

Prameň

INTERNÝ ČASOPIS

1 / 2025

20. JANUÁR 2025

NEPREDAJNÉ

V tomto čísle nájdete aj



- PRIPRAVUJEME V ROKU 2025
- AKO SME OSLÁVILI VIANOCE
- KOĽKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNOK
- MERLIN NA NÁVŠTEVE

 **recept**
na Fánky

Téma čísla

**OD TROCH
KRÁĽOV...**

Prichádza obdobie fašiangov



riaditeľa



Milí naši obyvatelia, kolegovia a čitatelia nášho časopisu, dovoľte mi Vám v prvom rade popriať všetko len, to najlepšie v roku 2025. Nech Vám naďalej slúži pevné zdravie, nech Vás celým rokom sprevádza láska Vašich najbližších, nech ste po celý rok šťastní a nech sa Vám splní všetko, čo ste si predsavzali.

Rok 2025 je podľa čínskeho horoskopu rokom "dreveného Hada". Rok čínskeho kalendára, sa začína 29. januára 2025 a končí 16. februára 2026, prinesie špecifické energie, ktoré podporujú rast, transformáciu a kreatívne myslenie. Rok dreveného Hada predstavuje príležitosť pre osobný rozvoj, duchovné objavy a nové začiatky.

Naše zariadenie začalo príchodom roku 2025 písať už svoju 35-ročnicu. Preto sa po celý rok budeme venovať nielen spomienkam a krásnej 35-ročnej histórii zariadenia, ale naďalej budeme pracovať na tom, aby sme posúvali naše zariadenie vpred. Budeme sa snažiť byť naďalej priekopníkmi poskytovania kvalitných sociálnych služieb na Slovensku. Budeme Vám naďalej milí naši obyvatelia chcieť ešte viac spríjemniť celé prostredie nášho zariadenia, aby ste sa cítili čo najviac "ako doma". Uspokojenie Vašich potrieb a Vaše individuálne prania sú pre nás tým, čo sa budeme naďalej snažiť uspokojovať v čo najväčšej možnej miere. Každý Váš hlas musí byť vypočutý, každé Vaše pranie rešpektované. Milí naši kolegovia, Vám sa budeme snažiť zabezpečiť pracovné prostredie, ktoré je hodné 21. storočia. Chceme byť zamestnávateľom, ktorí počúva Vaše postrehy, zoberie si k srdcu Vaše nápady a podporuje Váš všestranný rozvoj.

Rok 2025 pevne dúfam, bude rokom kedy sa nám podarí zriadiť dve nové sociálne služby a to terénnu opatrovateľskú službu a požíčovanie kompenzačných pomôcok. Cítíme obrovský tlak na poskytovanie sociálnych služieb v našom zariadení a preto sa budeme snažiť hľadať riešenia, aby sme dopyt v spolupráci s našimi zriaďovateľom Nitrianskym samosprávnym krajom vedeli uspokojiť.

Milí čitatelia nášho časopisu, dostáva sa Vám do rúk prvé číslo časopisu Prameň v roku 2025. Okrem vynoveného dizajnu Vám naďalej budeme prinášať zaujímavé informácie z nášho zariadenia, tak aby ste boli vždy včas informovaní o tom, čo sa u nás deje a chystá. Ale okrem toho sa budeme venovať aj iným zaujímavým témam z oblasti zdravia, životného štýlu, prinesieme rozhovory s našimi obyvateľmi a zamestnancami zariadenia. Máte sa naozaj na čo tešiť. Prajem Vám príjemné čítanie.

Ing. Peter Mészáros

Rok 2025 sa v čínskom lunárnom kalendári nesie v znamení Dreveného Hada, ktorý je symbolom múdrosti, intuície a transformácie, zatiaľ čo element dreva prináša rast, kreativitu a stabilitu. Tento rok nás povzbudzuje k tomu, aby sme pozorne plánovali svoje kroky, objavovali nové príležitosti a venovali sa aj osobnému rozvoju. Pre každé znamenie čínskeho zverokruhu bude rok 2025 jedinečný – niektorí sa môžu tešiť na kariérne úspechy, iní budú pracovať na zlepšení vzťahov alebo posilnení svojho zdravia.



2025

ROK 2025

Pripravujeme v I. polroku roku 2025

Fašiangová zábava

Fašiangová zábava je neodmysliteľnou súčasťou fašiangového obdobia, plná tanca, hudby, jedla a veselosti.

Pripravujeme v mesiaci február 2025



Týždeň mozgu

Týždeň mozgu je medzinárodná iniciatíva, ktorá sa zameriava na popularizáciu poznatkov o mozgu, jeho funkciách a zdraví.

Pripravujeme v mesiaci marec 2025



Návšteva gazdovského dvora

Okres Nové Zámky sa môže pochváliť nielen bohatou poľnohospodárskou tradíciou, ale aj chovom hospodárskych zvierat na gazdovských dvoroch. Jedno také spolu navštívime.

Pripravujeme na mesiac máj 2025



Juniáles

Tradičná zábava spojená s príjemným očerštením, varením gulášu a hudobným doprovodom s hosťom skupinou Duo Vivo.

Pripravujeme v mesiaci jún 2025



Návšteva kúpaliska alebo wellnes

V okrese Nové Zámky sa nachádza viacero kúpalísk a wellnes zariadení, ktoré sa môžu pochváliť blahodarnými účinkami svojich vôd. Jedno také spolu navštívime.

Pripravujeme v mesiaci júl 2025



TÉMA MESIACA

Od Troch kráľov ...



Čím, je typické toto obdobie?

Obdobie od Troch kráľov (6. január) až po "Popolcovú" stredú je na Slovensku známe ako fašiangové obdobie. Toto obdobie je spojené s radosťou, zábavou, hojnosťou a prípravou na pôst pred Veľkou nocou.

Sviatok Troch kráľov označuje ukončenie vianočného obdobia a je dňom kedy podľa kresťanskej tradície prišli mudrci z Východu k Ježiškovi do Betlehema. Po tomto dni si ľudia zvyčajne zo svojich príbytkov odstránia vianočnú výzdobu a začína sa fašiangová sezóna alebo plesová sezóna.

Korene fašiangových zvykoslovných útvarov siahajú do dávnej minulosti slovanských pohanských predkov. Fašiangové obchôdzky a zábavy vrcholili na spoločnej veselici v krčme, kde sa z naturálií zozbieraných po celej dedine vystrojila hostina spojená s tancovačkou. V mestách je tradícia fašiangov spojená s plesmi alebo bálmi.

Slovo fašiang pochádza z nemeckého vast-schane, ktoré vo voľnom preklade znamená posledný nápoj. Symbolizovalo nastávajúci 40-dňový pôst pred Veľkou nocou, ktorý sa najmä v minulosti bral veľmi vážne. Práve preto mali byť posledné fašiangové dni, nazývané ostatky, dňami bujarej zábavy. Z veľkomoravského obdobia je z nášho územia známy názov mjasopust.

Podľa dĺžky fašiangového obdobia sa rozlišovali krátke a dlhé fašiangy. Žartovne sa hovorilo, že keď je krátky fašiang, vydajú sa aj škaredé dievčatá. V slovenskom prostredí to bolo dané aj roľníckou kultúrou. Hoci sa gazdovia už pripravovali na jaré práce, ešte nebolo veľa roboty, takže okrem priadok a páračiek bol čas aj na svadby. Trvali dlhšie ako dnes a bola to slávnosť nielen rodiny, ale celej dediny. Fašiangy poznáme z územia stredoeurópskeho priestoru, a najmä z nášho, ešte v predkresťanskom kontexte. Boli to obchôdzky slúžiace na privolanie jari rôznymi magickými spôsobmi. Toto obdobie poznali aj východní Slovania, u ktorých sa slávil v podobe "maslenice".



PRANOSTIKA NA MESIAC JANUÁR

Keď sa na Vincenta vták na koľaji vody napije, ten rok mnoho vína sľubuje.

Samotný názov hovorí, že to bolo obdobie bohaté na kalorické jedlá. Naši predkovia žili a stravovali sa veľmi striedmo, ale počas fašiangov pred pôstom bolo zvykom jesť do sýtosti. Tradičnými jedlami boli fánky, šišky, pampúchy, záviný a rôzne zabíjačkové špeciality. Inú formu získali fašiangy po prijatí kresťanstva. To, čo z nich ako fragment zostalo, boli obchôdzky v maskách. V súčasnosti ide skôr o zábavu, ale v minulosti mali masky dôležitý rituálny význam. Tie fašiangové boli najmä zvieracie a vyzerali strašidelne. Čím bola maska strašidelnejšia, tým mala väčšiu moc a ľudia verili, že démoni a zlí duchovia sa vyplašia a nebudú ich obťažovať. Ešte aj dnes sa v niektorých slovenských regiónoch konajú fašiangové sprievody s rôzne zamaskovanými účastníkmi. Kedysi nesmel chýbať Turoň, medveď či vlk, dnes sa prezliekajú muži za ženy a, naopak, v maskách sa vždy zvyrazňujú atribúty vzhľadu, charakteru alebo zlozvykov opačného pohlavia. V prvej polovici 20. storočia k maskám pribudol aj vojak so šablou a práve na túto šablú napichovali gazdiné potravinové podarúčky. Každá obec mala svoje tradičné vinšovačky a masky na dvore domu nikdy nezabudli domácych vyzvrtať. V sprievode nechýbal ani ľudový zabávač. Fašiangové obchôdzky a zábavy vrcholili na spoločnej veselici v krčme, kde sa z naturálií zozbieraných po celej dedine vystrojila hostina spojená s tancovačkou a o polnoci sa pochovávala basa. Akt pochovania basy symbolizoval, že hudobné nástroje zmlknu, zábava sa končí, nastáva obdobie pôstu a ľudia sa majú ponoriť viac do seba.



História fašiangov, Slovensko
foto: internet



VIANOCE 2024



Ako sme oslávili Vianoce, časť I.

Vystúpenie Novozámockých seniorov

Dňa 5.decembra 2024 nás navštívili naši priatelia – Novozámockí seniori, ktorí si pre našich obyvateľov pripravili krásne vianočné vystúpenie.

Naskytla sa posledná príležitosť v tomto roku poďakovať našim vzácnym priateľom za celoročnú pomoc, za vystúpenia, ktoré si pravidelne pripravujú pre našich obyvateľov a pre nás.

Ďakujeme Vám Novozámockí seniori veľmi pekne , prajeme Vám krásne a pokojné vianočné sviatky a všetko dobré hlavne pevné zdravie v roku 2025.



Návšteva

Ďakujeme za milú návštevu pani učiteľke Juríkovej a jej žiačok zo Spojenej školy Hotelových služieb a obchodu NZ. Okrem chutných domácich dobrôt pre našich obyvateľov sme boli obdarovaní aj darčekom.



Darčeky od Základnej školy Hradná Nové Zámky

Chceme veľmi pekne poďakovať celému vedeniu školy, všetkým pedagógom, žiakom a ich rodičom za krásny prejav lásky v najkrajšom období roka. Ste úžasní, že vediete deti k úcte starším. Budujete tým pozitívny most medzi generáciami.



Vystúpenie detí zo Základnej cirkevnej školy

Posledný týždeň pred Vianocami nás svojim vystúpením navštívili deti zo Základnej cirkevnej školy v Nových Zámkoch. Ďakujeme za sviatočné tóny a za čas ktorý sme s Vami mohli stráviť. Bolo nám veľmi príjemne.



Štedrý deň v našom zariadení

Aj počas Štedrého dňa sme trávili čas s Vami našimi obyvateľmi. Ďakujeme našim kolegiam a kolegom, že strávili časť dňa s Vami.



PROJEKT

Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok



Ďakujeme darcom

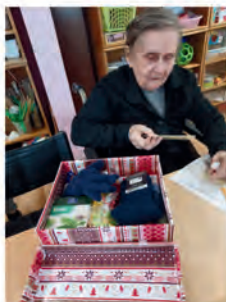


O projekte

Projekt Kolko Lásky sa zmestí do krabice od topánok?® už siedmy rok spája generácie po celom Slovensku a stal sa krásnou vianočnou tradíciou, kedy spolu chystajú krabičky plné lásky podľa inštrukcií organizátorov projektu ľudia po celom Slovensku.

Cieľom je potešiť neznámeho seniora darčekom, ktorý mu prinesie pocit lásky a radosti. Úlohou organizátorov je zabezpečiť, aby každá krabička obsahovala kúsok srdca darcu a priniesla seniorom pocit, že na nich niekto s láskou myslí počas Vianoc.

Za uplynulých šesť ročníkov zbierky sa vyzbieralo, skontrolovalo a rozдалo vyše 296 tisíc krabičiek plných lásky a aj v poslednom ročníku 2024 sa očakávalo minimálne 70 tisíc krabičiek. Je to unikátny projekt, ktorý spája ľudí, ktorí sa vzájomne nepoznajú a sú si vlastne úplne cudzí po celom Slovensku.



Do zbierky sa okrem dobrovoľníkov každoročne zapája vyše 1300 školských zariadení, krabičky sa taktiež zbierajú na pôde vyše 100 firiem a na približne 600 externých zberných miestach po celom Slovensku.

VARÍME

Recept na fánky



Podme si spolu urobiť výborné fánky. Prinášame Vám recept, ktorý môžete poznať z televíznych obrazoviek. Pripravoval ho totiž súťažiaci s televíznej šou Moja mama varí lepšie ako tvoja Vilo Habo.



Ingrediencie:

- 360 gramov hladkej múky
- 250 gramov rastlinného tuku
- 50-100 ml smotany na šľahanie
- 2 žĺtky
- štipku soli
- 1 balíček vanilkového cukru
- 150 gramov práškového cukru



Na doske si preosejeme múku a pridáme k nej zmäknutý pokrájaný rastlinný tuk. V smotane si vymiešame žĺtky a štipku soli. Múku s tukom a smotanovú zmes spojíme a vypracujeme cesto, ktoré hneď rozvalkáme na hrúbku asi 3 – 5 milimetre. Potom cesto rozkrájame na štvorce, ktoré po stranách narežeme. Fánky uložíme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pri teplote 200 stupňov Celzia pečieme asi 10 minút. Na záver fánky obalíme v zmesi vanilkového a práškového cukru. Dobrú chuť prajeme

Súťaž
o zaujímavé ceny



7.FEBRUÁRA 2025

SÚŤAŽ TRVÁ DO

➔ *Milí naši obyvatelia doručte nám Vaše fotografie, ako ste trávili fašiangy vo svojej mladosti*

➔ *Prípadne nám doručte zaujímavý a rokmi osvedčený recept*

Jeden recept použijeme pri spoločnom pečení v mesiaci február 2025. Najaktívnejších troch z Vás odmeníme zaujímavými darčekom.

Starostlivý anjel 2025



Nitriansky samosprávny kraj organizuje pod záštitou predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja Ing. Branislava Becíka, PhD., ôsmy ročník slávnostného odovzdávania ocenení pracovníkom zariadení sociálnych služieb v pôsobnosti Nitrianskeho samosprávneho kraja „Starostlivý anjel“.

Cieľom spoločenskej akcie je poukázať na mimoriadne činy pracovníkov zariadení sociálnych služieb, vyzdvihnúť kvalitne vykonanú prácu v oblasti sociálnych služieb a oceniť poskytovateľov sociálnych služieb ako i jednotlivých pracovníkov týchto zariadení. Na základe vyššie uvedeného vyzýva Nitriansky samosprávny kraj poskytovateľov sociálnych služieb a verejnosť o elektronické zaslanie nominácií na udelenie ceny v termíne do 5. 2. 2025 v kategóriách:

- Manažment
- Zdravotno – sociálny úsek
- Opatrovateľský úsek
- Ostatní pracovníci

Na ocenenie môže jedno zariadenie sociálnych služieb / jednotlivец nominovať maximálne jedného pracovníka v každej kategórii. Nominované osoby musia pôsobiť v Nitrianskom samosprávnom kraji.

Nominácie je možné vyplniť na web Nitrianskeho samosprávneho kraja.



Ocenenie pracovníkov zariadení sociálnych služieb v pôsobnosti NSK

STAROSTLIVÝ ANJEL

Kategórie:

- Manažment
- Zdravotno-sociálny úsek
- Opatrovateľský úsek
- Ostatní pracovníci

Pokračujeme v spolupráci



Aj v roku 2025 pokračujeme v spolupráci so Strednou odbornou školou gastronómie a služieb so sídlom v Šuranoch.

Vďaka spolupráci, ktorú sme nadviazali už v roku 2024 prinášame každý druhý týždeň k obedu čerstvé koláčiky a zákusky z dielne tejto odbornej školy. Škola sa venuje výchove a vzdelávaniu ďalšej generácie kuchárov, cukrárov, čašníkov a iných odborných profesií pôsobiacich v gastro službách.

Veríme, že Vám výrobky chutia a že sa rovnako s nami tešíte na každý druhý štvrtok v mesiaci, kedy sa k nám na stôl k obedu dostávajú ich čerstvé výrobky.



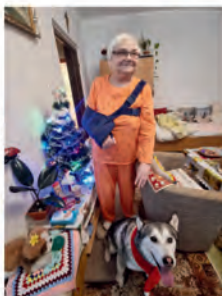
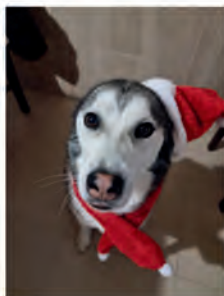
Merlin u nás na návšteve



Náš štvornohý kamarát Merlin nás navštevuje pravidelne. Inak tomu nebolo ani počas predvianočného obdobia. Jeho "druhou mamou" je dobrovoľníčka Monika Bujdaková, ktorá je členkou územného spolku Slovenského červeného kríža v Nových Zámkoch.

Merlin, ďakujeme ti za každú tvoju návštevu, nie darmo sa hovorí, že "pes je najlepší priateľ človeka", ale aj duše ...

Za tvoju celoročnú návštevu ti pán riaditeľ osobne poďakoval a pripravili sme pre teba aj maskrty.



Príďte si vyskúšať revolučné zariadenie

Kde sú umiestnené 2 zariadenia?

- prízemie, blok "B"
- blok "C"

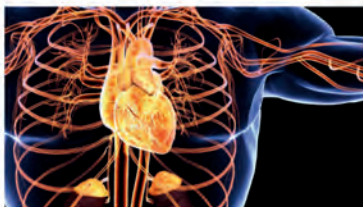


1. Čo je THERAPY CUBE™ a ako vám pomôže?

THERAPY CUBE™ je zariadenie, za ktorým sa skrýva viac ako 25 rokov intenzívneho výskumu v oblasti regenerácie pohybového aparátu a podpory cirkulácie krvného obehu pôsobením sonických vibrácií v rôznych frekvenciách.

Patentovaná technológia Sonic pulse core technology spolu s infračerveným žiarením účinne regenerujú svaly a prostredníctvom vibrácií v cieľných oblastiach pomáhajú k ozdravným procesom v organizme. Celkový účinok terapie pôsobí pozitívne naprieč celým telom, a prináša tak úľavu a pomoc nielen pri regenerácii traumatických úrazov a športových zranení, ale i pri bežne rozšírených ochoreniach pohybového a nervového aparátu. Účinkom vibračného cvičenia sa venujú vedci po celom svete už od 70. rokov 20. storočia. Súčasťou vrcholového športu sa vibračné cvičenie stalo v roku 1987 v gymnastike.

Zariadenie THERAPY CUBE™ však nevzniklo len z poznatkov modernej, ale i tradičnej čínskej medicíny. Preukázané sú aj zlepšenia Čchi krvného obehu, ktorý sa v modernej medicíne nesleduje ako relevantný faktor. Viac sa o Čchi krvného obehu môžete dozvedieť v štúdií [Mechanisms of Qi-blood circulation and Qi deficiency syndrome in view of blood and interstitial fluid circulation - ScienceDirect](#).



2. Čo je infračervená zvukovo-vibračná terapia?



Terapia sínickou vibráciou s podporou infračerveného žiarenia je rehabilitačná metóda pôsobiaca nielen samostatne, ale aj v kombinácii s inou liečbou, terapiou alebo tréningom. Jej princíp spočíva v kombinácii zvukových vibrácií prenikajúcich telom až do jadra buniek za pôsobenia infračerveného žiarenia, ktoré pomáha zosilniť účinok vibrácií.

Patentovaná technológia Sonic pulse core technology predstavuje absolútnu špičku v oblasti tohto druhu terapií. Výskumom a štúdiami vedci zistili, že pre dosiahnutie žiadaného výsledku je potrebné použiť rôzne frekvencie vibrácií pre rozličné oblasti tela. Preto je THERAPY CUBE™ ľahko a prehľadne ovládateľná a zameraná na vám vybrané telesné partie. Frekvencia modulácia pri tejto procedúre tak umožní zamerať terapiu priamo na riešenie vášho konkrétneho problému.

Terapia je vďaka pozitívnemu vplyvu na krvný obeh mimoriadne vhodná aj ako prevencia ochorení a uvoľnenie napätia v svalovej štruktúre. Takisto pôsobí upokojujúco a štúdie okrem iného poukazujú na zlepšený psychický stav pacientov THERAPY CUBE™ je teda vhodné používať aj na relaxáciu a ako prevenciu stresu.

Interný časopis "VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky
Neprešlo jazykovou úpravou.

KONTAKTY

(035/ 6414068
www.veknadeje-nz.sk
info@veknadeje-nz.sk

Šoltésovej 5302/2
940 02 Nové Zámky



V ďalšom čísle:

- Ako vzniklo naše zariadenie
- Výsledky dotazníkového prieskumu
- Predstavujeme prácu psychológiciek
- Téma mesiaca: Svetový deň sociálnej spravodlivosti