



NAŠE ZOBORSKÉ NOVINKY

Správa Zariadení sociálnych služieb, Janského 7, 949 01 Nitra
Zariadenie pre seniorov a Zariadenie opatrovateľskej služby



Občasník pre klientov , zamestnancov a rodinných príslušníkov

Nepredajné



PRÍHOVOR

Vážené dámy, vážení páni, milí naši čitatelia, vážené kolegyně a kolegovia.

Začína sa písať tretí ročník „Našich Zoborských noviniek“. Áno, je to už tretí rok, kedy sa k Vám prihovárime prostredníctvom nášho občasnika. Myšlienka, ktorá vzišla od nášho dlhoročného prijímateľa sociálnej služby pána Vlastimila Maceka sa ujala a má krásne pokračovanie v podobe nášho občasnika. Výnimočné na tomto všetkom je, že naši prijímatelia sociálnej služby sa aktívne podieľajú na tvorbe a obsahu nášho občasnika a sú rovnako aktívni aj v redakčnej rade ~~tohto~~ časopisu. Významne tak prispievajú svojimi príspevkami, nápadmi a postrehmi k tvorbe nášho občasnika. Od posledného vydania, ktoré bolo na jeseň 2021, sa toho v našom zariadení mnoho udialo. Pričinili sa o to predovšetkým moji kolegovia, kolegyně – sociálne pracovníčky zariadenia, zdravotné sestry, opatrovatel'ky, opatrovatelia, fyzioterapeut, rovnako aj personál kuchyne a ostatní kolegovia na úsekoch, ktorým patrí moje poďakovanie. Rovnako aj našim aktívnym seniorom patrí moje poďakovanie. Každý z nich priložil ruku k dielu a svojou prácou a láskavosťou prispel k dobru veci. Začiatok roka 2022 sa niesol v znamení obmedzení a opatrení, kedy možnosti na kultúrne vyžitie, vychádzky a tvorivú činnosť boli obmedzené. Sociálna pracovníčka Mgr. Andrea Slamková prišla s myšlienkou založiť profil zariadenia na Facebookovej stránke. Profil je tvorený uzatvorenou skupinou. Príspevky na profile sú pravidelne pridávané. Príchodom jari sa však situácia okolo Covidu 19 začala upokojsť a do nášho zariadenia sa postupne prinavracal spoločenský život. Postupné uvoľňovanie protipandemických opatrení nám dovolilo spoločne osláviť MDŽ aj s kultúrnym programom, ktorý zabezpečila „Nitrianska heligonka“. Hudba a spev rozveselili tváre našich seniorov. Medzi našich aktívnych seniorov patrí jednoznačne aj pani Júlia Porubská, ktorá sa pričinila o skvalitnenie životných podmienok pre prijímateľov sociálnej služby. Ušila do 16 izieb, kde sú prevažne čiastočne imobilní a imobilní seniori, krásne levanduľové závesy, ktoré predel'ujú miestnosť, kde sú dvaja ubytovaní, ak je potrebné zachovať súkromie. V mesiaci apríl 2022 sa v zariadení prostredníctvom našich sociálnych pracovníčok realizovala aktivita s prvkami reminiscencie, kde bol premietaný film „Karel“. Rovnako prebiehalo jarné upratovanie v záhrade, kde sa aktívne realizovali naši seniori. V tvorivej dielni nám rozkvitli jarné farby a s tematikou „Veľkej noci“ sa rozžiarili a rozhybali aj naši seniori. Film z roku 1941 „Nebe a dudy“ bol ďalšou aktivitou v mesiaci apríl 2022. Novinkou v mesiaci máj 2022 je kulinoterapia, ktorá mala svoju premiéru a zožala u seniorov veľký úspech. Zaujímavá bola aj výroba fotorámikov, ktoré boli následne použité ako dekorácie v izbách prijímateľov a rovnako aj v priestoroch zariadenia. Májová aktivita prechádzka k Zoborskému jazierku, potešila aj našich prijímateľov sociálnej služby s obmedzeným pohybom. Tento rok je početnosť aktivít vo vysokých číslach, čomu sa nesmierne teším. Medzi významné aktivity ešte spomeniem muzikoterapiu – prezentácia hudobnej tvorby Mira Žbirku, voľba členov Výboru klientov na ďalšie volebné obdobie troch rokov, premietanie minisérie mapujúcej spevácku kariéru Ivety Bartošovej, vystúpenie detičiek z MŠ Veľký Cetín, aktivita zber odpadkov, vytrhávanie zeliny, okopávanie skalky a mnoho ďalších. V mesiaci jún 2022 sa v rámci dobrovoľníckej činnosti zapojilo 10 dobrovoľníkov, ktorí sa postarali o vyčistenie a úpravu záhrady. Práca každého z Vás, ktorí ste súčasťou kolektívu zamestnancov, je nesmierne dôležitá, či už je to upratovačka, údržbár, pracovník v práci, recepčný, kuchár, pomocník v kuchyni, skladník, vedúci, sociálny pracovník, sestra, opatrovatel'ka alebo fyzioterapeut. Každý z Vás zastáva v organizácii dôležitú pracovnú pozíciu. Dovoľte mi preto, aby som Vám za Vašu prácu a pracovné nasadenie vyslovila opätovne úprimné a srdečné ĎAKUJEM.

S úctou

PhDr. Libuša Mušáková

riaditeľ SZSS

OZNAMY



Zálohovanie plastových fliaš a plechoviek sa na Slovensku spustilo dňa 1.1.2022.

- Zálohujú sa všetky jednorazové plastové fľaše a plechovky od nápojov s objemom 0,1 l až 3 l vrátane. Na každej zálohovanej fľaši či plechovke je symbol „Z“ v recyklačných šípkach a text „ZÁLOHOVANÉ“. Iba takto označené obaly sa zálohujú a spotrebitelia ich môžu vrátiť na odberné miesto za 15 centov.
- Zálohovať sa budú jednorazové plastové fľaše a plechovky nápojov ako sú minerálne vody, sladené nápoje, ovocné šťavy, ľadové čaje, energetické nápoje, pivo, víno či miešané alkoholické nápoje.
- Nezálohujú sa obaly z: mlieka, nápojov s obsahom mlieka, sirupov a alkoholických nápojov s obsahom alkoholu viac ako 15 percent.

„Pri nákupe nápoja v plastovej fľaši alebo plechovke zaplatíme aj zálohu 15 centov, obal so symbolom Z – ZÁLOHOVANÉ vrátime nestlačený na odberné miesto do obchodu a zálohovať nám vydá kupón s hodnotou za odobraté obaly,“ uvádza Ministerstvo životného prostredia.

Pri odovzdaní PET fľaše či plechovky do systému zálohovania dostaneme z automatu papierový kupón, ktorý sa dá v pokladni predajne vymeniť za tovar ale aj za hotové peniaze.

Prijímateľ sociálnej služby si zálohované PET fľaše a plechovky odovzdáva vo svojej réžii alebo v spolupráci so svojimi príbuznými alebo dôverníkom.

Fľaše nesmú byť stlačené ani poškodené

Zálohované obaly je potrebné vrátiť na odberné miesto bez zostatkovej tekutiny, nestlačené, spolu s vrchnákom. Treba dbať na to, aby na nich ostal čitateľný čiarový kód.

Zmena životného minima

Základná suma životného minima (na jednu plnoletú fyzickú osobu) sa na obdobie od 1.7.2022 do 30.6.2023 mení na **234,42** eur mesačne. Táto suma sa mení z pôvodnej sumy 218,06 eur platnej pre obdobie od 01.07.2021 do 30.6.2022.

Po zaplacení úhrady za poskytovanie sociálnej služby musí prijímateľovi sociálnej služby zostať mesačne z jeho príjmu najmenej **25 % sumy životného minima (t.j. 58,61 EUR, slovom: päťdesiatosem eur a šesťdesiatjeden centov)** pre jednu plnoletú fyzickú osobu v súlade s ust. § 73 ods. 2 zákona o sociálnych službách.

Zmenu sumy životného minima od 1.7.2022 oproti minulému obdobiu.

Výška životného minima	od 1.7.2021 do 30.6.2022	od 1.7.2022 do 30.6.2023
v prípade plnoletej fyzickej osoby	218,06 eur	234,42 eur
ak ide o ďalšiu spoločne posudzovanú plnoletú fyzickú osobu	152,12 eur	163,53 eur
ak ide o nezaopatrené dieťa alebo zaopatrené neplnoleté dieťa	99,56 eur	107,03 eur

VOĽBY DO VÝBORU KLIENTOV



Dňa 02.06.2022 sa uskutočnili v Zariadení sociálnych služieb Zbor voľby členov Výboru klientov. Členovia Výboru klientov boli volení tajným hlasovaním. Každý prijímateľ sociálnej služby v našom zariadení mal možnosť voľiť svojho kandidáta a to zakrúžkovaním alebo vypísaním preferovaného kandidáta na hlasovací lístok.

Prijímatelia sociálnej služby si volili 7 kandidátov, ktorí budú tvoriť poradný orgán riaditeľa SZSS.



Po voľbách boli hlasy sčítané volebnou komisiou. Výsledky boli verejne vyhlásené všetkým zúčastneným prijímateľom v nasledovnom poradí.

Výsledky: Nový Výbor klientov

1. Júlia Porubská 41 hlasov = 67 %
2. Doc. Ing. Jozef Šiška, CSc. 30 hlasov = 49 %
3. Terézia Minárová 28 hlasov = 46 %
4. Jozefína Jelenková 26 hlasov = 43 %
5. Ing. Valtrúda Gavalierová 24 hlasov = 39 %
6. Ľudmila Hudecová 22 hlasov = 36 %
7. Anastázia Stanková 19 hlasov = 31 %

Náhradníci:

8. Zuzana Eršeková
9. Viola Samotijová
10. Jozef Császta
11. Terézia Pénzešová
12. Antónia Valášeková
13. Mária Výrosteková

Srdečné poďakovanie patrí dosluhujúcemu Výboru klientov, ktorému končí volebné obdobie dňa 10.06.2022, ktorého predsedkyňa PaedDr. Milota Ďurečková odvieďa vo Výbore klientov kus práce. Rovnako jeho členovia:

- Jozef Császta
- PaedDr. Ľudmila Čázarová
- Zuzana Eršeková
- Ing. Valtrúda Gavalierová
- Jozefína Jelenková
- Terézia Pénzešová
- Antónia Sovišová
- Doc. Ing. Jozef Šiška, CSc.

Novému Výboru klientov želáme, dobrú spoluprácu, myšlienky plné dobrých, kreatívnych nápadov a podnetov, ktoré budú správnym smerom posúvať naše zariadenie a spokojnosť všetkých prijímateľov sociálnej služby.

SÚŤAŽ



3. ročník súťaže o najkrajší kvetináč, balkón a predzáhradku

V Zariadení sociálnych služieb Zobor sa dňa 13.06.2022 uskutočnil 3. ročník súťaže o najkrajší kvetináč, balkón a predzáhradku. Do súťaže sa celkovo zapojilo 8 súťažiacich. Súťažilo sa v troch kategóriách v nasledovných počtoch:

1. kategória najkrajší kvetináč – 3 súťažiaci
2. kategória najkrajší balkón – 4 súťažiaci
3. kategória najkrajšia predzáhradka – 3 súťažiaci



Dané kategórie boli hodnotené porotou, ktorá bola zložená z 2 prijímateľov sociálnej služby a zo zástupu zamestnancov v počte 3 osoby. Každý člen poroty udeľoval jeden hlas v každej kategórii. Hodnotenie sa uskutočňovalo za prítomnosti súťažiacich a poroty podľa stanovených pravidiel a kritérií. Po hodnotení sa spočítal počet hlasov a výsledky boli verejne vyhlásené v spoločenskej miestnosti zariadenia v prítomnosti zúčastnených prijímateľov sociálnej služby.

Vyhodnotenie súťaže bolo nasledovné:

1. kategória najkrajší kvetináč – vyhral p. Garaj
2. kategória najkrajší balkón – vyhrala p. Tonková
3. kategória najkrajšia predzáhradka – vyhrala p. Andrášiková



Víťazi boli odmenení diplomom a darčekom balíkom, ostatní zúčastnení cenou útechy. Víťazom GRATULUJEME a všetkým zúčastneným prajeme veľa zdravia a síl pri starostlivosti o kvetinové výsadby v okolí nášho zariadenia, radosť z dobre vykonanej práce a z krásne kvitnúcich kvetín.

VZNIK ZÁHRADY



Medzi prvých prijímateľov sociálnej služby patrili aj manželia Mackoví, ktorí sa pričínili o vznik našej krásnej záhrady. Prinášame Vám ich pohľad ako začala vznikať záhrada v Zariadení sociálnych služieb Zobor.

Po otvorení nášho zariadenia v roku 2011, nám povolila pani riaditeľka skrásľovať si prostredie v našom parku.

Do práce sa s radosťou zapojilo postupne do dneška až 20 klientov - záhradkárov.

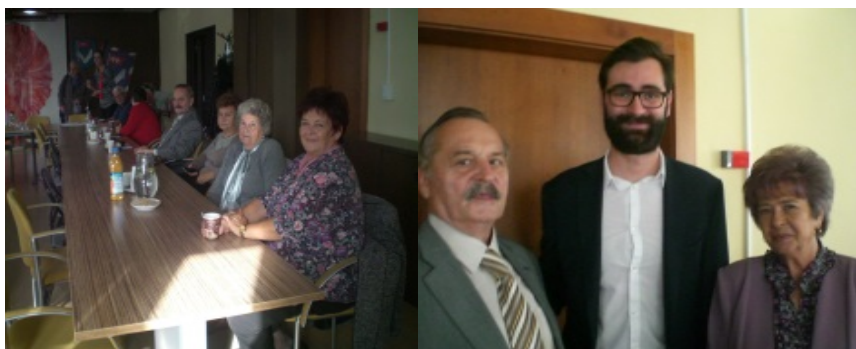
Zakladali sme záhony a predzáhradky (konkrétne pod svojimi balkónmi) a upravovali park. Veľmi často nám k tomu napomáhajú i ďalší klienti, že donesú kvetinky z domu, od príbuzných a známych a už i naši susedia z ulice Janského nám ponúkajú kvety.

Pre radosť a potešenie je vlastne upravený celý pestrý vychádzkový chodník od terasy po ibiškovú alej až po koniec parku. Spiatočnou prechádzkou sa dostanete k vybudovanému pietnemu miestu "Pri kríži". Je umiestnené na priehľadnom ľahko prístupnom mieste a splňa možnosť piety a tichého nerušeného rozjímania. Máme možnosť zapáliť si v chránenom mieste aj kahanec (sviečku) nakoľko na izbách to povolené nie je.

Samozrejme nám ide hlavne o účasť v súťaži a ukázať občanom Nitry, že i vo vysokom veku je možnosť niečo pekné spraviť pre seba i ostatných. U nás to platí dvojnásobne, pretože celú trasu absolvovať v doprovide personálu alebo rodinných príslušníkov je pre našich imobilných spoluklientov celkom určite príjemný zážitok.



V predchádzajúcich rokoch sa naši prijímatelia sociálnej služby zapojili do súťaže o najkrajší balkón a predzáhradku vyhlásenú mestom Nitra. Aktivitu našich prijímateľov ocenila aj nitrianska radnica a členovia hodnotiacej komisie v roku 2019. Manželia Mackoví sa umiestnili na krásnom 2 mieste.



MDŽ

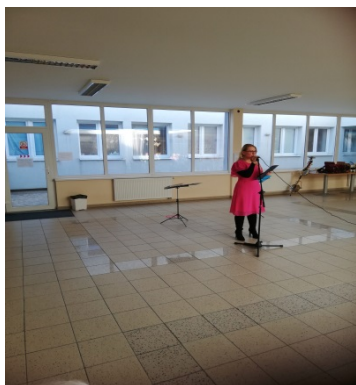


Medzinárodný deň žien dodnes oslavuje mnoho slovenských rodín, väčšina z nás ani nevie, kde a kedy tento sviatok vznikol. Poďme si teda trochu zaspomínať...

Medzinárodný deň žien, ktorý u nás mnohí ľudia poznajú ako MDŽ, je medzinárodne uznávaným sviatkom oficiálne ustanoveným Organizáciou Spojených národov. Hoci od roku 1990 nie je na našom území oficiálnym sviatkom, v roku 2004 sa zaradil medzi významné dni. Nejde o štátny sviatok, ani o deň pracovného pokoja. Ľudia si v tento deň pripomínajú hlavne boj za ženské práva, rovnoprávnosť mužov a žien, odstránenie diskriminácie a celkovo lepšie pracovné podmienky pre ženy. Podľa OSN by mal tento sviatok byť oslavou všetkých ženských úspechov bez ohľadu na etnické, národnostné, jazykové, kultúrne, politické a ekonomické rozdiely.

Všetko to začalo v New Yorku v roku 1908 v čase sociálnych kríz a príprav na nadchádzajúci svetový konflikt, ženy sa začali zasadzovať o svoje práva a viac tak prenikali do verejného života. A tak prvý míľnik, ktorý smeroval k zviditeľneniu žien po celom svete bol rok 1908, kedy do newyorských ulíc vyšlo 15 000 krajčirok z textilných tovární, aby začalo boj za rovnoprávnosť, lepšie pracovné podmienky, skrátenie pracovného času a získanie volebného práva.

Sviatok žien sa na americkom území prvýkrát oslavoval 28. februára 1909 ako „Národný deň žien“. Do Európy sa však dostal až o dva roky neskôr v roku 1911, a to vďaka návrhu nemeckej socialistiky a zakladateľky robotníckeho ženského hnutia Clary Zetkinovej. Tá na druhej medzinárodnej konferencii socialistických žien v Kodani presadila, aby sa z tohto dňa stal svetovo oslavovaný sviatok za účelom boja za volebné právo žien. Okrem USA sa tak v roku 1911 deň žien prvýkrát oslavoval aj v niektorých európskych krajinách, ako Rakúsko-Uhorsko, Nemecko, Švajčiarsko alebo Dánsko. Žiadny pevný dátum stanovený nebol, ale jednalo sa o niektorý deň vo februári alebo v marci. Dátum 8. marec bol pre oslavy dňa žien vybraný až po prvej svetovej vojne v roku 1917. Prvý sviatok MDŽ v ČSR sa konal v roku 1921. O rok neskôr už tento sviatok nadobudol masový charakter a oslavoval sa všade. Počas druhej svetovej vojny bol MDŽ zrušený, posledný sa konal v roku 1938. Po roku 1945 bol MDŽ znovu obnovený.



MDŽ



Pri tejto príležitosti sa 8.3.2022 v Zariadení pre seniorov Zobor konalo kultúrno-spoločenské podujatie pre všetky dámy, ženy, matky, manželky, tety, babičky, ktorým sa na začiatku programu prihovorila pani riaditeľka PhDr. Libuša Mušáková. Predniesla láskyplný príhovor smerovaný všetkým ženám. Opísala najkrajšie obdobie roka a to jar, kedy sa príroda prebúdz a začína obliekať do pestrofarebného rúcha. Všetko krásne zakvitne a naše srdcia sa naplnia radosťou. Začnú kvitnúť stromy a kvety a tieto jarné symboly života svojím šatom prispievajú k oslave MDŽ. Pani riaditeľka sa zmienila a priblížila históriu a vznik MDŽ. A v neposlednom rade vyjadrila lásku, úctu a vďaku všetkým ženám, ktoré sú silné, odvážne, húževnaté, múdre, citlivé, milujúce, sebavedomé a nádherné. Ďalej v zastúpení mužov sa ženám prihovoril milým slovom aj náš PSS Jozef Császta. Po príhovoroch boli všetky ženy obdarované ružovým karafiátom. O spríjemnenie celej atmosféry a o program sa postarala hudobná skupina- Nitrianska heligónka, ktorá zahrála a zaspievala známe piesne ako napríklad: Od Zobora tečie vodička, Krčmárík maličký, Tie Zoborské krásne hory, Zahraj cigáň. PSS si živú hudbu užívali plnými dúškami, známe piesne si zaspievali a poniektorí aj zatancovali. Takto prežitý deň sa všetkým páčil a my sme radi, že sme PSS spríjemnili pobyt v našom Zariadení pre seniorov Zobor.



Deň žien nie je dňom, kedy máme ženy oslavovať. Je len pripomienkou, aby sme sa k nim s úctou a hlavne SPRÁVNE správali každý jeden deň v roku. Prajeme Vám pekný Medzinárodný deň žien a život plný úprimnej lásky a zaslúženej úcty.

HISTÓRIA ZOBORA



Nitra - Martinský vrch

Oblasť Nitry bola osídlená ľuďmi od nepamäti. Boli tu vhodné podmienky pre lov, poľnohospodárstvo a tiež dostatok vody v rieke. V období 9. až 10. storočia tu ľudia žili v hradiskách. To boli opevnené sídla, kde mali ľudia svoje domovy a na ich území alebo blízkosti boli ich dielne. Včase nebezpečenstva sa tu ľudia skrývali a bránili a slúžili nielen stálym obyvateľom, ale aj ľuďom zo širokého okolia. Tiež to boli centrá kultúry, náboženstva a obchodu.

Najvýznamnejším a najbohatším hradiskom na území Nitry v tomto čase bol Martinský vrch. Nachádza sa v oblasti dnešných zoborských kasární. Z dolnej strany je ohraničený chrenovskou cestou, ktorá bola prirodzenou hranicou medzi riekou Nitrou a samotným hradiskom. V 9. storočí nebola rieka Nitra regulovaná, meandrovala po obrovskej ploche a často sa vylievala. Močariská siahali až po dnešnú chrenovskú cestu a bránili útočníkom v rýchlom postupe. Blato, ktoré sa tu zhromažďovalo slúžilo remeselníkom ako surovina pre výrobu keramiky, ale bolo tiež významným zdrojom železnej rudy pri technológii dvojitého tavenia.

Nad bažinami boli dielne remeselníkov, pece na tavenie a výrobu železa, pece na pečenie chleba, hrnčiarske a textilné dielničky. Z archeologických nálezov je jasné, že sa tu vyrábali aj kostené ihlice, praktické výrobky, ozdobné a kultové predmety. Za dielňami sa smerom nahor nachádzalo dolné opevnenie hradiska. Toto opevnenie bolo menšie a menej pevné, ako horné, pretože bažiny a rieka Nitra vytvárali slušnú prirodzenú ochranu hradiska. Samotné hradisko bolo vysoko opevnené a na tú dobu poskytovalo veľmi dobrú ochranu pred dobyvateľmi a slúžilo širokému okoliu. Našli sa tu aj dôkazy obranných bojov, veľa hrotov šípov a tiež chrániče na ruky pre lukostrelcov. V prípade napadnutia veľkým a silným nepriateľom sa obyvatelia stiahli za hradby opevnenia na Pyramide. Horné opevnenie sa nenašlo a predpokladá sa, že bolo zničená pri stavbe cesty do Hrnčiaroviec.



Hradisko Martinský vrch bolo veľkým sídliskom s významným kostolíkom. Samotné sídlisko boli vlastne chatky rozmerov 3 krát 4 metre, kde žila celá mnohopočetná rodina. Chatka bola zapustená do zeme asi 40 cm, aby bola lepšia tepelná izolácia. Pred vstupom do chatky bola vyhlbená hlboká jama hruškového tvaru, ktorá slúžila ako zásobnica obilia. Všetky chatky mali pri vstupe vľavo ohnisko alebo piecku slúžiacu na varenie a kúrenie.

Život v tej dobe bol veľmi ťažký a ľudia zomierali už ako 30 až 40 roční. Mŕtvi sa pochovávali v blízkosti, ale pohrebisko nebolo súčasťou hradiska a bolo situované do oblasti dnešného amfiteátra. Pomerne bohaté sú aj hroby z tejto oblasti, kde muži boli pochovávaní s ozdobami, kresadlami alebo hrotmi šípov. Bojovníci mali niekedy na sebe aj časti výbroje. Ženy mali ozdobné náušnice alebo tzv. záušnice, čo bola ozdoba vo vlasoch tesne za ušami. Samozrejme, že ozdoby chudobných boli jednoduchšie a boli najmä z kože alebo hliny a bohatší mali kovové, kostené alebo keramické ozdoby. Na priloženej fotografii je ozdobné nákončie na opasok vyrobené z bronz, ktoré patrilo významnému bojovníkovi.



HISTÓRIA ZOBORA



Na hradisku žili relatívne bohatí ľudia, ktorí mali dosť predmetov dennej potreby, železné a kostené nástroje a tiež kultové predmety. Našli sa viaceré kultové predmety, nádoby a kríže vyrobené zo železa, bronzu a pálenej keramiky.

Používali peniaze nazývané hrivny. Našla sa tu aj veľmi vzácna strieborná minca Biatec, ktorá bola v tom čase dôkazom nesmierneho bohatstva.

Výrobky z dielni slúžili hlavne pre vlastnú potrebu, ale aj na obchod na trhoch v okolí. Doložená je najmä výmena tovarov na trhoch v oblasti dnešných Topoľčian.



Toto je bežná nádoba z vypaľovanej keramiky s prímiesou tuhy. Pridaná tuha zlepšovala praktické vlastnosti nádoby a bola tiež krajšia. Ozdoby na nádobke sú typické pre dané obdobie a ukazuje, že obyvatelia si sprijemňovali svoj život aj takýmito drobnými ozdobami. Vzory tiež boli značkami danej dielne a ich výrobcovia boli na ne patrične hrdí. Dielne, technológie výroby a značky sa dedili v rodine a dlhé roky sa nemenili. Pokiaľ nebola dielňa zničená nájazdníkmi, fungovala nepretržite a bola zdrojom obživy pre širokú rodinu.

Kultová jednoduchá nádoba vyrobená z vypaľovanej keramiky. Išlo o bežnú ozdobnú kultovú nádobku, ktorá nebola príliš vzácna. Pravdepodobne sa používala na kvety, ozdoby a lebo iné kultové predmety.

Táto nádoba bola mimoriadne dobre zachovaná. Aj dnes jej kópie slúžia ako ozdoba na mnohých spoločenských podujatiach. Stále je krásna a jej neznámy výrobca dokázal, že bola vyrobená naozaj kvalitne.



Archeologický výskum tejto významnej lokality prebiehal v 60. a 70. rokoch minulého storočia a bol veľmi náročný. Hradisko sa nachádzalo v objekte zoborských kasární, ktoré patrili armáde a bolo obdobie studenej vojny. Všetko bolo tajné, fotografovanie a dokumentácia nálezov bola možná len pod dozorom vyššieho dôstojníka. V prípade, že sa našla kostra z obdobia 10. storočia, bola tiež privolaná polícia. Povolenie fotografovať, zakresľovať objekty a vedenie výskumu mal len autor tohto článku. Všetky fotografie, nákresy a popisy objektov a nálezov z tohto obdobia sú jeho dielom. Po skončení výskumu, boli náleziská zakonzervované a zasypané hlinou, ako ochrana pred vykrádačmi. Hradisko Martinský vrch je dôkazom významu Nitry v našej histórii a zdrojom hrdosti jej obyvateľov.

Autor člen redakčnej rady PSS Jozef Császta

NAŠE AKTIVITY



Veľká noc

Veľká noc je najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka, počas ktorého si kresťania pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Veľkonočné obdobie trvá 50 dní. Keďže sa nevie presný dátum Ježišovej smrti, ani dátum Veľkej noci nie je presný. Ide o pohyblivý sviatok, ktorý prebieha medzi 22. marcom – 25. aprílom. Jeho dátum určí prvý spln po jarnej rovnodennosti, teda po 21. marci. Prvá nedeľa po splne je Veľkonočná nedeľa a následne sú jasné aj dátumy Zeleného štvrtka, Veľkého piatku, Bielej soboty a Veľkonočného pondelka.

Veľký týždeň sa začína Kvetnou nedeľou, čiže Nedeľou utrpenia Pána, v ktorej sa spája predzvest' kráľovského triumfu Ježiša Krista so zvesťou o jeho umučení.

Veľkonočné – posvätné trojdnie alebo triduum – Zelený štvrtok, Veľký piatok a Biela sobota, majú bohatý liturgický obsah a symboliku. Je to spoločné pomenovanie troch dní, v ktorých si Cirkev pripomína udalosti nášho vykúpenia v ich historickom poradí: Ježišovu smrť na Veľký piatok, Ježiša uloženého v hrobe na Bielu sobotu a Ježišovo zmŕtvychvstanie na Veľkonočnú nedeľu.

Zvyky na Veľkonočný pondelok – oblievanie vodou, šíbanie korbáčmi, darovanie veľkonočných vajčiek nemajú kresťanský pôvod.

Kuriatka, kačiatka, jahniatka a vôbec všetky mláďatká sú typické pre jarné sviatky, keďže sú samé o sebe predstaviteľmi života a plodnosti. Jeden z najznámejších symbolov Veľkej noci je zajac často zobrazovaný spolu s ďalším symbolom ozdobenými vajčkami. Toto na prvý pohľad zvláštne spojenie je staré tisíce rokov. V antickej mytológii sa objavuje príbeh vtáka, ktorý zomiera od chladu. Bohyňa jari sa nad ním zľutuje a premení ho na zajaca, aby si zachránil život. Aj keď je vták v tele králika, stále znáša vajcia, ktoré zdobí pestrými farbami a z vďačnosti ich darúva bohyni.

Na Veľkú noc nesmieme zabudnúť na tradičný korbáč. Ten sa pletie z ôsmich, dvanástich alebo dvadsiatich štyroch (najčastejšie vrbových) prútov a zdobí sa farebnými stužkami. Podľa tradície muži pri šíbaní prednesú koledy. „Vykorbáčovaná“ žena dáva mužovi maľované vajčko ako symbol vďaky a odpustenia. Jarné „šľahanie“ jej má zabezpečiť zdravie, plodnosť, šťastie a odohnať zlých duchov.

Na Veľkú noc sa pripravovali aj PSS v Zariadení sociálnych služieb Zobor.





NAŠE AKTIVITY

Dňa 13.4.2022 sa uskutočnila v priestoroch zariadenia „veľkonočná dielňa“ vedená sociálnou pracovníčkou Mgr. Andreou Slamkovou. PSS si mali možnosť uplietť svoj korbáč z vŕbového prútia. O pletenie bol veľký záujem, zúčastnili sa i takí, ktorí to dokonale ovládali a naučili to aj ostatných. Pletenie prútia nebolo jednoduché, no napriek tomu výsledok stál za to. Ostatní PSS si vyrábali dekorácie (zajaca s vajíčkami) do svojich izieb alebo si omaľovaným vajíčkom skrášili svoju menovku. Každý si našiel niečo, čo ho oslovilo. Prežili sme tak spoločne príjemné kreatívne dopoludnie v dobrej nálade.



Pod'akovanie prijímateľke sociálnych služieb Júlii Porubskej

V Zariadení sociálnych služieb Zobor v časti Zariadenia opatrovateľskej služby sa nachádzajú izby, kde sú ubytovaní aj imobilní PSS. Pre skvalitnenie životných podmienok, zachovania súkromia a intimity, pani Júlia Porubská na tieto izby ušila závesy s levanduľovým vzorom. Závesy boli ušité na šijacom stroji Singer, ktorý sme získali cez projekt z nadácii SPP.



Zariadenie sociálnych služieb Zobor, týmto vyjadruje úprimné pod'akovanie PSS Júlii Porubskej.



NAŠE AKTIVITY

Výroba fotorámikov

V tvorivej dielni v Zariadení sociálnych služieb Zobor si dňa 27.04.2022 Mgr. Martina Drzsíková, PhD. pripravila aktivitu s prvkami ergoterapie. Aktivita bola zameraná na precvičovanie jemnej motoriky a uchovávanie pohybov, ktoré umožňujú lepšiu kontrolu a koordináciu prstov, rúk a očí.



Prijímatelia sociálnej služby mohli ukázať svoju kreativitu na základe zapojenia sa do aktivity, kde si vyrábali originálne fotorámiky pre svoje fotografie z drevených lekárskech paličiek. Rámiky si vyfarbili podľa svojich predstáv farebnými fixkami a temperovými farbami. Ozdobili ich farebnými korálkami a gombíkmi. Aktivita mala úspech u prijímateľov a v aktivite sa pokračovalo ďalšie celé dva dni. Hotové výrobky si prijímatelia sociálnej služby mohli zavesiť do svojich izieb.

Príprava nátierok

Dňa 04.05.2022 sa v Zariadení sociálnych služieb Zobor uskutočnila aktivita s prvkami kulinoterapie pod vedením sociálnej pracovníčky Mgr. Karin Hubáčkovej. Aktivita s prvkami kulinoterapie je v našom zariadení v začiatkoch. Príprava pokrmov našimi prijímateľmi sociálnej služby začne od najjednoduchších. Do budúcnosti máme zámer pracovať na jej rozvoji a uskutočňovať prípravu aj náročnejších jedál.



V rámci sociálnej rehabilitácie si prijímatelia sociálnej služby mali možnosť pripraviť nátierky. Na výrobu nátierok mali k dispozícii základné suroviny ako je maslo, cibuľa, soľ, červená paprika, čierne korenie, horčica, bryndza, tuniak a chlebiček. Z daných surovín vyhotovili bryndzovú a tuniakovú nátierku, na ktorej sa nakoniec spoločne pohostili. Pri príprave nátierok si osviežili svoju pamäť. Zaspomínali si na časy, kedy ako gazdinky vo svojich domácnostiach varili pre svojich blízkych. Porozprávali sa o časoch šetrenia, kedy dokázali vykúziť výborné jedlá z lacných a dostupných surovín. Na stretnutí si oprášili originálne slovenské recepty, ktoré boli varené z lásky.



NAŠE AKTIVITY

Staráme sa a skrášľujeme!

Dňa 01.06.2022 sa uskutočnil zber odpadkov v areáli Zariadenia sociálnych služieb Zobor, pod vedením sociálnej pracovníčky Mgr. Ingrid Košíkovej. Akcia bola naplánovaná za priaznivého slnečného počasia pre prijímateľov sociálnej služby. Prijímatelia sociálnej služby spolu so sociálnou pracovníčkou zbierali odpadky v okolí budovy a v celom areáli, ktoré k nám nafúkal vietor. Okrem zberu odpadkov vytrhávali zelinu a okopávali skalky.



Akcii sa zúčastnil dostatočný počet prijímateľov sociálnej služby, ktorí si prácu rozdelili. Vyzbierali niekoľko vriec odpadu. Skrášľili tak svoje okolie. Po práci si posedeli pri kávičke. Z dobre vykonanej práce mali všetci výborný pocit, za čo im patrí veľká vďaka. Táto zorganizovaná akcia bola osočná pre všetkých.

Pod vedením Mgr. Karin Hubáčkovej sa dňa 13.06.2022 zorganizovala aktivita, ktorá nadväzovala na predchádzajúcu. Prijímatelia sociálnej služby zlikvidovali časť starej skalky pod balkónmi. Vykopávali staré trsy okrasnej trávy a iných rastlín a plánovali založenie novej skalky.



Takýmito postupnými malými krokmi meníme naše prostredie k lepšiemu, vytvárame príjemné prostredie, oázu pokoja, klúdu a relaxu. Záleží nám na tom, pretože pre mnohých prijímateľov sociálnej služby je to jediný domov a my chceme, aby sa cítili v zariadení čo najlepšie.

NAŠE AKTIVITY



Prechádzka k zoborskému jazierku

Prijímatelia sociálnej služby Zariadenia pre seniorov Zobor v sprievode Mgr. Andrei Slamkovej si dňa 11.05.2022 spríjemnili svoj deň prechádzkou. Po skupinovom cvičení prijímateľov sociálnej služby sme sa išli nadýchať čerstvého vzduchu k Zoborskému jazierku.

I keď bola cesta pre PSS náročnejšia, vzhľadom k stúpavému terénu, výstup k jazierku všetci zvládli na jednotku. Cestou sme spoločne obdivovali kvitnúce stromy lipy veľkolistej, pagaštana konského a iných druhov kríkov a stromov. Pri jazierku sme si oddýchlí, porozprávali sme sa o histórii a vzniku jazierka.



Na južnom úpätí Zobora medzi ulicami Pod Zlatým brehom a Jazerná je malebné jazierko obkolesené skalami. Pôvodne tu bol žulový lom, ktorý otvorili v roku 1860 za účelom ťažby kameňa na spevňovanie ciest a chodníkov v Nitre. V roku 1874 mal pomerne veľkú hĺbku a preto bolo potrebné z bezpečnostných dôvodov ohradenie. V roku 1871 bol nájomcom lomu Jozef Schmid a spol., ktorý dodával kameň na dláždenie ulíc Nitry a dokonca aj Budapešti. Nájomca Jozef Morton vyrábala zo žuly kocky, ktorými na prelome 19. a 20. storočia vydláždili časť dnešnej Štefánikovej triedy medzi križovatkou so Štúrovou ulicou po vyústenie Rázusovej ulice ako aj Špitálsku ulicu. Žulová sláva zoborského lomu však začala klesať od chvíle, keď sa v ňom objavila podzemná voda. Situáciu skomplikovala aj tektonická porucha, v ktorej sa namiesto žuly objavili bridličnaté horniny, nazývané mylonity. Kvalita horniny sa zhoršila natoľko, že ťažbu museli zastaviť. Voda napokon vyplnila priestor lomu, čím vzniklo 10 metrov hlboké dnešné jazierko. V samotnom jazierku je pomerne chudobná vodná vegetácia. Iba v okrajovej časti plytkého brehu rastie v bohatších porastoch vodná rastlina – červenavec kučeravý, zriedkavejšie rožkatec ponorený. Okolité brehy osídľuje niekoľko močiarnych rastlín, ako napr. pálka širokolistá, dvojzub listnatý. Breh lemuje tiež niekoľko výmladkových vrb bielych, ktoré sú pozostatkami niekdajších mohutných starých stromov, z ktorých kedysi odvážlivci skákali do vody jazierka. Svahy starého lomu sú už zväčša zarastené stromami a krami, najmä agátom, trnkami, ružami šípovými. Rastie tu i jaseň štíhly, javor mliečny, brečtan popínavý, lieska obyčajná.

Od polovice 20. storočia sa voda začala postupne znečisťovať. Po vojne sa do jazierka začal hádzať rôzny odpad. Svahy jazierka postupne zarástli stromami a kríkmi. O čistotu vody a okolia jazierka sa občas pokúsilo niekoľko dobrovoľníkov, ktorí organizovali brigády. Napríklad v roku 2012 sa dobrovoľníci z nitrianskeho potápačského klubu Modrá zóna rozhodli zbaviť a vyčistiť Zoborské jazierko časti odpadkov, ktoré doň nahádzali nezodpovední turisti. Čistenie využili aj na zistenie aktuálnej hĺbky vody v jazierku. Najväčšia nameraná hodnota bola päť metrov. Ale vzhľadom na to, že na dne je veľmi hrubá vrstva jemného sedimentu, skutočná hĺbka jazierka môže byť väčšia. Kúpanie v zoborskom jazierku je v súčasnosti zakázané, hygienicky nevhodné. Napriek tomu je to krásne miesto na prechádzku. Mesto Nitra pravidelne viac-menej úspešne zabezpečuje čistenie okolia jazierka, ako aj samotnej vodnej plochy. Tak ani v dnešnej dobe nie je každému osud jazierka ľahostajný.



SPOLOČENSKÁ RUBRIKA



Vítame v zariadení sociálnych služieb

Bedáčová Kornelia
Dobai Eduard, PaedDr.
Dvorská Anna
Havlíková Katarína
Kasašová Alžbeta
Kupriaková Margita
Lenková Emília
Michlík František
Pagáčová Anna
Pšenícová Eva, MUDr.
Šišovský Ján
Vranková Želmíra
Záleská Matilda
Ballová Ema
Bederková Mária
Billichová Ivona
Dolejš Otto
Geró Ladislav
Horáková Emília
Kollár Dominik
Lukáč František
Stanková Anastázia

Odišli

Kupriaková Margita
Pindeš Silvester
Stoklasová Eva Ing.
Gaža Jozef
Žigrai Ján
Žigraiová Helena

SPOLOČENSKÁ RUBRIKA



Všetko najlepšie!

V januári

Beďačová Kornelia
Cebová Maria
Farkašová Mária
Králová Anna
Macko Anton
Padych Jozef
Stanková Anastázia
Šmehilová Pavla
Švecová Terézia

Vo februári

Dórr Ladislav
Foldešiová Valéria
Hudecová Ľudmila
Hupková Anastázia
Ivánková Alma
Jaworský Jaroslav
Krajčovič Štefan
Krajčovičová Jozefína
Lukáč František
Macková Eleonóra
Stúpalová Stanislava, MUDr.

V marci

Dicová Mária
Domianová Anna
Filová Mária
Jakubcová Dana
Ješková Ľudmila
Kasašová Alžbeta
Kiačková Eleonora
Krcho Imrich, Ing.
Miklúšová Oľga
Motúzová Mária
Samotijová Viola
Šiška Jozef, Doc., Ing.CSc.
Vargová Gabriela

V apríli

Bederková Mária
Dvorská Anna
Jakubcová Danuše
Kluka Jozef
Michlík František
Mošaťová Eleonóra
Pekarovičová Mária
Porubská Júlia
Récka Viera
Viderňan Ernest

V máji

Ballová Ema
Büngerová Marieta, Ing
Dolejš Otto
Dzianová Mária
Jankovičová Antonia
Krutáková Alžbeta
Macek Vlastimil
Nagy Baltazar
Szegényová Alžbeta
Šišková Gertrúda
Turčeková Helena

V júni

Balíková Paulína
Bielická Oľga
Butora Ján, MUDr.
Hillová Anastázia
Kamenská Alžbeta
Matušková Katarína
Mesárošová Irma
Minárová Terézia
Pénzešová Terézia
Pšenícová Eva, MUDr.
Vaňová Ľudmila



SPOLOČENSKÁ RUBRIKA



SPOMÍNANIE

V januári:

Stražanec Jozef
Andrejka Kazimír
Krchová Jolana
Repová Štefánia

Vo februári:

Bobulová Helena

V marci:

Buranský Jaroslav
Horváthová Veronika, Ing.

V apríli:

Brunovská Melánia
Gajdošíková Lýdia
Kóna Imrich, JUDr.
Pagáčová Anna
Baloghová Božena

V máji:

Galová Klára

V júni:

Šebová Lýdia



ZÁBAVA A RELAX

Tajnička

Vážení lúštitelia,
naše Zariadenie sociálnych služieb ZOBOR sa po dlhom období dočkalo p. riaditeľky Správy zariadení sociálnych služieb a naša pani riaditeľka PhDr. Libuša Mušáková je vymenovaná oficiálne a MY REDAKCIA spoločne s Vami našimi pravidelnými čitateľmi blahoželáme!
Naša redakcia oficiálne požiadala p. riaditeľku o zadanie tajničky.

AK PRECHÁDZAŠ PRÁVE NIEČIM ŤAŽKÝM A ČUDUJEŠ SA,

1. časť tajničky,

	A	B	C	D	E	F	G	H
1.č.t.								

PAMÄTAJ,

2. časť tajničky

	A	B	C	D	E	F	G	H
2.č.t.								



ZÁBAVA A RELAX

JE POČAS TESTU

3. časť tajničky

3.č.t.

A	B	C	D	E	F	G	H

Legenda:

A - rub, ťažoba, základ strechy

B - sl.televízna stanica, malá Ema, prežúva

C - ohníky, hlas kukučky, prázdny žalúdok

D - žolík, očakáva, fr. mužské meno

E - veľa vody, známe rekreačné stredisko, slávny český spevák

F - bezcenná vec, kúzlo, rybie vajíčka

G - koleso, usekne, zánik firmy

H - špica, veľký dav, kolobeh

Pômocka:

Yves

Milí naši prijímatelia sociálnej služby, za správne vylúštenie tajničky bude jeden z Vás odmenený peknou cenou. Do súťaže sa môžete zapojiť, keď vhodíte lístok s Vaším menom a vylúštenou tajničkou do pripravenej krabičky na recepcii.