



# Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: tretie

september 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Keď niečo naozaj chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to dosiahol.“ Paulo Coelho

## ÚVOD



Milí priatelia,

toto vydanie bude iné, nakoľko nás opustil člen redakčnej rady p. Jožko Lednický. Počas celého obdobia ako sme spoločne pre Vás pripravovali časopis Zakvášovskí seniori, tvrdo pracoval, aby mohol vždy priniesť nové informácie a články pre svojich spolubývajúcich. Nakoľko sme sa museli s ním tak náhle rozlúčiť, venujeme mu práve toto vydanie.

„Jožko tvoja náhla smrť nás všetkých veľmi zarmútila. Vždy si na Teba spomenieme, keď sa na chvíľu zastavíme pri miniatúre nášho zariadenia, na ktorej si pracoval 3 roky, počas kovidového obdobia. V mene redakčnej rady sa s Tebou lúčime. Odpočívaj v pokoji.“ VERONIKA S.

## „OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA“

Práve táto rubrika patrila nášmu Jožkovi (ktorého sme tak rodinne oslovovali), preto Vám chceme ukázať jeho prácu, ktorú zanechal nášmu zariadeniu.

Miniatúra zariadenia je dielo, ktoré si vyžadovalo množstvo času, ale hlavne trpezlivosti a šikovnosti.



## STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

---

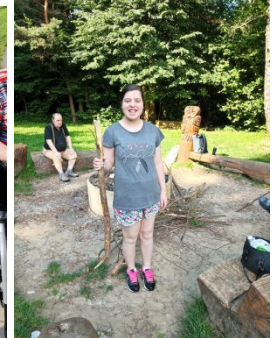
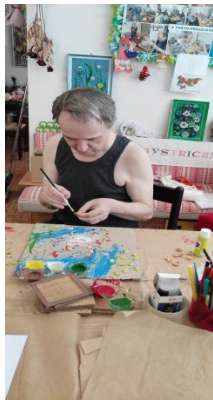
Letné obdobie prinášalo so sebou príjemne strávený čas na čerstvom vzduchu spojený s prechádzkami. Počasie je ešte stále pekné, ale pozorovaním odletu vtáčikov cítiť pomaly prichádzajúcu zimu. Naši imobilní prijímatelia si to plnými dúškami vychutnávajú.



## AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

---

Častokrát sa hovorí, „nič nestíhame“ a môžeme to povedať aj o našich obyvateľoch, ktorí sa počas leta nezastavili a zapájali sa do všetkých aktivít, ktoré im pripravili naše inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



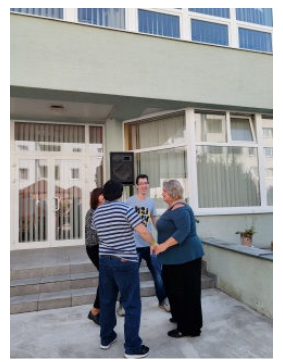


## TOPKA

## „Deň s nami“

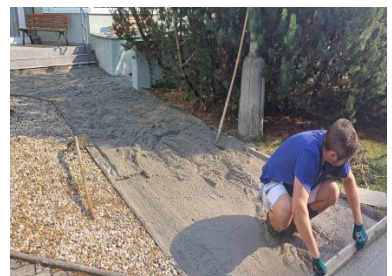
V CSS - BYSTRICAN sa konal 6. ročník obľúbeného podujatia s názvom „Deň s nami“. Tento slávnostný deň sa niesol v znamení farieb, ktoré ožili v disciplínach a v programe. Celé podujatie svojim príhovorom zahájila pani Jana Šikulincová, ktorá privítala zástupcov TSK, riaditeľa NsP MUDr. Igora Steinera, riaditeľov pozvaných zariadení a širokú verejnosť. Svojím vystúpením nám tento deň spríjemnil folklórny súbor Podžiaranček z Papradna a zlatým klincom programu bol obľúbený zabávač, spevák a imitátor Štefan Hruštinec. Súčasťou tohto výnimočného dňa boli stanovišťa, kde boli pripravené kreatívne disciplíny so spomínanou témou „Paleta farieb“. Po absolvovaní úloh boli všetci súťažiaci odmenení darčekom, diplomom za účasť a medailou. Tento deň sme zavíšili spoločnou diskotékou, ktorú nám zabezpečil a celý deň nás hudobne sprevádzal p. Igor Paholík.





## INOVÁCIE V ZARIADENÍ

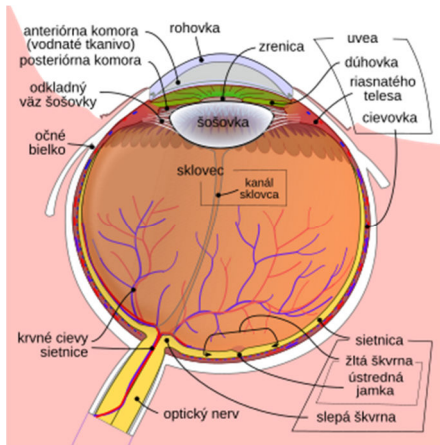
**Oprava chodníka v areáli zariadenia:** V našom zariadení nezabúdame ani na skrášľovanie okolia, preto sa snažíme inovovať a pracovať na tom, aby naši prijímatelia mali lepšie podmienky na život. Za pomoci našich údržbárov sme sa pustili do úpravy schodov a chodníka.



## ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Oko je orgán reagujúci na svetlo. Štruktúra ľudskeho oka sa úplne prispôbuje potrebe zaostriť lúč svetla na sietnicu. Všetky časti oka, cez ktoré lúč svetla prechádza sú priehľadné, aby čo najviac zabraňovali rozptylu dopadajúceho svetla, a šošovka pomáha lúč svetla spojiť a zaostriť na zadnú stenu oka - sietnicu. Toto svetlo potom spôsobuje chemické premeny vo svetlocitlivých bunkách (tyčinky a čapíky), ktoré vysielajú nervové impulzy zrakovým nervom do mozgu. Svetlo vstupuje cez rohovku do oblasti vyplnenej komorovou vodou a dopadá na šošovku cez zrenicu. Tá sa pomocou svalov (dúhovky,) roztáhuje a zužuje, čím reguluje množstvo prechádzajúceho svetla. Pomocou svalov je regulovaná aj šošovka, ktorá zaostruje lúče svetla, aby sa zbíhali presne na sietnici, kde vytvárajú prevrätý obraz. Zostávajúca oblasť oka je vyplnená sklovcom, ktorý udržuje v oku stály tlak a tým aj tvar.

## Stavba oka



### Najčastejšie ochorenia očí:

- refrakčné chyby oka (krátkozrakosť, ďalekozrakosť)
- sivý zákal;
- zelený zákal;
- ochorenia sietnice či sklovca;
- keratokonus;
- makulárna degenerácia

Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

## PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(inštruktorka sociálnej rehabilitácie)

V tomto vydaní si priblížime prácu našich inštruktoriek sociálnej rehabilitácie, ktorá sa zameriava na podporu samostatnosti a sebastačnosti našich prijímateľov. Náplňou ich práce je zabezpečovať rozvoj pracovných činností a zručností. Ich rozvoj môžu využívať v dvoch klubovniach a v Babičkinej izbe. Vyrábajú výrobky, navštevujú počítačovú miestnosť a venujú sa práci na tablete. Nakoľko sa v zariadení nachádzajú prijímatelia s rôznym ochorením, musia mať obmedzený počet na vychádzkach po okolí, na výletoch a taktiež aj na aktivitách. Okrem toho ich práca je rôznorodá, nakoľko každý prijímateľ je iný a vyžaduje si individuálny prístup. Vďaka nim naše zariadenie je škrášené vždy s aktuálnou témou. Na to, aby o nás okolie a rodinní príslušníci vedeli, vďačíme práve im, lebo uverejňujú všetky príspevky na Facebooku. Veď čo by sme bez nich robili...? Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



## ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTANcami A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor s našou inštruktorkou sociálnej rehabilitácie...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 9 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Inštruktorka sociálnej rehabilitácie

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Pracovala tu moja priateľka, ktorá išla na materskú dovolenku. Z jej rozprávania sa mi práca zdala zaujímavá. Tak som si podala žiadosť.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi priateľský, ale aj mám veľmi rada starých ľudí.“

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

- „Zasahuje, lebo keď sa človek akokoľvek snaží, nie vždy je tá pomoc taká účinná, ako by som chcela, vzhľadom na zdravotné obmedzenia prijímateľov.“

#### **Najveselešie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?**

- „Keď sme boli na výlete v Papradne, jeden z našich prijímateľov sa posadil do čerstvo upečenej zemiakovej baby. Ale bola výborná, všetci sme si pochutili“

#### **Najkrajší zážitok z vašej praxe?**

- „Keď spoločne v dielničkách pracujeme na nejakých výrobkoch, aj s ťažko chorými prijímateľmi. Poteší ma tá ich radosť na ich tvárach, že to aj oni dokázali a prispeli svojou prácou.“

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

- „ Čas strávený s rodinou, v prírode, na prechádzkach, na bicykloch.“

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

- „K tejto práci som síce prišla náhodou, ale som sa v nej našla. Práca s prijímateľmi obohacuje aj môj osobný život“

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

- „Aby si vážili chvíle zo svojimi najbližšími, aby prijímateľa mali tu pocit domova, aby sme aj my svojim životom k ním k tomu prispievali.“

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

## **VESELO I VÁŽNE**

---

**Príde ráno unavený manžel domov a oborí sa na ženu:** „To ti ďakujem, kvôli tebe som bol do rána zavretý na polícii.“ „Snáď kvôli sebe nie? Všetci si sa niekde zasa opili?“ „Nie, kvôli tebe! Tebe predsa napadlo dať na vkladnú knižku také sprosté heslo: peniaze alebo život...!“

**Pán farár na kazateľnici horlivo vysvetľuje:** „Najväčším nepriateľom človeka je alkohol!“ Spod kazateľnice sa ozve: „Ale Sväté písmo hovorí: Milujte svojich nepriateľov.“

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

## **ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?**

---

Jesenné obdobie prináša chladnejšie počasie, ale zároveň veľmi pozitívne na myseľ. V tomto období sa môžeme tešiť na prechádzky po okolí a pomaly sa pripravovať na najkrajšie obdobie roka...



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

**Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia:** Antónia Šimurková, Milan Jančár, Elena Šumcová, Emanuel Šanoba, Mária Ďurišová, Melánia Bučanová, Helena Miková, Bernardína Filipková.

**S úctou si spomíname priateľov, ktorí nás opustili:** (Viola Uhrinová, Emília Janoviaková, František Strašík, Jozef Lednický, Danuše Štepanková, Milan Vrábel, Jozef Hradňanská, a Sabina Holišová). **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.*