



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník I.

Číslo: Tretie

december 2022

NEPREDAJNÉ



Motto: „Nič nie je úctyhodnejšie ako vďačné srdce.“ – Seneca

ÚVOD

Vážení spolubývatelia, na úvod Vám chceme poďakovať o Váš záujem, ktorý prejavujete o náš časopis. Radi by sme Vás v budúcnosti zaujali informačnými rubrikami a akciami v zariadení. Snažíme sa, aby ste boli informovaní o všetkých aktivitách, ktoré sa CSS - BYSTRICAN udejú. Zároveň, by sme Vás požiadali, ak má niekto záujem spolupracovať na tvorbe nášho časopisu alebo ak máte nejaké nápady a zlepšenia, môžete sa ohlásiť u p. Kresáňovej - soc. pracovníčky na prízemí DD2, prípadne u spolubývajúceho p. Jozefa Lednického na 3. poschodí DD2.

V tomto čísle Vám predstavíme zaujímavé témy o našom blízkom okolí, dozvieme sa niečo prínosné v zdravotníckom okienku a množstvo ďalších zaujímavých tém.

Za celú redakčnú radu Vám chceme popriať krásne požehnané Vianoce a šťastný nový rok 2023.

Autor: p. Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

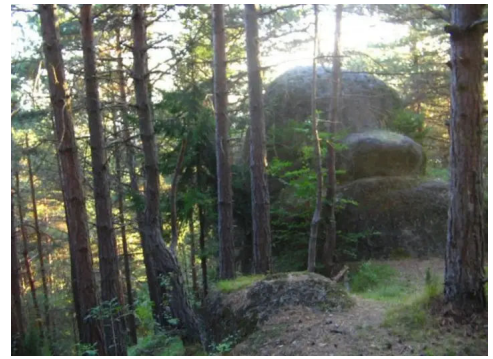


OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Malé Lednice - je to jedna z najkrajších obcí na Slovensku, ktorá sa nachádza medzi Strážovskými vrchmi a Súľovskými vrchmi v regióne stredného Považia. Prvá zmienka o obci Malé Lednice je z roku 1339, toho času, ale obec už existovala. V stredoveku mala obec druhý najväčší počet členov nižšej šľachty(zemanov) v trenčianskej šupe, po meste Trenčín. Pri archeologickom výskume sa v blízkosti obce objavilo lužické urnové pohrebisko z roku 400 až 1300 rokov p.n.l. Miestna kaplnka bola postavená v roku 1906, ale v roku 1997 prešla rekonštrukciou, kedy bola



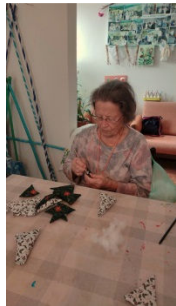
vysvätená na kostol Sedembolestnej panny Márie. Začali sa v ňom slúžiť sväté omše a veriaci nemusia dochádzať do obce Domaniža. Školské vyučovanie v obci začalo už v roku 1798, pričom kamenná škola bola postavená až v roku 1911, v súčasnosti je z nej kultúrny dom. Tradíciou v obci je ochotnícke divadlo, ktoré vzniklo 1931. Obyvatelia dodržia originálne ľudové zvyky, ktoré doprevádzajú miestni hudobníci. Na smútok športovcov, zanikol futbalový klub. A na záver v časti chotára Skalky je otláčok ležiaceho Jánošíka, pod ktorým sa „vraj“ nachádza doposiaľ nenájdenny veľký Jánošíkov poklad, ktorý láka množstvo turistov.



Autor: p. Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

AKTIVITY V ZARIADENÍ

Jesenné dni sme trávili v dielničkách pri tvorbe vianočných výrobkov. Zúčastnili sme sa podujatia Trenčianky Omar, nezabudli sme ani na našich jubilatov a uctili sme si starších. Snažili sme sa čo najviac času tráviť na čerstvom vzduchu, ešte pred chladným zimným obdobím. Významnou udalosťou v zariadení bolo otvorenie multifunkčnej miestnosti Snoezelen.





VESELO I VÁŽNE

Farár sa pýta babky: *“Prečo sa vždy ukloníte, keď spomeniem diabla? Viete, pán farár, v mojom veku už musím byť za dobre s každým“.*

V hlbokej noci budí babka dedka. On vylakane vykrikuje: *„Čo sa stalo? Jednoducho nemôžem pochopiť, ako môžeš s takým malým dôchodkom pokojne spať?“*

PREDVIANOČNÝ ČAS

Tento krásny čas si zaslúži veľa pozornosti, pretože v našom zariadení znamená veľa práce, veľa aktivít a veľké množstvo času tráveného tvorbou a prípravou na sviatky pokoja. *„Tradičnými vianočnými farbami sú zelená, červená a zlatá. Zelená, zastúpená v podobe stromčeka, imela alebo cezminu, je symbolom života a znovuzrodenia. Červené bobule cezminu predstavujú Kristovu krv, červené jablká odkazujú na Adama. A zlatá zastupuje svetlo a hviezdy. Jedným z vianočných zvykov je bozk pod imelom. Už v dávnych dobách ľudia imelu prisudzovali magické účinky.“* Vo viacerých domácnostiach nechýbajú na vianočnom stromčeku okrem klasických ozdôb i malé **čokoládové figúrky** zabalené v alobale. Práve k nim sa viaže ďalšia zaujímavosť, ktorá súvisí priamo s našou krajinou - čokoládové figúrky majú totiž československý pôvod. Preto sme si aj my vyrobili domácu kolekciu.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Cievna mozgová príhoda - zasiahnutá je najčastejšie oblasť reči, koordinácie a pohybu. Po prekonaní mŕtvice zostáva mnoho pacientov pripútaných na lôžko a odkázaných na starostlivosť iných. Ak je mozog bez kyslíka 9 a viac minút, ide už o nezvratný proces a končí fatálne. Príčinou cievnej mozgovej príhody je porucha prekrvenia a prívodu potrebného kyslíku a živín do mozgu. Príhoda môže byť spôsobená na základe dvoch mechanizmov. Najčastejším je upchatie cievy, mozgovej tepny a druhým variantom krvácanie. Následkom je vznik neurologických ťažkostí.

Rizikové skupiny

- ľudia s vysokým krvným tlakom, aktívni aj pasívni fajčiari a konzumenti alkoholu vo väčšom množstve,
- pravdepodobnosť je vyššia u ľudí s cukrovkou, nedostatkom pohybu a BMI vyšším ako 30,
- vyskytnúť sa môže aj u ľudí s poruchami srdcového rytmu a aterosklerózou.

Následky: Po fyzickej stránke môže dôjsť k:

- oslabeniu alebo úplnému obmedzeniu pohyblivosti končatín na jednej polovici tela, zhoršeniu stability sedu, stoja a k poruche chôdze alebo celkovej paralýze väčšinou dolných končatín,
- objaviť sa môžu poruchy prehĺtania, močenia a vyprázdňovania.

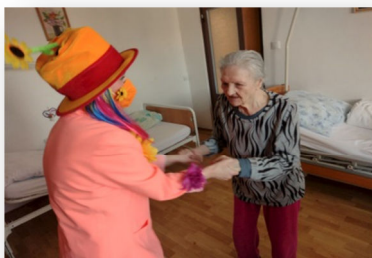
Oslabujú sa i kognitívne funkcie:

- Pacient, ktorý prekonal mozgovú príhodu, môže trpieť zhoršeným zrakom a poruchami videnia, poruchou výslovnosti a reči, dokonca môže dôjsť až k úplnej strate reči.
- Typickými nepriaznivými následkami sú ťažkosti s pamäťou a myslením.



ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Po novom roku nás navštívia Betlehemci, užijeme si veľa radosti na fašiangovej zábave a hlavne chladné obdobie sa budeme snažiť tráviť v klubovniach pri tvorbe výrobkov a množstve aktivít s našimi Inštruktorkami.



Ďakujeme za prečítanie nášho „spoločníka do ruky - Zakvášovskí seniori“, želáme všetkým príjemné vianočné sviatky a všetko dobre do nového roka 2023. Vaši priatelia z redakčnej rady a kolektív z CSS – BYSTRICĀN.

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov nášho zariadenia: p. Bezáka Dušana, p. Šumca Jána, p. Kocianovú Jozefínu, p. Stráňankovú Boženu, p. Gajdošíka Emila, p. Fabuša Mariána, p. Langeru Václava, p. Balážovú Ilonu, p. Kolmana Jozefa, p. Blaška Michala, p. Dubovana Kamila, p. Homolovú Martu a p. Briškovú Oľgu.

Tešíme sa na Vašu prítomnosť v našom zariadení.

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili. Odpoívajte v pokoji!

Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov.

Vydáva CSS – BYSTRICĀN, Zakvášov 1935/453, Považská Bystrica pre prijímateľov zariadenia.