

Časopis frekventantov Rehabilitačného strediska pre zrakovo postihnutých
v Levoči

NADHL'AD

občasník
č. 3/2013

Kasárenská 16, 054 01 Levoča
telefón: 053/4166411,
e-mail: casopis@rszp.sk

Redakčná rada: Billa Tatiana, Ing. Bilčáková Mária, Mgr. Bursová Erika, Buzmová Denisa, Čmelíková Júlia, Bc. Genská Miriam, Hudecová Alena, Janíková Jana, Javorová Magdaléna, Ing. Kišová Božena, Kolenčík Ján, Majerová Anna, Martiš Juraj, Mgr. Nedorost Peter Bc., Szedlák Róbert

Po čom ľudia najviac túžia

Moja triedna pani učiteľka mi navrhla napísať článok o zdraví. Rozmýšľala som, z ktorej strany to mám poňať. O zdravej výžive teraz počujeme z každej strany. Či otvoríme časopis, alebo pustíme televízor, všade nám ponúkajú cereálne výrobky a odporúčajú ovocie a zeleninu. Všetky tieto ponuky sú fajn a ja osobne tiež po nich rada siahnem. Ale zdravie nie je len to, čo dáme do tela. Ak nie sme OK po duševnej stránke, tak sa to zákonite prejaví aj na našom fyzickom zdraví. A kedy budeme naozaj v pohode? Keď budeme mať dobré vzťahy. Každý človek potrebuje mať spoločenstvo s druhými ľuďmi. Sme spoločenské bytosti. Keď je človek osamelý je smutný a depresívny. Komunikácia je pre nás veľmi dôležitá. Niekedy stačí iba úsmev, alebo len slušné gesto a máte celý deň dobrú náladu. Stačí tak málo. Pekne sa k sebe správať. V každej situácii môžeme vidieť to negatívne, ale aj to pozitívne. Je iba na nás, čo si vyberieme. Čítala som krásny príbeh. Dvaja ťažko chorí pacienti ležali v nemocnici. Jeden ležal pri okne a druhý pri dverách. Ten čo ležal pri okne, každý deň rozprával kamarátovi, čo vidí z okna. Rozprával mu o krásnom zelenom parku, v ktorom sú lavičky. Na tráve sa hrajú deti. Sú šťastné a smejú sa. Mamičky sa medzi sebou rozprávajú. Obloha je krásne modrá a svieti horúce slnko. Kamarát pri dverách mu až závidel, že toto všetko môže vidieť. Keď kamarát pri okne zomrel, silou mocou sa chcel presťahovať na posteľ ku oknu. Keď ho sestričky preniesli, hneď sa pozrel z okna von. Aké bolo jeho prekvapenie. Viete čo videl? Vysoký sivý múr, ktorý oddeľoval nemocnicu od okolitého sveta. Čo vidíme vo svojom okolí my? Máme okolo seba ľudí, ktorí nás radi vidia? Vidíme my radi ich? Majme pekné vzťahy a určite budeme zdravší a šťastnejší. Priateľstvo, pochopenie a prijatie je to, čo hľadá každý jeden z nás.

Alena Hudecová

TAK TO VIDÍME MY

Ani sa nenazdáme a náš pobyt v RSZP v postavení frekventantov základného kurzu sa stane minulosťou. Hneď dodávam: príjemnou spomienkou. Prišli sme sem ako „nováčikovia“, avšak priateľsky prijatí už „zabehaným“ kolektívom; možno aj vďaka tomu nebolo pre nás problémom stať sa jeho plnohodnotnou súčasťou. Akceptujeme pravidlá, podľa ktorých sa správame, využívame možnosti, ktoré nám stredisko ponúka. Niečo obdivujeme, niečo kritizujeme. Chodíme po pracovných dielňach a prezeráme si výrobky, ktoré vytvárajú šikovné ruky frekventantov. Snažíme sa od

skúsenejších kolegov priučiť aj tomu, čo ako „základiaci“ nemusíme vedieť: v košíkárskej a galantérskej triede nám ochotne ukázu postupy pri zhotovovaní krásnych výrobkov. Chodíme do keramického krúžku a vdychujeme hline život. Fascinuje nás to, strávili by sme tam celé hodiny, keby sa dalo. Na streleckom krúžku si cibríme svoju schopnosť sústredenia a pevných rúk. Popoludnie si vyplňame aj štúdiom pod dohľadom vychovávateľov, aby nám to na vyučovaní išlo ľahšie. Na hodinách sebaobsluhy objavujeme nové kombinácie a chute; prichádzame aj „na chuť“ bodovému písmu – správne rozlúštené slovo nás povzbudzuje lúskat’ ďalšie a ďalšie; podobnú radosť zažívame na strojopise. Skúmame kompenzačné pomôcky pre nevidiacich a mnohé sú pre nás úplne novým poznatkom. Zvykli sme si aj na priestorovú orientáciu, teší nás, keď zvládneme celú trasu bez napomenutí pani učiteľky a vrátíme sa šťastne do nášho dočasného domova. Nuž veru, hoci vekom starší, duchom mladí, nezaháľame, dokonca aj naša účasť na spoločenských podujatiach, besedách či kvízoch môže byť príkladom pre mnohých mladších kolegov. Tí si na popoludnie a večer často radšej vytvoria vlastný program!

S bývaním sme spokojní, máme potrebný komfort a súkromie. Za hluk áut pod oknami objektívne nik nemôže – možno to vyrieši obchvat Levoče, keď terajšia hlavná cesta sa stane len komunikáciou miestneho významu. Niekedy v budúcom storočí... Máme si kde prať, prihriať či pripraviť jedlo podľa vlastnej chuti, máme chladničku. Aj keď tu poskytovaná celodenná strava fakticky nedáva dôvod na ďalšie varenie, predsa ju niektorí ignorujú. Väčšinou na vlastnú škodu, lebo sa tu varí chutne. Ale tí, čo nenahlásia vopred svoju neprítomnosť, spôsobujú škodu aj stredisku, čiže možno aj nám ostatným – varí sa pre nikoho, resp. pre prasiatka. V opačnom prípade by iste zostalo viac peňazí na zeleninu, ktorú by ocenili naše chuťové poháriky. Naša stravovacia „agentka“ Majka, zvolená samosprávou, neustále bojuje za pridávanie vitamínov a často sa stretne práve s argumentom nedostatku financií. Ten je určite aj dôvodom na premenovanie rastlinného tuku na maslo na jedálnych lístkoch! Bolo však už aj príjemné prekvapenie v podobe sviečkovej! A bol aj nedeľný tanier so zeleninovým obložením – nádhera, úspech kuchyne, aj našej Majky. S otepľovaním vzduchu sa aj intervaly podávania šalátov zhustujú a my to vnímame pozitívne. Nuž takto to vidíme my – nie sme kráľovskí, aby sme si mohli nárokovať služby VIP, ak však chceme hodnotiť objektívne, musíme pozrieť aj do vlastných radov. Tolerancia a ústretovosť všetkých pracovníkov strediska, od pani riaditeľky cez pána vrátnika až po kuchynský personál nepozná hraníc a všetci si zaslúžia naše uznanie. Konflikty často vyvolajú práve frekventanti, či už z dôvodu zdravotných ťažkostí alebo zo svojvôle. Isteže, každý môže mať práve zlý deň a prejaví to navonok. Ved’ nikto nie je neomylný a preto sa snažme porozumieť a pomáhať si navzájom, lebo sme všetci na jednej lodi.

Ing. Božena Kišová, Mária mitašová, Mária Bibová, Jakub Martinček a Gejza Kuruc

Život pred a potom 2

Ako som už písala ďakujem za to ako mi pomohli známi, ale aj učitelia a vychovávatelia tu v Levoči. Musím sa priznať nechcela som sem prísť. Mala som jednoducho strach, pretože už len ten názov "Rehabilitačné,, stredisko ma odrádzalo. Myslela som si, že to má niečo spoločné s liečbou a keďže som bola až 4 mesiace v nemocnici, bola som presvedčená, že to bude také isté a práve to mi nebolo po chuti. No nakoniec sa im podarilo zmeniť môj názor. V septembri roku 2011 som aj s rodičmi stála pred dverami do strediska (ako prváčik pri vstupe do školy po prvýkrát). Srdce mi tlklo ako splašené, ale už po vstupe do izby, ktorú mi ukázala moja vychovávateľka sa zrazu všetko zmenilo. Boli v nej príjemné mladé baby, s ktorými sme si padli hneď do oka, Danko a Janka, presne ako v tej rozprávke, a ja som bola ďalšie D. Neskôr naše rady rozšírila aj kamoška Anička. Stále sme sa smiali a každý čo nás stretol sa tiež musel smiať. Prišli na rad aj prvé hodiny rôznych poučných predmetov, ktoré sa mi zišli a aj zídu, v každodennom živote. Užili si so mnou veľa srandy (a aj skúšky pevných nervov, však pán Zoričák) lebo priestorová orientácia nebola moja silná stránka, tak isto ako čítanie a písanie pán Nedorost a pani Véghová a aj slečna Bursová by vám to tiež potvrdili, ale na svoju obranu poviem iba, že som sa snažila. A prišli skúšky a na moje prekvapenie som ich zvládla. Viete, že sa skúša aj s písania ako to budeme zvládať. Možno sa zasmejete lebo som prečítala iba päť slov, ale pre mňa to bol veľmi veľký úspech... V Levoči som našťastie nezablúdila a dokonca som zvládla tie perfektné cesty aj to bol úspech. Mám tu mnoho nových priateľov a ja pevne verím, že tie kamarátstva vydržia čo najdlhšie. Po ukončení základného kurzu som sa dostala medzi operátorov počítačových programov. Záverečné skúšky som tiež úspešne absolvovala, takže sa prípadne môžem zamestnať. Naučila som sa tam aj ako zapnúť a vypnúť počítač a veľa rôznych vecí, ktoré aj patrične plánujem využiť, hlavne pri komunikácii s novými známymi. Odchádzam s dobrým pocitom, že aj s takýmto hendikepom sa dá plnohodnotne žiť. A za to ďakujem všetkým tu v stredisku.

Vaša Denda

Vplyv v rehabilitačnom procese na pacientov pri masážach

Kým sme začali chodiť do nemocnice masírovať, dávali mi rady v RSZP. Moje hmaty boli sprvu tvrdé, lebo som nevedel, že to stačí len čo to porobiť zľahka, nie moc silno a tak previesť celú zostavu. Všetci teda až traja sme vo svojom fachu vyštudovaní na výbornú. Pacienti ma sprvu vnímali ako drasťáka, ale stále ich presviedčam svojimi masážami o opaku. Teraz za každou zostavou počujem slová chvály. Beriem to tak, aby sa každý uzdravil a aby mu masáž pomohla. Ale to už ako keby som mal nahrané v mozgu, nikto si ma nebude znepriateľovať. Čím ďalej dostávam do rúk cvik ako a čo mám kedy spraviť. Robím silnejšie ako Anička a Jozef, ale za to ma častejšie chvália. Moje jemné ručičky sa s masírovanou časťou pekne vyhrávajú. Striktne sa držím zostavy a možno sa mi aj vyplatí mať dva roky praxe a už to budem mať v kapse. Napríklad už

aj teraz nedávno mi pani učiteľka povedala, keď som masíroval, že vlnivé hnetenie robím už ako profík. Keď mi pani učiteľka povie alebo sa pacienta opýtam, či má bolesti značí to o tom, že nebudem robiť celú masážnu zostavu. Najčastejšie býva to tak, že každý z nás vymasíruje desať pacientov. Nehovorím však, keď nie sú ľudia, nemôžeme ich toľko spraviť – odmasírovať. Hocikedy sa stalo, že sme spravili päť masáží, každý z nás. Väčšinou to býva od sedem a viac. Niektorí ľudia vyskúšajú nás všetkých deň po dni a potom si vyberú jedného z nás. Tu skôr ide o sympatie. Každý z nás sa správa inak – teda sú v našom správaní odlišnosti. Proti gustu žiaden dišputát.

Juraj Martiš

-FAJ-ČIAREŇ...

...Znie pekne, ako –tan-čiareň. Zatiaľ čo však v -tan- sa vznáša telo aj duša, vo -faj- sa vznášajú iba obláčiky nikotínového dymu. Nielen dohora, do oblohy, ale aj do strán, teda dovnútra. Presne do chodby a schodišťa, kadiaľ musí prejsť každý učiteľ cestou do triedy a frekventant cestou do jedálne či telocvične. Nuž, vôňa Chanel No 5 to nie je, to by sme my, nefajčiari, ocenili viac. Takto si len pomyslíme svoje a ideme ďalej. Keď stretieme niektorého z autorov toho nikotínového požehnanja, stratíme s ním pár priateľských slov; nenapomíname, nesťažujeme sa – už sme si zvykli, že milovníci cigariet si svoju slasť neodpustia ani kvôli cene cigariet, čo je najsmutnejšie, ani kvôli zdraviu, nieto ešte kvôli pár kolegom. Čítala som v jednej vedeckej štúdií, že fajčenie povzbudzuje mozog. Môže byť, veď táto početná skupina obyvateľstva zahŕňa naozaj veľa šikovných a sebavedomých ľudí. Pravdou ale je, že žiaden výskum zatiaľ nevyvrátil negatívne účinky pôsobenia nikotínu na dýchacie ústroje a ešte viac trpíme my, tolerantní pasívni fajčiari. Teší nás aspoň, že prichádzajú teplé dni s vyšším tlakom vzduchu, pri ktorom nám kolegovia z terasy neprinesú do tried výpary nalepené na vlasoch a odeve.

Táto úvaha nemá byť výpočtom onemocnení z titulu fajčenia, nie ani sledovaním výdavkov na cigarety. Štatistiky si vie zistiť každý, koho to zaujíma. Len sme chceli povedať našim milým priateľom, spolufrekventantom, že by si mohli preveriť svoju pevnú vôľu a pokúsiť sa obmedziť dennú dávku „dymových tyčiniek“, alebo rovno s nimi „seknúť“. Ušetrené peniaze by sa vám určite zišli ako soľ a navyše, bolo by to krásne víťazstvo nad sebou samým. Netvárite sa hrdinsky, urobilo by to radosť aj vám, mladí ľudia, budúce maminy. Ešte vám pošepkám jeden zo zákonov nášho podvedomia: Stokrát opakované želanie (myslené úprimne) sa stane skutočnosťou. --- UŽ NEFAJČÍM, UŽ NEFAJČÍM... !!! ---

Ing. Božena Kišová

Zoznamovací večierok

Dňa 18. apríla o 18.00 hod. sa v stredisku uskutočnil druhý zoznamovací večierok, tentoraz už aj s kultúrnym programom a zábavou.

Večierok započal kultúrny program pod vedením pána vychovávateľa Péchyho a pani vychovávateľky Wagnerovej. Kultúrny program otvoril pán vychovávateľ Péchy s tzv. žartovnou klapanciou. Po ňom nasledovala pieseň Milujem od Martiny Šindlerovej, ktorú zaspievali Mirka Genská a Janka Janíková. Po piesni všetkých zabavila humorná scénka, na ktorej sa predviedli pán vychovávateľ Péchy, pán vychovávateľ Felber, Helenka Rabíková a Ferko Ollé. Scénka sa volala U lekára. Program ukončil spevácky krúžok pani vychovávateľky Wagnerovej, ktorý zaspieval za klavírneho doprovodu Mirky Genskej pieseň Cez levoču tečie vodička. Po večierku nasledoval tanec a zábava na parkete, o ktorú sa postaral náš predseda samosprávy, Tibor Dani. Nechýbalo ani malé občerstvenie.

Na záver by som sa chcela poďakovať hlavne pani vychovávateľke Wagnerovej a pani vychovávateľke Lesňákovej za pomoc pri príprave občerstvenia a všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na príprave večierka.

Verím, že takýto večierok nebol posledný a že sa pri podobných kultúrnych podujatiach opäť všetci stretne.

Šéfredaktorka, Bc. Miriam Genská

SPEVÁCKY KVÍZ

Dňa 16. apríla sa na pôde RSZP uskutočnil hudobno-spevácky kvíz pod vedením pani vychovávateľky Wagnerovej. Väčšina otázok sa týkala rôznych albumov slovenských, ale aj zahraničných hudobných skupín. Otázky boli uzatvorené, s možnosťami A, B alebo C. Za každú skupinu súťažil jeden frekventant. Za prvú skupinu, kurzu základnej rehabilitácie súťažila Božka Kišová. Druhú skupinu kartonážnikov zastúpil Jaro Zárecký, tretiu a štvrtú skupinu, teda mladších a starších masérov zastúpili Mirka Genská a Juraj Martiš, z piatej a šiestej skupiny, teda mladších a starších operátorov boli vybraní Janko Cingálek a Táňa Bílla a siedmu skupinu košíkárov zastúpil Július Czafík.

Hodnotenie bolo nasledovné:

Siedme miesto vyhral Jaro Zárecký,
na šiestom mieste sa umiestnila Táňa Bílla,
piate miesto obsadil Juraj Martiš,
štvrtá priečka patrila Jankovi Cingálekovi.

Medzi druhým a tretím miestom bol rozstrel, pretože súťažiaci dosiahli rovnaký počet bodov, ale napokon na treťom mieste sa umiestnil Julko Czafík,
Druhé miesto vyhrala Mirka Genská a favoritkou súťaže sa stala Božka Kišová.

Výhercom prvých troch miest blahoželáme a zároveň pozývame aj ostatných frekventantov, aby sa nebáli zapojiť do ďalších podobných spoločenských podujatí strediska.

Bc. Miriam Genská

STOROČNICA

Znie to neuveriteľne, ale oslavovali sme ju v našom stredisku. A dožili sa jej hneď dve naše frekventantky, obe Majky: Majka Janáková a Majka Bilčáková. Na vysvetlenie: tá stovka je súčet ich okrúhlych narodenín. Tie významné dni nastali síce už 6. a 7. marca, ale bolo obdobie pôstu; keďže životné krížiky sa v našich končinách zvyknú pripomínať veselo a radostne, rozhodli sa to presunúť na neskôr – veď dobrému čas neušiel! A veru nie, 6. apríla, v deň D to aj s pozvanými hosťami roztočili na plné obrátky. Pár dojímavých príhovorov na začiatku, lebo musia niesť ťažké bremeno poškodenia zraku. Avšak Pán Boh nadelí každému toľko, koľko unesie. A obe Márie sú ťahúne vo svojom „odbore“, požívajú vážnosť vo svojich krúžkoch. Schopné, nebojácne, prekážky zdolávajú s odvahou. Idú životom so vztýčenou hlavou, neplačú, nežalujú sa. Aj tým si zaiste získali veľa sympatií u spolufrekventantov, ktorí im prišli zablahoželať k významnému výročiu. Nechýbali ani učitelia a vychovávatelia; gratulácie, kvety, darčeky, úsmevy, dobrá nálada. Prípitok na zdravie a pohostenie dopĺňali príjemné melódie, ale veru sme si aj „zakrepčili“ pri veselej muzike. Hodovalo a zabávalo sa naozaj parádne, tí „skalní“ zostali až do brieždenia. Aj sme si zaspievali pri harmonike, veď Slovač je národ spevavý. Nikomu nič nechýbalo, hostiteľky sa postarali o dostatok dobrôt, prišli aj lahodné „sponzorské“ zákusky. Pár dobrých duší zo strediska pomohlo pri príprave akcie, aj na druhý deň pri upratovaní, tak ako je to u nás dobrým zvykom. Tak nech sa tie dobré zvyky zachovávajú aj naďalej, nech sa oslavuje, keď jesto čo. A hlavne nech našim jubilantkám zdravie ešte dlho dobre slúži. Aj všetkým obyvateľom nášho strediska, ktorí statočne nesú svoj kríž, v ktorom sa prsty stávajú očami a neklesajú na duchu. Žiadny deň sa nevráti, preto ho treba prežiť naplno. To je veľké umenie a treba sa ho učiť. Ale výsledok je úžasný.

Ing. Božena Kišová

Súťaž - poučme a pobavme sa navzájom 2. časť!!!

Čo si myslíte, čo to môže byť?

1. Oprhajec:

a/ - otrhaný človek

b/ - záhorák
c/ - netopier

2. motovidlo:

a/ - potreba pre tkáča
b/ - pomotaný človek
c/ - motýľ

3. Šajba:

a/ - gól
b/ - dedina
c/ - zloba

4. Fajfa:

a/ - slovenský moderátor
b/ - špulka
c/ - plemäno - odroda

5. pudlo:

a/ - rasa psa
b/ - sed na nohaviciach
c/ - potreba na čistenie

6. Pajed:

a/ - zlostný človek
b/ - červ
c/ - otrava

7. Žačkov:

a/ - dedina na Orave
b/ - vrecko na tabak
c/ - žuvacie cukríky

8. Hugáň:

a/ - rozgajdaný človek
b/ - Brezňan
c/ - potreba pre chlapcov

9. Pažravá pri Zvolene:

a/ - Detva
b/ - Banská Bystrica
c/ - Krupina

10. Mumák:

a/ - zakríknutý človek

b/ - počítač

c/ - čižma

Správne odpovede:

1/c, 2/a, 3/b, 4/b, 5/b, 6/b, 7/b, 8/b, 9/b, 10/a.

Pripravila: Ing. Mária Bilčáková

HÁDANKY

1 - Ktorá bota sa nikdy neroztrhá?

2 - Nikdy sa neumýva a predsa čistý býva. Čo je to?

3 - Zavýja nie je vlk, lieta nie je vták. Čo je to?

4 - Ktoré mesto káže biť strýca.

5 - Viete čo je maximálna opatrnosť?

6 - Viete čo sa stane skrížením krtka a žirafy.

7 - Viete čo robí polovica bratislavčanov v piatok večer.

Odpovede:

1 - sobota, 2 - sneh, 3 - vietor, 4 - Bystrica, 5 - keď slimák spomalí v zákrute, 6 - vrtná veža, 7 - sedia vo vlaku do Košíc.

Pripravila: Anna Majerová

Zasmejme sa

„Miško, tvoj braček už vie chodiť?“

„Ešte nie, ale nohy už má.“

Ide babka s Kubkom po ulici. Kubko vidí na zemi cukrík a spýta sa babky: „Babka, môžem si ten cukrík zodvihnúť?“ Babka mu na to odpovie: „Nie, Kubko, lebo zo zeme sa nič nedvíha.“ Idú ďalej a Kubko vidí na zemi žuvačku. Spýta sa babky: „Babka, môžem si tú žuvačku zodvihnúť?“ Babka Kubkovi povie: „Nie, Kubko, lebo zo zeme sa nič nedvíha.“ Idú ďalej. Vtom sa babka pošmykne a spadne. A Kubkovi povie: „Kubko, pomôž mi, prosím Ťa, na nohy.“ A kubko nato: „Nie, babka, lebo si mi povedala, že zo zeme sa nič nedvíha.“

Mamka kára svojho syna: „Janko, ako chceš dnes ísť na kúpalisko, keď Ťa bolí bruško?“

A Janko nato: „Neboj sa, mamka, veď nebudem plávať na bruchu. Budem plávať na chrbte.

Pripravila: Bc. Miriam Genská

Oslavujeme

Bílla Tatiana 19. 6. - oprava z minulého čísla

Javorová Magdaléna: 3. 7.

Martinček Jakub: 14. 7.

Kišová Božena: 20. 7.

Rabíková Helena: 7. 8.

Szedlák Róbert: 21. 8.

Sceranková Daniela: 4. 9.

Ujmiak Jozef: 6. 9.

Buzmová Denisa: 13. 9.

Bučko Marek: 24. 9.

Piliarová Jana: 27. 9.

Klimko Stanislav: 2. 10.

Zárecký Jaroslav: 3. 10.

Bibová Mária: 10. 10.

Janíková Mária: 19. 10.

Gagan Michal: 16. 11.

Kolenčík Ján: 22. 11.

Cingálek Ján: 22. 11.

Majerová Anna: 23. 12.

Všetkým srdečne Blahoželáme

RR

Oprava

Upozorňujem, že som zabudla uviesť autorku básne Ježiš moja láska, je ňou Magdaléna Javorová, ktorej sa zároveň ospravedlňujem.

Opravujem súťaž z minulého čísla nie je anšlág ale aušlág.

Bursová