

# SOLIDARITAS



# Tisztelt Olvasó!

Miközben ezt a cikket írom, csodálatos pillanatok zajlanak körülöttem az intézményben. Ez talán a kedvenc időszakom az egész évben. Bár ezek a legmegterhelőbb hetek, az év végéhez közeledve gyűlnek a határidők a különböző feladatok elvégzésére, de a munkánknak van értelme és a befektetett energia megtérül. Különleges dolog látni lakóink szemében a várakozás örömét. Október óta szorgalmasan készítik az ajándékokat partnereinknek. Minden nap találkoztak a közösségi helyiségben, kosarakat és kulcstartókat fontak. Hányszor említettem kolléganőimnek, hogy néha szeretnék láthatatlan lénnyé változni, és meghallgatni az ilyenkor mesélt történeteiket. Biztos megtudnák olyat is, amelyről egyébként nem biztos, hogy szívesen mesélnek. Ez azonban lehetetlen, és elégedjünk meg azzal, amit reálisan el tudunk érni. Amit lehetőségeink, képességeink engednek. Ez minden területen érvényes. Időseinkkel is gyakran beszélünk arról, hogy elérhető célokat tűzzenek maguk elé. Ezt nekünk is követnünk kell. Szívesen vinnénk időseinket távolabbi helyekre kirándulni, gyógyfürdőbe. Korukból és egészségi állapotukból kifolyólag azonban elképzelhetetlen, hogy buszon vagy a kisbuszunkban hosszú órákat utazzunk, amikor még a fel- és leszállás is sok hosszú perceket vesz igénybe. Csak az említett tényezők figyelembevételével tudjuk objektíven értékelni a végéhez közeledő évet.

Kiadványunk idén már másodjára jelenik meg. Az első számot július elején a II. Családi nap alkalmából jelentettük meg. Ezen az eseményen lehetőségünk van a családtagokkal is találkozni és megköszönni azt, hogy ránk bízták szüleiket, nagyszüleiket. Óriási motivációt jelent számunkra a rendezvény iránti nagy érdeklődés, hiszen nemcsak munkatársaink, hanem időseink is nagy szeretettel készülnek rá. Ezen a számunkra nagyon fontos napon az időseinket rendszeresen látogató plébánosok is elfogadták a meghívást: Maroš Lovič Vágsellyéről és Nagy Péter Vághosszúfaluról. Köszönjük munkatársainknak, hogy időt nem sajnálva eljöttek és segítettek a rendezvény lebonyolításában.

Nyár elején a tótmegyeri vadászkastélyt látogattuk meg. Élményeiket időseink is összefoglalták a lap hasábjain. A nyár végén a Nádszegi fúvószenekar zenélt nálunk két énekesnővel az élen. A grillezéssel egybekötött zenés program az udvaron valósult meg

és a kellemes zene a járókelőket is a kapuhoz csalogatta. Kirándulásaink sorát október második felében zártuk Galántán, ahol az Esterházy-kastély kávézó-jában ízletes desszerteket és kávéfogyasztottunk.

Novemberben a patai önkéntes színjátszócsoporthoz PATHALIA-t láttuk vendégül. Jonás Záborský Gazdag rabló című előadását több mint harminc idős lakónk kísérte figyelemmel. Az ünnepek előtt még egy gyönyörű adventi koncertre is sor kerül a Nádszegi fúvószenekar jóvoltából és természetesen már készülődünk a karácsonyi programmal is.

Az említett nagyobb rendezvények, kirándulások megvalósításán kívül nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a szociális ellátásban részesülő időseink az elvárt magas színvonalú ellátásban részesüljenek. Igyekszünk mindenki individuális szükségleteit kielégíteni figyelembe véve az egészségi állapotot a szociális és családi háttérrel. Nem vehet részt mindenki a kirándulásokon, de az ágyhoz kötött időshöz is tudunk kedvesen szólni, felolvasni egy érdekes cikket vagy átmozgatni a testrészeket, megmasszírozni az életben megfáradt testet.

Rendkívül boldog vagyok, hogy egyre több idős lakónkat és kolléganőt be tudunk vonni kiadványunk összeállításába. Szívesen osztjuk meg tapasztalatainkat, élményeinket, emlékeinket a lap hasábjain keresztül, hogy Önök is jobban megismerhessék munkatársainkat, időseinket. Engedjék meg, hogy megragadjam az alkalmat és megköszönjem minden munkatársunk odaadó munkáját, hogy a napi munkától kezdve a helyettesítéseken át a különféle kirándulások bebiztosításáig mindig számíthatok rájuk. Mindenkinek szívből köszönöm a belénk vetett bizalmat, a segítséget. Áldott karácsonyi ünnepeket és az új évbe jó egészséget kívánok mindnyájuknak!

*Mgr. Balogh Juhos Melinda MBA  
A Solidaritas idősök otthona  
és specializált intézmény menedzsere*





Hűvösebb időben elsősorban bent tartjuk az aktivitásokat, mindenki találhat kedvére valót

## Karácsonyi időszak az intézményben



Mire ez a kiadvány az olvasó kezébe kerül, már a Jézuska kopogtat az ajtón. Mint sokan mások, mi is készülünk az év legszebb ünnepére az intézményben tartózkodó idősekkel. A közeledő ünnepek alatt a napi rutin mellett a lakóink lelki oldalára is oda kell figyelnünk, mert ebben az időszakban az emberi lélek különösen sebezhetővé válik. A lelki oldalra egész évben odafigyelünk, de ez az időszak különleges, ugyanakkor érzékeny is. Különösen érzékeny azok számára, akik nem akarnak vagy nem tudnak hazamenni, és otthonuk az ünnepek alatt is az intézmény marad. Gyakran hallhatjuk tőlük, hogy ugyan hová is mennének, ez az otthonuk, nem akarnak senkit zavarni, senkinek a terhére lenni.

Az ünnepekre való készülődés nem csak a múlt felidőzéséből áll, hanem valós munkát foglal magába. Arra törekszünk, hogy mindenki, aki teheti, legalább egy kicsit hozzá tudjon járulni az ünnepi készülődéshez. Intézményünkben mindnyájan azt valljuk, hogy a napi teendő nem csak a gyógyszerek beadásából áll, hanem a lakók mindennapi tevékenységbe való bevonásából is. Az egyik ilyen módszer a valóságban való tájékozódás. Az intézményben különböző diagnózisú lakók vannak, de leggyakoribb a demencia és annak is különböző formáival és szakaszaival talál-

kozunk. A zavaroktól mentes vagy a kognitív funkciókban csak kismértékben sújtott lakók teljes mértékben részt vesznek az adventi koszorú elkészítésében, szobájuk, közös helyiségeik szépítésében, mézeskalács sütésében vagy kreatív dekorációkat készítenek szeretteik részére. Észrevehető, hogy érzékelik az idő múlását, a közeljövőt, és az ünnepeket saját élményeikkel, családi hagyományaikkal kapcsolják össze, amelyeket az intézményben is igyekeznek megőrizni. Vannak azonban az intézményben olyanok is, akik a demencia szövődményei miatt már nem tudják érzékelni a körülöttük lévő világot, vagy valóságérzékelésük, élményük torzul, ezért szükséges a mindennapi életbe olyan elemek beépítése, amelyek segítik a tájékozódást, az idő múlásának érzékelését, ami ebben az esetben magát az intézmény díszítését is jelenti.

Ezért is őrizzük a hagyományokat a karácsonyi asztalon, ezért díszítjük fel a karácsonyfát, hogy közelebbivé és kellemesebbé tegyük az ünnepi időszakot azok számára is, akik egészségi állapotuk miatt nem tudják teljes mélységében átélni az ünnepi pillanatokat. A karácsony időszaka arra kér bennünket, hogy lassítsunk, és vegyük észre a körülöttünk lévőket, akiknek szükségük van ránk.

***Rövid írásom zárszavaként engedjék meg, hogy csodálatos ünnepeket kívánjak minden lakónak és kollégának.***

*Mgr. Komlósi Natasa, MBA,  
az egészségügyi részleg vezetője*

# A téli idöszakban is aktívan az idösek otthonában



Intézményünk fontos feladata, hogy támogassa a gondozásra szoruló, gondjainkra bízott idős embereket és kellemes idötöltést biztosítson számukra. A gondozás és a támogatás mellett a szabadidős tevékenységek is jelentős szerepet játszanak lakóink életében. Ezen tevékenységek megtervezése előtt mindig idöt kell szánnunk arra, hogy megismerjük a lakó élete történetét és érdeklödési körét. Minden ember egyedi, és mindig figyelembe kell vennünk az egyéni igényeket és képességeket. A szabadidős tevékenységek megtervezése természetesen a lakókkal közösen történik. A közös tervezés és döntéshozatal erősíti a kötödést, és várakozást kelt a közelgö tevékenységek iránt. Lakóink számára ezek azok az évek, amikor úgy töltöhetik a szabadidejüket, ahogy csak kedvük tartja: feleleveníthetik régi kedvenc hobbijaikat, élvezhetik a friss levegön a csoportos gyógytornákat, közös zenés programokat, énekléseket, tartalmas beszélgetéseket, kedvükre sétálhatnak a közei parkban, vagy pedig akár a virágokról való gondoskodásnak is szentelhetik idejüket.

Ahogy összel egyre rövidülnek és szürkülnek a napok, úgy alakulnak át intézményünk lakóinak szabadidős tevékenységei is, amelyek rendszerint valamilyen témakör köré épülnek. Az intézmény foglalkoztatási formái a téli idöszakban fizikai, szellemi, kulturális és szórakoztató foglalkozások, melyek az önellátással kapcsolatos tevékenységeket is magukba foglalják. A szellemi kulturális foglalkozásokkal a szellemi frissességet, annak megörzését és az elszigetelödés megakadályozását célozzuk meg. Az ünnepek alkalmával a múlt is életre kel intézményünk falai közt. Az öszi és a téli idöszakra jellemzö történések, ünnepek, tevékenységek, színek felhasználásával kialakított szókeresö, logikai, párosítási, színezési feladatlapok felhasználásával valósul meg. A trükkös ke-

resztrejtvények, memóriajátékok vagy társasjátékok nagyon szórakoztatóak a számukra, és szellemileg is frissen tartják az idöseket. Lakóink kedvenc süteményeinek, finomságainak közös elkészítése nemcsak finom ételeket eredményez, hanem kedves emlékeket is idéz. Tevékenységeink közben nem maradhat el a közös éneklés, zenehallgatás sem, amely örömet nyújt és szintén emlékeket elevenít fel. Az emlékalbumok lapozgatása az idöseket életéböl származó fényképekkel és történetekkel nemcsak nosztalgikus érzést kelt, hanem mély beszélgetéseknek is teret ad. Ezek a tartalmas beszélgetések folytatódnak a kreatív, kézmüves foglalkozások alkalmával, amelyek magukba foglalják többek között a kosárfonást, ajándék- és dísz tárgyak, öszi és téli dekorációk készítését különféle anyagokból, festést, az épület, a karácsonyfák feldíszítését és még sok egyéb nagyon szép alkotás elkészítését. A szórakoztató foglalkozásokat nem lehet elválasztani a fizikai és szellemi - kulturális foglalkoztatásoktól, hiszen minden foglalkoztatás fontos, hogy szórakoztató is legyen, mint a rendszeres mozgásfejlesztö és kutyaterápiás foglalkozások, tér és idöbeli orientáció fejlesztése, filmvetítések, egyéni és csoportos beszélgetések, születésnapi ünnepek, közös kirándulások, szentmisék, imanapok és a generációkat átívelö programok.

Összefoglalva azt tudom elmondani, hogy a szabadidős tevékenységek szervezése során intézményünk a mai kor elvárásainak megfelelően az aktív és boldog idöskor biztosítása mellett tervezi fizikai és mentálhigiénés munkáját, amely középpontjában maga a lakó áll.

*Mgr. Benkö Ibolya,  
szociális rehabilitációs szakdolgozó*



*Az idösek hónapja alkalmából megszervezett ünnepeken egy gombostüt sem tudtunk volna a földre ejteni az ebédlöben*

# Legyünk jók egymáshoz, csak átutazóban vagyunk a Földön

Az élet természetes velejárója a születés és a halál is – a kezdet és a vég. Mint ahogy az őszi falevelek jelzik az elmúlást, úgy a földi létünk is meghatározott ideig tart. Elhunyt szeretteinkre emlékeztünk mindenszentek ünnepén és halottak napján. Mindenszentek a katolikus egyházban az összes üdvözült lélek emléknapja, a protestánsok ilyenkor az elhunytakról emlékeznek meg. Mindenszentek napján a temetőben rendbe teszik, virággal díszítik a sírokat, amelyeken gyertyát gyújtanak a halottak üdvéért. A mindenszentek és a halottak napja alkalmából november 6-án lakóinkkal mi is felkerestük elhunyt lakótársaik sírjait a vágsellyei temetőben. Egy-egy mécses meggyújtásával és imával emlékeztünk Rájuk. A temetőben tett látogatás alkalmával idős lakóink pár perces megható megemlékezés keretében felidézhatték az együtt töltött pillanatokot, cselekedeteiket, kegyelettel megemlékezhetek róluk. A többi lakó számára is nagyon fontos volt, hogy méltóképp felidézhesék elhunyt hozzátartozóik emlékét, hiszen sokuk egészségi állapota már nem teszi lehetővé, hogy személyesen róják le kegyeletüket szeretett elhunytjaik előtt. A gyertya fényénél, amely az örök világosságot jelképezi a katolikus egyház szertartása szerint, az otthonban kialakított kápolnában lakóinkkal egy héten keresztül minden nap meggyújtottuk a mécseseket, és közös imádságokkal emlékeztünk meg szeretteinkről, elhunyt lakótársaikról. Hála és köszönet Michaela kedves nővérnek a mindenszentek alkalmából tartott megemlékezéssel egybekötött imanapért. A közös megemlékezés múltbéli képeket idézett fel, mintha láthatatlanul azok is velünk lettek volna, akik már elhagyták ezt a világot.

Mindenszentek és halottak napja arra biztat minket, ne féljünk az elmúlástól, és az élet minden pillanatát becsüljük meg, hiszen mindannyian csak átutazók vagyunk itt. A gyertya, amit azon a napon meggyújtunk, egyszerre szól a múlttól és a jövőről. A veszteségen keresztül tanít minket megtapasztalni mindazt, ami igazán fontos, ami igazán örömmel tölt el bennünket: a családjunk, gyermekeink, unokáink, dédunokáink, barátaink...szeretteink. Szeretettel EMLÉKEZÜNK!

„Halottak napja - a békességé. Az élőké. Hiszen azok, akik ha le is hunyták szemüket, de szeretetünkben megmaradtak - nem haltak meg. Bennünk élnek tovább.”

*Mgr. Benkő Ibolya, szociális-rehabilitációs instruktork*



*November elején kilátogattunk a vágsellyei temetőbe, ahol felkerestük egykori lakóink sírjait*

## Néhány lakónk így vélekedik az ünnepről, az elmúlásról

### **Kielarová Mária**

„A testvéreim még hála istennek élnek. Legnagyobb veszteségem a férjem hirtelen halála volt 12 évvel ezelőtt. Amióta az idősök otthonában élek, a lányommal és az unokámmal közösen látogatjuk a temetőket. Az intézményünkben kialakított kápolnámban minden nap imádkoztam a tisztító tűzben szenvedő lelkekért. Rendszeresen imádkozom a halottakért is, minden nap!”

### **Ardevá Ivona**

„Halottak napjára csak lélekben készülök. Elvégzem a kilencedet és imádkozom. Imáimba foglalom az élő és elhunyt családtagjaimat, valamint a tisztító tűzben szenvedő lelkekért is rendszeresen imádkozom. Számomra fontosabbak a lelkek, mint a sírokra elhelyezett virágok. Az intézmény falai között lehetőségünk volt csoportosan is, és egyénileg is imádkozni a kápolnában elhelyezett vándor Szűzanya-szoborhoz, majd az intézmény igazgatójának jóvoltából ellátogatni a helyi temetőbe. Sajnos a halottak napi temetőlátogatáson egészségügyi okokból nem vehettem részt.”

### **Benčíková Alžbeta**

„A halál az élet velejárója, az életünk része. Az élet véges, és ezt bizony nehéz elfogadni. Akkor is, ha a saját életünkről van szó, és akkor is, ha a szeretteinkéről. Ha próbálunk nem tudomást venni az elmúlásról, attól az még része az életünknek. Nekünk idős embereknek nincs sok választási lehetőségünk... Legnagyobb kérésünk az égiekhez csak annyi lenne, ha eljön az utolsó óránk ne kelljen sokat és hosszasan szenvedni. Amikor az ember már nem tudja ellátni saját magát, gondoskodni magáról és mindenben mások segítségére szorul, akkor nincs egyéb választási lehetősége, mint imádkozni a boldog és méltó halál elnyeréséért.”

## A karácsony varázslatos ideje

Az év végén eljön az az idő, amikor a családok összejönnek, a gyerekek várják az ajándékokat, és együtt foglalhatunk helyet a megterített karácsonyi asztalnál. Igen, itt van az év legszebb ünnepe, a család ünnepe - a karácsony. Sajnos nem mindenki töltheti szerettei körében az ünnepeket. Sokan vagyunk szolgálatban, úton vagy kórházban. Nálunk is így van ez a Solidaritas idősek otthonában. Bár igaz, egész évben a lehető legjobban gondoskodunk időseinkről, a karácsonynak mégis megvan a maga varázsa. Lakóink érzékenyebbek, mindenki másképp éli meg ezeket a napokat. Sokan hazamennek a családjukhoz, gyermekeikhez vagy pedig az unokáikhoz. A többség viszont nálunk marad az intézményben. Ránk hárul az a feladat, hogy ezeknek a lakóknak kellemes, meghitt hangulatot teremtsünk, elsősorban a karácsonyi vacsoránál. Bár minden kolléganőnek van családja, akiket karácsony estéjén magukra hagyunk, lakóink ezt

a szomorúságot nem láthatják viselkedésünkön. Sokak szemében látni a szomorúság könnyeit a hozzájuk legközelebb állók hiánya miatt. Számunkra öröm, ha boldogságot okozhatunk nekik és igyekszünk pótolni a családok jelenlétét. Karácsonykor a kolléganőkkel ha éjjeles szolgálatba indulunk, akkor előtte fogyasztjuk el otthon az ünnepi vacsorát, vagy pedig munkából hazaérkezés után. Mindannyiunk számára ez hivatás és küldetés is egyben. Ugyanígy szervezzük a szilvesztert is. Nem mindenki képes és hajlandó ezt a munkát végezni, családjaink megbékéltek már ezzel, támogatnak minket és az egész Solidaritas csapatát. Szép, békés, gazdag karácsonyi ünnepeket kívánok.

*Eubica Kováčová, ápolónő*



*Karácsonykor meglátogatnak bennünket a vágsellyei ERKO (Keresztény gyermekek közössége) tagjai betlehemes műsorukkal*

## Két gyerkőc vár otthon munka után karácsonykor is

Harmadik éve dolgozom az idősek otthonában. Pincér-szakácsként végeztem, két kisiskolás fiam van. Nagyon szeretek emberekkel dolgozni. Amikor elkezdtem itt dolgozni már tudtam, hogy sokáig szeretnék itt lenni, mert sok jó ember vesz körül. Nagyon szeretem az időseket és úgy érzem ők is engem. Rövid időn belül itt a karácsony és mi ünnepnapokon is dolgozunk. Amikor karácsony napján dolgozom, a gyermekeim édesanyámmal vannak. Este már nagyon várnak, hiszen alig várják az ajándékokat. Ünnepek előtt jó látni a készülődést, ahogy készülnek a nagymamák és a nagypapák a karácsonyra. Süteményt sütnek, feldíszítik az épületet. Az ebédlőben, ahol általában a karácsonyi vacsorát is fogyasztják, van egy gyönyörű élő fenyőfa. Amikor díszítik a fát, örömmel hallgatom az idős emberek régi történeteit. Visszaemlékeznek a családjikkal otthon töltött kö-

zös karácsonyokra. Néhány idős hazamegy karácsonyra. A többiek itt maradnak, és mi alkalmazottak azon vagyunk, hogy jól érezzék magukat. Nagy családként együtt fogyasztják el a karácsonyi vacsorát, majd meséket és filmeket néznek. Takarítóként dolgozom. Ha valaki megkérdezi, egyáltalán nem szégyellem ezt elárulni, mert ez is fontos munka. Olyan emberekért teszem, akiknek szükségük van a segítségünkre. Örülök, hogy itt lehetek. Itt ismertem meg a legjobb barátomat, Noémi kolléganőmet, akire mindig számíthatok. Mindig nagyon várom és nincs rossz érzésem, ha dolgozni kell jönnöm. Jól érzem itt magam, ez a második otthonom.

*Balogh Tímea, takarítónő*





## Hetedik karácsony az intézményben

Számomra gyermekkorom óta a karácsony a legszebb ünnep, és december 24-e az év legvárásosabb napja. Nem számít hogy csak a családommal vagy a barátokkal töltöm egy asztalnál, nekem mindig az volt a fontos, hogy teremtsünk csodálatos ünnepi és békés légkört. A legfontosabb dolog, amihez ragaszkodom karácsony napján, hogy senki senkivel ne morogjon, veszekedjen és senki ne legyen egyedül, szomorú és ne érezze magát elhagyatottnak az ünnepek alatt. Az idei karácsony már a hetedik lesz a Solidaritas intézményben, amelyet mint mindig most is nagyon várok. Minden szoba, folyosó, társalgó gyönyörűen fel van díszítve, érezhető a karácsony hangulata és szépsége. Szeretem a szívet melengető munkámat, nagyon szeretem a lakókkal tölteni az időt, akik számomra a családom hiányzó részévé váltak, hiszen már egyik nagyszülőm sem él. Nem minden lakónknak van lehetősége a családjával tölteni az ünnepeket, és ezért többségük az intézményben marad. Amennyire csak lehet, igyekszem itt lenni és helyettesíteni a lányukat vagy az unokájukat. Megértő családom van, akik tudják, hol dolgozom, és amikor december 24-én a lakókkal töltöm a na-

pot, rájuk figyelek. A család sosem hibáztat emiatt. Nagyon várják hogy este velük legyek, együtt töltsük az estét. A lakók többsége viszont nélkülünk bizony egyedül érezné magát. Az öröm, amit az idősek szemében látok hogy velük töltöm az időt, megölelem őket, beszélgetek velük, az többet jelent számomra, mint egy drága ajándék a fa alatt.

Mindig meghat a lakókkal töltött közös karácsonyi vacsora. Az ebédlőben a kivilágított fenyőfa mellett énekelünk, mondok pár kedves szót és örülnek, hogy nincsenek egyedül, elhagyatottan. Szilveszterkor ha szolgálatban vagyok, akkor igyekszem vidám hangulatot teremteni. A kolléganőimmel egész nap a lakókkal együtt nevetünk, szendvicseket, finomságokat készítünk a társalgóba, ahova a vacsora után elkísérjük őket, zenét engedünk vagy közösen nézhetik a szilveszteri műsort a televízióban. Igyekszünk arra összpontosítani, hogy örüljenek annak hogy újabb évet éltek meg és hogy az elkövetkező esztendő biztosan még jobb lesz. Jó egészséget kívánok nekik és igyekszem őket felvidítani, hogy ne legyenek szomorúak amiatt hogy nálunk vannak hiszen nincsenek egyedül, ránk mindig számíthatnak, és nagyon szeretjük őket!

*Mgr. Jana Horváthová, ápolónő*



## Az ünnep varázsa az otthonban is jelen van

Idén már a harmadik karácsonyt fogom itt tölteni az intézményben. 2022 novemberében az ünnepek előtti időszakban léptem be. Nem voltak különösebb elvárásaim sem az ünnepekkel, sem a hétköznapokkal kapcsolatban, reméltem, hogy kellemes lesz az otthonban. Szerencsére így is lett, jól érzem itt magam, elégedett vagyok. Október vége óta készülünk az ünnepekre. A vezetőség felkért bennünket, hogy készítsünk ajándékokat fonott kosarak és kulcstartók formájában az intézmény lakói által látogatott orvosoknak és partnereknek. Képeslapokat is készítettünk családjaik számára. Eddig minden évben szenteste elmentem a családomhoz, és valószínűleg idén sem lesz ez másképp. Találkozunk a lányomnál, jön az unokám az öt dédunokámmal, én pedig késő este jövök majd vissza az otthonba. Sajnos már nem tudok eljárni a templomba, a karácsony régebben első-

szorban a lelki élményről szólt. Akkor az egész család templomba járt, most már a gyerekek az ajándékokat várják és a lelki rész kicsit háttérbe szorul. Karácsony első és második napját ünnepeljük itt az otthonban. Ilyenkor is találkozunk a reggeli kávé mellett a kávézónkban, megbeszéljük hogy ki hogyan töltötte az előző napot a családjával, vagy itt az intézményben. Egyáltalán nem sajnálom, hogy itt töltöm a többi napot. Szobatársammal misét nézünk, imádkozunk, kicsit kevesebben vagyunk, de karácsonyi hangulat uralkodik. Hogy minek is örülnék karácsonyra?

A gyerekeknek, a mosolyuknak. Minden évben kapok egy naptárat a képeikkel, ez rendkívül boldoggá tesz. Az ágyam mellett tartom és úgy alszom el, hogy közben őket látom. Szilveszterkor bemegyünk a társalgóba, beszélgetünk, zenét hallgatunk, tévét nézünk majd mindenki felmegy a szobájába és megnézi az általa választott szilveszteri műsort. Idén is már nagyon várom hogy a családommal tölthessem az időt, de ugyanúgy örülök a lakótársaimmal töltött perceknek is.

*Paulína Kalinová*

## A Magas-Tátrából a vágsellyei idősek otthonába

Judita Majanová 2021. szeptember végén érkezett intézményünkbe és már a negyedik karácsonyt fogja velünk tölteni Majanová asszony. Óriási változást jelentett számára a Solidaritasba történt költözés, hiszen a Magas-Tátrából, pontosabban Ótátrafüredről (Starý Smokovec) költözött hozzánk. 36 hosszú éven át recepciósként dolgozott az ótátrafüredi Grand Hotelben. „Szomorú voltam, idegen környezetbe kerültem. Itt van a távolabbi családom, ezért döntöttünk Vágsellye mellett. A férjem 27 éve halt meg. Gyermeünk nem született. Gondoltam egy tátra nyugdíjas otthonra is, de itt élnek a rokonaim. A tátra barátaink, szeretteink már mind elhunytak” – mondja Majanová Judita. Huszonhárom egyedül töltött karácsony után változás következett be, és itt találta magát az idősek között, akikkel együtt ültek karácsony estéjén a közös asztalhoz. Elmondása szerint a karácsonyi ünnepeket méltó módon megünnepeljük az intézményben. Nem hiányoznak a hagyományos ételek, finomságok, amit egészségügyi okokból csak korlátozott mennyiségben tud elfogyasztani. Judita asszony ritkán vesz részt közös foglalkozásokon, kézműves foglalkozásokon. Mint mondja, a keze nem engedelmeskedik és az egészsége sem kifogástalan, nem igazán szereti a társaságot. „Inkább hallgatok, nem hiszem, hogy bárkit is érdekelnének a tátra történeteim. Nálunk, itt az intézményben az idős nőknek családjuk van, többnyire gyerekekről, unokákról beszélnek, nem tudom hogyan kapcsolódnak be ezekbe a beszélgetésbe.” – mondja Judita, akit heti rendszerességgel látogatnak a rokonai. Nekik azonban van saját családjuk, és nem is várja el tőlük, hogy elvigyék hozzájuk az ünnepekre. Majanová szívesen emlékezett vissza a munkahelyén, szállodában eltöl-

tött karácsonyokra. „Tizenkilenc évesen kezdtem ott dolgozni, gyönyörű időszak volt... különösen a karácsonyok. Volt egy hatalmas, gyönyörűen feldíszített élő karácsonyfánk a hallban, a szobákat pedig apró díszek szépítették. A karácsonyi vendégek jelentős része törzsvendégünk volt, már ismertük őket, barátként, ismerősként tekintettek ránk. Gyakran kaptunk tőlük apró ajándékokat. A vezetőség a személyzetről sem feledkezett meg. A karácsony előtti fogadáson szórakozhattunk, apró ajándékokat kaptunk, például törölközőt és édességet. Szenteste találtak időt a közös vacsorára is. Főleg hal került szenteste az asztalra: ponty, pisztráng és lazac is. Volt káposztaleves, lencseleves, de marhahúsleves is. A helyi szálloda cukrászdájában készültek az édességek, sütemények. A kínálatot a külföldről hozzánk érkező vendégekhez is igazították.” - osztotta meg emlékeit velünk Majanová asszony. A szilvesztert és az újév beköszöntét is rendesen megünnepelték a szállodában. A szilveszteri multságokra mindig elővételben elkelték a jegyek. A bált a bárban tartották, ahol mintegy kétszáz vendég gyűlt össze. Nyugdíjba vonulása előtt általában az első és a második karácsonyi ünnepeken dolgozott, majd férje elvesztése után a karácsonyok délutánjait barátaival, szeretteivel töltötte. „Én is nagyon várom az ünnepeket és kicsit szomorú vagyok... nagyon örülnék ha meglátogatnának Tátrából az ismerőseim. Az evangélikus lelkipásztorral és családjával régóta szoros barátságban vagyunk, egyszer már meg is látogattak az otthonban. Örülök, hogy itt színes a karácsony, és egy kedves női társasággal foglalhatok helyet az ünnepi asztalnál.” - zárja a beszélgetés Judit asszony.

*Mgr. Balogh Juhos Melinda MBA*



*Judita Majanová három évvel ezelőtt érkezett intézményünkbe*



## „Nem” attraktív munka, attól függ kinek hogyan

Ha az ember rendelkezik szociális érzékkel, empatikus, akkor talán a számára nem igazán vonzó munkára is más módon tud tekinteni. Ez nézőpont kérdése. Az ápolónői tanfolyamot egy évvel azelőtt végeztem el, mielőtt külföldre indultam volna. Sokat gondolkodtam azon, hogy milyen előnyöket és hátrányokat hozhat számomra a külföldi munka, mivel nem

könnyű elhagyni a családot, a biztos hátteret és új szabályok szerint működni. Egy ilyen változás az egész családot érinti. Ezek azok a pillanatok, amikor mindannyian megállunk és válaszokat keresünk, közben ártékeljük saját életünket. Sokszor még kiáltanánk is a változásért, akár a munkahelyünkön, akár a környezetünkben, vagy akár próbára tennénk a kapcsolatainkat is. A gyermekeim akkor már felnőttek, az unokák még terveben sem voltak, nem volt rám igazán szükség. Igen, itt volt az ideje, hogy tegyek valamit magamért, hogy elérjem azt, amit szerettem volna és így jött el a döntés, a fordulópont. 2010-ben félelmekkel tele utaztam: mi vár rám külföldön? Nem féltem a munkától, elvégre három gyermeket neveltem fel. Azzal nyugtattam magam, hogy nem okozhat gondot idős emberekről gondoskodni és bíztam abban, hogy megbirkózom a feladattal. A nyelvi akadály volt számomra a legnagyobb hátrány. De szerencsém volt, tíz éves munkám alatt három családban dolgoztam, ahol nagyon emberségesen fogadtak. A bizalom olyan erős volt, hogy gondozónő, háziasszony és egyben bizalmi személy is voltam, akivel elbeszélgethettek és akinek elpanaszolhatták gondjaikat. Nem minden ápoló volt ilyen szerencsés. Néhány családnak nagyon téves elképzelése van arról, hogy mi az ápoló küldetése egy családi környezetben. A külföldön töltött idő alatt szép, szeretettel, gyengédséggel, összetartozással teli pillanatokot éltem át, de átéltem alázatot, olykor haragot és sajnos szomorúságot is. A hosszú órákat esti telefonátvitásokkal rövidítettük le, amikor a ránk bízott idősök már elaludtak. A volt kolléganőimmel azóta is tartom a kapcsolatot. Vannak köztük olyanok, akik még mindig kint dol-

goznak, és nem is gondolnak a visszatérésre, mivel anyagi helyzetük ezt nem teszi lehetővé.

De minden időszak hoz valami változást. Ezalatt a 10 év alatt férjhez adtam két lányomat, majd jöttek az unokáim, és egyre gyakrabban gondoltam arra, hogy befejezem ezt a küldetésemet. Egyre inkább hazahúzott a szívem, a gyermekeimhez és három szerető unokámhoz. Rájöttem, hogy otthon hasznosabb leszek a családom számára. Nem volt könnyű döntés elveszíteni havi két hét szabadságot, és az anyagi juttatás is jobb volt, de mindezek ellenére megszületett a döntés: hazamegyek. Az utolsó két turnusban azon gondolkodtam, hogy mi lesz velem, hol találok munkát. Mivel szerettem emberekkel dolgozni, szerettem volna ebben a hivatásban maradni. Így 2020-ban csatlakoztam a Solidaritas csapatához. Szerencsém volt hogy tagjává válhattam ennek a női kollektívának, és elárulom, hogy ez egészen más, mint amit a házi betegápolói munka során tapasztaltam. Az intézményben mindig történik valami, változatosabb, vonzóbb, minden nap más a program. Ehhez minden bizonnal hozzájárul egy jó csapat, és nem utolsósorban a jól szervezett menedzsment.

Hálás vagyok minden tapasztalatért, nyitott vagyok az új lehetőségekre, a fejlődésre és a továbbképzésekre is. Örülök, hogy meghoztam ezt a döntést, ami talán túl sokáig tartott, de nem bántam meg. Annak ellenére, hogy nem könnyű munkáról van szó szívesen csinálom. Az idősekkel való munka engem feltölt és kiteljesedik benne. Köszönöm ezt a lehetőséget. Most már tudom, hogy soha nem mennék már külföldre.

Viera Keselyová, ápolónő



A tótmegyeri kastélyba több alkalmazott is eljött kísérőként

## Kórház helyett választottam az idősek otthonát



Az egészségügyi szakközépiskola elvégzése után igyekeztem megtalálni azt az irányt, amelyen a jövőben el szeretnék indulni. Nem volt könnyű egy olyan tapasztalat nélküli fiatal számára, aki éppen most fejezte be életének egy szakaszát. Viszont azon a területen szerettem volna mozogni, amit tanultam. Tanulmányaim során különböző kórházi osztályokon, egészségügyi intézményekben gyakorlatoztam. Voltam egy idősök számára kialakított intézményben is.

Abban a bizonyos otthonban az alkalmazottak részéről nagyon rideg és személytelen hozzáállással szembesültem, valamint a higiéniai körülmények sem voltak megfelelőek. Ennek a tapasztalatnak köszönhetően úgy döntöttem, hogy változtatnom kell. Biztos voltam abban, hogy van olyan intézmény, amely másként áll az idősökhöz. Ezen és más okok miatt, például hogy egy beteg nagypapával nőt-

tem fel, és fájdalmi ellenére arra készítetted, hogy nyissam ki a szívemet és szeressem az embereket, mentem el állásinterjúra abba az intézménybe, ahol jelenleg is dolgozom. Kevés olyan ember van körülöttem aki ne csodálkozna rá arra, hogy hol is dolgozom. Kevesen döntenének hasonló út mellett. Ez is egy motiváció számomra, és többek között ennek is köszönhetően mindig találok erőt és elszántságot magamban ehhez a fizikailag és szellemileg is megterhelő munkához. Egy dicséret, simogatás, kedves szó, mosoly az idősektől, kollégáktól vagy szeretteimtől néha több, mint amit elképzeltem amikor elindultam ezen az úton.

Általánosságban azonban még mindig van hova fejlődni. Egyfajta felvilágosítást már az egészségügyi szakközépiskolákban el kellene kezdeni hogy mi, mint a lehető legjobb ellátás megismeréséért tovább fejlődhesünk, és ezáltal egyre több fiatal egészségügyi szakember kerüljön be az intézményekbe, amely még több mosolyt csálhatna az ellátásra szoruló arcára.

Alexandra Szekeresová, egészségügyi asszisztens

## Az Esterházy-kastélyban jártunk Galántán

Az idei utolsó kirándulásunk során a galántai Esterházy-kastélyba látogattunk el, ahol kávézó, borospince és étterem is található. Az éttermi részben foglaltunk helyet, ahol rendkívül sok régi festmény volt a falakon, régi bútorok, zongora és régi női ruhaviseletek. A festményeken a szerteágazó család tagjai és azok leszármazottjai voltak ábrázolva. Nagyon jó volt ilyen helyen elfogyasztani a délutáni kávémat, a kiszolgálás is kedves és figyelmes volt velünk. Az Esterházy családról és a kastélyról az étterem üzemelte-

tője, Takács Zsolt tartott előadást. Az ismertetés után körbevezetettek minket a nyilvánosság számára is megtekinthető termekben, ahol porcelánok, gyönyörű kristályok, szép női ünnepi ruhák voltak kiállítva. Galánta több mint 400 éve kötődik az Esterházykhoz. A kastélyhoz tartozó parkban tettünk egy sétát, majd beültünk a kisbuszokba és kissé fáradtan visszatértünk az otthonba. Köszönjük az élményt.

*Majerník Piroska*



*A galántai Esterházy-kastély kávézójában finom süteményt és kávéfogyasztottunk el*

## Színházi előadás az intézményünkben

Szeretnék röviden beszámolni a vágssellyei Solidaritas idősök otthonában töltött napjainkról, az itt megtapasztalt újdonságokról és boldog pillanatainkról. Néhány hete ellátogatott hozzánk Pata községből a „Patalia” önkéntes színház. Már a neve is tetszett. A Patalia név egybeesése a falu nevével biztosan nem véletlen. Jonás Záborský „A gazdag rabló” című darabját játszották. A cím magába foglalja a tartalmat és a cselekményt is. Az egész közönség gondos figyelemmel kísérte a színészek teljesítményét és a játék

tartalmát egyaránt. Tisztelettel és hálás tapssal köszöntük meg az előadást. Nagyon szép színházi darab volt. Csodálom igyekezetüket, hogy ilyen formában is igyekeznek szórakoztatni a közönséget. Tudom, az önkéntes munkájuk sok szabadidőt és erőfeszítést igényel, hogy a szerző gondolatait méltóképp eljuttassák a nézőkhöz. Izgatottan várjuk a következő produkciókat, amelyeket minden bizonnyal színpadra visznek, és remélem hogy újra ellátogatnak hozzánk.

*Soňa Ulická*



*Novemberben a patai önkéntes színjátszócsoporthat láttuk vendégül, akik Jonás Záborský: Gazdag rabló című darabját adták elő*



A júliusban megrendezett családi nap alkalmából kiállítást állítottunk össze lakóink különféle technikával készült munkáiból

## Családi nap

Július elején szervezték meg intézményünkben a II. családi napot. Az ünnepségre, amelyet mindannyian nagyon vártunk, bizony sokat készülődtünk. Egy nappal a rendezvény előtt már süteményeket sütöttünk és nagyon jó érzés volt, hogy kivehettük a részünket a készülődésből, fontos volt a mi munkánk is. Nagy szeretettel fogadta mindenki a saját kis családját, akik kaptak az intézmény újságjából és apró ajándékokkal kedveskedtek minden érkezőnek. Az újság bemutatja

mivel is foglalkozunk, mivel töltjük napjainkat. Vacsorára ízletes gulyást kínáltak, volt csapolt kofola, ízesített alkoholmentes sör. Egész idő alatt élő zene szólt, a vacsora után sokan táncoltak, hozzátartozók, idősek, alkalmazottak egyaránt. Nehéz volt elbúcsúzni a családtól, de bízunk benne, hogy ilyen rendezvényre máskor is sor kerül.

*Lelkeš Margit*

## Rendszeressé vált a kaniszterápia

Az elmúlt hónapokban rendszeresen jártunk a Solidaritas szociális intézménybe kaniszterápiát tartani, amely kutyás foglalkozást jelent. A foglalkozások elsődleges célja az állattal való kapcsolat kialakítása és a találkozások pozitív hozadékának kihasználása, a szabadidő színesítése, aktivitásra serkentés, az érzékek stimulálása a motorika gyakorlása az intézmény lakóinak korához és képességeihez mérten. Havi rendszerességgel dolgoztunk 10-12 fős csoportokban, de gyakran a szobákban is meglátogattuk azokat a lakókat, akik nem tudnak részt venni a csoportos foglalkozáson. Az intézmény lakói már az első találkozás során nagyon megkedvelték Schakar kutyust és mindig nagy örömmel fogadták a foglalkozásokat. A közel egy év alatt az idősek már kialakítottak a terápi-

ás kutyussal egy különleges kapcsolatot, sok érdekeséget megtudtak a kutyák életéről, és arról is miként tanítom és dolgozom együtt a kutyával. Különböző segédeszközökkel dolgoztunk a kutyussal, játszottak vele és nagyon sok kellemes pillanatot töltöttünk együtt. Minden egyes találkozás után mosollyal távoztak a lakók és az együttműködő alkalmazottak is. Összességében rendkívül pozitívan értékelem a közös munkát, akadnak idősek akik a kezdeti félelem után megbarátkoztak Schakarral és már egyáltalán nem okoz nekik gondot akár még megsimogatni is. Hálás vagyok ezért a lehetőségért és várjuk a következő januári találkozást.

*Bc. Zuzana Ďurkovská Melišeková,  
az aktivitás vezetője*

## Kirándulás Tótmegyeren

Június 27. más volt mint a többi nap az idősek otthonában. Az otthon vezetősége jóvoltából egynapos kiránduláson vehettünk részt a tótmegyeri vadászkastélyban. Sokan elképzelni sem tudtuk, hogy hogyan fogunk fel és leszállni a magas autóbusról. Viszont ezzel nem is volt gond, hiszen több alkalmazott is jött, így zökkenőmentes volt az utazás is. A kastélyban szíves fogadtatásban részesítettek bennünket, az igazgató és az idegenvezető is. Az előtérben röviden összefoglalták a kastély történetét, majd megtekintettük a szép vadászkastélyt. A pompás épület

mindenkinek nagyon tetszett. Utána ebéddel vártak bennünket. Egy gyönyörű szalonban hosszú terített asztal fogadott minket. Nagy meglepetésünkre finom fácánlevest kaptunk, majd főételként párolt húst rizszel. A helységet felújított óriási felújított csillár világította meg, és a terem végét rekonstruált oszlopok díszítették. A parkban készült közös fénykép is. Fáradtan, de felejthetetlen élményekkel tértünk vissza az intézménybe.

*Lelkeš Margit és Molnár Ilona*



Mária Kielarová



Ludmila Buková

## Idöseink átélték a felkelés szörnyűségeit

A Szlovák Nemzeti Felkelés (SZNF) Szlovákia történetének egyik legfontosabb eseménye. Ez azt mutatja, hogy a szlovákok tudják, hogyan kell a helyes oldalt választani, és van bátorságuk küzdeni érte. A felkelés 1944. augusztus 29-én tört ki, amikor a német megszálló csapatok bevonultak a Szlovák Köztársaság területére. A szlovákok megkötötték az ú.n. karácsonyi megállapodást, amely a fasiszta szlovák állam és Tiso elnök elleni harcot vállalta. A vereség után neki kellett volna átvennie a szlovák nemzeti parlamentet, amíg nem találnak egy

másik megfelelő kormányt, amely nem támogatja a fasizmust. Intézményünkben több lakónknak is vannak emlékei erről a nehéz idöszakról. Bár akkor még gyerekek voltak, nem felejtették el ezt a szomorú idöszakot, amikor szüleiknek és rokonainak meg kellett küzdeniük a Szlovák Köztársaság szabadságáért. Az egyik lakónk a 94 éves Ludmila Buková 14 évesen Martinban, és Mária Kielarová, aki Komjátról származik pedig 7 éves kislányként élte át a szörnyűségeket.

Még azt a dalt sem felejtette el, amely ekkortájt született KOMIATSKY KRAJ, KOMIATSKY KRAJ, ŠAK SI VEĽMI BOĽAVÝ, KOLEM TVOJHO KOSTOLÍČKA, TIEKOL POTOK KRVAVÝ.

ZVONY KRÁSNE VYZVÁŇALI, DO KOSTOLA VOLALI A PRED TÝM KOSTOLÍKOM BOMBY PADALI...

Mindketten emlékeznek arra, hogyan bujkáltak az emberek a

templomokban amikor a fasiszták a városokban és a falvakban portyáztak. „Bombák repültek mindenhol. A templom előtt halmokban elhunyt katonák és lovak tetemei heverték. Szörnyű volt. Nagyon féltünk. Aztán közös sírba tették a halottakat, ahol rokonaink is voltak.“ Ludmila Buková felidézti, hogy a Martin mellett hét kilométerre található sklabinai községi hivatalban hivatalosan bejelentették, hogy elindult az SZNF. „Bombák zuhantak közvetlenül a házunk előtt. Édesanyánk aggódott értünk. Elmenekültünk a házból, átrohantunk az erdőn, ahol löttek felénk, de sikerült elrejtőznünk az egykori malomban. Nem volt mit enni, mert a fasiszták megölték az összes csirkét, és csak egy tányér disznósírt hagytak meg. Édesapánkat behívták katonának, kenyeret sütött a katonának. Testvérét vonattal Németországba vitték, ott halt meg. A katonák nyakában viselt medál szerint tudták csak azonosítani őket. Mária Kielarová felidézte hogyan kiabálta a pap, hogy az emberek ne hagyják el a templomot. „Azokat, akik nem hallották és kijöttek, géppuskával lőtték le. Voltak rokonaink is közöttük. Mindannyiukat közös sírba temették.“ – mondja a 86 éves Mária. Emlékszik arra, hogyan bújtak el a kerti bunkerekben, ahogy a fasiszták és a partizánok a fejük fölött lőtték egymást. Emlékszik arra is, hogyan rejtette el nagynénje a vaságy alá, és nem akarta kiengedni a szüleikhez, ahol bombák zuhantak. „Rengeteg fájdalmat, sírást, félelmet és sok vért láttunk. Sok sikoltozást hallottunk, géppuskalövést és bombák zuhanását. Ezt nem lehet elfelejteni.“ – mondja szomorúan visszaemlékezve Marika asszony.

A SZNF-t 1944. október 27-én elnyomták. A partizánok az ország teljes felszabadításáig, 1945 májusáig harcoltak a nácik ellen.

Mgr. Dáša Šarayová, szociális munkás

## Mikor és hogyan lehet belépni a nyugdíjas otthonba

Nagyon nehéz meghozni a döntést a hozzátartozóknak arról, hogy idös otthonba adják le az idös hozzátartozó elhelyezési kérelmét. A családtagok általában akkor keresnek bennünket, mikor már nem tudják biztosítani az otthoni gondozást és azonnali segítségre lenne szükség. Gyakran megtörténik, hogy kisebb-nagyobb baleset után nem tudják ellátni az addig önellátó szülöt, nagyszülöt. Sajnos rögtön általában nem tudjuk fogadni a kérvényezöt ugyanis amint szabadul fel helyünk, felveszük a kapcsolatot a várólistán lévö

személlyel. A nyugdíjas otthonba és a specializált intézménybe olyan személyek kérhetik felvételüket, akik más személyek segítségére szorulnak vagy egyéb más komoly oknál fogva ellátásra van szüksége. A felvétel feltételeit a 448/2008 számú, szociális szolgáltatásokat szabályozó törvény határozza meg. Mielött az idös személy kéri az otthonba való felvételét a lakhely szerinti városi vagy községi hivatalban, specializált intézmény esetében a kerületi hivatalban szükséges kérnie a rászorultság határozatot. Ezt a lakhely szerinti hivatal

adja ki orvosi leletekkel igazolt kérvény kitöltését követően. Specializált intézménybe meghatározott betegségekben szenvedö személyek kerülhetnek (demencia, Alzheimer és Parkinson-kör, szklerózis multiplex), amelyek jelen vannak az idösek otthonában élök jelentös többségénél. Abban az esetben, ha szükségük van segítségre, tanácsalank az elhelyezéssel kapcsolatban, forduljanak hozzánk bizalommal.

Mgr. Balogh Juhos Melinda MBA  
A Solidaritas idösek otthona  
és specializált intézmény menedzsere

### ELÉRHETÖSÉGEINK

Solidaritas idösek otthona és specializált intézmény  
Zariadenie pre seniorov a specializované zariadenie  
Solidaritas  
Nemocničná 6669/1A  
(a kórház park területén)  
Šala 927 01

Az intézmény menedzsere  
Mgr. Balogh Juhos Melinda, MBA  
Tel.: 0908 430 869  
solidaritasno@gmail.com  
info@solidaritas.eu

főnövér, szociális munkatárs  
Mgr. Komlósi Natasa, MBA  
Tel.: 0915166136

Állandó szolgálat,  
látogatások bejelentése  
Tel.: 0908 109 447

Solidaritas idöszakos kiadvány, kiadja: **SOLIDARITAS n.o.**, székhely: Nádszeg 659, 925 42,  
Felelős kiadó: Mgr. Balogh Juhos Melinda, MBA, Fotók: Solidaritas archívuma.

A kiadványban megjelent cikkek és fotók bármiféle másolása szigorúan tilos.

Grafikai elrendezés: Orbán Péter - ZoxóPress, Nyomja: Fisher Tamás nyomdája, Pered