



# Zakvášovskí seniori

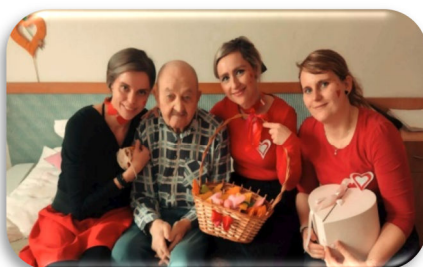
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník II.

Číslo: Prvé

marec 2023

NEPREDAJNÉ



Motto: **„Všetci sa musíme rozhodnúť, čo spravíme s časom, ktorý nám bol daný.“** – Ian McKellen

## ÚVOD



Milí priatelia na úvod Vám chceme poďakovať o Váš záujem, prečítať si náš časopis. V každom čísle pracujeme na zaujímavých informačných rubrikách, vyberáme vhodné aktivity, a prinášame novinky, ktoré sa pripravujú. Našou snahou je, aby ste boli informovaní o všetkom, čo sa v CSS - BYSTRICAN udeje. Ak má niekto záujem spolupracovať na tvorbe časopisu, v prípade ak máte nejaké nápady a zlepšenia časopisu, môžete sa ohlásiť na p. Kresáňovú - soc. pracovníčku na prízemí DD2, prípadne u prijímateľa p. Jozefa Lednického na 3. poschodí DD2. Veľkým potešením je pre nás privítať novú členku redakčnej rady p. Veroniku Suchárovú, ktorá už naplno pracuje a prináša inšpiratívne nápady.

V tomto čísle sa dočítate o našom okolí (Zem. Kvašov), dozviete sa niečo nové v zdravotníckom okienku (alergie) a veľa ďalších zaujímavých tém.

**Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb**

## OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

**Zemiansky Kvašov** - je obec, ktorá sa stala od roku 1971 mestskou časťou Považskej Bystrice. Nachádza sa na severozápadnom Slovensku v Strážovských vrchoch medzi kopcami v krásnej prírode. Prvá zmienka je z roku 1400 ako obec patriaca rodu Kvašovských. Na území Kvašovského dvora, **dnes na mieste sídla CSS - BYSTRICAN** sa našla keramika lužickej kultúry pochádzajúca z neskorej doby bronzovej. Obec mala v minulosti spory s Považskou Bystricou o chotárne hranice. V čase nebezpečenstva zohrali pre miestnych obyvateľov dôležitú úlohu jaskyne. Výhodná poloha

prispela k dávne mu osídleniu Malej a Veľkej Temnej jaskyne. V Malej Zavádskej jaskyni nachádzali ľudia útočisko pravdepodobne už v dobe kamennej až do stredoveku. Kostol svätého Juraja postavil v roku 1772 na vlastné náklady zeman Juraj Kvaššay. Cez 1. svetovú vojnu zobrala jeden zvon rakúsko-uhorská armáda a druhý zvon schovali obyvatelia. Kaplnka Sedembolestnej Panny Márie bola postavená v roku 1829. Prvý známy učiteľ Jozef Kvaššay Podkaplnský okolo roku 1822 učil vo vlastnom dome od novembra do marca. V novej postavenej škole sa začalo učiť 1. septembra 1916, kde sa učilo po maďarsky. Prvá učiteľka bola pani Frida. V obci sa doteraz dodržiavajú kultúrne tradície ako sú fašiangy, Veľká noc

či Traja králi. Na Jurajovské hody, ktoré sú nazvané podľa kostola svätého Juraja chodí množstvo obyvateľov z okolia. Známe sú ako Kvašovské klepeto, lebo v minulosti sa na nich jedli račie klepetá.

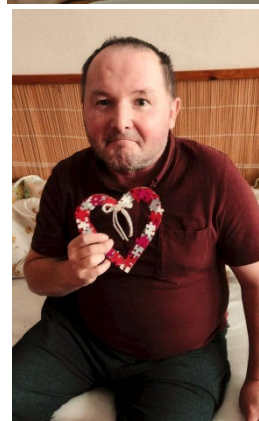
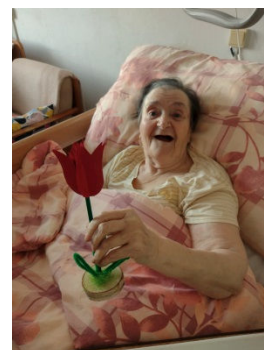


**Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb**



## AKTIVITY a INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Zimné dni sme často krát trávili v dielničkách pri tvorbe jarných výrobkoch, ako sú veľkonočné vajcia, zajace a iné drobnosti. Toto chladné obdobie sa nieslo v duchu Vianočných sviatkov, pokoja a času, kedy sme mohli veľa odpočívať a vnímať atmosféru blikajúcich svetielok.



Výstava fotografií lodí p. Ješíka

## INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Nový rok privítali zamestnanci zariadenia farebnou odlišnosťou v podobe oblečenia. Táto inovácia priniesla veľké pozitívne ohlasy medzi prijímateľmi, ale aj širokej verejnosti.



13. až 17. marca 2023 sa konala celosvetová kampaň **Týždeň mozgu**. Ide o celosvetové podujatie, do ktorého sa zapojilo aj naše zariadenie. Cieľom tejto iniciatívy je upriamiť pozornosť na ľudský mozog, jeho činnosť, možné ochorenia a poukázať na dôležitosť cvičení na podporu činnosti mozgu. Mozog potrebuje v boji proti predčasnému starnutiu sústavný tréning a neustálu stimuláciu svojich funkcií. Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržiavať v dobrej kondícii.



## ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

**ALERGIA: Peľ** - V marci až apríli sa v ovzduší zvýši koncentrácia peľov rôznych stromov a ich prevaha v ovzduší trvá približne do mája až júna. Okrem liesky, jelše, topoľa, kvitnú aj jaseň, vrba, breza či dub. Alergia nie je len otázkou alergie, napríklad nosa a očí, ale je to jeden ucelený systém a postihuje celý organizmus. Mnoho príznakov alergie na peľ je podobných, ako pri bežnom prechladnutí, či infekcii nosových dutín. Rozoznať alergiu od nádchy však nie je ťažké. Kým nachladnutie trvá len niekoľko dní, alergické príznaky nezmiznú až pokiaľ rastlina spôsobujúca alergiu neprestane produkovať peľ. Pretrvávajúce alergické príznaky netreba brať na ľahkú váhu a rozhodne ich treba riešiť. Neliečená alergia môže viesť k astme.

**Medzi príznaky alergie na peľ patria:**

- opuchnutá sliznica
- nádcha
- svrbenie nosa a očí
- kýchanie
- nadmerná tvorba hlienu
- škrabanie v krku
- bolesti hlavy
- vyčerpanosť a poruchy spánku
- žihľavka
- ekzém
- podráždenosť
- znížená koncentrácia



### Konvička na vyplachovanie nosa

Počuli ste už o jogovej technike na výplach nosa? Na túto procedúru sa používa špeciálna nádobka – konvička s teplou osolenou vodou a môžete ju vykonávať v pohodlí vášho domova. Túto očistnú techniku doporučujeme predovšetkým ľuďom, ktorí trpia na sezónne alergie. Pravidelná nosová sprcha s konvičkou vám pomôže zbaviť sa častej nádchy, pomáha pri alergiách a zápale nosových dutín a je tiež prevenciou pred astmou. Na trhu nájdete množstvo konvičiek, ktoré sú prispôsobené pre deti aj seniorov, vybrať si môžete z rôznych materiálov.



**Ako sa zbaviť alergie na peľ?** Alergici najčastejšie siahajú po bežne dostupných liekoch ako sú antihistaminiká, či rôzne nosové spreje, tablety a kapsuly.



**Autor: Sidónia Panáková, prijímateľka soc. služieb**



## STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

---

Individuálne pracujeme a efektívne vyplňame voľný čas. Udržať si vitalitu a duševnú sviežosť aj v pokročilom veku nie je vždy najjednoduchšie. Cieľom cvičení je hravou formou aktivizovať a posilniť pamäť, pozornosť a ostatné poznávacie funkcie prijímateľov.



## VESELO I VÁŽNE

---

**Dedko sa sťažuje v domove dôchodcov na svoju babku:** *“Nevadí mi, keď fajčí moje cigarety, nevadí mi ani, keď mi berie moju slivovicu. Prežijem aj to, že mi berie dôchodok. Ale čo ma najviac štve, je, že sa mi pri obede rehoce mojimi vlastnými zubami!”*

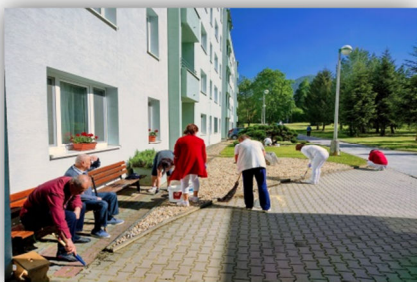
**Babička sa pýta doktora:** *„Pán doktor, ako sa volá ten Nemeč, čo mi stále doma skrýva veci: Alzheimer, babička, Alzheimer...”*

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

## ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

---

V jarných mesiacoch sa môžeme tešiť na Veľkonočnú šibačku, návštevu soľnej jaskyne, sadenie muškátov, brigádu, prechádzky, zber bylín a množstvo času stráveného na čerstvom vzduchu.



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

**Ďakujeme za prečítanie nášho „spoločníka do ruky - Zakvášovskí seniori“, želáme všetkým príjemné Veľkonočné sviatky a pekné jarné dni. Vaši priatelia z redakčnej rady a kolektív z CSS – BYSTRICAN.**

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Kristínu Gubalovú, Miroslava Žideka, Antona Pálíka, Kamilu Fujašovou, manželov Kamila a Antóniu Lienerových, Máriu Jurkeníkovú, Miroslava Didiho, manželov (Ing.)Bohumila a Karolínu Kucharíkových a Ľudmilu Lukáčovú. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Melánia Bazalová, Jozefína Domjenová, Eva Jamrichová, Štefánia Puchlová, Ján Haššo a Ján Haviar). **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.*