



## Záhorácka kuchárka

Chutné recepty nájdete na **str. 6**



## Milujeme naše Slovensko

Zachovanie kultúrneho dedičstva **str. 2**



## Srdce na dlani

Udeľovanie cien Seniorského informačného centra **str. 2**

## “Vrásky na tvári nemusia byť vráskami na duši”

Milí čitatelia, toto špeciálne vydanie Hlasu regiónu by sme radi venovali projektu, na ktorom sme pracovali počas celého roka 2014. Ide o projekt s názvom “Vrásky na tvári nemusia byť vráskami na duši” - prevencia kriminality seniorov. Tento projekt bol už podľa príznačného názvu primárne zameraný na staršiu populáciu ľudí žijúcich na Slovensku a na pomoc pri starnutí bezpečne a bez obáv.

Seniorská generácia má rôzne potreby, ktoré zatiaľ dostatočne nie sú uspokojené, či už ide o sociálny alebo zdravotný aspekt, seniori čoraz menej dokážu kráčať životom samostatne a okrem toho ich neblahé postavenie v spoločnosti zneužívajú rôzne kriminálne živly. Našu prácu v prevencii kriminality páchanej na senioroch sme začali už v roku 2013, veľmi často sme sa už vtedy stretávali so skupinou tzv. Šmejdiv, ktorá tvrdo kriminalizovala na senioroch. Oslovili sme produkčnú spoločnosť Continental film, ktorá vlastní vysielacie práva na dokument o predajných akciách, podpísali sme s nimi zmluvu o spolupráci a začali sme ofenzívne pôsobenie osvetou takmer v každej obci okresu Malacky. Neskôr sme preventívne prednášky presunuli na celé Slovensko. Boli sme jednými z iniciátorov toho, že sa daná problematika začala riešiť aj v legislatívnom procese v Národnej rade SR, kde došlo k zmenám v niekoľkých zákonoch. V tejto práci sme pokračovali a situáciu staršej generácie sme sa snažili zlepšiť systémovou spolupracou a osvetou, hlavne za pomoci nami vytvorených pomôcok t.j. Seniorská karta, bezpečnostná nálepka na dvere, bezpečnostné zá-

mky na dvere, reflexné pásky, a taktiež premietaním spomínaného dokumentárneho filmu „Šmejdi“ spojeného s prednáškami odborníkov z odboru a diskusiami na dané aktuálne témy. O jednotlivých pomôckach si môžete prečítať v samostatných článkoch tohto čísla. Snažili sme sa podporiť schopnosť rozlíšenia možného ohrozenia v prípade morálnej, ekonomickej, materiálnej ako aj zdravotnej ujmy, ale hlavne ako takýmto situáciám vôbec predchádzať a ako sa brániť. Hlavnými témami prednášok boli nekalé predvádzacie akcie, nebankové subjekty, majetková kriminalita, počítačová kriminalita, obchodovanie s ľuďmi, rôzne druhy násilia, bezpečie na ulici, všeobecná informovanosť, kurzy prvej pomoci. Od februára do decembra roku 2014 sme navštívili veľa miest a obcí a dúfame, že sme oslovili a pozitívne ovplyvnili veľa ľudí nielen vyššieho veku, ale príjemne sme boli prekvapení účasťou mladších generácií, ktorým osud ich rodičov a starých rodičov nie je ľahostajný. Vzhľadom k tomu, že projekt bol kvalitne prezentovaný a aj medializovaný, oslovil cca. 600 000 obyvateľov rôznych vekových kategórií.

*Pokračovanie na strane 5*



# Milujeme naše Slovensko

Vážení čitatelia, radi by sme vám predstavili jeden z pripravovaných projektov Senior-ského informačného centra, z ktorého máme obzvlášť radosť a dúfame, že rovnaký ohlas bude mať aj u vás. Ide o projekt s príznačným názvom Milujeme naše Slovensko, ktorého primárnym cieľom je zachovanie kultúrneho dedičstva Slovenska. Radi by sme predstavili a sprístupnili širokej verejnosti zozbierané a zrekonštruované kroje a súčasti odevu, veci dennej potreby a rôzne zvyky v obliekaní našich predkov, napr. formou putovných výstav po mestách, školách, inštitúciách.

na tom, či už išlo o kroje pracovné alebo sviatočné, mužské alebo ženské, pre slobodných alebo pod čepcom, pre mladé či staré devy, pričom samozrejme odevy ženské boli zložitejšie, prepracovanejšie a obzvlášť ešte aj dnes vynikajú svojou krásou a honosnosťou. Spôsoby výroby, regionálne odlišnosti, tradície v odievaní a hlavne samotné ukážky šikovných rúk našich predkov chceme v dnešnej modernej a uponáhľanej dobe prezentovať atraktívnou formou všetkým generáciám, ale hlavne mládeži a zachovať tieto poklady aj pre ďalšie generácie.

matiku, veľa ľudí nám podarovalo ľudové kroje, predmety ľudovej tvorivosti, rôzne domáce potreby či ručne zhotovené vzory výšiviek, my sme ich s láskou opatrovali, s pomocou našich umných babičiek vyžehlili a uschovávali, až kým neprišiel nápad podeliť sa o stále narastajúcu zbierku aj s vami. Už teraz s radosťou môžeme oznámiť, že dedinka remesiel a umenia Abeland v Lozorne nám ponúkla spoluprácu, v jej priestoroch, v malom domčeku budeme pripravovať zaujímavé múzeum s množstvom exponátov.

Radi by sme oslovili aj vás, ak máte doma takéto odevy, kroje a veci dennej potreby po starých a prastarých rodičoch, nemáte pre ne miesto, či nechcete, aby táto vzácnosť zapadla prachom – ponúknite ich nám. Rovnako nás poteší, ak by ste nám v realizácii tohto projektu chceli osobne pomôcť, máte záujem, aby putovná výstava pobudla aj vo vašich priestoroch, máte skúsenosti s rekonštrukciou ľudových krojov alebo nábytku, alebo vás táto téma len zaujíma a máte chuť venovať tomu svoj voľný čas, napíšte nám. Za pomoc a podporu vopred ďakujeme.

-SS-



Celý proces výroby odevu bol úplne odlišný ako je tomu dnes, realizoval sa od základov doma, od ľanového semienka až po posledné nášivky, z dostupných materiálov. Nezáleží

Naše občianske združenie počas svojho pôsobenia podniklo stovky ciest po celom Slovensku a popri našej práci sme sa vždy v danom regióne zaujímali aj o túto proble-

## Srdce na dlani



Každý dobrý skutok je veľký čin a vy to viete najlepšie – tak znie heslo ceny Senior-ského informačného centra s názvom Srdce na dlani. Počas roka 2014 ste nám mali možnosť zasielať alebo odovzdať svoje návrhy jednotlivým predsedom JDS na osoby, ktoré by mali podľa vás získať toto ocenenie. Návrhy a vlastne celý zmysel ceny sa mal niesť v duchu pomoci iným, či už ide o záchranu ľudského života, pomoc svojim rovesníkom, pomoc rodine, pomoc prírode či spoločnosti alebo celoživotnú prácu.

Idete prvý ročník ceny, ktorú sa chystáme udeľovať každoročne, v celoslovenskom meradle, teda aj v okrese Malacky. Samotná cena je ručnou autorskou prácou ľudí s mentálnym postihnutím, ktorí pracujú v chránenej dielni Vstúpte, n.o. Na jeho výrobu bolo celkovo použitých viac ako desať kilogramov keramickej hliny a na jeho prototype sa pracovalo viac ako desať mesiacov. Spoločným úsilím a spoluprácou s rezbárom sa podarilo vytvoriť krásne a originálne dielo, jedinečné svojho druhu, aby oce-

neným pripomínalo našu vďaku a úctu za ich dobrý skutok.

V Malackách sme s úctou odovzdali pre rok 2014 posledné Srdce na dlani. Toto srdce naozaj zakotvilo v tých správnych rukách, bolo odovzdané spoluzakladateľke občianskeho združenia Svitanie, ktoré sa venuje práci s ľuďmi s mentálnym postihnutím a ktoré sama viedla štrnásť rokov, dlhoročnej pedagogičke pani Mgr. Eliške Klenovej za jej celoživotnú prácu. Osobne jej ho prišla odovzdať poslankyňa NR SR a členka výboru NR SR pre sociálne veci pani Mgr. Viera Šedivcová. Ešte raz srdečne blahoželáme a tešíme sa o rok!

-SS-



**Téma na pokračovanie:**

## Sociálne služby

**V predchádzajúcich číslach sme sa jednotlivovo venovali rôznym druhom sociálnych služieb, v aktuálnom vydaní budeme opäť v téme pokračovať.**

**Ďalšie sociálne služby pre ľudí s nepriaznivým zdravotným stavom a dôchodcov**

Ľudia s nepriaznivým zdravotným stavom a dôchodcovia majú možnosť využiť na riešenie svojej nepriaznivej situácie nielen pobytové služby, ktoré boli témou predchádzajúceho čísla, ale aj rôzne druhy terénnych a ambulantných sociálnych služieb, o ktorých budeme písať v nasledujúcej časti. Pre pripomenutie ich v skratke spomenieme, ide o zariadenie podporovaného bývania, zariadenie pre seniorov, zariadenie opatrovateľskej služby, rehabilitačné stredisko, domov sociálnych služieb, špecializované zariadenie a denný stacionár.

Informácie o týchto službách možno nájsť v archíve Hlasu Regiónu na stránke [www.seniorskoinformacnecentrum.sk](http://www.seniorskoinformacnecentrum.sk). Dnes sa budeme jednotlivovo venovať nasledovným:

1. opatrovateľská služba
2. prepravná služba
3. sprievodcovská služba a predčítateľská služba
4. tlmočnická služba
5. sprostredkovanie tlmočnickej služby
6. sprostredkovanie osobnej asistencie a
7. požičavanie pomôcok

### Opatrovateľská služba

Opatrovateľská služba je sociálna služba poskytovaná osobám, ktorých stupeň odkázanosti na pomoc inej osoby je najmenej II, a ktoré sú odkázané na pomoc pri úkonoch sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť a základných sociálnych aktivitách. Rozsah úkonov poskytovaných v rámci opatrovateľskej služby určuje obec v hodinách na základe sociálnej posudkovej činnosti. Minimálny rozsah úkonov sebaobsluhy nesmie byť nižší, ako je rozsah zodpovedajúci stupňu odkázanosti osoby.

**Opatrovateľská služba sa odkázaným osobám poskytuje terénnou formou v ich prirodzenom prostredí (najčastejšie v domácnosti opatrovaného). Opatrovateľskú službu nemožno poskytovať osobe:**

- ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba,
- ktorá je opatrovaná osobou, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok na opatrovanie na základe rozhodnutia vydaného príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny, ak nie je ustanovené inak (pozri ďalej - výnimka),

- ktorej sa poskytuje peňažný príspevok na osobnú asistenciu na základe rozhodnutia vydaného príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny,

- ktorej je nariadená karanténa pre podozrenie z nákazy prenosnou chorobou a pri ochorení touto nákazou. Výnimku z prípadu uvedeného v druhom bode tvorí situácia ak:

- osobe vykonávajúcej opatrovanie sa poskytuje ústavná zdravotná starostlivosť v zdravotníckom zariadení,

- osobe vykonávajúcej opatrovanie sa poskytuje odľahčovacia služba,

- osobe, ktorá je opatrovaná osobou, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok na opatrovanie, sa poskytuje opatrovateľská služba v rozsahu najviac osem hodín mesačne.

### Prepravná služba

Prepravná služba je sociálna služba poskytovaná osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom alebo osobe s nepriaznivým zdravotným stavom s obmedzenou schopnosťou pohybu po rovine alebo po schodoch a obmedzenou schopnosťou orientácie. Odkázanosť na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom sa preukazuje posudkom vydaným príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny na účely kompenzácie sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia.

Nepriaznivý zdravotný stav osoba preukazuje potvrdením poskytovateľa zdravotnej starostlivosti – ošetrojúceho (obvodného), prípadne odborného lekára. Za nepriaznivý zdravotný stav v tomto prípade môžeme považovať aj dočasné obmedzenie schopnosti pohybu alebo orientácie následkom úrazu (napr. fraktúra - zlomenina jednej, alebo viacerých končatín)

### Sprievodcovská služba a predčítateľská služba

Sprievodcovská služba a predčítateľská služba je sociálna služba, ktorá je poskytovaná osobe nevidiacej alebo prakticky nevidiacej alebo osobe s mentálnym postihnutím. Toto zdravotné postihnutie sa preukazuje potvrdením poskytovateľa zdravotnej starostlivosti – ošetrojúceho (obvodného), prípadne odborného lekára. Sprievodcovskou službou sa poskytuje sprievod na základné sociálne aktivity, t. j. Sprievod na lekárske vyšetrenie, na vybavenie úradných záležitostí, do školy, zo školy, do zamestnania a zo zamestnania a pri záujmových činnostiach.

Predčítateľskou službou sa poskytuje predčítanie pre fyzickú osobu nevidiacu alebo prakticky nevidiacu a to najmä pri vybavovaní úradných záležitostí, pri vybavovaní úradnej a osobnej korešpondencie a pri nakupovaní.

Sprievodcovskú službu a predčítateľskú službu nemožno poskytovať osobe:

- ktorej sa poskytuje peňažný príspevok na osobnú

- asistenciu na základe rozhodnutia vydaného príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny,
- ktorej sa sprievod a predčítanie poskytuje v rámci opatrovateľskej služby.

### Tlmočnická služba

**Tlmočnická služba je sociálna služba poskytovaná osobe odkázanej na tlmočenie v posunkovej reči, artikulačné tlmočenie alebo taktilné tlmočenie. Fyzická osoba je odkázaná na:**

- tlmočenie v posunkovej reči, ak je nepočujúca alebo má ťažkú obojstrannú nedoslýchavosť a jej komunikačným prostriedkom je posunková reč,
- artikulačné tlmočenie, ak je nepočujúca alebo má ťažkú obojstrannú nedoslýchavosť získanú po osvojení si reči alebo pred jej osvojením a neovláda formy komunikácie sluchovo postihnutých najmä posunkovú reč, posunkovanú slovenčinu, alebo

- taktilné tlmočenie, ak je hluchoslepá a má vrodené alebo získané postihnutie dvoch zmyslových orgánov, ktoré pre komunikáciu so spoločnosťou vyžadujú špecifický komunikačný systém viazaný na stupeň straty sluchu a stupeň straty zraku.

Fyzická osoba preukazuje toto zdravotné postihnutie potvrdením poskytovateľa zdravotnej starostlivosti – ošetrojúceho (obvodného), prípadne odborného lekára. Tlmočnickú službu nemožno poskytovať osobe ktorej sa poskytuje peňažný príspevok na osobnú asistenciu na základe rozhodnutia vydaného príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny a ktorej sa tlmočenie poskytuje v rámci opatrovateľskej služby.

### Sprostredkovanie tlmočnickej služby

**Sprostredkovanie tlmočnickej služby je:**

- sociálna služba poskytovaná osobe so zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje tlmočnická služba (pozri vyššie), pri vykonávaní administratívnych úkonov

- vedenie databázy osôb so zdravotným postihnutím odkázaných na komunikáciu prostredníctvom tlmočenia, tlmočníkov a záujemcov o vykonávanie tejto sociálnej služby

- vykonávanie základného sociálneho poradenstva a školení osôb so zdravotným postihnutím a tlmočníkov.

**Pomoc pri vykonávaní administratívnych úkonov je najmä:**

- príprava návrhov zmlúv o poskytovaní tlmočnickej služby medzi osobou so zdravotným postihnutím a poskytovateľom tlmočnickej služby,

- vyhľadávanie tlmočníkov, sprostredkovanie stretnutia osoby so zdravotným postihnutím s tlmočníkom,

- pomoc pri spracúvaní výkazov tlmočnickej služby,

- riešenie konfliktov vzniknutých medzi osobou so zdravotným postihnutím a tlmočníkom v súvislosti

s uzatvorenou zmluvou o poskytovaní tlmočnickej služby,

- zabezpečenie náhradného tlmočníka, ak tlmočník z vážnych dôvodov nemôže tlmočiť,
- sprostredkovanie vzdelávania osôb so zdravotným postihnutím a tlmočníkov.

**Sprostredkovanie tlmočnickej služby môže vykonávať poskytovateľ sociálnej služby aj prostredníctvom agentúry tlmočnickej služby zriadené na tento účel.**

### Sprostredkovanie osobnej asistencie

**Ide o sociálnu službu poskytovanú osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok na osobnú asistenciu, alebo ktorá je odkázaná na osobnú asistenciu pri vykonávaní administratívnych úkonov:**

- vedenie databázy užívateľov osobnej asistencie,
- vedenie databázy osobných asistentov a záujemcov o vykonávanie osobnej asistencie
- vykonávanie základného sociálneho poradenstva

a vzdelávanie užívateľov osobnej asistencie a osobných asistentov a

- pomoc pri riešení konfliktov vzniknutých medzi osobou s ťažkým zdravotným postihnutím a osobným asistentom v súvislosti s uzatvorenou zmluvou o výkone osobnej asistencie.

Pomoc pri vykonávaní administratívnych úkonov je najmä príprava návrhov zmlúv o výkone osobnej asistencie medzi osobou s ťažkým zdravotným postihnutím a osobným asistentom, pomoc pri spracúvaní výkazov odpracovaných hodín osobným asistentom a vyplácanie odmien osobným asistentom.

Sprostredkovanie osobnej asistencie môže vykonávať poskytovateľ sociálnej služby aj prostredníctvom agentúry osobnej asistencie zriadenej na tento účel.

### Požičiavanie pomôcok

Požičiavanie pomôcok je sociálna služba poskytovaná osobe s ťažkým zdravotným postihnutím a osobe s nepriaznivým zdravotným stavom odká-

zaným na pomôcku (napr. invalidný vozík, polohovateľná posteľ, antidekubitný matrac, oporný Gaparát a pod.).

Pomôcka sa môže požičiavať uvedeným osobám na dohodnutý čas, najdlhšie do zabezpečenia pomôcky na základe verejného zdravotného poistenia, formou peňažného príspevku na zaobstaranie pomôcky, z iných zdrojov alebo do doby trvania podmienok pre poskytnutie pomôcky.

Osoba s ťažkým zdravotným postihnutím preukazuje odkázanosť na pomôcku posudkom vydaným príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny na účely kompenzácie sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia. Nepriaznivý zdravotný stav osoba preukazuje potvrdením poskytovateľa zdravotnej starostlivosti – ošetrojúceho (obvodného), prípadne odborného lekára. Za nepriaznivý zdravotný stav môžeme považovať napr. pooperačný stav po výmene kĺbu – obdobie rekonvalescencie a rehabilitácie.

Monika Czeilingerová

## Informatívna nálepka a bezpečnostná zámka – užitočné pomôcky na dvere



Dnešná doba je bohužiaľ omnoho krutejšia voči starým ľuďom, než tomu bolo za ich mladých čias. Preto sme pre vás spolu s odborníkmi na prevenciu kriminality pripravili informatívnu nálepku na dvere.

Vzhľadom na to, že mnoho ľudí často otvára dvere po zazvonení alebo zaklopaní takmer okamžite, bez predchozej kontroly identity návštevy, na nálepke je výstražný text „NEOTVÁRAJTE CUDZÍM ĽUĐOM“. Nikdy totiž neviete, či za dverami nie je nejaký agresívny človek, zloděj alebo podvodník, ktorý vám chce nejakým spôsobom ublížiť. Preto je vhodné, aby ste si na dvere zvnútra, najlepšie v úrovni očí alebo pod „kukátko“, nalepili túto nálepku ako pripomienku dobrej rady. Okrem toho je na

nej uvedené číslo tiesňovej linky 112. Na toto číslo volajte, ak by vás niekto ohrozoval, chcel by sa vám násilím dostať do domu, alebo by ste mali zdravotné problémy.

**Pamätajte, prosím, aby ste počas prípadného volania uviedli presne tieto informácie:**

1. svoje meno,
2. presnú adresu,
3. miesto bydliska,
4. čo sa stalo,
5. vaše mobilné číslo, aby vám príslušní ľudia mohli zavolať, keď prídu k dverám.

Túto informatívnu nálepku je možné získať na rôznych akciách po celom Slovensku, ktoré organizujeme, taktiež sa po ňu môžete zastaviť v našej kancelárii, prípadne vám ju zašleme poštou. Zároveň nás teší, že vďaka finančnej podpore Rady vlády Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality môžeme občanom, ktorí to najviac potrebujú, t.j. starším, osamelým ľuďom, alebo ľuďom žijúcim v oblastiach so zvýšenou kriminalitou, predať okrem spomínanej nálepky aj bezpečnostnú zámku na dvere. Ak máte vo svojom okolí niekoho, kto by tieto bezpečnostné pomôcky potreboval, neváhajte nás kontaktovať.

-ss-

**Seniorské**  
informačné centrum

**NIKDY !!!**

**NEOTVÁRAJTE  
CUDZÍM ĽUĐOM**



**SOS 112**

## Senior karta – nevyhnutný spoločník na ceste životom

Jeden z prvých počínov Seniorského informačného centra, mnohým aj z médií známa jednoduchá pomôcka, ktorá však môže pomôcť ochrániť zdravie, či zachrániť ľudský život – aj to je Senior karta.

Do dnešného dňa sme v rámci celého Slovenska rozdali do rôznych združení, organizácií alebo jednotlivcom desaťtisíce týchto kartičiek, realizovalo sa nieko a dúfame, že sa stali súčasťou každodenného života mnohých seniorov.

Senior karta je malá a skladná, preto je možné nosiť ju stále so sebou, napríklad v peňaženke alebo v dokladoch. Jej vyplnením a využívaním

pomôžete najmä sebe, ale aj ľuďom vo vašom okolí, ktorí tak budú vedieť v prípade núdze správne reagovať. Nielen starším sa totiž stáva, že napríklad v horúčavách odpadnú, vplyvom stresu a zmätku stratia orientáciu, zabudnú cestu domov, alebo sa im prihodí nejaké zdravotné ťažkosti a nebudú môcť komunikovať s okolím. Práve vďaka Senior karte vám však okolie bude nápomocné, keďže obsahuje základné údaje a najdôležitejšie informácie. Identifikuje držiteľa karty, obsahuje kontakt na ošetrojúceho lekára a informáciu o vašej krvnej skupine. Rovnako ponúka priestor pre vyplnenie kontaktu na ľudí, ktorí vás poznajú a vedia pomôcť, či okamžite poradiť. Často môže napríklad len vynechaná dávka lieku spôsobiť nepríjemné následky. Odporúčame preto zapísať si všetky vaše lieky a ich

dávkovanie do príslušnej kolónky na karte. Takisto na svojej osobnej kartičke nájdete najdôležitejšie telefónne čísla – každý si určite povie, že ich pozná naspamäť, ale sú vynimočné situácie, kedy sa človeku môže popliesť hlava, alebo si v strese nebude vedieť spomenúť.

Senior karty si je samozrejme možné vyzdvihnúť na každej našej akcii, v kancelárii, alebo vám ju v prípade záujmu zašleme poštou. Dúfame, že sa táto karta stane užitočným spoločníkom pre vás aj vašich blízkych, na druhej strane však pevne veríme, že ju nebude nutné často využívať a bude vám slúžiť hlavne ako preventívna pomôcka. Budeme taktiež veľmi radi, ak nám napíšete svoju odozvu a skúsenosti.

-55-

- SOS 112
- HASIČI 150
- RZP 155
- POLÍCIA 158

[www.seniorskeinformacnecentrum.sk](http://www.seniorskeinformacnecentrum.sk)

Sme aj na facebooku: [facebook.com/seniormalacky](https://www.facebook.com/seniormalacky)



Vydáva ministerstvo vnútra SR v spolupráci so seniorským informačným centrom

Rady seniorom • Prevencia kriminality • Ministerstvo vnútra SR • [www.minv.sk](http://www.minv.sk)

KONTAKTNÁ OSOBA	
meno:	
kontakt:	

POZNÁMKY a UPOZORNENIA	

názov lieku:	dávkovanie:

SENIOR KARTA	
<a href="http://www.seniorskeinformacnecentrum.sk">www.seniorskeinformacnecentrum.sk</a>	
meno:	
priezvisko:	
ošetrojúci lekár:	
kontakt:	krvná skupina:

DÔLEŽITÉ KONTAKTY	

## “Vrásky na tvári nemusia byť vráskami na duši“

Pokračovanie zo strany 1

Naše turné sme začali úvodným workshopom v Malackách a Krupine, pokračovali sme vo Zvolene, Dudincach, Mýtnej, Stupave, Súdovciach, Bánovciach nad Bebravou, Lozorne, Žarnovici, Žiline, Kremnici, Kuchyni, Závode, Hontianskych Moravciach, Janovej Lehote, Zohore, Hronskom Beňadiku a mnohých ďalších obciach a mestách. Pozvanie na prednášky a do diskusie prijali viacerí odborníci z odboru, medzi inými sme spolupracovali s Ministerstvom vnútra SR, s riaditeľom odboru prevencie kriminality Ing. Jozefom Halcinom a JUDr. Monikou Jankovskou z Ministerstva spravodlivosti. Radi sme prijali pozvanie do Rádia Lumen a rozhlasu RTVS, do rubriky Občan, kde ste si mohli vypočuť v priamom prenose aktualitu z nášho združenia a z celého projektu.

Vďaka tejto medializácii sa nám ozvali so žiadosťou o radu alebo zaslanie materiálov aj ľudia z okresov, ktoré neboli do prvej etapy turné zahrnuté, najväčšie pozitívne ohlasy a záujem o tému sme zaznamenali na východnom a strednom Slovensku. Teší nás, že na preventívnych akciách sa podľa našich štatistík zú-

častnilo cca. 10 450 osôb rôzneho veku a o cca 30 % stúpla návštevnosť našej webovej aj facebookovej stránky.

**Čo sa nám vďaka projektu podarilo:**

1. výrazne sme zvýšili informovanosť v oblasti prevencie kriminality seniorov prostredníctvom prednášok, dokumentov a médií
2. zaznamenali sme obrovský záujem o tieto akcie a aktivity nielen u vekovej kategórie 60+, ale aj u mladšej generácie prichádzajúcej do styku so seniormi, starostov obcí, primátorov, rôznych organizácií a bežných ľudí z celého Slovenska
3. podľa našich štatistík prekvapivo oveľa väčší záujem o tieto aktivity po prednáškach a po mediálnych výstupoch prejavili občania na strednom a východnom Slovensku, kde plánujeme zaškoliť viac dobrovoľných koordinátorov
4. aj vďaka našim akciám a podnetom z nich sa uskutočnila novela zákona č. 108/2000 Z. z. o podomovom a zásielkovom predaji
5. nazbierali sme veľa podnetov a nových informácií

pre druhú etapu projektu, s názvom Zastavme násilie - pomáhajme seniorom, ktorý je už pripravený

6. uzavreli sme veľa nových zmlúv o spolupráci s rôznymi združeniami a organizáciami, okrem iného so Slovenským zväzom telesne postihnutých, Združením žien Slovenska, Kardioklubom Slovenska, Slovenským zväzom protifašistických bojovníkov a Viedeckym parlamentom

Naším primárnym cieľom bolo a naďalej zostáva vzbudzovať záujem celej spoločnosti o túto problematiku, pripravovať a informovať seniorskú časť obyvateľstva na vyvíjajúce sa trendy, nakoľko sa toto všetko týka nielen súčasných, ale aj budúcich seniorov. V činnosti plánujeme pokračovať aj počas roku 2015, prednášky sa v spolupráci s odborníkmi chystáme obohatiť o nové a aktuálne témy ako sebaúcta, sebaobrana pre seniorov - teória a prax, ako sa chrániť pred sektami a falošnými liečiteľmi, predchádzanie prepadnutiu a okradnutiu a iné zaujímavé témy.

Ak máte záujem o prednášky vo vašej obci či meste, alebo o informačné materiály a bezpečnostné pomôcky, neváhajte nás osloviť.

-55-

## Vyšiel prvý diel Záhorácej kuchárky

Milí priaznivci varenia a pečenia, svetlo sveta práve uzrel prvý diel z cyklu Záhorácka kuchárka, v ktorej sa členovia Seniorského informačného centra pokúsili pozbierať tradičné záhorácke recepty našich babičiek a prababičiek.

Inšpiráciou pre tento projekt bola čoraz väčšia potreba udržiavať a podporovať rôzne formy kultúrneho dedičstva, ktoré nám tradície ponúkajú. Tak ako reprezentujú tradičnú kultúru regiónov kroje, piesne, hudba, tanec či nárečie, tak reprezentatívnym prvkom regiónu je aj jedlo a suroviny, z ktorých sa pripravuje. Dopyt po rôznych zvykoch a histórii nášho kraja je čoraz väčší a preto sme si za cieľ stanovili zviditeľniť a opätovne oživiť aj medzi mladými ľuďmi dedičstvo nášho regiónu ukryté v tradičných jedlách Záhoria, teda pozbierať tradičné recepty a zachovať ich pre budúce generácie.

Tento prvý diel ponúka výber bezmäsitých slaných aj sladkých jedál, pričom veľa z nich je vám možno známych, sú často prítomné na vašom stole, čo sa však za pár generácií môže zmeniť. Kniha obsahuje veľa chutných receptov, napr. návod na prípravu mliečnej tašky, záhoráckeho chleba, sádelňákov, alebo zelovníkov, malú ukážku z nich ponúkame už teraz.

Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí sa o svoje rodinné recepty podelili, do redakcie ich prišlo veľké množstvo, my sme po dlhej úvahe vybrali šesťdesiat z nich, ktoré vám v tejto knihe ponúkame. Tieto recepty sme sa snažili pripraviť a ponechať ich pôvodný názov aj receptúru. Ingrediencie a dávkovanie sme pri niektorých receptoch upravili na požiadavky dnešnej

doby, aby ste si ich aj vy mohli doma pripraviť a vychutnať.

V ďalších dieloch tohto knižného cyklu by sme radi uverejnili mäsité jedlá, zaváraniny a iné domáce výrobky, preto sa potešíme každému



### Domáci záhorácky chlieb

- 0,5 kg chlebovej múky T650
- 1 väčší uvarený zemiak
- 0,5 g droždia
- 15 g soli
- 2 PL octu
- 0,25 dcl vlažnej vody
- 1 ČL drvenej rasce

Z polovice vlažnej vody, 200 g múky a droždia urobíme kvások. Necháme hodinu vykysnúť. Do hotového kvásku pridáme zvyšok vody a múky, postrúhaný uvarený zemiak, soľ, ocot a rascu. Vypracujeme cesto a necháme ešte 45 minút kysnúť prikryté utierkou a potom z cesta vytvarujeme bochník. Pečieme pri teplote 220 °C asi 45 minút. Po vybratí potrieme slanou vodou.



### Džgance s tvarohom

- 1 kg zemiakov
- soľ
- voda
- 200 g hladkej múky
- 150 g tvarohu
- 80 g údenej slaniny



Očistené zemiaky dáme variť do studenej osolenej vody. Voda v hrnci by mala byť asi 2 cm nad zemiakmi. Uvarené zemiaky zasypeme múkou a necháme prevrieť asi 5 minút. Scedíme a spolu s múkou roztláčime tak, aby vznikla hladká hustá kaša. Lyžicou namočenou do vody dávame džgance na misu a každú vrstvu posypeme tvarohom. Nakoniec všetko polejeme praženou údenou slaninou, prípadne upraženou cibuľkou.



receptu, ktorý nám pošlete buď e-mailom na adresu [info@seniorimalacky.sk](mailto:info@seniorimalacky.sk), alebo na adresu Berneláková 1/A, 901 01 Malacky. Knihu si samozrejme bude možné zakúpiť, o všetkom vás včas budeme informovať!

-ss-