



# Zakvášovskí seniori / Vianočný špeciál

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: štvrté

december 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Daj každému dňu šancu, aby sa stal najkrajším dňom Tvojho života.“ Mark Twain

## ÚVOD



Milí priatelia,

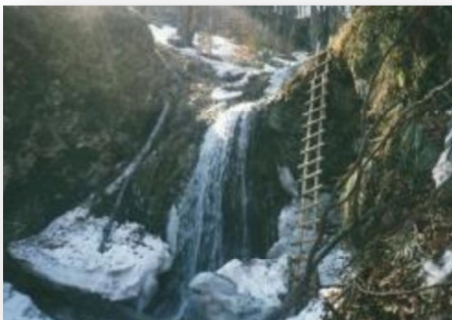
čakajú nás najkrajšie sviatky roka Vianoce, ktoré slávia miliardy ľudí na celom svete. Vianociam predchádza prípravné obdobie a viaže sa s nimi množstvo ľudových tradícií, piesní, výzdoby, jedál a iných zvykov. Každý z nás má na Vianoce svoje želanie, ale všetci si určite želáme, aby boli prežité v zdraví a v pokoji.

Aj tento vianočný čas sme pracovali na novom vydaní nášho časopisu, v ktorom sme spracovali viacero tém a pridali aj vianočnú prílohu, v ktorej sme sa rozlúčili s pani riaditeľkou Mgr. Gabikou Lukáčovou. Prajeme Vám príjemné čítanie.

## OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

(časť 1.)

**Pružina** je obec na Slovensku v okrese Považská Bystrica. Leží na severovýchodných úpätiach najvyššieho vrchu Strážovskej vrchoviny Strážov. Územie bolo osídlené už v 9. storočí. Prvá písomná zmienka o Pružine pochádza z roku 1272. Obec Pružina predstavovala typickú horskú dedinku, v ktorej sa obyvatelia živili predovšetkým chovom oviec a dobytky, poľnohospodárstvom a ťažbou dreva. Jej históriu

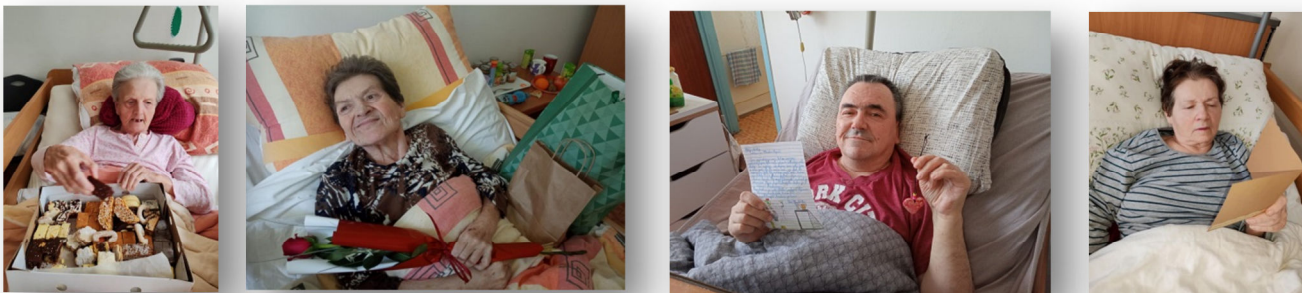


dotvárajú kultúrne či historické pamiatky a významné osobnosti, ktoré tu pôsobili. Miestne časti obce Pružina sú Priedhorie, Mlynište, Chmelisko, Podstrážie a Briestenné. V obci sa nachádza Rímskokatolícky kostol sv. Žofie pôvodne gotický z prvej polovice 18. storočia. Krížovú cestu pri kostole sv. Žofie lemuje 11 kaplniek. Briestennému, jednej z piatich miestnych častí Pružiny dominuje obnovená zrubová zvonica zo začiatku 19. storočia. V obci sa nachádza Pružinská Dúpná jaskyňa, ktorá je jedinou sprístupnenou jaskyňou v krasovej oblasti strážovských vrchov. Blízko sedla pod Strážovom vo výške asi 800 m.n.m. pramení potok Pružinka, ktorý

o 100 metrov nižšie prekonáva skalné stupne dvoma vodopádmi – Horným a Dolným. Vodopády sú súčasťou národnej prírodnej rezervácie Strážova. Z Považskej Bystrice vedie do Pružiny pohodlná 20 km dlhá cyklotrasa.

## STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Jesenné obdobie prináša so sebou posledné dni strávené na čerstvom vzduchu, ktoré sú spojené s prechádzkami. Počasie je pomaly chladnejšie, sychravejšie a vzduchom sa už tiahne závan Vianoc a čas dlhých zimných večerov.



## AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

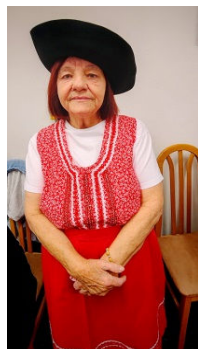
„Za pomoci zamestnancov sa snažíme každý deň žiť naplno. Vyrábame výrobky, zúčastňujeme sa na prednáškach, navštevujeme pekné miesta a stretávame sa so zaujímavými ľuďmi.“ povedala pani Mária.



**Plnohodnotne využitý čas našich prijímateľov sociálnej služby.**







## TOPKA

## „Október mesiac Úcty k starším“

V mesiaci október sa v zariadení CSS - BYSTRICAN uskutočnila oslava našich prijímateľov, ktorí dovŕšili tento rok krásne životné jubileum. Taktiež sme si pripomenuli, že mesiac október je mesiacom úcty k starším. V programe sa nám predstavili deti z MŠ Grznára 1441 v Považskej Bystrici, ktoré si pre nás pripravili krásny program a odovzdali našim prijímateľom sociálnej služby ručne vyrobené výrobky, na ktorých samostatne pracovali. V závere vystúpila mladá speváčka Nela Repáčová, ktorá nám zaspievala známe piesne. V úplnom závere boli naši prijímatelia sociálnej služby obdarovaní sladkou maškrtou a nádherným pozdravom, ktorý vyrobili deti z ŠKD zo Základnej školy s materskou školou v Udiči. Chceme sa poďakovať všetkým, ktorí sa pričínili, aby tento deň bol naozaj výnimočný.



## INOVÁCIE V ZARIADENÍ

### Školenie CO, BOZP, OPP a ISO:

Dňa 16.10.2024 sa konalo školenie zamestnancov nášho zariadenia. Jednou zo školiacich tém Civilnej ochrany bola: *Príprava zamestnancov na sebaobranu a zásady správania sa v živelných pohromách*. Školiteľom danej témy bol Bc. Jaroslav Fújerík. Ďalšou školiacou témou bolo *BOZP a OPP* s našim bezpečnostným technikom pánom Kostkom. Na záver školenia sa zamestnanci opätovne oboznámili so zavedením *Systému manažérskej kvality podľa normy STN EN ISO 9001:2016*. Školenia sa zúčastnili všetci zamestnanci.



## ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

---



Milí čitatelia, tento raz vám v zdravotníckom okienku povieme niečo o potravinách, ktoré sú veľmi potrebné a prospešné pre naše zdravie. Dnes to budú **jablká**. Nikdy nepodceňujme silu jablka, jeho protizápalové účinky z neho robia potravinu, ktorá pomôže pri akejkoľvek chorobe. Pri zápale mozgu, pri zápale čreva a vírusových infekciách. Obsahujú fytochemikálie a vďaka tomu sú ideálnym pokrmom pre mozog. Pomáhajú pri čistení a očistení organizmu. Zlepšujú lymfatický obeh, obnovujú poškodenú kožu a regulujú hladinu cukru v krvi. Sú najlepším čističom hrubého čreva, sú zdrojom stopových prvkov ako mangán a molybdén. Ako aj elektrolytov a dôležitých minerálnych solí. Ďalej pomáhajú aj pri chorobách obličiek, pečene, Alzheimerovej chorobe, artritíde, skleróze multiplex, ochoreniach štítnej žľazy, cukrovke, infekciách močových ciest, únave a migréne. Konzumácia jablák vám dokáže vrátiť vitalitu, pozdvihnúť vás, osvietiť ducha a dodať energiu. Snažte sa jesť tri jablká denne. Ak dodržíte tento zvyk, zdravie sa vám zlepší po mnohých stránkach.



**Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb**



V tomto vydaní si priblížime prácu našich štyroch dievčat v práčovni, ktoré spolu tvoria skvelý tím. Náplňou ich práce je každodenne sa starať o to, aby naše veci boli vždy čisté a vyžehlené. Ich bežný pracovný deň začína triedením množstva špinavej bielizne, vkladáním a vykladáním práčok, žehlením a zašivaním oblečenia. Takto pripravená a voňavá bielizeň sa k našim prijímateľom vždy dostane na izby. Svojou prácou prispievajú k tomu, aby sme sa cítili v tomto zariadení príjemne. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME...



## ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTANČAMI

V tomto čísle sme si pre Vás pripravili rozhovor s našou zamestnankyňou z práčovne...

**Ako dlho pracujete v zariadení?**

- 20 rokov

**Na akej pracovnej pozícii pracujete?**

- pračka - šička

**Čo vás k tejto práci priviedlo?**

- „V prvom rade kvôli deťom, aby som mohla pracovať na jednu zmenu“

**Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?**

- „Vynikajúce“

**Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?**

- „Nemyslím si, že zasahuje“

**Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?**

- „Keď sa naši dvaja klienti stáli o fľašu vína, koľko mám rokov a prehral ten, čo si myslel, že mám menej, ale obidvaja si mysleli, že som mladšia“

**Najkrajší zážitok z vašej praxe?**

- „Akcie s klientmi“

**Kde alebo z čoho čerpávate novú energiu?**

- „Jednoznačne z viery a z pohybu na čerstvom vzduchu. Taktiež aj z dobrého pracovného kolektívu, v ktorom sme ako jedna rodina“

**Prečo ste si vybrali túto prácu a ako obohatila váš osobný život?**

- „Vybrala som si ju hlavne pre prvú zmenu. Okrem toho ma naplňa pomáhať starším a slabším“

## Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aby sme boli na seba dobrí, kolegiálni, aby sme mali veľa trpezlivosti, pretože aj my budeme raz starí!!!!“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

## VESELO I VÁŽNE

1. Žena ide do kostola a nie je si istá, či vypla elektrický sporák. Rýchlo sa začne modliť: „*Anjeličku, môj strážničku, prepni varič na jedničku!*“
2. Ferko stojí pod vianočným stromčekom a rozplýva sa: „*Toto všetko mi doniesol Ježiško?*“ „*Pravdaže,*“ tvrdia rodičia. Chlapček si dá ruky vbok a vyčítavo na nich pozrie: „*A čo ste mi potom dali vy?*“
3. Rozhovor dvoch anjelov: „*Aké počasie na dnes hlásia?*“ „*Polooblačno.*“ „*Super, aspoň si budeme mať cez deň na čo sadnúť!*“

Autor: Veronika Suchárová a prijímateľka sociálnych služieb

## ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Zimné obdobie prináša so sebou sychravé a chladné počasie, preto všetky aktivity prebiehajú v zariadení a už teraz sa môžeme tešiť: na Betlehemcov, sv. Valentína, na MDŽ a množstvo zaujímavých aktivít.



Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Oľga Dubcová, Anna Cingelová, Miroslav Lenický, Božena Dolinková, František Kalník, Emília Švarová, Jozef Gabriš, Marta Procházková, Blažej Lagin, Štefan Adamčík, Alfred Jandušík, Mária Pilárová, Jana Mičkalíková, Gizela Illová, Margita Pauerová, Ján Repáč. **Tešíme sa z Vašej prítomnosti.**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Antónia Šimurková, Jana Barančíková, Marta Babíková, Ján Urgoš, Terézia Haľamová). **Odpočívajte v pokoji!**

Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov. Vydáva CSS – BYSTRICAN, Zakvášov 1935/453, 017 07 Považská Bystrica pre prijímateľov zariadenia





# Vianočná príloha



Posledná rozlúčka s našou pani riaditeľkou Gabikou Lukáčovou



Dňa 11.10.2024 sme sa navždy rozlúčili s našou pani riaditeľkou Mgr. Gabrielou Lukáčovou, ktorá vo veku 64 rokov prehrala boj s ťažkou a neľútostnou chorobou. Pani riaditeľka pracovala v našom zariadení dlhých 33 rokov. Do zariadenia nastúpila v roku 1991 na pozíciu sociálneho pracovníka, neskôr sa stala vedúcou sociálneho úseku. Od 1. januára 2016 pracovala na poste riaditeľa zariadenia, až pokiaľ sa s nami nerozlúčila... Jej obetavosť a ochota pracovať v sociálnych službách ocenil v roku 2021 aj Trenčiansky samosprávny kraj, kedy získala ocenenie ako "Manažér v sociálnych službách Trenčianskeho kraja 2022". Počas svojej pracovnej kariéry dokázala presadiť množstvo zmien a zlepšiť podmienky kvality poskytovaných sociálnych služieb. Inovativnosť bola jej doménou posúvania sa vpred a budovaním dobrého mena. Vďaka obetavosti a množstvu času tráveného v zariadení sa jej vízia plnila. Za celý kolektív zariadenia CSS - BYSTRICAN Ti Gabika (ako Ťa všetci poznali) patrí veľké ďakujeme.

(PS: Nech tvoja lienka navždy lieta nad nami...)

*„Naša pani riaditeľka si vždy aj pri svojej náročnej práci našla čas, aby navštívila naše dielničky, zaujímala sa o to, čo práve vyrábame. Pravidelne sa s nami zúčastňovala na súťaži v Púchove vo varení halušiek, v Slávnici na Trenčianskom Omarovi, kde sme vystupovali s programom. Počas „Dňa s nami“ si vždy vybrala klienta na vozičku, ktorého sprevádzala po jednotlivých stanovištiach. Taktiež počas fašiangovej zábavy si s nami vždy zatancovala. Zaujímala sa o to, čo nás trápi, ale tešila sa s nami, keď sa nám darilo a mali sme úspech v niektorých súťažiach. Touto cestou by sme sa s ňou radi navždy rozlúčili a poďakovali jej za obetavú prácu. S láskou Vaši klienti...“*

Odpočívajte v pokoji...





*Prajeme Vám šťastný*

*Nový rok 2025*

*Zvítajme sa s Novým rokom, v dobrej vôli, pohode, starosti nech idú bokom,  
odplavia sa po vode.*

*S úprimnosťou svoje čase dvíhame tiež vo zvyšok: nech je pevné zdravie Vaše,  
nech je šťastný Nový rok!*

*Vianočný príbeh*

## Prečo sa všade vešajú zlaté nite?

### Pavúkov dar

Keď sa narodil Ježiško, neboli všetci šťastní. Jeden muž bol rozčúlený a nervózny. Kráľom Herodesom, ktorého poverili Rimania spravovaním Palestíny, lomcovala žiarlivosť. Od troch kráľov sa dozvedel, že v Betleheme sa narodil kráľ. Zosnoval strašný plán: zabije všetky deti v meste. Herodesovi vojaci vniesli do mnohých šťastných domovov hrôzu a bolesť. Jozef a Mária vzali dieťa a rýchlo sa vydali na cestu do Egypta. Večer po prvom dni úteku si hľadali útočisko v jaskyni. Bolo chladno, tak chladno, že zem pokryla srieň. Rodinka sa zložila, ako mohla, v jednom kútiku. Túlili s k sebe, aby sa aspoň trochu zohriali. O rozložení ohňa nemohlo byť ani reči. Dupot koní vojakov doliehal až k nim.

### Malý svedok

Jozef a Mária si mysleli, že ich nikto nevidel. V skutočnosti tu jeden svedok bol. Malý pavúk, ktorý sa kolísal na vlákne, práve vo vchode do jaskyne. Keď pavúk uvidel Ježiška, veľmi chcel preňho niečo urobiť. Vedel, že mnoho šťastných zvierat mu dalo svoj darček. Rozhodol sa urobiť jedinú vec, ktorú pavúk dokáže: utkať pavučinu vo vchodovej jaskyni, aby ju skrášil a vytvoril tak jemnú záclonu. Náhle sa po chodníku prihнали Herodesovi vojaci. Hľadali dieťa, aby ho zabili. Keď prišli k jaskyni, chceli vojsť dnu a prehladať ju, ale veliteľ si všimol pavučinu. Pokrývala ju biela námraza a vyzerala ako čipková záclona uzatvárajúca vchod do jaskyne. „Nechajte tak,“ povedal veliteľ. „vidíte, že je tam nedotknutá pavučina. Keby niekto vošiel do jaskyne, potrhá by ju!“ Vojaci odišli. Tak malý pavúk zachránil Ježiškovi život, pretože urobil jedinú vec, ktorú vedel urobiť: utkal pavučinu. Preto dodnes vešáme na vianočné stromčeky ligotavé nite. Tieto nite predstavujú vlákna pavučiny, bielej od námrazy, na vchode do jaskyne na ceste do Egypta. A spomíname si na dar malého pavúka, ktorý zachránil Ježiškovi život.

**Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb**