

HLÁSNÍK DOMOVA

štvrtročník Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON Dubová,



3/2009

ZO ŽIVOTA U NÁS DOMA

Sadíme my máje,
Čo nám dajú za ne?
Pálenky červenej
Do krpky zelenej
Máj, máj, máj zelený,
Pod oblôčkom sadený.



Touto ľudovou piesňou sme privítali mesiac máj. Označenie „máj – „lásky čas“ charakterizuje stav prírody, keď všetko rastie, je v kvete, rozmnožuje sa. Máj predstavuje vrchol jari. Strom má najvýznamnejšie postavenie vo zvykoch tohto obdobia a práve on sa označuje ako máj.

Máj staval chlapec dievčaťu, o ktoré sa uchádzal. Máje boli spoločným darom chlapcov všetkým dospelým dievčatám. Zvyk stavania májov sa zachoval dodnes v zmenenej podobe – uprostred dediny sa stavia jeden ovenčený strom.

Ani v našom domove sme nezabudli na zvyk a pri hlavnom vchode do budovy nám naši „chlapci“ postavili máj. Hrdo sa tam týčil celý mesiac, aby nám pripomenul význam a pomohol zaspomínať na mladé časy.

Veríme však, že upútal nielen našich obyvateľov, ale aj všetkých návštevníkov nášho zariadenia.



Vstávaj dievča hore,
Sadíme ti máje,
Ak hore nevstaneš,
Máje nedostaneš,
Máj, máj, máj zelený
Pod oblôčkom sadený.

Dňa 16. mája sme si pripomenuli sviatok **„DEŇ MATIEK „** Pre naše obyvateľky – matky – sme si v našom domove pripravili niekoľko prekvapení ako darček k ich sviatku.

Pán Ľubomír Štubňa – dodávateľ stravy z Perly Valaská poskytol suroviny, aby sme Vám mohli napiecť niekoľko druhov koláčikov, ktoré sme Vám potom ponúkli spolu s gratuláciou od všetkých zamestnancov v priestoroch našej jedálne.

Ďalším darčekom bolo vystúpenie súboru „Lastovičky“ z Valaskej, ktoré prišli zaspievať všetkým matkám. Pri počúvaní pekných piesní sme si nielen zaspievali ale aj pospomínali na časy „aktívnych matiek“.

NA AKTUÁLNU TÉMU

A už tu máme jún . prvý letný mesiac. V tomto mesiaci už dozrievajú prvé záhradné plody – jahody, čerešne. V noci môžeme pozorovať magické svetielka tzv. svätojánske mušky. Viete o tom , že svetielkujú len samce?

Doprajme si slnečných lúčov, ktoré nám dodávajú energiu, slnko je zdrojom vitamínu E a po dlhých zimných mesiacoch potrebuje naše telo takýto životobudič. Posedením v našej krásne upravenej záhrade si môžete všetci dopriať tento luxus, ktorý nám ponúka naša príroda.

Taktiež netreba zabúdať ani na pohyb. Využite pekné dni na prechádzky po okolí. Aspoň pol hodinka po raňajkách a po večeri urobí s telom malý zázrak. Okrem pozitívneho vplyvu na našu náladu má vplyv aj na naše pohybové ústrojenstvo – zapojíme svaly k vyššej aktivite a samozrejme pomôžeme svojmu tráveniu.

V teplých dňoch nezabúdajme na pitný režim. Denný limit podobe čistej vody, neochuteného ovocného čaju, alebo minerálnej vody s nízkym obsahom bubliniek nám zaručí, že náš organizmus neutrpí dehydratáciou. Samozrejme, že pri vysokých denných teplotách je potrebné zvýšiť aj limit pitného režimu.

Keďže nám začne dozrievať aj ovocie a zelenina doplníme si konzumáciou čerstvých produktov aj vitamíny ktoré naše telo potrebuje na prebudenie sa po zime.



Privítali sme nového obyvateľa

p. Kadúch z Nemeckej

Srdečne ho u nás vítame a prajeme spokojný pobyt !

NARODENINY OSLÁVILI

Apríl : p. Teliščáková ; p. Kecskešová,

Máj : p. Bartošiková A.; p. Kollár; p. Plavcová;

Jún : p. Šušová

Nech sa starosť všetka zruší,

A nech vládne pokoj v duši.

Čo bolelo, nech sa zhojí,

Čo tešilo nech sa zdvojí.

Aby boli vo Vašom oku

Iba slzy šťastia v celom roku.

ČO DOKÁZALI NAŠE RUKY

Radi by sme sa Vám pochválili prácou našich rúk. Aj keď už nie sú v takej forme ako kedysi, ale predsa ešte niečo dokážu. Niekedy nám sú síce dve ruky málo, ale ešte vždy sa nájdu ďalšie páry rúk, ktoré radi pomôžu.

