



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník I.

Číslo: Druhé

september 2022

NEPREDAJNÉ



Motto: „*So zlou náladou sa starne veľmi rýchlo.*” Ivan Sergejevič Turgeněv

ÚVOD

Milé naše čitateľky a čitatelia na úvod našich pár riadkov sa Vám chceme poďakovať za Vašu priazeň pri čítaní nášho časopisu. Pravidelne sa Vám snažíme ponúknuť situácie, ktoré sa udiali od posledného vydania. Žiaľ, nás opustila naša kolegyňa z redakčnej rady p. Mária Vallová, ktorá prispievala svojimi humornými príspevkami. Aj napriek tomu, sa budeme snažiť prinášať humor a pokračovať v tom, čo chceme, aby náš časopis obsahoval - *veríme, že by s tým súhlasila...* V tomto čísle sme pre Vás pripravili zaujímavosti z letného obdobia zo života v zariadení, z aktivít, ktoré sme zažili počas horúceho leta a množstvo ďalších poučných informácií, na ktorých sme spoločne pracovali. Samozrejme sa podelíme aj s „Dňom s nami“, ktorý bol plný prekvapení. Okrem iného, nás potešia Vaše postrehy a nápady o ktorých by ste si chceli v budúcnosti prečítať, rady to spracujeme a použijeme v ďalšom čísle. Môžete to priniesť p. Kresáňovej do kancelárie na prízemie DD/2.



OSOBNOSŤ Z NÁŠHO OKOLIA

Jozef Kroner, bol slovenský herec, ktorý sa narodil v roku 1924 v kysuckej dedine Staškov v rodine železničiara Ľudovíta Kronera. Ako vytúžený syn sa narodil po šiestich dievčatách, neskôr sa ich rodina rozrástla o ďalších súrodencov. Spolu s jedenástimi súrodencami tu prežil ranné detstvo, v blízkosti železničnej trate, pod vrchom Kykuľa, pri rieke Kysuca. Začínal ako robotník v Trenčíne, neskôr ako vedúci dielne v **Považskej Bystrici**. Popri práci sa venoval ochotníckemu divadlu. Jeho otec bol vášnivým ochotníkom a režisérom, pri ňom sa Jozef a jeho súrodenci priučili hereckému umeniu. Svoju kariéru začínal v Armádnom divadle v Martine. Od roku 1956 pôsobil v činohre SND v Bratislave až do roku 1984, keď odišiel do dôchodku. Účinkoval v mnohých televíznych filmoch a seriáloch – *Kubo, Živý bič, Rysavá jalovica, Ruže a sneh, Vôňa remesla, Slovácko sa nesúdi, Sváko Ragan, Nech žije deduško*. Bol otcom uznávanej slovenskej herečky Zuzany Kronerovej.



AKTIVITY V ZARIADENÍ

Horúce letné dni sme využívali plnohodnotne, v lese, v kaviarni, v altánku, hlavne sme sa snažili čo najviac času tráviť na čerstvom vzduchu...



VESELO I VÁŽNE

Dvaja penzisti vystupujú z taxíka. Jeden sa pýta: „Je jedno, kto bude platiť? Áno. Tak pán boh zaplat!“

Dedko sa sťažuje lekárovi: „Pán doktor, mám veľké bolesti medzi lopatkami. Vyzlečte si sako, pozriem sa vám na to. Vy máte zlaté ručičky, vydýchne si dedko, už ma to vôbec nebolí. To nič nebolo, iba som vám napravil pracku na trakoch.“

Babke ukradli bicykel. Okoloidúci sa pýta: „A volali ste políciu? Áno. A čo vám povedali? Že oni to neboli?“

„DEŇ S NAMI“

Deň otvorených dverí v našom zariadení

Ani sme sa nenazdali a prišiel ten očakávaný deň s názvom „Deň s nami“, kedy sa štvrtýkrát otvorili dvere nášho zariadenia pre rodiny našich prijímateľov a širokú verejnosť. Tento krásny slnečný deň sa niesol v duchu prírodných živlov, kedy celá príprava bola sprevádzaná množstvom práce či už zo strany zamestnancov, ale aj našich prijímateľov. V úvode všetkých privítala naša pani riaditeľka, Mgr. Gabriela Lukáčová a prihovoriť sa pán primátor Doc. PhDr. PaedDr. Karol Janas, PhD. Po krásnom kultúrnom programe, v ktorom sa predstavili sestry Víky a Vanesska Paholíkovej, jemným zvučným hlasom pokračovala Alžbetka Cedzová z FS Podžiaran a v neposlednom rade nás potešil spevácky súbor CSS - Bystričan v sprievode p. Kaláberovej a p. Bakalíka. Básne nášho klienta pána Jozefa Janovca predniesol pán Rastislav Krenn a rozveselilo nás i hudobné vystúpenie a vtipy Mateja Kyseľa. Po kultúrnom programe nás čakalo množstvo súťaží na štyroch stanovištiach s tematikou prírodných živlov - voda, vzduch, zem a oheň, kde si naši súťažiaci po absolvovaní týchto úloh odniesli krásne tombolové ceny, diplomy a vlastnoručne napečené medaily. Počas celého dňa nám hrala na želanie Gabika z „Nadácie Františka Mišúna“ a v dobrej nálade sme pokračovali poobednou tanečnou zábavou, ktorá ukončila tento príjemne strávený spoločný deň.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Cukrovka je ochorenie, ktoré vzniká poruchou tvorby hormónu nazývaného inzulín, prípadne jeho nedostatkom. Inzulín je produkovaný podžalúdkovou žľazou, pankreasom, a tým je organizmus neschopný prijatú glukózu zužitkovať.

Aké sú prejavy cukrovky?

Príznaky druhého typu:

- väčší smäd,
- následné častejšie močenie, aj v noci,
- svrbenie,
- náladovosť,
- časté infekcie a zápaly,

- rapídne chudnutie alebo priberanie,
- pocity únavy,
- zápach z úst po acetóne,
- problém zaostriť, prípadne rozmazané videnie,
- ťažšie hojenie rán.



Cukrovka prvého typu - Vyskytuje sa predovšetkým u detí a preto sa často nazýva aj *detský diabetes* alebo *detská cukrovka*.

Cukrovka druhého typu - Vyskytuje sa najmä u dospelých a detí trpiacich nadváhou, prípadne obezitou. V prípade tohto typu cukrovky má organizmus zníženú citlivosť na inzulín, ktorého sa naopak, produkuje zbytočne veľa.

Liečba cukrovky

Cukrovka môže byť liečená a kontrolovaná. Ľudia trpiaci ľahším typom cukrovky druhého stupňa sa môžu často vyhnúť užívaniu liekov a dokážu zvládnuť svoju diagnózu len **s diétou a cvičením**. Pri stanovení správnej liečby vezme váš lekár do úvahy celý rad faktorov, akými sú napríklad váš vek, všeobecný zdravotný stav, typ cukrovky a rozsah ochorenia alebo vašu toleranciu na niektoré liečivá.

Existuje veľa rôznych druhov liekov na cukrovku a každý z nich je na rôzne účely. Liekmi sa lieči cukrovka druhého typu a niektoré z nich môžu byť kombinované s inzulínovou liečbou. Inzulínová liečba je naopak, potrebná pri pacientoch trpiacich prvým typom ochorenia. Pacienti potrebujú inzulínovú liečbu v prípade, že im iné druhy liečby nedokázali zabezpečiť optimálnu hladinu glukózy v krvi. Pravidelné kontrolovanie hodnoty glukózy v krvi je jediný spôsob, zistiť, či sú vaše hodnoty v norme.

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Milí spolubývatelia chceli by sme Vás oboznámiť so zaujímavými podujatiami, ktoré nás čakajú nasledujúce obdobie v zariadení. Najskôr poďakujeme našim starším obyvateľom za to, čo urobili pre nás mladších prostredníctvom „mesiaca úcty k starším“ a nezabudneme si pripomenúť našich jubilantov. Veríme, že sa zabavíme sa na Katarínskej zábave a ku koncu roka nás prídu navštíviť Lucie a nezabudnuteľný Mikuláš. Na konci roka veríme, že sa spoločne stretne pri štedrovečernej večeri.

Autor: Jozef Lednický, klient nášho zariadenia



Ďakujeme za prečítanie nášho „spoločníka do ruky - Zakvášovskí seniori“, želáme všetkým príjemné jesenné dni plné spokojnosti. Vaši priatelia z redakčnej rady a kolektív z CSS – BYSTRICAN.

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov nášho zariadenia: p. Hriešiková Zuzanu, p. Hradňanskú Jarmilu, p. Gálikovú Máriu, p. Krištofa Antona a p. Červeného Jána. Tešíme sa na Vašu prítomnosť v našom zariadení....

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili. Odpočívajte v pokoji!

Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov.

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

