
Domov sociálnych služieb a zariadenie pre seniorov Rača

DSS a ZPS
Rača

ročník: 2

Júl 2014

NAŠE NOVINY

číslo: 2

Časopis určený pre klientov a zamestnancov Domova sociálnych služieb a zariadenia pre seniorov Rača



Ani sme sa nenazdali a opäť máme čas letný, čas dovoleníek, zaslúženého oddychu, čas trávený s rodinou, priateľmi, v prírode, pri mori, čas plný zážitkov a dobrej nálady.

Pevne veríme, že podobné krásne chvíle čakajú aj na obyvateľov nášho zariadenia. Spoločne si vychutnáme slnečné lúče v krásnej záhrade plnej kvetov, užijeme si jemný vánok v chládku pri petangovom ihrisku alebo si príjemne posedíme s blízkymi na terase našej záhrady. Dúfame, že vám vo všetkých prípadoch budú robiť spoloč-

nosť Naše Noviny! ☺ V mene kolektívu DSS a ZpS vám želáme krásne leto plné pohody.

Redakčná rada

Spomienka na 20. výročie v našom zariadení

Ako ten čas rýchlo letí! V tomto roku uplynie už 20 rokov od začatia činnosti Sociálneho centra pre seniorov, ktoré bolo vybudované v dolnej časti dnešného DSS a ZPS na ulici Pri vinohradoch. V penzióne, ako sme ho vtedy nazývali, bolo ubytovaných 106 klientov, väčšinou vo veku nad 60 rokov. Z týchto pôvodných obyvateľov dnes v tomto zariadení žije ešte 20 penzistov, resp. penzistiek.

Prvým riaditeľom domova bol JuDr. Krakovič a nadriadeným orgánom bol Okr. úrad Bratislava. S ubytovaním sme boli veľmi spokojní. Život v našom zariadení sa nám páčil, bol pestrý, chodili sme na výlety, na zájazdy po Slovensku, ale boli sme aj v Rakúsku (St. Pölten), konali sa zábavy, spoločenské posedenia a iné. Postupne sa začala zlepšovať starostlivosť o nás. V súčasnosti zintenzívnila naša aktivita v oblasti kultúry (návšteva divadelných predstavení, účasť na speváckych súťažiach) a športu (petangové súťaže, účasť na krajských seniorských olympiádach), ale aj v našom domove vďaka speváckemu zboru a rôznym činnostiam – krúžok šikovných rúk pod vedením našich soc. terapeutiek. Nemôžeme zabudnúť ani na pomoc, ktorú nám nezištne poskytujú mladí dobrovoľníci z nadácie Pontis a Hewlett Packard.

Ďakujeme Pánu Bohu za doterajší život prežitý v našom zariadení! Snažme sa ho naďalej prežívať v pokoji a vo vzájomnej znášanlivosti.

Olympia Fabušová

Dobrodružstvo v Dobruške

Moja sestra Helena sa presťahovala na Moravu. Boli prázdniny, preto pozvala svoju priateľku s deťmi - 8 ročným Kubkom a 5 ročnou Katkou - a mňa, na kolaudáciu bytu a pobyt u nej. Helena sa presťahovala do Dobrušky, malého mesta na Morave, kde žil a pôsobil F. L. Věk. Pozreli sme si jeho dom, aj „krámček“, v ktorom predával na peknom, malom námestí. (Práve vtedy dávali o ňom film v televízii). Nasledovala vilová štvrť s peknými záhradami. Helena bývala pod lesom a horou Hostín, čo je pútnické miesto. Sídliisko pozostávalo zo 4 3-poschodových budov, veľmi milé a domácke prostredie. Ľudia boli k nám priateľskí a ústretoví, najmä keď sme im povedali, že sme zo Slovenska. Chodili sme na kúpalisko aj do lesa, ale deti boli unudené a nespokojné.

Raz večer sme sedeli doma a už sa stmievalo, keď prišiel Helenin manžel a povedal, že videl niečo v lese - niečo sa tam deje, možno tam pristáli mimozemšťania. Deti hneď spoznali a chceli tam ísť. Vybrali sme sa do bezpečnej vzdialenosti od lesa a zobrali sme aj deti susedov. Helenin manžel a sused išli potajomky vopred do lesa, behali v lese a svietili baterkami krížom-krážom. Helena povedala, aby sme išli rýchlo domov, lebo nás ešte unesú.

Na druhý deň sme cestovali domov. Deti sa stále vypytovali, čo to bolo a či to boli naozaj mimozemšťania. Nevedeli sme ani my. Na začiatku školského roka dostali žiaci tému slohovej práce „Moje prázdniny“. Niektorí písali, že boli pri mori, iní u starkých na dedine. Kubko najviac zaujal príbehom o mimozemšťanoch.

Ingeborg Gerzowskovitschová

Výlet za poznaním

Vedenie DSS a ZPS v spolupráci s NADÁCIOU PONTIS prišli s nápadom spestriť klientom pobyt a vymysleli návštevu Botanickej záhrady v Bratislave.

Ale ako to už býva, „človek mieni, pán Boh mení“. Výlet sa uskutočnil 13. mája 2014 a ako naschvál pršalo husto už od rána. Z toho dôvodu sa zmenilo miesto výletu z Botanickej záhrady (aby nedošlo k premoknutiu v prírode a chorobám) na prehliadku prírody pod strechou v Prírodovedeckom múzeu na Vajanskom nábřeží.

Kto tam ešte nebol, môže ľutovať! Tie zvieratá, rastliny, minerály, vesmír a ukážky pravekého života v pralese neďaleko Bratislavy, Jurský šúr, kde bolo i ešte je rašelinisko a vzácne živočíchy, nuž paráda. Celkove prehliadka trvala skoro 2 hod., ale nikto neľutoval, že s nami išiel. Bodaj by takýchto výletov bolo viac! Boli s nami i vozíčkari a aj im sa to páčilo. No a kto sa o nás patrične postaral?



Vedúcou výletu bola pani Elenka Řehořková. Pomáhala jej pani Vierka Hajdúchová a po zdravotnej stránke sa o nás starala pani Oľga Vargová. Okrem nich nad nami mali dozor, aby sa nám nič nestalo a tlačili vozíčkarov po sálach s exponátmi dobrovoľníci z nadácie Pontis, ktorá už dlhú dobu s nami spolupracuje. Spolu s nami boli i obyvatelia DSS zo Strelkovej.

Aby sa nepovedalo, že len exponáty nás zaujímali, z 2. poschodia sme sa pozreli na riekou Dunaj, kde kotvilo asi 8 výletných lodí. Pre nás, skôr narodených, bol smutný pohľad na rozoberaný, umierajúci Starý most, ktorý nechal postaviť ešte cisár František Jozef I.

Jaj, nemôžem zabudnúť ani na obetavú, starostlivú a vždy ochotnú pomôcť, ktorá nikdy neprejde okolo chorého, aby sa ho neopýtala, či nepotrebuje lieky alebo povzbudenie k životu. Kto to je? Nuž, dobrá, ochotná a vždy usmievavá rehoľná sestrička. Obdivujem ju a škoda, že nemám o 55 rokov menej, hneď by som ju požiadal o ruku. Keď som sa o to pokúsil, dostal som košom. Vraj už je zasnúbená, ba má dokonca i prsteň. Po prehovaraní mi prezradila meno snúbenca - Pán Ježiš, tak a bol som v háji. Ale nehnevám sa na ňu a v mysli na ňu v dobrom spomínam. Ale prepáčte mi moju sklerózu, zabudol som vám čitateľom prezradiť, ako sa táto dobrá duša volá. Rehoľná sestra, ergoterapeutka a vždy ochotná pomôcť, usmievavá sestra Debora.

Týmto končím svoje úvahy a prepáčte mi, ak som vás svojim písaním nezaujal. Všetkým, čo sa o nás starali, v mene kolektívu ďakujem!

Henrich Holba

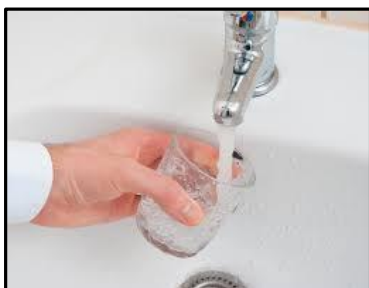
Navzájom si darujme úsmev a dobré, milé slovo.
To je liek **najúčinnejší** a pri tom **najlacnejší**.

Ivan

Typy ako prežiť letné horúčavy

Aj tento rok meteorológovia hlásia leto s extrémne vysokými teplotami, ktoré môžu vyvolať zdravotné problémy. Horúce leto predstavuje veľký nápor na organizmus nielen pre seniorov. Preto je potrebné osvojiť si návyky, ktoré pomôžu hlavne seniorom prežiť leto a nevystaviť organizmus riziku. V tomto príspevku vám ponúkame niekoľko tipov ako prežiť leto bez ujmy.

Dodržiujte pitný režim: V lete je pre organizmus nesmierne dôležité zabezpečiť dostatok tekutín, aspoň 3-5 litrov denne.



Najvhodnejšia je čistá voda, nesladené čaje a prírodné šťavy. Ľudia vo vyššom veku často zabúdajú piť, preto sa stále presvedčte, keď niekde pôjdete, či máte zbalenú fľašu s nápojom. Pite priebežne celý deň a nie iba vtedy, keď už pocítujete smäd. Nápoje by nemali byť príliš vychladené. Pozor na konzumáciu alkoholu, najlepšie je ho vôbec nepiť.

Konzumujte zdravé a ľahko stráviteľné jedlá: Jedálny lístok obohaťte o ľahko stráviteľné potraviny. Určite viete, že najvhodnejšia je zelenina, ovocie, ľahké polievky a z mäsových pokrmov ryby. Ťažké a masťné jedlá sa v horúčavách neodporúča konzumovať.

Noste vhodné oblečenie: Výber vhodného oblečenia je tiež veľmi dôležitý. Oblečenie by malo byť ľahké a z prírodných materiálov, ktoré ľahko odparuje pot. Uprednostňujte svetlé farby. Tiež dbajte na pohodlné a otvorené topánky. Nepodce-

ňujte ani prikrývku hlavy, vhodné sú slamené klobúky, ktoré ochránia pred priamym slnkom a sú vzdušné.

Doprajte si poobedňajšiu siestu a vlažnú sprchu: Oddych je pre telo veľmi dôležitý. Po obede si pokojne doprajte relax. Izbu nezapodnite pred tým vyvetrať. Organizmus sa trochu zregeneruje a zároveň sa vyhnete najsilnejším horúčavam. Ak vám je príliš teplo, vyskúšajte vlažnú sprchu. Začínajte s teplejšou vodou a postupne prechádzajte k vlažnej vode. Začínajte od chodidiel a postupujte smerom hore.

Správne vetrajte: Počas horúceho leta je dôležité byť nie len vyvetrať, ale aj vychladiť. Najúčinnjšie vetranie je v noci. Počas celej noci si nechajte otvorené okná na vetračky. Večer, hneď keď sa ochladí urobte v byte „prievan“. V dopoludňajších hodinách, keď slnko začne byť zohrievať zatvorte okná a zatahnite žalúzie, resp. závesy. Schladiť byt pomôže aj ventilátor, ktorý nasmerujte tak, aby nedochádzalo k priamemu ochladzovaniu vášho tela.

Netrávte celý deň na priamom slnku: Ak plánujete, alebo potrebujete počas letných horúčav stráviť deň vonku, nezapodnite na slnečné okuliare a pokrývku hlavy. Pomôže vám aj vhodné vzdušné oblečenie, ktoré zakryje väčšinu tela. Podľa možnosti pobyt na priamom slnku striedajte s pobytom v tieni. V prípade, že vám príde nevoľno sadnite si do tieňa a vypite dostatočné množstvo vody. Veľmi účinné je na zadnú časť krku priložiť namočenú vreckovku v chladnej vode.

Chráňte sa krémom s UV faktorom: Pred slnkom si chráňte pokožku opaľovacím krémom s vysokým UV faktorom. Krém je vhodné naniest' na pokožku približne 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu.

Ostaňte v kontakte: Extrémne horúčavy môžu spôsobiť zdravotné problémy. Preto nepodceňujte kontakt so svojimi blízkymi. Neodchádzajte bez mobilného telefónu

Naša (moja spoločná) dovolenka

Spomínam si rada na tieto milé, krásne chvíle. Je to už dávno, ani sa mi nedá veriť, že tak ubehol čas.

Najkrajšie dovolenky pre mňa boli pri mori. Milovala som teplé, slnečné počasie, fantastickú morskú vodu - aj keď slanú, hukot vln mora - aj v noci (ešte som ho počula v podvedomí aj doma), krásne modré nebo, horúci piesok, ktorý spálil aj šľapy nôh, škrekot čajok i keď niekedy až nepríjemný, hlavne skoro ráno, cvrlikot cikád v borovicových lesoch. Chodievali sme väčšinou do Bulharska k Čiernemu moru, ísť inde bol v čase socializmu, problém. Neskôr to bola vtedajšia Juhoslávia, ale pre mňa malo Bulharsko vždy osobitý čaro.



U nás vždy s dovolenkou vyrukovala celá rodina - samozrejme manžel, dcéra a synovia - ináč to nebolo ani možné. Ja som sa občas búrila, lebo to bola pre mňa starosť skoro o všetko. ☺

Spávali sme pod stanmi - aj keď nás vytopilo pri búrkach. Neskôr ma po operácii presvedčili manžel a synovia - kúpil sa

s dostatočne nabitou batériou. Majte v ňom uložené telefónne čísla, na ktoré môžete v prípade potreby zavolať.

Olga Jarošová

obytný karavan. Bolo to veľmi vyhovujúce. Kde sa zastavilo, vyšraubovali sa nožičky na karavane, osprchovalo sa, najedlo a už sme spali.

Na jednu z najkrajších dovolení spomínam na bulharskom polostrove NESEBAR. Toto kúzelné miesto mi doslova učarovalo svojou polohou, ako aj orientálnymi prvkami. Síce na pláž sme sa museli dopravovať autobusom, ale aj to malo svoje čaro... Bulhari sú dosť hlučný národ a autobus bol väčšinou veľmi preplnený - tlačnica. Cestou domov z pláže sme nakúpili veľa vynikajúceho ovocia - melón (ktorý sa zahrabal do piesku, aby bol studený), hrozno, šľavnaté broskyne a iné. Kým sme s dcérou pripravili jedlo, konzumovalo sa toto ovocie, lebo moji „chlapci“ - manžel a 2 synovia - boli stále hladní. Aj preto si ráno chodievali kupovať do prístavu pečené rybičky čerstvo ulovené rybármi. Čo sa týka ubytovania, dovolenky mali aj svoje tienisté stránky. Napr. synovia si raz našli izbu v susedstve, kde pobehovali aj myšky, ale zvládli sme to!

Chodievali sme naša rodina a priatelia a väčšinou bolo veselo - iba občas prišli menej príjemné situácie. Neskôr, keď boli deti staršie, sme chodili už len rodina sami.

Milovala som more, vždy keď som ho uzrela, od vzrušenia sa mi rozbúchalo srdce a tešila som sa! Je mi ľúto, že sa tieto krásne chvíle už nevrátia.

Ešte sme s manželom plánovali dovolenku bez detí - pohodlnú - ale tá sa už neuskutočnila...

Eva Valašková

Bolí sme v Šaštíne

V apríli sme navštívili Baziliku Panny Márie Sedembolestnej - Patrónky Slovenska. Cesta autobusom už spĺňala naše očakávania, keď sme sa modlili a s radosťou spievali. Toto všetko sa opakovalo aj na spiatocnej ceste.

Na mieste príchodu nás privítali a celý čas sprevádzali bratia saleziánskej rehole Dona Bosca. Svätú omšu, zvlášť pre nás, celebroidal d.p. Peter Pajerský. Po jedle a krátkom občerstvení sme si vypočuli prednášku z histórie Baziliky:

Rok 1736 bol začiatkom stavby Baziliky a kláštora. Pri ich obnove v roku 1987 boli vykonané veľké rekonštrukčné práce.



Dnes je Bazilika aj kláštor v správe saleziánskej rehole. Od roku 1991 je v budove kláštora cirkevné katolícke gymnázium sv. Jána Bosca a chlapčenský internát. Socha Sedembolestnej Panny Márie, ktorá je umiestnená na hlavnom oltári, patrí do tzv. šaštínskeho typu piet. Od roku 1932 sa tu koná v deň slávnosti Zoslania Ducha Svätého tzv. Svätodušná - tურიčná púť a 15. septembra národná púť. A konajú sa tu aj mnohé iné tematické púte. Dňa 1.7.1995 navštívil Baziliku, teraz už svätý, pápež Ján Pavol II.. Na počesť tejto pastoračnej návštevy je v Bazilike umiestnená pamätná tabuľa sv. Jána Pavla II..

Náš pobyt v kaplnke sme ukončili spoločnou modlitbou svätého ruženca. Cieľom našej cesty nebolo len to, aby sme sa odpútali od prítomnosti. Naše srdcia boli zapálené ohňom lásky a svornosti.

Duchovné naplnenie a pravá radosť doteraz pretrvávajú v našich srdciach. Prejav vďačnosti patrí organizátorom: A. Mezeyovej, V. Hajdúchovej, L. Trebulovej, D. Rusnákovej, V. Lakatošovi a nadovšetko sr. Deборе.

Eva Kovačovská

Dopoludnie pri pesničkách z mladosti

4. júna 2014 sa obyvatelia nášho DSS aj ZpS stretli na Dopoludní pri pesničkách z mladosti. Obyvatel' nášho ZpS p. Teodor Žatko zaspieval niektoré evergreeny, niektoré textovo upravil, piesne tak získali jeho vlastnú výpovednú hodnotu. Nakoľko mnohé refrény boli zúčastneným známe, spievali ich spolu s p. Žatkom, čo vytvorilo veľmi radostné chvíle, ktoré u zúčastnených doznievali po celý deň.

Eva Bednárová



Tréning pamäte

Od polovice marca sa s klientami nášho zariadenia i s klientami z penziónu pravidelne stretávame v spoločenskej sále na tzv. Tréningoch pamäte. Je to čas vyhradený na precvičovanie a zlepšovanie nielen našej pamäte ale aj pozornosti, logiky, koncentrácie či kreativity.

Začíname telesnou rozvičkou, ktorá má za úlohu aktivizovať nielen svaly, ale aj činnosť mozgu. Potom sa v kruhu zameriame na pamäťové cvičenia, hráme sa so slovami i asociáciami a nakoniec pri stoloch vyplňame rôzne úlohy. Raz píšeme príbehy, inokedy hľadáme chyby a rozdiely a niekedy zas dávame zabráť našej pamäti, fantázii a tvorivosti. Viacerí klienti sa nám po niekoľkých stretnutiach zdôverili, že na sebe cítia pozitívny účinok našich tréningov pamäte.



Tréningy pamäte sa nesú v duchu dobrej nálady, radi sa stretávame a neraz sa spoločne zasmejeme na našich výtvoroch.

Udržujte si v kondícii nielen vaše telo, ale aj váš mozog, pamäť. V našom časopise budeme odteraz uverejňovať pravidelne niekoľko úloh, ktoré vám k tomu môžu dopomôcť. Správne odpovede nájdete v budúcom čísle Našich novín.

Doplňte hlavné mestá štátov:

Španielsko - _____

Taliansko - _____

Rakúsko - _____

Rumunsko - _____

USA - _____

Česko - _____

Čína - _____

Fínsko - _____

India - _____

Ukrajina - _____

Vypočítajte:

$$5 + 7 + 9 : 3 - 4 + 19 =$$

$$(8 - 6) \times 5 - 3 \times (16 - 15) =$$

$$16 + 23 - 21 + 7 + 6 + 3 - 12 : 4 =$$

$$(25 + 2) : 3 + (12 - 4) : 8 =$$

Lucia Trebulová

Na hodine tréningu pamäte s našimi sociálnymi terapeutkami p. Řehořkovou a p. Trebulovou sme dostali úlohu napísať krátky príbeh, v ktorom malo byť čo najviac slov začínajúcich sa na písmeno „B“. Môj príbeh som nazvala:

„Návšteva u babky“

Bravó, ideme k babke. Otváram bránku. Babka krivká s barlami, lebo jej spadlo brvno na bosú nohu. Bodrík s Bundášom vybehli z budy a bujaro, ale bez hnevu, brešú na mňa. Zbadal ma aj baran Brďo a aj on bez bázne bľací a bľací bé, bé. Behom bežím do záhrady a badám, či broskyne budú zrelé. A veru boli. Beriem bedničku a oberám bohatú úrodu broskýň. Bratova Betka sa batolí. V ruke má bábiku Beatku. Blond'atá Betka s brčkavými vlasmi a belasými bekálami bľaboce: „Aj bábika Beatka bude papať broskyne.“ Zrazu prišla burácajúca búrka a udrel blesk. Behom som brala bedničku s broskyňami a bystro sme bežali s Betkou a Beatkou do bezpečia budovy. Aj Bundáš s Bodríkom bežali do budy. Vďaka Bohu bláznivá búrka bola bez boľavej pohromy. Pri jedení broskýň sme boli babka, Betka, bábika Beatka a ja bez bátia z búrky a bláznivých bleskov, spokojné a cítili sme sa báječne.

Oľga Žatková

Dobrý deň, milí spoluobyvatelia,

radi by sme pre Vás otvorili rubriku zameranú na **sociálne a psychologické poradenstvo**. Ak máte nejaký problém, alebo pocit, že by ste potrebovali radu ohľadom sociálnych, alebo psychologických problémov a sociálneho zabezpečenia, napíšte nám svoju požiadavku alebo otázku v obálke - označenú „ČASOPIS“ a vhoďte ju do schránky, ktorá je umiestnená na vrátnici DSS a ZpS Rača, časť Podbrezovská č. 28. Svoje otázky môžete formulovať aj anonymne. Odpovieme Vám v časopise prostredníctvom tejto poradne. S pozdravom kolektív sociálno – terapeutického úseku

Oľga Jarošová a Lucia Trebulová

Naše mesto

Tretí rok po sebe sa dňa 13.6.2014 v našom zariadení konala brigáda v rámci akcie Naše mesto. Stalo sa už milou tradíciou, že v tento deň dobrovoľníci z Hewlett Packard trávia deň s našimi obyvateľmi pri spoločnej úprave prostredia svojho domova. Tento rok sa pridali aj dobrovoľníci so Západoslovenských elektrární ale aj súkromné osoby. Atmosféra bola ako obyčajne vynikajúca, počas spoločnej práce aj potom pri grilovačke, spolu nielen pracovali, spolu si aj zaspievali a po práci zahráli petang. Všetkým dobrovoľníkom ďakujeme a tešíme sa na ďalší rok.

Zrnká múdrosti

Bez pracovitosti nie sú talenty ani géniovia.
Musíš sa veľa učiť, aby si poznal ako málo vieš.
Dobré meno možno oveľa skôr stratiť ako ho znovu získať.

Ivan

*Všetci ste srdečne pozvaní na výstavu fotografií p. Holbu.
Príďte si pozrieť veselé obrázky odzrkadľujúce lásku v riši zvierat.
Výstava sa nachádza na druhom poschodí v terapeuticknej miestnosti*

Dívna doba

Žijeme v dobe, veľkých možností. Môžeme si kúpiť pozemok na mesiaci, časť morského dna alebo nejaký zabudnutý ostrov. Ale keď sa nad tým zamyslíme, tak je to pre nás obyčajných ľudí ozaj nemožné.

V minulej dobe, keď ľudia nemali peniaze, aby si kúpili veci pre svoje pohodlie, miesto rádia počúvali spev vtákov. (odporúčam aj teraz nepočúvať rádio, počúvať spev vtákov alebo si vychutnávať ticho). V tých časoch materialistické hodnoty neboli na prvom mieste, ale skutočný význam mali slova ako spravodlivosť, česť, láska, poctivosť,...

Dnešná divná doba takýmto hodnotám nepraje. Nedajú sa totiž kúpiť. Lebo dnešná divná doba meria všetko kúpyschopnosťou obyvateľstva.

V súčasnosti sa neoslavuje VOSR, ale máme Halloween alebo Santu. Všetky sú rovnako strašné a odpudivé. Nechceme oslavovať VOSR, ale chceme zostať pri Dušičkách a Mikulášovi, aj keď budeme nemoderní a spiatočnícki.

V dnešnej divnej dobe:

- Človek po päťdesiatke akoby prestal existovať.
- Najväčší odborníci majú 25 rokov.
- Skúsenosť a zodpovednosť sú prežitkom.
- Spravodlivosť a zdravý rozum nahradil výklad práva renomovaného právnik.
- Ani podvod sa v dnešnej dobe už nenazýva podvodom.

A je len na nás či budeme na pravých hodnotách trvať, alebo sa uspokojíme len s ich tieňom. Budeme pravé hodnoty života presadzovať, alebo nám postačí len ich odraz...

Váš Valentík

Relax i poučenie

Pár aforizmov

- Palicou môžeš aj udrieť, ale aj dostať.
- Najťažšie je vládnuť nad svojimi zlými vlastnosťami.
- Kúpiť možno všetko, ešte aj cudzí názor.

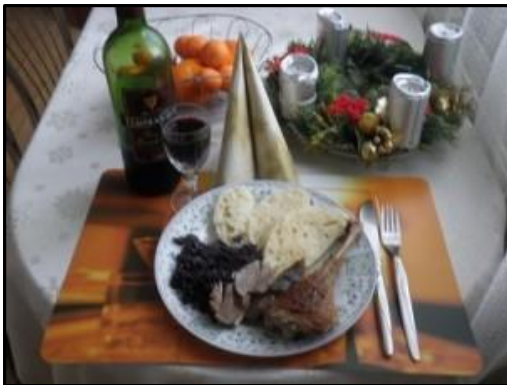
Pár prísloví

- ❖ Ľudskému životu - rozumu nie je dané pochopiť príčinu života - preto VERÍM.
- ❖ Lásku si nevyberáme - ona si vyberá nás.
- ❖ Každý chce dlho žiť, no nikomu sa nechce byť starým.



Zasmejme sa

- ☺ Vraví zloděj druhému zlodějovi, že najlepšie sa vypláca čestnosť.
- A to už prečo?
- Minule som nevedel predať ukradnutý obraz, tak som ho vrátil majiteľovi a ten mi dal za odmenu ako nálezné tisícku!
- ☺ - Vieš Jožko, prečo som ťa nazval malým hlupáčikom?
- Áno, pán učiteľ, pretože ešte nie som taký veľký ako vy.



- ☺ - Kamoš, viem ako zbožňuješ pečenú hus a dobré víno. Nechcel by si so mnou niekedy pokečerať?
- Samozrejme! Kedy a kde?
- V sobotu u teba!

Ivan

Vedeli ste, že..

- kukurica sa pestovala už pred 4 000 rokmi v Mexiku?
- pavúk Tarantula (veľmi jedovatý) môže prežiť bez potravy až 2,5 roka?
- vrecúškový čaj bol vynájdený v roku 1908?
- stromy kávovníka sa pestujú vo viac ako 70 krajinách?
- žaby vodu nepijú ale ju pohlcujú kožou?
- až 70 % jačmeňa vypestovaného v Írsku je určených na výrobu piva Guinness?
- jazyk modrej veľryby je dlhý až 3 metre a váži ako slon? Celá veľryba je dlhá 30 metrov a váži 170 ton?

Henrich Holba

Čo nás čaká a neminie:

- *prechádzka starým mestom Bratislavy s dobrovoľníkmi z nadácie Pontis*
- *olympiáda seniorov v septembri*
- *výlet do prírody s dobrovoľníkmi z nadácie Pontis*

Na časopise **Naše noviny** sa podieľali – redakčná rada: Mgr. Lucia Trebulová, PhDr. Mária Gdovinová, Mgr. Eva Bednárová, Henrich Holba, Ivan, Eva Kovačovská, Teodor Žatko.

Grafická úprava textu: Lucia Trebulová
Redakcia si vyhradzuje právo pozmeniť príspevky.