



Zakvášovskí seniori / Veľkonočný špeciál

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník IV.

Číslo: prvé

marec 2025

NEPREDAJNÉ



Motto: „Ked' o tom dokážeš snívať, dokážeš to aj uskutočniť.“

ÚVOD



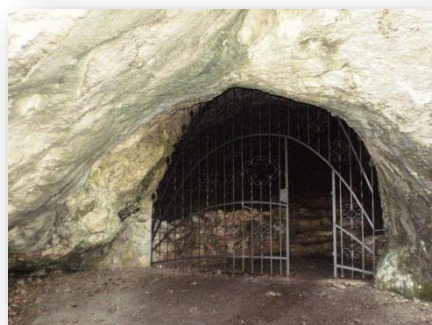
Milí priatelia,

v tomto čísle sa dočítate informácie, ktoré sa udiali za posledné obdobie v našom zariadení. Nezabúdame ani na rubriku o našich obciach, zamestnancoch, ale aj iné zaujímavosti. Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti Výročnú správu za rok 2024, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás/Výročné správy). Ani sme sa nenazdali a máme tu opäť JAR, ktorá prináša so sebou veľkonočné sviatky, veľa výletov, prechádzok a času stráveného vonku. Prajeme Vám príjemné slnečné dni.

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

(2. časť)

(Pružina) Pružinskú dúpnu jaskyňu v roku 1894 podrobne preskúmal trenčiansky župný lekár, prírodovedec a múzejník Dr. Karol Brančík. Jaskyňu vytvorila voda pred viac než 10 miliónmi rokov. Náučný chodník Karola Brančíka je vstupnou bránou do dúpnej jaskyne. Prírodná pamiatka Briestenné je pozoruhodná nielen



z geomorfologického hľadiska, ale aj domovom mnohých vzácných rastlinných a živočíšnych druhov. V roku 1992 bola vyhlásená za chránenú. V obci sa nachádza busta a pamätná izba Štefana Závodníka, kňaza, podpredsedu Matice Slovenskej, spoluzakladateľa spolku sv. Vojtecha, ako aj prvého slovenského gymnázia v Kláštore pod Znievom. Pôsobil 35 rokov ako rímskokatolícky kňaz v Pružine v druhej polovici 19. storočia. Zaslúžil sa o obnovu a výstavbu viacerých sakrálnych pamiatok. Nechal postaviť školu a kostol sv. Cyrila Metóda v Mojťine. Ďalšou významnou osobnosťou obce bol Gábor Baroš, rodák z Pružiny, známy aj ako „Železný minister Uhorska“, ktorý sa v roku 1886 stal

ministrom dopravy. Vo veľkej miere sa pričínal o výstavbu železničnej trate medzi Bratislavou a Žilinou.

Medzi významné osobnosti obce patrí aj Ladislav Gabriš Škultéty „Večný vojak-uhorskej armády“. Narodil sa v neďalekom Mojtíne, ktorý v 18. storočí patril k Pružine. V službách štyroch cisárov slúžil 80 rokov. Prežil 22 vojen, bol na 256 bojiskách. Hokejové legendy bratia Šťastní: Marián, Peter a Anton majú tiež korene v Pružine, kde prežili svoje detstvo.

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Zimné obdobie je čas, kedy nie je veľa možností na prísun slnečných lúčov a preto väčšinu času trávim na izbách prijímateľov.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

„Zamestnanci a obyvatelia tu žijú naplno. Robíme výrobky, stretávame sa v klubovniach a chodíme na výlety po lese.“ povedal pán Miloš.



Plnohodnotne využitý čas našich prijímateľov sociálnej služby.





TOPKA

„Týždeň mozgu“

V mesiaci marec sme odštartovali každoročnú celoslovenskú akciu pod názvom „Týždeň mozgu“. Tento rok sme sa zamerali na precvičenie krátkodobej a dlhodobej pamäti. Súčasťou úloh boli aktivity s číslami a logické uvažovanie. Hravými a zábavnými disciplínami sme sa zamerali na pohyb, koncentráciu a stabilitu našich prijímateľov. Počas „Týždňa mozgu“ sme intenzívne zapájali prijímateľov na izbách, ktorí boli veľmi šikovní a tešili sa z každej vyriešenej úlohy. Neodmysliteľnou súčasťou bola vzájomná spokojnosť a radosť, či už prijímateľov, ale aj zamestnancov.



VESELO I VÁŽNE

Veselo:

1. Katechétka sa pýta detí: „*Prečo máme byť v kostole ticho? Lebo tam všetci spia.*“ Zaznie zborová odpoveď.
2. U lekára:

„*Skôr ako vás vyšetrím, rád by som vedel, pijete? Ste veľmi láskavý, pán doktor, ak si môžem vybrať, najradšej mám slivovicu.*“

Vážne:

Touto cestou by sme sa chceli rozlúčiť s významnou osobnosťou literárnej tvorby, s pánom **PaedDr. Gejom Sádeckým, Csc.** ktorý bol súčasťou nášho zariadenia.

- bol členom spolku slovenských spisovateľov, historik, učiteľ, spisovateľ a publicista,
- bol zakladateľom a šéfredaktorom regionálnych novín v Žiline,
- prispieval do regionálnej tlače Považskobystrických noviniek,
- je autorom desiatok článkov, statí, poviedok a povestí,

- je známy ako autor sedemnástich žánrov: próza, povesti, poviedky, príbehy, dramatizované príbehy pre rozhlas, literatúra faktu a história.
- pán Sádecký ďakujeme za vašu tvorbu.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Oprava strechy na budove DD2 a SOV:

V tomto období sme realizovali opravu strechy na budove DD2 a SOV, nakoľko bola poškodená a pretekala, vyžadovala si opravu. Na opravu bol použitý asfaltový pás FLEXBIT PYE PV S24.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO



Milí čitatelia, tento raz vám v zdravotníckom okienku povieme niečo o banánoch. V poslednom čase si banány získali zlú reputáciu preto, že obsahujú priveľa cukru. Skutočnosť je taká, že cukor vo vyzretom banáne je úplne iný ako trstinový cukor a iné umelé sladidlá, ktoré sa nachádzajú v koláčoch, sušienkach a šiškách. Na rozdiel od umelých sladidiel je ovocný cukor v banánoch viazaný na dôležité stopové prvky, ako magnézium, selén, meď, bór a molybdén a na veľké množstvo minerálov ako draslík, ktorý je jednou z najdôležitejších živín podporujúcich správnu funkciu neurotransmiterov. Banány obsahujú aj veľké množstvo aminokyselín, ktoré spolu s biologicky dostupným draslíkom pôsobia ako katalyzátor nadmernej produkcie elektrolytov. Namiesto toho, aby sme videli banány len ako ovocie

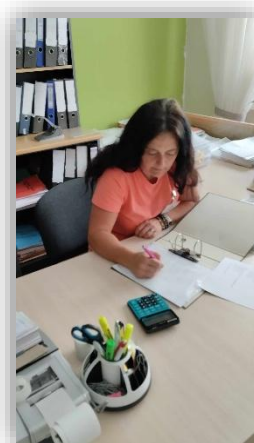
s vysokým obsahom cukru, pamätajte si, že banány pozostávajú z vlákniny, dužiny a vody. Vďaka ovocnému cukru obsahujú veľké zásoby antioxidantov, vitamínov a iných fytonutrientov, ktoré vám pomáhajú v boji s chorobami. Banány sú významnou antivírusovou potravinou, vďaka tryptofánu, ktorý obsahujú. Banány pomáhajú v boji s poruchami spánku, navodzujú pokoj, znižujú úzkosť a zmiernujú depresiu. Čo sa týka trávenia, banány nič neprekoná. Majú antispazmolytický účinok na hyperaktívne črevá a črevný trakt. Dokážu zmierniť žalúdočné kŕče a žalúdočno-črevné poruchy spôsobené stresom. Sú schopné stabilizovať obsah cukru v krvi, obsahujú fytochemikálie, ktoré pomáhajú proti stresu a pri udržaní hmotnosti. Ak si myslíte, že váš priateľ či priateľka prechováva v sebe zlosť, ponúknite im banán, ten rozpustí ich nevraživosť.

Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(ekonómky)

V tomto vydaní si priblížime prácu kolegyň na ekonomickom úseku (p. Jana Š., p. Mária B., p. Jana H. a Zuzana P.). Náplňou ich práce je zabezpečovať vedenie účtovnej agendy podľa platnej legislatívy. Zaistiť účelné a hospodárne využívanie finančných prostriedkov a plnenie záväzných ukazovateľov. Za ich prácu im patrí veľké **ĎAKUJEME...**



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI

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

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 20 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Finančná účtovníčka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „V zariadení bolo voľné pracovné miesto, vzhľadom na to, že som skončila ekonomickú školu - účtovníctvo - som bola vhodná pre túto prácu.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Dobré aj napriek tomu, že sa s nimi málo stretávam.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Vôbec nezasahuje.“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Najlepšie zážitky sú na spoločných akciách – „Deň s nami“, keď vidím, že sú prijímatelia šťastní a dokázali prejsť všetky stanovištia a tešia sa z odmeny.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Keď kontrola dopadne dobre, bez zápisov.“

Kde alebo z čoho čerpávate novú energiu?

- „Doma na záhrade.“

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

- „Už na škole ma bavilo účtovníctvo, preto som si túto prácu aj vybrala.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aby svoju prácu vykonávali svedomito a zo záujmom!!!!“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Jarné obdobie prináša so sebou slnečné dni, ktoré môžeme tráviť na čerstvom vzduchu: sadenie muškátov, prechádzky do lesa, posedávanie pri zmrzline, výlety a aktivity na slniečku.



Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Anna Muchová, Viktória Danihelová, Antónia Majtánová, Jozef Drevenák, František Špánik, Katarína Rezáková, Elena Grajcaríková, Katarína Zlochová. **Tešíme sa z Vašej prítomnosti.**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Štefan Adamčík, PaedDr. Gejza Sádecký, Pavol Dorinec, Anna, Miškechová, Jarmila Hradňanská, Jozef Gáabriš, Ivan Kubranský). **Odpočívajte v pokoji!**

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