jednu z techník, v ktorej sa partička našich seniorov stáva preborníkmi.

Mojou prácou je nielen spracovanie potrebnej dokumentácie, ale i príprava aktivít, ktoré sa snažím plánovať podľa prání, potrieb, ale najmä schopností obyvateľov. Dovoľte, aby som Vám predstavila ako začína, prebieha a končí naše dopoludnie. Začíname rannou rozcvičkou, neopomenieme našu pamäť a zvyšok našej aktivity spočíva prevažne v kreatívnej činnosti, pri ktorej si zaspievame, debatujeme a verte či nie, obsah našich debát je často pre mňa samú veľkým prínosom. Radi spievame len tak pre radosť popri práci, každý vyberie svoju obľúbenú pieseň a zaspievame si ju spoločne. Prostredníctvom piesní spomínajú klienti na svoju mladosť, svoje lásky, často im to vyčarí úsmev na tvári, občas spomienky priplavia slzy, ale to je celkom prirodzené a netreba sa tomu brániť. Prejdime však pozvoľna k technike, ktorú vám chcem v skratke predstaviť. Quilling technika je nádherné umenie z papiera, ktoré vôbec nepatrí medzi nové trendy, ale je známe už stovky rokov. Výtvarná technika Quilling má dlhú históriu, ktorá sa zrodila v starovekom Grécku približne okolo 16. storočia, kedy ju využívali na imitáciu zlata, striebra a pri filigránskych prácach. O niečo neskôr rehoľníci a rehoľné sestry zdobili papierovými prúžkami stáčaných za pomoci husacích pierok rôzne predmety, ako napríklad čajové krabičky, rámčeky, tácky a dokonca aj nábytky. Prúžky (zlaté) získavali z okrajov zo starých vyradených kníh. V priebehu ďalších storočí sa tejto technike venovali výlučne dámy z vyššej spoločnosti, lebo mali dostatok času. Quilling nikdy nebol zábavou pre pracujúce ženy. Quill je husacie pierko. Základom tejto techniky je rolovanie, stláčanie, krútenie a rôzne iné tvarovanie papiera, ktoré následne

aranžujeme a tak vytvárame nádherne a originálne vzory. Quilling je jednoduchý, finančne a materiálovo nenáročný, všade a ľahko dostupný. Stačí vám len kúsok zručnosti, osvojenia si techniky a môžete začať, v akomkoľvek veku. A to sa deje skoro každé dopoludnie aj v terapeuticknej miestnosti Tulipán, v ktorej možno nájsť množstvo výrobkov ako šperkovničky, pohľadnice k Vianociam, košíky a vajíčka k Veľkej noci a pod.. Pri najbližšej návšteve Vás pozývame pozrieť si malé diela našich seniorov a ak budete mať záujem, poteší nás, ak sa priamo zapojíte do procesu.

Quilling partička sa teší na vašu návštevu.

autor textu: Majka Božiková



Duchovné okienko



Evanjelium podľa Matúša – Mt 13, 1-9

V ten deň vyšiel Ježiš z domu a posadil sa pri mori. Okolo neho sa zhromaždili veľké zástupy. Preto nastúpil na loďku a sadol si; a celý zástup stál na brehu. Hovoril im veľa v podobenstvách: „Rozsievач vyšiel rozsievať. Ako sial, niektoré zrná padli na kraj cesty; prileteli vtáky a pozobali ich. Iné padli na skalnatú pôdu, kde nemali veľa zeme, a hneď vzišli, lebo neboli hlboko v zemi; ale keď vyšlo slnko, zahoreli, a pretože nemali koreňa, uschli. Zasa iné padli do trnia, ale trnie vyrástlo a udusilo ich. Iné zrná padli do dobrej zeme a priniesli úrodu: jedno stonásobnú, iné šesťdesiatnásobnú a iné tridsaťnásobnú. Kto má uši, nech počúva!“

Úvaha:

„V ten deň vyšiel Ježiš z domu a posadil sa pri mori.“

Tento úvod dnešného slova je veľmi živý. Živý v tom, že ešte Ježiš ani nezačal vyučovať a už vyučuje a to práve gestom, ktoré zachytáva evanjelista Matúš: „Ježiš vyšiel z domu a posadil sa pri mori.“

„A ideme pracovať.“ Takto povedala manželka svojmu manželovi, keď sa po chutných raňajkách a káve lúčili.

„A ideme pracovať.“ Takto si mohol povedať Ježiš potom, čo skončil rozhovor so svojim Otcom, skôr ako vyšiel z domu.

„A ideme pracovať.“ Takto si mohol rieknuť rozsievateľ pred tým, ako šiel rozsievateľ semenom, aby zem priniesla po čase svoju úrodu.

Z pohľadu spoločnosti ísť pracovať má svoj dôvod. Sú v tom iste inkasá, pôžičky, dlhy. Potrebujeme jesť a piť. Ale taktiež bez práce a peňazí nebudem môcť ísť na dovolenku, niečo si kúpiť alebo niekoho niečím potešiť. Štát vytvára možnosti práce, pretože potrebuje vyzbierať dane - peniaze, ktorými potom sa snaží vytvárať podmienky na jeho fungovanie a fungovanie celej spoločnosti. Ale vieme, že ísť pracovať to nie je len o peniazoch aj keď hrajú veľkú rolu. Rozhodnúť sa vyjsť z domu a ísť pracovať je znak toho, že sa rozhodujem pracovať so sebou samým, so vzťahmi, ktoré sú na pracovisku, pracovať so svojou morálkou, pracovať pre toho, kto žije po mojom boku; komu som svoj život odovzdal – odovzdala. Rozhodnúť sa povedať si a ideme pracovať je aj vyjadrením toho, že nechcem ostať v dome mojich obmedzení a priestoru, ktorý má svoje hranice či je to po fyzickej alebo psychickej stránke. Jednoducho mať odvahu si povedať v ťažkých stavoch: „a ideme pracovať“, hovorí aj o tom, že ideme vytvárať hodnoty pre seba, pre môjho partnera, pre moju rodinu, pre spoločnosť, v ktorej žijem a pre ktorú som jedinečný. Hoci to spoločnosť takto nahlas nevraví. Konfucius povedal takúto myšlienku: „Každý človek, od cisára po žobráka, sa musí usilovať predovšetkým o zdokonaľovanie, lebo len zdokonaľovanie prináša blaho všetkým ľuďom.“ Blaho, či ináč povedané šťastie je hodnotou, ktorú človek potrebuje prežívať, cítiť, vnímať. Lenže aby to človek všetko obsiahol, či chce alebo nie ocitá sa v stave každodenného boja. Ráno vstať a rozhodnúť sa pre hodnoty aj keď už nevládzem alebo sa nachádzam v stave, aby mi všetci dali pokoj. Ježiš nám odkrýva okrem lásky a vzťahu medzi Otcom a ním aj to, že keď vyučuje, robí to preto, lebo chce mi povedať: Tvoj život je jedinečný, aj keď s tým ty ako človek nemusíš úplne súhlasiť. Jedinečný je v tom, že napriek ťažkostiam vieš priniesť hodnoty tak pre seba ako aj pre okolie. Prvou hodnotou človeka je, že vie priniesť dobro. Stačí úsmev, milé slovo, objatie ale taktiež rozhodnutím, že si vie povedať: „A ideme pracovať.“ Modlime sa, aby nám Pán pomáhal vyjsť z domu a nebáli sa posadiť pri mori našich všedných dní, ktoré bývajú niekedy aj búrlivé. Nech nám v tom pomáha aj Panna Mária.

autor článku: diakon Marek



Múdrosti našich predkov

Dokončite príslovia a porekadlá!

- Bez práce
- Ako sa do hory volá,.....
- Bili sa ako pes a
- Tichá voda.....
- Aká matka.....
- Čo si navariš.....
- Kto nepracuje,.....
- Keď sa šťastie unaví.....
- Za korunu by si dal.....
- Kôň má štyri.....
- Kto druhému jamu kope,.....
- Lepší vrabec v hrsti,
- Nenos drevo.....
- Je to ako kvapka.....
- Žiadna kaša sa neje taká horúca.....
- Sýty hladnému

Usporiadajte príslovia a porekadlá!

nemá v mať hlave Kto musí v nohách.....
rady niet niet tomu pomoci Komu.....
líška chváli svoj Každá chvost.....
Lepší holub v hrsti ako vrabec na streche.....
mlčať striebro je Hovoriť zlatu.....
kde ho Každý topánky
Lepšie ako nikdy neskoro.....
ruku myje Ruka.....
Zíde z z mysle očí zíde.....
Viac viac rozumu hláv.....
Niet trnia bez ruže

Zdroj: Centrum Memory

Týždeň dobrovoľníctva – čo to je?

Možno ste si v týždni od 16.09.2019 – 20.09.2019 všimli u nás v zariadení mladých aj starších ľudí oblečených v bielom. Nie, neboli to nové pani opatrovatelky ani nové pani sestričky. Boli to dobrovoľníci.

Dovoľte, aby som Vám toto slovo predstavila:

Dobrovoľník je človek, ktorý dobrovoľne niečo koná na základe svojho slobodného rozhodnutia a bez nároku na finančnú odmenu poskytuje svoj čas, energiu, vedomosti, schopnosti a zručnosti v prospech iných ľudí alebo spoločnosti.

Organizátorom tohto podujatia „Týždeň dobrovoľníctva“ je Bratislavské dobrovoľnícke centrum (BDC). Domov seniorov ARCHA sa tento rok zapojil prvýkrát do tejto akcie, ktorá sa koná od roku 2014, vždy jeden týždeň v roku. My sme ju tento rok vyskúšali a musíme povedať, že sa nám spolupráca osvedčila a spätná väzba od dobrovoľníkov, ale aj od vás, milí obyvatelia, bola len pozitívna.

Dobrovoľníkom sme ponúkli nasledovné aktivity, ktoré s Vami mohli robiť: hranie spoločenských hier, prechádzka po záhrade, rozhovory, modlenie na izbe a čítanie kníh. Najviac sa osvedčili rozhovory a prechádzky po záhrade. Počasie nám prechádzky počas týždňa nepokazilo, preto si ich niektorí z Vás užili aj za prítomnosti slniečka.

Ostatným obyvateľom sa dobrovoľníci venovali vnútri zariadenia, počas vašich denných aktivít alebo individuálne na izbách.

Niektorým dobrovoľníkom sa naše zariadenie a tieto aktivity tak zapáčili, že sa nám ponúkli na dlhodobú dobrovoľnícku činnosť, čo znamená, že za vami budú chodiť častejšie a spríjemňovať vám váš voľný čas, podľa vašich želaní a časových možností.

V Týždni dobrovoľníctva nás navštívilo 30 dobrovoľníkov. Všetkým týmto tridsiatim ľuďom, ktorí sa prihlásili na dobrovoľnícku činnosť do Domova seniorov ARCHA, sa chcem poďakovať aj v našich novinách, v ARCHA novinách.

A takisto chcem poďakovať aj všetkým vám, ktorí ste sa týmto dobrovoľníkom venovali, aj za to, ak ste ich niečo naučili alebo ste sa s nimi porozprávali. Bola to pekná skúsenosť pre nich a pevne verím, že aj pre vás.

Aj napriek tomu, že väčšina ľudí hovorí, že v dnešnej dobe už nie sú ľudia takí dobrí ako kedysi, že už sa nekonajú dobré veci, tak toto je príklad toho, že ešte stále nie sme, my ľudia, takí „pokazení“ touto rýchlo dobou, preplnenou elektronikou, mobilmi, počítačmi, ale vieme si nájsť čas aj na konanie dobrých skutkov, na trávenie voľného času s inými ľuďmi, na malý rozhovor...A to niekedy úplne stačí, obyčajných 20 minút rozhovoru.

Preto sa nehanbite, nebojte, ak budete mať chuť byť v prítomnosti našich nových dobrovoľníkov, s ktorými nadviažeme spoluprácu od októbra tohto roka, oslovte svoje terapeutky alebo mňa, vedúcu sociálneho úseku, a s radosťou Vám dohodnem nie jedno, kľudne aj viac stretnutí s dobrovoľníkmi. Môžete sa s nimi porozprávať, pomodliť, dať si kávu alebo čokoľvek iné. Spestrí to Váš deň, spoznáte nových ľudí, pochutnáte si na káve a prípadne našich dobrovoľníkov aj niečo naučíte.

A na záver vám ponúkam malý fotografický zostrih dobrých skutkov, ktoré sa konali v Týždni dobrovoľníctva v Domove seniorov ARCHA.

P.S.: Chystáme aj iné aktivity a podujatia ešte s úplne inými dobrovoľníkmi, preto sa nechajte prekvapiť. Ak by ste mali hocijaký nápad, môžete sa s ním podeliť, osloviť ma na chodbe alebo navštíviť v mojej kancelárii na 1. poschodí pri kaplnke. Veľmi rada uvítam vaše názory a tipy, čo by ste očakávali. Lebo dobrovoľníci sú tu pre vás!

autor textu: Elena Lukešová

Týždeň dobrovoľníctva – 16.09.2019 – 20.09.2019

