



DOMOV JESENE ŽIVOTA

www.domovjesenezivota.eu

J E Š E N Á Č Í K



č. 1 / 2025

občasník klientov a zamestnancov

Redakčná rada : kolektív zamestnancov sociálneho úseku

Na všetky fotografie uverejnené v občasníku máme súhlas dotknutých osôb.

Materiál je čerpaný aj z internetu.

Milí klienti,

dovoľte mi, aby som vás srdečne pozdravila pri príležitosti sviatkov jari a Veľkej noci.

Jar je obdobím prebudenia, nových začiatkov a nádeje. Po dlhej zime príroda opäť oživa, dni sa predlžujú a vzduch sa začne naplňať vôňou kvetov a sviežim vetrom. Je to čas, keď môžeme nechať za sebou to staré a privítať nové príležitosti – podobne ako príroda.

Jar nám pripomína, že každý koniec je zároveň novým začiatkom. Môže to byť nový cieľ, nová motivácia alebo jednoducho nový prístup k životu. Tak ako stromy znovu zazelenajú a kvety rozvinú svoje lupene, aj my môžeme načerpať novú energiu a s odvahou vykročiť novým výzvam.

Veľká noc je nielen najväčším kresťanským sviatkom, ale aj obdobím, ktoré nám pripomína hodnoty, akými sú láska, porozumenie a vzájomná pomoc.

Nech nám tieto dni prinesú pokoj do duší, posilnia nás v každodenných výzvach a naplnia naše srdcia vďačnosťou za všetko krásne, čo máme.

Všetkým želám pokojné dni jari a krásne veľkonočné sviatky plné radosti, zdravia, vzájomnej úcty a tolerancie.



Keď si osvojíme toleranciu a úctu ako životné hodnoty, vytvoríme prostredie, kde sa každý cíti bezpečne a rešpektovane.

Nech nás sprevádza aj dobrá nálada, ktorá ovplyvní atmosféru celého zariadenia.

S úctou vaša riaditeľka

Ďakujem môj Bože

Ďakujem Ti za každý deň,
za teplý lúč slnka.
Ďakujem ti za potôčik,
čo v noci nám žblnká.
Ďakujem ti za ten pokoj,
ktorý nosím v srdci.
Ty si stále tu prítomný,
som vždy v tvojej moci.
Ďakujem Ti, že nám dáváš
skôr ako prosíme.
Ty rozprávaš naše prosby,
ktoré v sebe nosíme.
Ďakujem Ti, že ňa poznám
láskavý môj Bože.
Ďakujem ti, že ňakovať Ti
neprestajne môžem.

*Autor: p.Helenka Tóthová
klientka pavilónu B*

Les

Chodíme po lúkach, zbierame si maliny.
Blúdime po hájoch, trháme rozmaríny.
Túlame sa po horách,
zliezame každú skalú.
Že však lesy zelené sú,
na tom zásluhu máme malú.
V kamennom kotly údolia,
kde živá rieka viedla svoju cestu.
Stovky rúr smrť k nebu kúdolia,
padá na domy, les
a len vietor vetra mestu.
Ako rybka čo v živej rieke žila,
z človeka súdnosť sa vytratila.
Novú hudbu už teda máme,
spievajme k nej aj slová.
O mestách z betónu,
kam ľudstvo raz sa schová.
O deťoch z pasáže,
čo príklad vezmú si z nás.
Nadjazdy, garáže... Lesa len pás.

Autor: p. Rudolf F., klient pavilónu B

Si taká

Si taká
nádherná.
Si taká biela.
Si taká
nádherná,
celučičká
celá.
Si taká nádherná, až mi schádzaš z očí.
Si taká, keď s tebou som, celý svet sa točí.

Autor: p.Jozefína K., klientka pavilónu B



Krtko

Na displeji krátka
esemeska,
čo platilo včera,
neplatí už
dneska.
A tak hodím
mobil do trávy,
nech sa s ním aj
krtko pobaví.

Autor: p.Jozefína K., klientka pavilónu B



KLINCE

Bol raz jeden chlapec, ktorý mal veľmi ťažkú povahu. Bol prchký, zlostný, výbušný. Jedného dňa mu dal otec vrečko s klinecami so slovami, že vždy, keď sa na niekoho nahnevá, má zatĺcť do plotu okolo ich dvora jeden kliniec. Prvý deň zatĺkol chlapec 38 klinecov. Postupom času pochopil, že je oveľa ľahšie kontrolovať svoj hnev ako zatĺkať klince. Po niekoľkých týždňoch povedal svojmu otcovi, že tento deň sa už na nikoho nenahneval. Otec sa usmial a povedal: „Odteraz každý deň, v ktorom sa na niekoho nenahneváš, jeden kliniec z plotu vytiahni.“ Po nejakom čase chlapec otcovi oznámil, že vytiahol už všetky klince. Vtedy ho otec vzal za ruku, priviedol ho ku plotu a riekol mu: „Synček môj, to všetko je veľmi dobré, lenže, pozri sa: v plote sú samé diery. Drevo už nikdy nebude také ako predtým. Keď niekomu niečo povieš v hneve, spôsobíš mu rany podobné týmto dieram. A akokoľvek sa budeš ospravedlňovať, rany zostanú.“ A fyzická rana je rovnako závažná ako, tá ktorú zasadíme svojimi slovami.



Priatelia sú skutočný poklad a je potrebné s nimi podľa toho zaobchádzať. Usmievajú sa na teba, sú ti oporou, počúvajú ťa a dodávajú ti odvalu. Ale hlavne, majú pre teba vždy otvorené srdce.



PRÍBEH O CERUZKE

Chlapček pozoroval starú mamu pri písaní listu. Zrazu sa je spýtal: „Opisuješ príbeh, čo sa stal nám? Nie je to náhodou príbeh o mne?“ Stará mama zdvihla oči od písania a s úsmevom vnúčikovi odvetila: „Máš pravdu, naozaj píšem o tebe. Ceruzka, ktorou píšem je však dôležitejšia ako slová. Bola by som rada, keby si aj ty bol ako ona, keď vyrastieš.“

Chlapček sa zarazene zadíval na ceruzku, nevidel však na nej nič zvláštne. „Je to predsa úplne normálna ceruzka.“ Všetko závisí od uhla pohľadu. Táto ceruzka má päť dobrých vlastností, ktoré ti iste zaručia spokojný život, ak ich budeš mať aj ty.

1. Môžeš robiť veľké veci. Nikdy však nezabúdaj, že existuje Ruka, ktorá vedie tvoje kroky. Tá ruka sa volá Boh a on ťa vždy povedie podľa svojej vôle.
2. Niekedy musím písanie prerušiť a ceruzku zastrúhať. Ceruzka pri tom veľmi trpí, napokon je však spokojná, lebo je opäť ostrá ako predtým. Preto sa nauč znášať bolesť, lebo bolesť nás robí silnejšími.
3. Pri písaní ceruzkou môžeme kedykoľvek použiť gumu a vygumovať, čo sme napísali chybné. Nauč sa, že ak máme niečo napraviť, nemusí to pre nás znamenať nič zlé, práve naopak, môže to byť veľmi užitočné, aby sme nevybočili z cesty spravodlivosti.
4. Nie je dôležité, z akého dreva ceruzku vyrobili, ani to, akú má farbu, dôležitá je tuha vo vnútri. Preto si vždy všimaj, čo sa deje v tvojom vnútri.
5. Ceruzka vždy po sebe zanechá stopu. **Nezabúdaj, že všetko, čo v živote urobíš, zanechá stopu a preto si uvedomuj každý svoj krok.**

Pripravila Simona Šubínová, sociálna pracovníčka, pavilón DAT

Zmysel pre humor a jeho benefity.

Zmysel pre humor nie je daný každému v rovnakej miere. Je spájaný s hravosťou a zmyslom pre zábavu. Základné rozdiely sa prejavujú v tom, ako dokážeme oceniť humor, ako vieme nájsť humornosť v bežných situáciách, do akej miery sa dokážeme zasmiať sami na sebe, alebo či si ho dokážeme zachovať aj v strese a ťažkých situáciách. V ťažkých situáciách nám môže humor pomôcť pozrieť sa na situáciu z inej perspektívy. Slúži ako ventil v situáciách, ktoré sú mimo našu kontrolu.



Každý z nás má svoj vlastný osobnostný štýl humoru. Základ tvoria štyri popísané štýly:

- **Láskavý humor** – prejavuje sa tendenciou rozprávať zábavné historky a vtipy, baviť druhých a znižovať tak napätie medzi ľuďmi.
- **Sebaposilňujúci humor** – prejavuje sa ako humorný náhľad na život, schopnosť baviť sa na absurdných a rozporuplných situáciách v živote, aj keď čelíme stresu, či nepríjemnostiam.
- **Agresívny humor** – tendencia k sarkazmu a ironii, zhadzovaniu a vysmievaniu sa druhým bez ohľadu na to, či ich zraníme, alebo ponížime. Pri tomto štýle humoru je nutné počítať aj s tým, že sa naše „vtipkovanie“ nestretne s pochopením, najmä ak niekoho vtipkovaním ponížime.
- **Sebairónia** – snaha pobaviť iných na úkor vlastnej osoby a sebaúcty.

Štýly humoru sa často prelínajú v závislosti od situácie, našej nálady a od publika.

Ako nám môže humor pomôcť?

Smiech znižuje hladinu stresových hormónov a naopak zvyšuje hladinu endorfínov. Vďaka tomu sa posilňuje náš imunitný systém a my sme odolnejší. Pri smiechu dochádza k fyzickému i emočnému uvoľneniu. Smiech odvádza pozornosť od hnevu, pocitov viny, krivdy a smútku. Znižuje sa tiež vnímanie bolesti. Okrem toho humor podporuje našu pamäť (keď sa snažíme zapamätať si vtipy), pozornosť a tvorivosť. Pomáha nám udržiavať ducha „mladosti“ prostredníctvom hravosti a družnosti a zachovať si optimizmus.

Rovnako ako láskavosť a úsmev aj smiech je nákazlivý. Spája nás s ostatnými. Ak vnesieme do svojho života viac smiechu a humoru, celkom iste pomôžeme aj ostatným v našom okolí častejšie sa zasmiať. Zlepšovaním nálady prostredníctvom smiechu a humoru, budú ľudia v našom okolí spokojnejší a zlepšia sa aj medziľudské vzťahy.

A tento poznáte?



Pripravila Mgr. Silvia Valová, psychologička



Svetový deň sociálnej práce 2025

Tretí utorok v mesiaci marec, ktorý tento rok pripadne 18. marca, patrí Svetovému dňu sociálnej práce a sociálnych pracovníkov. Na podnet Medzinárodnej federácie sociálnych pracovníkov, sa tento deň začal pripomínať od roku 2007.

Sociálna práca sa venuje témam na podporu ľudských práv a sociálnej spravodlivosti. Rieši problémy jednotlivcov, skupín ale i komunít.

Sociálni pracovníci sa zaoberajú otázkami každodenného života ľudí. Riešia problémové situácie, zachovanie i prinavrátenie dôstojnosti ľudí, starajú sa o zlepšenie kvality života všetkých občanov. V rámci výkonu samostatnej odbornej činnosti vykonávajú sociálnu prevenciu aj intervenciu tak s jednotlivcom, ako aj skupinou a komunitou. V rámci svojej odbornosti disponujú širokým arzenálom metód a techník sociálnej práce, ktoré erudovane aplikujú v rámci sociálnej prevencie, sociálneho poradenstva, sociálnej rehabilitácie, krízovej intervencie.

Sociálni pracovníci koordinujú procesy vyhľadávania a motivovania klientov, posudzujú životnú situáciu klientov, podporujú prijímacie a adaptačné procesy klientov, spracovávajú odbornú dokumentáciu a podieľajú sa na zabezpečovaní poskytovania komplexnej starostlivosti. Pri týchto činnostiach spolupracujú s asistentami sociálnej práce a inštruktormi sociálnej rehabilitácie.

Sociálni pracovníci sa v rámci Slovenska združujú v stavovských organizáciách. Medzi najznámejšie patria Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR, ktorá sa zasaďuje o to, aby poskytovatelia jednotne formulovali a presadzovali svoje požiadavky, záujmy a predstavy na legislatívu, financovanie a celý systém sociálnych služieb. Medzi ďalšie takéto organizácie patrí Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, ktorá spolupracuje aj so vzdelávacími inštitúciami a dbá o vydávanie kódexov sociálnych pracovníkov a vnútorných predpisov a stanovísk k etickým otázkam sociálnej práce.

Patrónkou sociálnych pracovníkov je sv. Lujza de Marillac, ktorej sviatok si pripomíname 15. marca.

Na záver pekná myšlienka: **„sociálny pracovník je sprievodca, opora a hlas tých, ktorých spoločnosť často nepočuje. S odhodlaním, empatiou a odbornými znalosťami pomáha meniť životy ľudí k lepšiemu, buduje mosty medzi ľuďmi a prináša nádej tam, kde chýba“.**

V našom Domove jesene života, je súčasťou sociálneho úseku kolektív zamestnancov, ktorý sa vyššie spomínaným činnostiam venuje tak, aby všetci klienti prežívali pokojnú a dôstojnú jeseň života.

Obdobie, ktoré nám môže pomôcť byť lepšími

Pôstne obdobie, ktoré začína Popolcovou stredou (5.3.), je časom duchovnej prípravy, kedy sa kresťania zameriavajú na pokánie, modlitbu, pôst a skutky milosrdenstva. Je to príležitosť zamyslieť sa nad hodnotami, ktoré by mali byť súčasťou nášho každodenného života bez ohľadu na to, či sme, alebo nie sme veriaci.

Pozrime sa na niektoré a skúsme sa nad nimi zamyslieť.



1. Pokora a sebareflexia

Pôst nás vedie k tomu, aby sme sa pozreli do svojho vnútra a úprimne zhodnotili svoj život. Sme ochotní priznať si chyby a ešte sa zmeniť? Pokora nám pomáha uvedomiť si, že nie sme dokonalí a potrebujeme častokrát pomoc.

2. Odpustenie a zmierenie

Je to aj čas odpustiť tým, ktorí nám ublížili, a usilovať sa o obnovu vzťahov. Skutočné odpustenie prináša oslobodenie a vnútorný pokoj.

3. Skromnosť a odriekanie

Pôst nie je len o zriekaní sa jedla, ale aj o obmedzení toho, čo nás odvádza od podstatných vecí – či už je to prebytok materiálnych vecí, zbytočné rozptýlenia alebo sebeckosť.

4. Láska

Je to príležitosť konať skutky milosrdenstva – pomáhať núdznym, venovať čas rodine, podporovať tých, ktorí to potrebujú. Pravá láska sa prejavuje konkrétnymi činmi.

5. Meditácia

Pôst teda nie je len o vonkajších prejavoch, ale o vnútornom obrátení srdca. Je pozvaním, aby sme sa stali lepšími ľuďmi – pokornejšími, láskavejšími a viac zameranými na pravé hodnoty.

Vyvrcholením tohto obdobia sú veľkonočné sviatky. Tento rok začnú 20.4. veľkonočnou nedeľou.



Šírme okolo seba to, čo chceme, aby sa nám dostávalo naspäť.

**A táto myšlienka nech sa stane posolstvom tohtoročných
veľkonočných sviatkov pre nás všetkých.**

PODBEL' LEKÁRSKY

Podbel' lekársky je nenápadná jarná bylinka, ktorá je v ľudovom liečiteľstve veľmi vzácna. Je to prvý žltý kvet jari pripomínajúci púpavu. Kvitne ešte pred narcismi začiatkom marca. Podbel' lekársky môžeme v herbároch nájsť aj pod názvom lopusnica, alebo bábuška. Krajina pôvodu je Európa, ale môžeme na túto rastlinku naraziť aj v Ázii, v USA, v Kanade, či na severe Afriky. Uprednostňuje vlhkú pôdu okolo potokov a riečok, ale môžeme ju nájsť aj na lúkach, poliach, nezatrávnených plochách, násypoch a pri cestách. V našej záhrade zariadenia sa táto vzácna bylinka taktiež nachádza, môžete ju nájsť na lúke a po okrajoch lesných chodníkov.



Využitie

- podbel' je zmäkčujúci a protizápalový prostriedok, ktorý pomáha skoncovať s kašľom a podporuje vykašliavanie
- odporúča sa ako doplnok pri laryngitíde, bronchitíde, či astme
- je bohatým zdrojom antioxidantov a podporuje obranyschopnosť organizmu
- upravuje trávenie
- používa sa pri žalúdočných a črevných zápaloch, nechutenstve, vysokom krvnom tlaku, zápaloch sliznice a reumatických ochoreniach
- je užitočný pri vaginálnych infekciách
- dezinfikuje rany a upokojuje pokožku
- zlepšuje kvalitu vlasov a pleti

Podbel' lekársky nám najlepšie môže poslúžiť vo forme odvaru, obkladu, alebo tinktúry. Podbel' však obsahuje okrem prospešných látok aj malé množstvo alkaloidov, ktoré môžu v nadmerných dávkach poškodiť pečeň. Preto odporúčame nálev konzumovať maximálne po dobu 4-6 týždňov a postačí jedna až dve šálky denne. Odvar nie je vhodný pre deti a tehotné, či dojčiacie ženy. Podbel' sa neodporúča používať pri alergii na astrovité rastliny. Ľudia s ochorením pečene a srdca by mali užívanie vopred konzultovať s ošetrovúcim lekárom.

Kvety podbeľa by sa nemali používať čerstvé. Sušia sa najlepšie v sušičke pri 35 – 40 stupňoch, pretože pri voľnom sušení sa často premenia na páperie. Oveľa silnejšie účinky na dýchacie cesty aj trávenie majú listy z podbeľu, ktoré sú skvelé aj vo forme obkladu pri opuchoch a svalových bolestiach. Listy obsahujú aj menej alergénov. Takou zaujímavosťou je, že listy z podbeľa pomáhajú pri bronchitíde a chronickom kašli a to tak, že sa fajčia.

V minulosti si ľudia pomáhali iba prostriedkami z prírody a dnes sa k týmto starým múdrostiám zase vraciame. Liečivé rastliny disponujú veľkou silou, prírodná medicína často pomáha rovnako dobre ako niektoré chemicky vyrobené lieky. Bylinky by sme mali užívať ako prevenciu. Nemá význam robiť si silné čaje, lebo účinok bylín väčší nebude, ale užívať ich preventívne v malých množstvách a nečakať, až keď budeme chorí, je dobrou ochranou nášho zdravia.

Príprava bylinného čaju:

Bylinný čaj zalievame vždy vriacou vodou. Na jednu 250 ml šálku dáme 1 až 2 čajové lyžičky bylinnej zmesi.

Necháme lúhovať 8-10 minút a po precedení podávame.



Bylinnú zmes podbeľu môžeme obohatiť o ďalšie bylinky ako je mäta, medovka, materina dúška, taktiež o mladé lístky žihľavy a jahody, ktoré sú zdrojom energie, slúžia na podporu imunity a vyhrávajú boj s jarnou únavou.

Preto sme nezaháľali a **s našimi klientmi z pavilónu C sme si už nasadili semiačka bylín, zeleniny a jahody.**



Nové sumy 13. dôchodkov v roku 2025

V akej výške dostanete 13. dôchodok v decembri 2025?

V roku 2025 dostanú seniori na Slovensku 13. dôchodok vo výške priemerného dôchodku za rok 2024. Pre starobných dôchodcov to znamená 667,30 €, čo je o 61 € viac ako v predchádzajúcom roku. **Sociálna poisťovňa ho vypláť automaticky v decembri 2025 spolu s riadnymi dôchodkovými dávkami, takže nie je potrebné o 13. dôchodok žiadať.**

Minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš zdôraznil, že každý dôchodca dostane 13. dôchodok v rovnakej sume v rámci svojej kategórie dôchodku – bez ohľadu na výšku svojej bežnej penzie. To znamená, že senior s dôchodkom 400 € dostane rovnakú sumu ako ten, kto poberá 1 000 €.

Výnimkou budú dôchodcovia, ktorí na Slovensku odpracovali menej ako 10 rokov a poberajú odtiaľto dôchodok. Im sa bude trinásty dôchodok krátiť podľa pravidla, ktoré poslanci schválili ešte vlni pred vyplatením 13. dôchodku za rok 2024. Suma trinásteho dôchodku sa im bude odvíjať od počtu rokov dôchodkového poistenia na Slovensku.

Podľa zákona je minimálna suma 13. dôchodku 300 €, čo v súčasnosti platí len pre sirotské dôchodky. Priemerné sumy iných typov dôchodkov sú vyššie. Výška trinásteho dôchodku sa odvíja práve od priemernej sumy daného typu dôchodku. Výnimkou sú predčasní starobní dôchodcovia. Na Slovensku je priemerný predčasný dôchodok vyšší ako riadny starobný dôchodok. Podľa zákona tak dostanú predčasní aj riadni starobní dôchodcovia rovnakú sumu, aj keď poberajú iný typ penzie.

Výšky 13. dôchodkov podľa kategórií

- **Starobní dôchodcovia a predčasní penzisti = 667,30 €**
- **Invalidní dôchodcovia (nad 70 % invalidity) = 548,50 €**
- **Invalidní dôchodcovia (do 70 % invalidity) = 301,40 €**
- **Vdovské dôchodky = 363,20 €**
- **Vdovecké dôchodky = 300,10 €**
- **Sirotské dôchodky = 300 €**

Pri súbehu nárokov na dva alebo viaceré 13. dôchodky, Sociálna poisťovňa vypláť len jeden 13. dôchodok, a to ten, ktorého suma je najvyššia.



Tradície našich predkov: Stavanie mája

Mesiac máj sa viaže k obdobiu lásky, energie a zrodu nového života. Znakom sily a rastu je májová zeleň na poliach, lúkach a záhradách. Máje boli známe už v období staroveku, kedy ich ľudia dávali pred svoje domy ako ochranu pred zlými duchmi a chorobami. Máj symbolizoval víťazstvo jari nad zimou, poľnohospodárom mala májová zeleň zase priniesť dobrú úrodu. Od 15. storočia sa máje stavali už aj v strednej Európe, v týchto končinách však slúžili ako istý prejav úcty. Symbolom tohto obdobia je aj strom „máj“, ktorý predstavuje zdravie a vitalitu pre všetky ženy a dievčatá z miest a dedín.



Na Slovensku sa májové tradície líšia od regiónu k regiónu.

Čo sa týka stavania májov, na Orave je typickým zvykom darovanie hrabí dievčaťu, o ktoré má chlapec záujem. Ak dievča hrable príjme, je to znak, že záujem je obojstranný.

Na Liptove zase bol zvyk stavať pred domami, kde mali viac dievčat, pre každú jeden máj: najstaršej najväčší, najmladšej najmenší. V Štrbe chlapci sadili dievčatám pod okná najčastejšie červený smrek, avšak tým hrdým skôr brezy alebo osiky. Za sadenie májov si chlapci od dievčat vyslúžili košele či šatky. Chlapci stavajú dievčatám pod okná máje a na druhý deň chodia v krojoch po dedine. Spievajú, tancujú a v tejto dobrej nálade navštevujú domy, pred ktoré deň predtým postavili máje. Na Zemplíne či na juhu stredného Slovenska sa stavali na Turíce. Stavanie mája bola úloha mladých mužov, ktorí sa na tento rituál chystali v tajnosti aj týždeň. Vysoké, dlhé stromy okolo desiatich metrov, najčastejšie jedle, smrek, borovice alebo brezy, najskôr zbavili kôry a kmeň očistili od konárov. Strom potom ozdobili ornamentmi a zelený vrcholec dlhými pestrofarebnými papierovými či látkovými stuhami, šatkami od milej a fľaškami s páleným. Na našom území boli máje výrazom úcty a lásky k dievčaťu. Zvyčajne ich chlapci stavali slobodným dievčatám. Pri stavaní mája si chlapi pomáhali a niekedy sa partie chlapcov pretekali, kto bude rýchlejší. Občas si dokonca máje navzájom rúcali. Mládenec, ktorý mal o slečnu vážny záujem jej postavil vlastný máj, ktorý sa mohol líšiť tým, že bol iného druhu, mohol byť vyšší či odlišne vyzdobený. Mohlo sa stať, že jedna dievčina mala množstvo nápadníkov, a teda aj viac májov. Dievčina pozorovala z okna, ktorí chlapci majú o ňu záujem a na druhý deň ich odmenila pierkom za klobúk alebo aj peniazmi, za ktoré mladí muži usporiadali májovú zábavu. Na iných miestach pozývali mládencov priamo do domu, kde ich pohostili.

Pre chlapca to bola zároveň možnosť, ako dať najavo svoje city rodičom mladej devy. Postrachom pre dievčatá bolo postavenie suchého jalovca - borievky do ich dvora, ktorý sa staval hlavne starým dievkam a bol dôvodom na veľký hnev.



Ale nestačilo postaviť iba máj, lebo s tým súviselo veľa iných obradov a obyčají, ktoré etnológovia nazývajú májovníckymi. Napríklad v Detve chodili deti 1. mája s Marmurienu (Morenou), slamenou ženskou figurínou symbolizujúcou koniec zimy. Kým dve-tri dievčatá odriekali spevavým hlasom verše, ďalšie zbieralo do košíka dary.

V niektorých dedinách sa zase pretekali v šplhaní na obecné máje. Mládenci si preto natierali chodidlá a dlane smrekovou živinicou. Niektoré tradície našich predkov zanikli, niektoré sa zachovali dodnes. Stavanie májov po druhej svetovej vojne už nechytilo druhý dych a nevrátilo sa k pôvodnej podobe. Počas socializmu organizátori prvomájových osláv niekde vztyčovali „májové stromy“ pred priemyselnými podnikmi. Niektoré boli dokonca osvetlené pestrofarebnými žiarovkami a svietili do noci. Dnes je to skôr tradícia symbolická. Stavajú sa jeden alebo dva máje pre celú obec, no je to pekná tradícia, pretože stavba je spojená s veselicos a hodami pre celú dedinu. Veríme, že sa ešte dlho zachová, a že tradície našich predkov nevymiznú. Stavanie májov patrí medzi najtypickejšie slovenské tradície. Ostáva len dúfať, že ju bude mať v budúcnosti kto udržiavať aj pre ďalšie generácie.



Prvý máj 1956 v Rači. Mládenci postavili máj a potom sa s dievčatami začala ľudová veselica.

Prípravila Dominika K., sociálna pracovníčka, pavilón B

Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde...

Fašiangami sa v širšom zmysle nazýva obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy, kedy nasleduje 40-dňový pôst, ktorý trvá až do Veľkého piatku. Dĺžka trvania Fašiangov je teda rôzna, lebo sa riadi dátumom Veľkej noci, ktorá patrí k pohyblivým sviatkom. Žartovne sa kedysi hovorilo, že počas krátkeho Fašiangu sa vydá každá dievka a počas dlhého len tie krajšie, lebo mládenci majú dostatok času na vyberanie a rozhodovanie.



Kedysi mal pospolitý ľud od Veľkej noci až do neskorej jesene najviac práce, preto práve Fašiangy sa stali obdobím zábav, veselia, muzík a fašiangových obchôdzok a bol to aj vhodný čas na svadobné veselice, keď sa mladí i starí mohli vytancovať a zaspievať si do sýtosti.

Počas Fašiangov sa konalo množstvo svadiieb a ruka v ruke s tým išli aj zakáľачky. V minulosti sa však na Fašiangy zakáľalo skoro v každej rodine, nielen tam, kde chystali svadbu. Zakáľачky boli povestné, bola to príjemná rodinná udalosť, pri ktorej si navzájom vypomáhala nielen rodina, ale i susedia. Navečer, keď bolo už všetko urobené, gazdiná rozdelila výslužky zo zakáľачky a pohostila pomocníkov.

Počas Fašiangov sa jedli jedlá pripravované na tuku: šišky, fánky, pampúšky, kreple, chrapne a tiež záviný tvarohové, makové, orechové. Nechýbali zabíjačkové jedlá, údeniny, klobásky, slaninka, vajíčka... Všetko to bola masťná a kaloricky výdatná strava, ale vôbec to nevadilo, pretože po Fašiangoch nasledoval 40 dňový bezmäsitý pôst, počas ktorého sa organizmus dokonale vyčistil.



Posledná fašiangová tanečná zábava tzv. posledný Fašiang sa konala v utorok večer a končila sa najneskôr o polnoci. Mládenci sa starali o pálenku a dievčatá o pohostenie. Tancovačka sa začínala piesňou: „Fašiangy sa krátia, už sa nenavrátia, staré dievky plačú, že sa nevyskáču a mladé sa radujú, že sa vytancujú“. Tancovali sa rôzne tance ako fľaškový, metlový, šatkový, so stoličkou. Išlo o žartovné tance, kde mládenec, ktorému sa neušla partnerka, tancoval s fľašou, metlou, šatkou, alebo komu sa neušla stolička pri stoličkovom tanci, tak vypadol z hry.



Záver Fašiangov sa končil obradom pochovávania basy. Išlo o žartovný pohreb basy a vlastne aj muziky a zábavy, ktorá nemala počas celého pôstu zaznieť. Basu položili mládenci medzi horiace sviece na stôl, spievali pri nej žartovnú pieseň, lamentovali a oplakávali ju. Po obrade pochovania basy všetko stíchlo, pretože v utorok po polnoci nastávalo pôstne obdobie.



O fašiangovú zábavu sa v minulosti pričínili najmä rôzne remeselnícke cechy, spolky a združenia, ktoré organizovali sprievody v maskách, turnaje či tanečné zábavy. Oslavy fašiangov sa v mestách neskôr spájali predovšetkým s organizovaním plesov a bálů.

Prvý ročník podujatia Bratislavské fašiangy bol v roku 2023, kedy sa hlavné mesto rozhodlo nadviazať na tradície z minulosti a priniesť Fašiangovú zábavu do ulíc Bratislavy. Fašiangový sprievod ulicami mesta, súťaž o najlepšiu masku, rozhovory s odborníkmi na tému fašiangov, prehliadky so sprievodkyňami a sprievodcami, hudobná produkcia, pestrý program pre deti a dospelých, stánky s jedlom a pitím a samozrejme tradičná fašiangová pochúťka (šišky) – boli ich súčasťou.

Tento rok oslava Fašiangov a fašiangový sprievod v Bratislave pripadli na 1.3.2025 s bohatým programom:

10:00 – 14:00 na Námestí Nežnej revolúcie: divadielka, koncerty, vystúpenia, tvorivé dielne, fašiangová gastrozóna, ohňová šou.

17:00 – 18:00 Fašiangový sprievod od Hviezdoslavovho námestia ku Starej tržnici.

19:00 - Fašiangová veselica v Starej tržnici, súťaž o najkrajšiu masku.

SPOMIENKY NA TATRY...

Do svojej súčasnej podoby sa začali formovať asi pred dvadsiatimi miliónmi rokov. Dnes sú pýchou našej krajiny, najmenšími veľhorami na svete, malými Alpami...

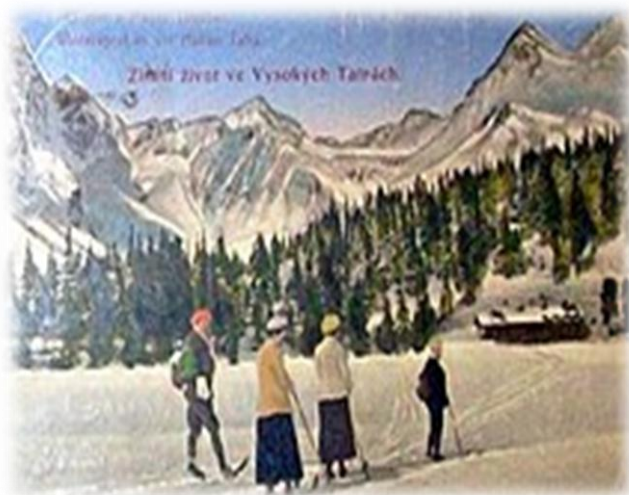
Z dávnej histórie...

V roku 1565 vykonala Beata Laska, kežmarská hradná pani (pôvodom Polka a nemanželská dcéra kráľa Žigmunda), prvý známy výlet do Vysokých Tatier v sprievode kežmarských mešťanov (pravdepodobne k Zelenému plesu).

Prvý tatranský výstup vykonali roku 1615 kežmarskí študenti na čele s Davidom Frölichom, pravdepodobne na Kežmarský štít. Kazateľ Juraj Bucholz z Veľkej Lomnice napísal prvé dielo, ktoré sa zaoberalo výlučne Tatrami. Roku 1664 ešte ako študent vystúpil na Slavkovský štít. Tatry v monarchii preslávili aj jeho synovia. Výstupov do Tatier pribúdalo, francúzsky zemepisec Baltazar Hacquet, škótsky lekár Robert Townson (prvý doložený výstup na Lomnický štít) a zo Španielska Karol Gimbernat si začali vyberať svojich sprievodcov zo vzdelanejších vrstiev - správca Zakopanských železiarní Otto, kňazi T. Mauksch a J. Ursíny a statkár G. Berzevicz. Švédsky botanik G. Wahlenberg si so sebou vzal Maukscha i zlatokopa D. Fábryho. Nosičmi boli prostí obyvatelia spod Tatier.

Na Kriváň vystúpil roku 1840 saský kráľ Fridrich August II., ktorého sprevádzal ľudový vodca Roxer. Kriváň sa stal symbolom Slovákov, pretože bol dlho považovaný za najvyšší vrchol Tatier. O národných výstupoch naň písal už spisovateľ Gašpar Belopotocký - výstup „milovníkov reči a literatúry slovenskej“ z Liptovského Mikuláša na „Kriváň Liptowský“, ktorý sa konal 24. septembra 1835. Už roku 1841 mali výstupy na Kriváň masový charakter. K rozvoju turistiky prispelo aj vybudovanie Košicko-Bohumínskej železnice roku 1871, ktorá mala a má svoje stanice v Štrbe a Poprade.

Sme na začiatku 20. storočia, píše sa rok 1908 a za veľkej slávy sa otvára železničná trať, ktorá vedie z Popradu až do Starého Smokovca. Nové vlakové spojenie



znamená novú kapitolu v objavovaní našich najmenších veľhôr. Vysoké Tatry sa v 19. storočí vyvíjali ako významné kúpeľné a turistické centrum. Začalo sa im hovoriť uhorské Švajčiarsko. Pestovali sa tu zimné aj letné športy a krásu tatranských štítov podľahli aj vedci či umelci. Svoj nový domov tu našla spisovateľka Máša Haľamová.

Ak by sme sa na Tatry pozreli z Liptova, do oka by nám udel Kriváň. Z Kežmarku Lomnický štít, no a z poľskej strany štít Ľadový.

Tieto tri vrchy dlho považovali za najvyššie. Ale kde traja súperia o prvenstvo, napokon vyhráva niekto celkom iný. Presnejšími meraniami sa prišlo na to, že strechou Slovenska je Gerlachovský štít.

Na prelome 19. a 20. storočia Vysoké Tatry zažili obrovský skok v rozvoji cestovného ruchu. Ten sa spomalil po rozpade Rakúsko - Uhorska, a asi najťažšie časy zažili naše veľhory v období druhej svetovej vojny. Partizáni využívali turistické chaty ako svoje útočiská. Známe kúpeľné hotely sa zase zmenili na lazarety a zotavovne pre nacistických vojakov.

Fakty...

Vo Vysokých Tatrách nájdeme 26 vrcholov prevyšujúcich výšku 2 500 metrov. 10 vrcholov s výškou nad 2 000 m.n.m. Najvyšším sedlom je Sedielko. Niekoľko chodníkov prechádza cez často vysoko položené horské sedlá. Niektoré prechody sú dokonca zaistené reťazami a nejde tak o vychádzkové túry. Vo Vysokých Tatrách sa nachádza 35 dolín. Dna severných dolín sú nižšie než je tomu na juhu. To je dané ľadovcovou činnosťou. Vysoké Tatry sa radia k dvom úmoriám – čiernomorskému a baltickému. Prameň tu majú niektoré významné rieky ako napríklad Váh. Jeden z najväčších vodopádov Vysokých Tatier je Obrovský vodopád, ktorý sa nachádza v ústí Malej Studenej doliny v nadmorskej výške 1 330 m n. m. Vo väčšine dolín sa nachádzajú ľadovcové jazerá, plesá. Vo Vysokých Tatrách sa nachádza 120 plies. V pohorí vyviera aj niekoľko minerálnych prameňov, z nich sú využívané len niektoré. K vyhláseným kúpeľom patrí napr. Starý Smokovec.

A dnes?...

Dnes sú Tatry popretkávané množstvom upravených ale i divokých chodníkov. Pozdĺž celých Tatier prechádza Tatranská magistrála (turistický chodník), jednotlivé tatranské chodníky prechádzajú dolinami a končia buď na štítoch, plesách, horských chatách či v dolinách alebo priesmykmi vedú na druhú stranu Tatier. Turistika a cestovný ruch sú podporené množstvom lanoviek, zubačkou, vybudovanými hotelmi, privátnymi chatami a zrubmi.

Začína jar a s ňou sa otvárajú uzatvorené chodníky a chodníčky, príroda sa prebúda vo svojej plnej nádhere...užime si túto krásu prírody všetci.



Vyrábanie vianočných vencov

Počas vianočného obdobia nás navštívili dobrovoľníci, ktorí s našimi seniormi vyrábali vianočné vence. Vyrábanie vianočných vencov prebiehalo v pokojnej a vianočnej nálade.



Zdobenie vianočného stromčeka

Každé oddelenie sa pustilo do zdobenia svojho vlastného vianočného stromčeka a výsledky boli neskutočné! Od klasických ozdôb až po kreatívne výtvary plné originality – každý stromček bol odrazom tímového ducha. Všetky stromy boli krásne a vytvárali tú pravú sviatočnú náladu!



Mikuláš

Celý deň bol plný radosti, smiechu a prekvapení. Každého nášho klienta a zamestnanca navštívil Mikuláš spolu so svojimi pomocníkmi – anjelom a čertom. Každý si zaslúžil malú sladkosť a všetci sme si užili krásne chvíle v tejto čarovnej atmosfére.



Vianočné darčeky

S veľkou vďakou a radosťou by sme sa chceli poďakovať zamestnancom spoločnosti Swiss Re a Občianskemu združeniu Kolko lásky, ktorí tento rok spravili našim klientom Vianoce ešte krajšími. Tento krásny moment spríjemnili aj deti z materskej škôlky, ktoré prišli darčeky osobne odovzdať a svojim spevom a úprimnými úsmevmi rozžiarili deň všetkým prítomným.



Cesta do Betlehema

Naši úžasní klienti sa rozhodli ukázať svoj herecký talent a vytvorili vlastnú divadelnú skupinu. Podľa scenára, ktorý napísala jedna z našich klientok, nacvičili hru Cesta do Betlehema. S obrovským nasadením a radosťou sa pustili do príprav a ich prvé divadelné predstavenie sa stalo realitou! Premiéra bola nádherná – plná emócií, smiechu a krásnych chvíľ. Prišli sa na nich pozrieť nielen ostatní klienti, ale aj zamestnanci, ktorí všetkých povzbudzovali a tleskali ich výnimočnému výkonu. Sme nesmierne hrdí na ich snahu, spoluprácu a odvahu vystúpiť pred publikom. Tento moment nám všetkým ukázal, že sny sa môžu splniť v každom veku.



Štedrá večera

Aj tento rok nás pani riaditeľka svojou prítomnosťou potešila počas Štedrého večera v našom zariadení. Jej úprimná starostlivosť a čas strávený so seniormi dodávajú tomuto sviatočnému dňu výnimočné čaro.



Maškarný ples + Kuštárovci

Klienti si užili maškarný ples pri dobrej hudbe. O zábavu sa postarali Kuštárovci. Klienti si dobre zatancovali a zaspievali.



Fašiangová zábava – Centrum rodiny

Dopoludnie spríjemnili klientom dobrovoľníci z Centra rodiny. Vytvorili príjemnú atmosféru, ktorá sa niesla v duchu tanca a spevu. Zaspomínali si na staré piesne z Repete.



Spoločenské hry s dobrovoľníkmi

Dobrovoľníci zo Swiss Re strávili čas s našimi klientami pri spoločenských hrách, ktoré rozprúdili nielen mozgové závery, ale aj dobrú náladu.



Valentínske posedenie

Valentínske posedenie plné lásky a úsmevov. Spoločne sme si vychutnali príjemnú atmosféru, sladké dobroty, nechýbala hudba, úsmevy a spomienky, ktoré robia tieto chvíle výnimočnými. Láska nepozná vek – dnes sme to opäť zažili na vlastnej koži.



Jarná kreatívna inšpirácia

4 tipy na jarné tvorenie

Jar je tu a s ňou čerstvá dávka inšpirácie na tvorenie jarných dekorácií. V tomto článku vám prinášame päť kreatívnych nápadov na DIY svietnik, papierové snežienky alebo nástenné dekorácie.

Pustite sa do jarného tvorenia ešte dnes!

Svietnik so sušenými kvetmi



Nevyhadzujte pohárik od zavarenín, ale vyrobte z nej štýlový svietnik! Sušené kvety mu dodajú jarný nádych a šikovne nalepené jutové vrkôčky zase zakryjú závit.

Dekorácia so sušenými kvetmi

Tak trochu iný jarný veniec môžete vytvoriť podľa tohto jednoduchého návodu. Potrebovať budete veľké drevené korálky, drevený kruh, jutový povrázok, sušené kvety a predovšetkým tavnú pištoľ, ktorá to všetko spojí dohromady v originálnej dekorácii.



Papierové snežienky



Jarné tvorenie sa zaobíde aj bez sušených alebo lisovaných kvetov. Vytvorí si ich môžete totiž aj z papiera. Skúste si vytvoriť napríklad tieto papierové snežienky a zaveste ich doma na kvety alebo napríklad na závesy.

Veľkonočný veniec v tvare zajačika

Vyrobte si ušatý veľkonočný veniec v tvare zajačika z brmbolcov. Postup je jednoduchý, bude treba len trochu trpezlivosti na vytvorenie brmbolcov. Vencom môžete ozdobiť svoje dvere a môžete si byť istí, že zaručene upúta pozornosť každého koledníka.



predstavujeme vám . . .

Z nášho kolektívu vám predstavujeme zamestnancov, ktorí nechali nazrieť do svojho profesijného a súkromného života.

DNES: František Kružliak – opatrovatel' v pavilóne DAT2

Dovoľte mi, aby som sa Vám predstavil.
Volám sa František Kružliak, alebo aj Ferko, Feri
ako ma poznajú priatelia a kolegovia.

Narodil som sa v Krupine roku 1971 a vyrastal v Dvorníkoch. V DJŽ pracujem ako opatrovatel' od roku 2017. Ukončil som SOU vojenské v Banskej Bystrici. V Uherskom Hradišti som si spravil zdravotnícky kurz, ktorý som potom využil vo Vysočanoch pri vykonávaní vojenskej služby. Neskôr som absolvoval opatrovateľský kurz a kurz bazálnej stimulácie pre deti a dospelých. Pracoval som ako opatrovatel' v zariadení pre seniorov v Želiezovciach a potom v Psychiatrickej nemocnici v Hronovciach na akútnom mužskom oddelení. Tu som sa začal venovať aj Hipoterapii – nasadeniu koňa na liečebné účely – pre klientov psychiatrickej nemocnice a tiež externých klientov, medzi ktorými boli prevažne zdravotne a mentálne postihnuté deti, ktoré tam dochádzali. Prácu s nimi som mal veľmi rád.



Priatelia a kolegovia ma charakterovo vnímajú ako veselého, spoľahlivého, kamarátskeho a profesionálneho človeka. Rád otužujem a aj v zime chodím v krátkom tričku a v krátkych nohaviciach. Mojm oblúbeným výrokom je „keď ti to urobí dobre“. Napríklad, keď kolegyňa po skončení smeny povie, že odchádza domov, tak jej na to odpoviem: „keď ti to urobí dobre“ 😊



Počas môjho voľna si rád pospím, alebo sa poprechádzam po meste. Teší ma chodiť do prírody, hlavne na stanovačky s priateľmi a domov k rodine do Hontianskych Tesár, kde mám mladšiu sestru a staršieho brata. Brat je kamionista a sestra benzinárka, ktorá sa okrem domácnosti a deti vie postarať aj o statky. Jazdí na traktore, pracuje motorovou pilou, dokáže urobiť akúkoľvek domácu prácu, či už ženskú, alebo aj mužskú. A ja som na ňu za to veľmi hrdý. Má dobrého manžela, pre mňa je to najlepší švagor na svete, preto s nimi zdieľam aj

spoločné bývanie v dvojdomě v Hontianskych Tesároch. Neďaleko obce sa nachádza prírodná pamiatka Tesárska roklina a v jej okolí aj skalné skrýše – tzv. tesárske dúpence, ktoré mali slúžiť ako úkryty pred Turkami.

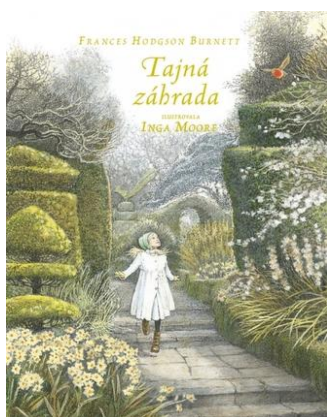
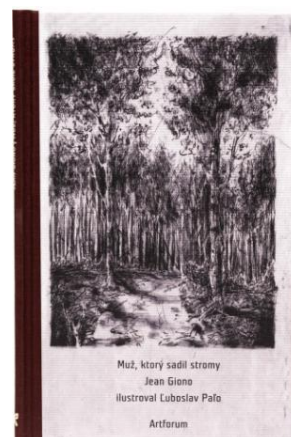
Pripravil František K., opatrovatel', pavilón DAT2



Jar je obdobím nových začiatkov, prebúdajúcej sa prírody a dlhších dní, ktoré sú ideálne na pohodové chvíle s dobrou knihou. Okrem toho, **marec je tradične mesiacom knihy, apríl prináša Medzinárodný deň detskej knihy a v máji si pripomínáme Deň múzeí a galérií, kde literatúra zohráva dôležitú úlohu.** Tieto mesiace nám dávajú skvelú príležitosť ponoriť sa do knižného sveta a objaviť nové príbehy. Prinášame vám niekoľko tipov na čítanie, ktoré vás môžu inšpirovať a spríjemniť jarné dni.

Muž, ktorý sadil stromy (J. Giono):

Príbeh jednoduchého provensálskeho pastiera Elzéarda Bouffiera, ktorý obyčajnou prácou zmenil krajinu. Nájdeme ho uprostred nehostinnej pustatiny, vyprahnutej, bez akejkoľvek vegetácie a trápenej silnými vetrami. Elzéard dennodenne po krajine vysádza stromy. Robí tak neúnavne, roky, a verí, že „človek sa môže prejavovať práve tak stvoriteľsky ako Boh, a to aj v iných oblastiach, nielen v ničení. Vďaka jeho vytrvalej práci po rokoch vyrastie les, a z púšte sa pomaly stáva zaslúbená zem. Aj nevraživí a zlobení ľudia sa postupne menia. Príbeh je tak odzbrojujúco dojemný a inšpiratívny vo svojej jednoduchosti, že mnohí ľudia veria, že pastier Bouffier je skutočná historická postava.



Tajná záhrada (Frances H. Burnett):

Tajná záhrada, dnes už klasické dielo anglickej a svetovej literatúry, vyšla prvýkrát v roku 1911 a uchvátila čitateľov príbehom o odvahe a sile dvoch nešťastných detí, ktoré sa rozhodli urobiť život svoj i ľudí okolo seba krajším a radostnejším. Toto pozoruhodné nové vydanie vychádza na Slovensku v tejto podobe prvýkrát.

Odkrývanie Ježišovej lásky (A. Ciuciu):

Mávate pocit, že vás Veľká noc vždy zaskočí, takže nie ste duchovne ani emocionálne pripravení na slávenie Ježišovej smrti a zmŕtvychvstania? Asheritah Ciuciu vás knihou Odkrývanie Ježišovej lásky pozýva počas Pôstneho obdobia zatiahnuť na hĺbinu. V štyridsiatich denných zamysleniach uvažuje nad vybranými evanjeliiovými príbehmi, ktoré odkrývajú rôzne aspekty Ježišovej lásky.



NOVÍ KLIENTI, ktorí medzi nás prišli: december – január - február

pán Pavol
pani Viera
pán Peter

pani Helena
pani Terézia

paní Jozefína
pán Miroslav

pán Štefan
pani Jolana

pán Jozef
pani Eleonora

Vitajte medzi nami !

NAŠI OSLÁVENCI: marec – apríl – máj

p. Jozefína B.
p. Miloslava Č.
p. Jozef J.
p. Eva F.
p. Helena R.
p. Alojz S.
p. Eva S.
p. Viera R.
p. Judita K.
p. Gertruda B.

p. Helena T.
p. Mária M.
p. Mária O.
p. Mária M.
p. Margita M.
p. Ľudmila P.
p. Ján D.
p. Jozef H.
p. Zlatica M.
p. Ľudmila F.

p. Miroslav L.
p. Matilda P.
p. Mária L.
p. Júlia Č.
p. Jolana B.
p. Božena O.
p. Emil H.
p. Daniela P.
p. Rudolf F.

p. Jiří O.
p. Mária T.
p. Ingrid P.
p. Ján M.
p. Eva R.
p. Albína L.
p. Mária P.
p. František J.
p. Marta M.

p. Eduard K.
p. Štefan V.
p. Darina Z.
p. Pavol P.
p. Viola V.
p. Mária H.
p. Helena J.
p. Božena W.
p. Ladislav B.

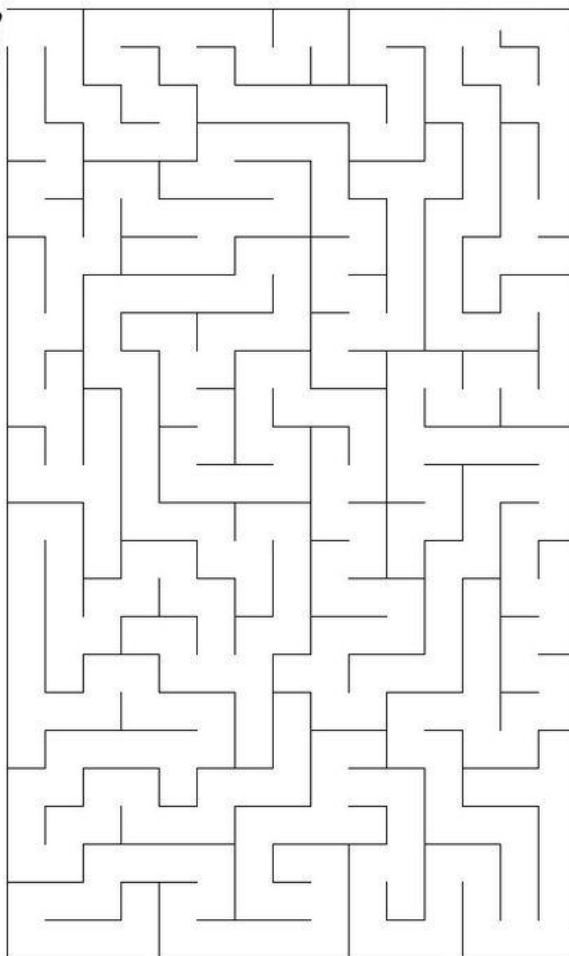
Srdečne blahoželáme !

A čo pre Vás pripravujeme? marec – apríl – máj

- MDŽ – kvety našim ženám + sprievodný program
- Sadenie kvetov, mobilné záhradky
- Majáles – stavenie mája, program k 1. máju
- Prednáška: Spoznajte prírodu okolo nás
- Deň matiek – vystúpenie detí
- Prednáška: Medzinárodný deň hasičov
- Športové aktivity (kolky, basketbal na nízky kôš, loptové hry)
- Veľkonočné pečenie
- Veľkonočné spovedanie
- Kávičkareň
- Čaj o druhej
- Spomienkové stretnutia – rozhovory o spomienkových predmetoch
- Hudobno-pohybová aktivita
- Šikovné ruky – v tvorivých dielničkách
- Relaxačné cvičenie
- Čítanie poviedok
- Nácvik jemnej motoriky
- Filmové premietanie
- Spoločenské hry (karty, bingo, človeče nehnevaj sa!, šach)
- Zdravotní klauni
- Duchovné aktivity (sv. ruženec, sv. omša, evanjelické služby Božie)
- Kognitívne aktivity
- Prechádzky v areáli DJŽ

Hádanky

Našiel som na brehu vrbu,
vypýtal si prútov hrbu.
Volám všetkých na pomoc,
budem ich pliesť celú noc.
Čo je to?



Ochutnáva lúčne trávy,
bľachí a je kučeravý.
Čo je to?



Veľké ušká, ňufák malý,
radi by sme sa s ním hrali.
Je tiež symbol Veľkej noci,
mrkvičku zje bez pomoci.
Čo je to?

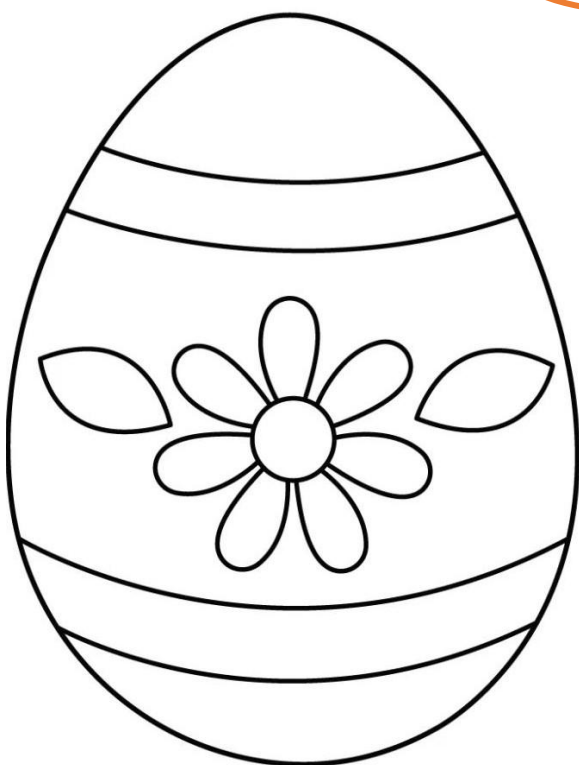


Lúka plná žltých hlávok,
strapatí ju jarný vánok.
Keď si zopár vláskov chytí,
urobí z nich padáčky.
Čo je to?



Nesmelo si v snehu stojí,
asi sa aj trochu bojí.
Je to prvý kvietok jarný,
biely, voňavý a veľmi švárny.
Čo je to?

Vyfarbi ma...



Zasmej sa...

„Tak tu za chvíľu máme jar, kedy všetko
vylieza zo zeme...“ „Juj nestraš, však tam
mám svokru!“



Príde starček na nádražie k pokladni a
hovorí pokladníčke: - Prosím si jeden lístok. -
A kde ho chcete? On natiahne ruku a
povie: - Sem do ruky.

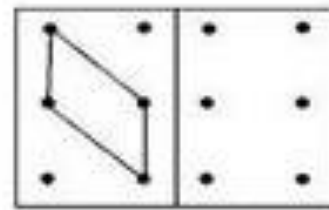
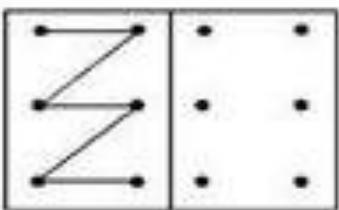
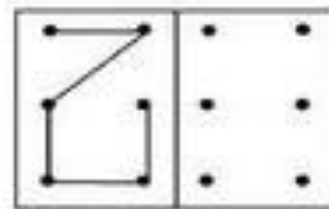
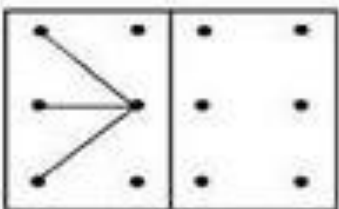
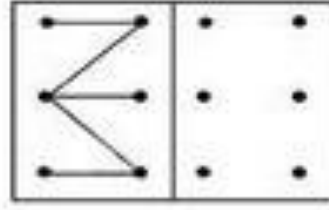
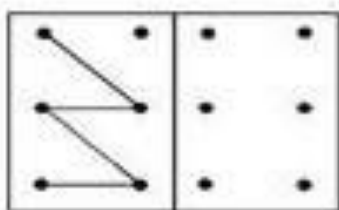
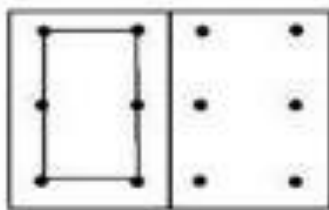
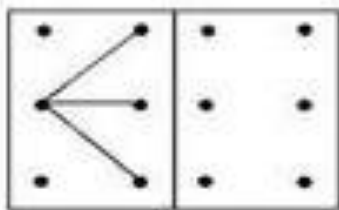


Letí bocian s batôžkom z bieleho plátna v
zobáku a v ňom je sedemdesiatročný
dedko.

Dedo pozerá na bociana a zrazu ho osloví:
- Nevykašleme sa na to, keď sme to dosiaľ
nenašli?



Skús to ľavou rukou prekresliť



Vnúčik sa chváli babke:
Babka! Babka! My si ideme
kúpiť video...
Kupujte si, čo chcete, ja to
kúpiť nebudem...



Mladý futbalista volá otcovi:
oci, oci videl si ten zápas? Dal
som dva góly!
Nie nestihol som a ako sa to
skončilo? 1:1

Pri bare sedí zalúbený párik:
Miláčik, čo ti mám objednať?
-pýta sa on.
Najlepšie bude ak objednáš
záchranku, práve vošiel môj
manžel.

Večer pre teba prídem,
až zatrubím vyjdí von..
A aké máš auto?
Aké auto, mám trúbku!

