



Zakvášovskí seniori / Vianočný špeciál

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník II.

Číslo: štvrté/špeciál

december 2023

NEPREDAJNÉ



Motto: „Ak chceš byť šťastný, vedz, že to záleží len od teba.“ - Epiktetos

ÚVOD



Milí priatelia, kolegovia, rodinní príslušníci a všetci priaznivci nášho časopisu Zakvášovskí seniori. Aj tento vianočný čas sme pracovali na novom vydaní, v ktorom sme pridali aj špeciálnu vianočnú prílohu. Dozviete sa tu množstvo zaujímavostí o aktivitách, podujatiach, našej tvorbe v dielničkách o tom, ako sa nám tento rok darilo. V tomto vianočnom čísle sme sa v rubrike „práca našich zamestnancov“ venovali pani riaditeľke, ktorá sa vždy obetuje v prospech prijímateľov a celého zariadenia. Ďakujeme Vám za vašu celoročnú priazeň, vďaka ktorej môžeme spolu s kolegami z redakčnej rady pripravovať ďalšie časti aj nasledujúci rok 2024 a tešiť sa z ďalších noviniek, ktoré Vám prinesieme.

Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Považská Teplá - je obec, ktorá sa nachádza severovýchodne od mesta Považská Bystrica. Od r. 1979 je pričlenená k mestu a je najväčšou prímestskou časťou Považskej Bystrice. Obec sa rozprestiera pri rieke Váh v blízkosti Veľkého a Malého Manína. Najstaršia je časť chotára Niva, kde sa našli štiepané nástroje staré okolo 6000 rokov.

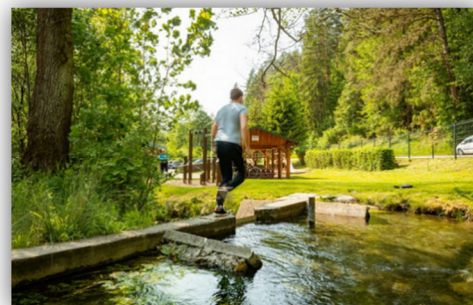


Najväčším osídlením je hradisko Malý Manín asi z 8. storočia pred našim letopočtom.

Najstarším písomným dohľadom

o existencii obce je z roku 1351. Obec

dostala názov od potoka Teplanka, ktorý ňou preteká a má stálu teplotu 16-18 °C. V obci sa nachádza kaplnka, ktorá bola postavená v r. 1929. Pápež Ján Pavol II. 15.09.1994 požehnal



základný kameň nového kostol. Tento kostol je zasvätený Sedembolestnej Panne Márii. Aby sa deti neučili po domoch, občania kúpili v r. 1871 rodinný dom, ktorý slúžil ako škola. Po vojne v r. 1959 nastúpili žiaci do novej školy. Neďaleko

obce sa nachádza národná prírodná rezervácia Manínska tiesňava, ktorá je jedným z najkrajších prírodných výtvorov na Slovensku. Zároveň je to raj pre horolezcov, nie len zo Slovenska, ale aj zo zahraničia. Významným podujatím je turistický pochod Jilemnického jarná 25-ka, pomenovaný podľa spisovateľa Petra Jilemnického, ktorý pôsobil v neďalekej obci Kostolec. V Považskej Teplej sa nachádza súkromné múzeum v dome pána Ladislava Janecha, kde sú rôzne archeologické nálezy, mince, minerály a výrobky starých remesiel

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

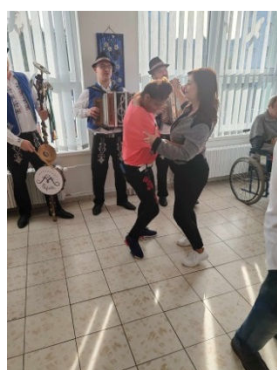
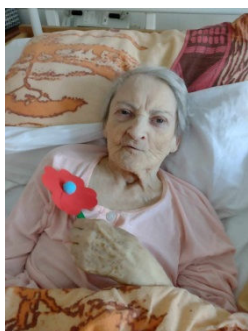
V jesennom období využívame čas na prechádzky a aktívny život. Prispôbujeme sa podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity. V neposlednom rade, berieme do úvahy záujem a spoluprácu prijímateľa, pretože nie každý ma záujem pracovať na sebe a na zlepšení svojho života.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Jeseň je vždy plná farieb a príjemného počasia, tento rok sme mohli využiť čas na prechádzky, aktivity ako sú pečenie, varenie, ručné práce, návštevy výstav a veľa iných.





TOPKA

„Október mesiac Úcty k starším“

Október je mesiac Úcty k starším, počas ktorého si pripomínáme, že medzi nami žijú mnohokrát nenápadní no o to vzácnejší ľudia, ktorí si zaslúžia našu pozornosť a úctu. V rámci tohto dňa sme si pripomenuli krásne životné jubileá našich prijímateľov, kedy sme im odovzdali malú pozornosť. O kultúrny program sa nám postarala známa hudobná skupina Moštenský Pajtáš z Moštenca, ktorým sa podarilo roztancovať celé publikum.



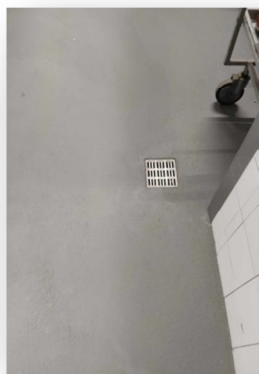
INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia kuchyne: V čase od 3. do 16. novembra 2023 prebehla rekonštrukcia kuchyne, kedy celé zariadenie bolo v núdzovom režime. Tohto času bola strava dovážaná z NsP Považská Bystrica, kde ju naše pani kuchárky pripravovali a vďaka údržbárom a ďalšiemu personálu včas priniesli prijímateľom, aby všetko fungovalo tak ako sme zvyknutí.

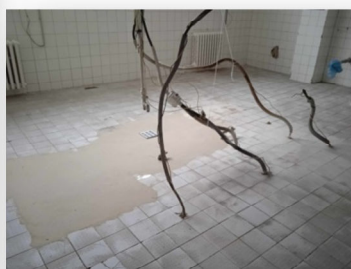
Dlhoročnú dlažbu sme vymenili za bezšpárovú priemyselnú podlahu z polyuretánovej živice, kameniva a cementu s antibakteriálnymi vlastnosťami s hrúbkou 9 mm. Vďaka projektu „Oprava podlahovej krytiny v kuchyni“, sme mohli kuchárkam zlepšiť podmienky pri varení chutných obedov a posunúť naše zariadenie o „krok vyššie“.



Pred



Po



Pred



Po

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na zimné obdobie

Boľavé hrdlo

- **Kloktanie** - najlepšie slanou vodou, ak to nezvládnete, môžete kloктаť aj vlažným repíkom, šalviou, harmančekom, dokonca aj citrónovou vodou, no a jeden zo zaručených ľudových tipov je kloktanie vody so sódou bikarbónou 1 kávová lyžička sódy na 1 dcl vody).
- **Obklady** - najlepšie sú tvarohové obklady. Na vlhký uterák alebo bavlnenú plienku či staré tričko naneste vrstvu tvarohu, priložte na hrdlo, prekryte ešte igelitom alebo mikroténom a zabaľte šatkou či šálom. Nechajte pôsobiť niekoľko hodín. Rovnako vám pomôže aj obklad, kde namiesto tvarohu použijete studenú vodu, soľ, teplé varené zemiaky, ovsené vločky, olej, bravčovú alebo octanovú masť. Takéto obklady pomáhajú aj pri zápale priedušiek alebo ako podporná liečba pri zápale pľúc, len ich je potrebné aplikovať na hrudník.
- **Mlieko s medom a maslom** - pite najmä na večer, nie horúce, len vlažné.
- **Čaj z čerstvého zázvoru s medom** - 10 g čerstvého zázvoru varíme cca. 5 minút v 1 litri vody, pridáme med alebo aj citrónovú šťavu.
- **Cesnak** - zjesť surový strúčik cesnaku každé dve hodiny alebo ním poriadne natrieť hrianku.

Horúčka

- **Ocot** - pripravte si zábal na nohy z octu a vody v pomere 1:1, prípadne môžete do octovej vody namočiť aj uterák a priložiť ho na hlavu.
- **Citrón, tvaroh, surový zemiak a horčica** - naše staré mamy zrážali teplotu aj pokladaním koliesok citrónu či surového zemiaku na čelo a zápästie (tam, kde sú žily) alebo potieraním týchto miest horčicou či tvarohom.
- **Surové studené vajcia** - jedným z osvedčených receptov na zníženie horúčky je aj držanie studených vajčiek priamo z chladničky v dlaniach
- **Studené zábaly s mliekom alebo vlažná sprcha** - zábaly zo studenej vody s pridaním mlieka alebo rýchla vlažná sprcha rovnako zníži horúčku.



Kašeľ

- **Mlieko** - Ráno nalačno vypijeme horúce mlieko s jednou čajovou lyžičkou medu a čajovou lyžičkou masla.
- **Cibuľa a med** - pripravte si liečivý sirup. Cibuľu nakrájajte, dajte do pohára s viečkom, zalejte medom a dajte do chladničky. Cibuľa spolu s medom pustí šťavu, ktorú počas dňa podávajte ako liek po lyžičkách. V prípade, že niekto nemôže med, treba ho nahradiť trochou cukru
- **Cesnak a cukor** - cesnak je prírodné antibiotikum, určite si preto pripravte tento malý zázrak na kašeľ. Asi 6 strúčikov cesnaku nakrájajte na drobno, pridajte osem lyžíc cukru a pomaly uvaríte v 250 ml vody. Nechajte vychladnúť, vložte do chladničky a po lyžičkách podávajte počas dňa.



- **Čaje zo sušených bylín** - na kašeľ veľmi dobre zaberajú aj odvary zo sušených bylín, najlepšie sú: tymián, majoránka, skorocel, bazalka, prvosienkové kvety, medovka, lipa, materina dúška, fenikel, aníz - 1 kopcovitú lyžičku zaliať vriacou vodou, nechať poriadne lúhovať a pridať lyžicu medu.

Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(riaditeľka)

Vo vianočnom vydaní si priblížime prácu našej pani riaditeľky, ktorá počas svojej pracovnej praxe, ako jedna z mála prešla viacerými funkciami v zariadení. Pozícia riaditeľa si vyžaduje manažérske schopnosti, empatiu, dôslednosť, komunikatívnosť a presne to ju vystihuje. Úlohou riaditeľa je v prvom rade plnohodnotne zabezpečiť kvalitu starostlivosti o prijímateľov sociálnych služieb, aby mali zabezpečené kľudné a bezpečné prostredie. Riaditeľ zodpovedá za personálnu oblasť, správne hospodárenie a materiálno-technické zabezpečenie chodu zariadenia. Na dosiahnutie cieľov zadáva úlohy vedúcim úsekov, prostredníctvom ktorých, každý zamestnanec presne vie, čo je jeho úlohou. Pani riaditeľka za svojej pôsobnosti na vedúcej funkcii dokázala presadiť množstvo zmien a zlepšiť podmienky kvality poskytovaných sociálnych služieb, či už zamestnancov, ale aj prijímateľom zariadenia. Každoročne sa snaží skrásť okolie zariadenia, zabezpečovať potrebné veci, pomôcky a to z finančných prostriedkov, získaných prostredníctvom sponzorov, dobrovoľných darcov a vypracovaných projektov. Inovativnosť je jej doménou posúvania sa vpred a budovaním dobrého mena zariadenia. Vďaka obetavej práci a množstvu času tráveného v zariadení sa jej vízia plní. Za prijímateľov a celý kolektív zariadenia Vám patrí veľké poďakovanie....Ďakujeme Vám



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor s našou pani riaditeľkou, anonymita sa v tomto prípade nedá dodržať, nakoľko pani riaditeľka je len jedna...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- „V zariadení pracujem od 1. marca 1991, to je už dlhých **32 rokov**.“

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- „V zariadení som začínala pracovať na pozícii ako sociálny pracovník, neskôr ako vedúca sociálneho úseku.
- Od 1. januára 2016 pracujem na pozícii riaditeľa zariadenia.“

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Náhoda...nezobrali ma na vysokú školu, túžila som byť učiteľkou telesnej výchovy a biológie. Tak som sa rozhodla ísť sociálnym zameraním.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Myslím si, že dobré, sú na dobrej úrovni.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Veľmi, aj keď viem, že to nie je profesionálne, prácu si „nosím“ domov. Rozmýšľam často nad zariadením ako ho posunúť ďalej, ako pomôcť kolegom aj klientom.
- Bez ohľadu na hodinu, tiež počas víkendov, sviatkov mi volajú rodinní príslušníci a informujú sa o svojich rodičoch, prípadne príbuzných.“

Najveselejšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Tých je veľmi veľa. Pobavila ma hláška klientky, keď ju chcela opatrovatel'ka kúpať a klientka vyhlásila: „či je vodná hydina, keď ju chcú každý týždeň kúpať.“ Alebo druhá klientka, prišla do zariadenia veľmi chudá a po mesiaci prišla dohovárať kolegyniam do pracovne: „čo to majú za prášky, lebo ma prádlo malé a spraté.“
- Mnohé tieto prípady mám spísané a dlhšiu dobu zvažujem, že urobím z nich malú knižôčku. Žiaľ, budú tam aj smutné príbehy.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Keď som bola vedúca sociálneho úseku a útulku, podarilo sa nám chlapca z útulku, ktorý dlhšie drogoval vrátiť za spolupráce lekárov a nás do života a vymaniť z drogového pekla. Teraz je už 20 rokov čistý a plný života.“

Kde alebo z čoho čerpávate novú energiu?

- „Jednoznačne z mojich vnúteníc, veľa energie mi dodávajú moji kolegovia.“

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

- „Ako som už odpovedala, bola to náhoda, za ktorú nesmierne ďakujem.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Viem, že je to ťažká práca, málo ohodnotená, ale ak ju robíte s láskou je neskutočne pekná a hlavne potrebná - je to vlastne poslanie.“

VESELO I VÁŽNE

Žena ide do kostola a nie je si istá, či vypla elektrický sporák. Rýchlo sa začne modliť: „Anjeličku, môj strážničku, prepni varič na jedničku!,,

Ferko stojí pod vianočným stromčekom a rozplýva sa: „Toto všetko mi doniesol Ježiško?“ „Pravdaže“ tvrdia rodičia. Chlapec si dá ruky vbok a vyčítavo na nich pozrie „A čo ste mi potom dali vy?“

Jozef Janovec:

Huncút života (1/2)

1.
Doba, kedy prežívame, ozaj život ťažký. Až na rukách, čele, tele tvoria sa nám vrásky.

2.
Mnohí z nás sú bezdomovci, nemajú ho ťahký. Keď im dáte chleba, peniaze, to sú u nich sviatky

3.
Čo urobíš, aby zase prišla lepšia doba? Myslím si, že v prvom rade veríš v Pána Boha.

4.
Nehanbí sa vyznať Krísta aj modlí sa teba. Keď syn proší Otca o chlieb, či mu ho On nedá?!

5.
Prosme teda, Boha svojho Otca Nebeského. By chránil Slovensko naše od všetkého zlého.

6.
Podajme si všetci ruky, to snáď bude lepšie. Dajme rozum dokopy a takto všetko riešme.

(pokračovanie na budúce)

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V zimnom období sa môžeme tešiť na Betlehemcov, Svätého Valentína, fašiangovú veselicu a mnoho zaujímavých aktivít v zariadení, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb



Vianočná príloha

Významné udalosti CSS - BYSTRICAN v roku 2023

Deň s nami



Veselé Varešky



Meranie zraku



IDA



Irenka Kvasničková



ocenenie za 38 ročnú prácu

Benefit pre zamestnancov



Farebné rozlíšenie zamestnancov



STN EN ISO 9001:2016

Zavádzanie systému manažérstva kvality

CSS - BYSTRICAN je výsledkom všetkých zamestnancov. Každá profesia je špecifická a zaslúži si úctu a vďaku. Budme k sebe tolerantní a vážme si prácu každého, lebo len vzájomná spolupráca nás posúva dopredu nie len ako kolegov, ale aj ako ľudí.





*Prajeme Vám šťastný
Nový rok 2024*

*Novoročný prípitok
nech ti je na úžitok,
nech ti dodá veľa síl,
aby žial' ťa neľazil.*

*Nech sa smútky, trápenia
na radosti premenia,
nech ťa bolesť nezraní
to je našim želaním.*

Vianočný príbeh

Darčeky v komore

Poštár zazvonil dvakrát. Do Vianoc zostávalo ešte päť dní. Niesol obrovskú škatuľu zabalenú v drahom papieri a previazanú zlatými stuhami. „*Ďalej.*“ ozvalo sa z domu. Poštár otvoril dvere. Dom bol zanedbaný, všade ležalo plno prachu. V kresle sedel starý muž. „*Pozrite, aký krásny darček vám nesiem!*“ prihovoral sa veselo poštár. „*Ďakujem. Pokojne ho položte na zem,*“ odpovedal smutne muž.

Poštár sa zmätene zastavil. Bolo predsa jasné, že škatuľa obsahuje niečo krásne alebo dobré a starček rozhodne nevyzeral, že by žil v blahobyte. Prečo ho teda darček tak veľmi zarmútil? „*Vás ten darček ani trochu neteší? Ani sa nepozriete dovnútra?*“ „*Nemôžem... Naozaj nemôžem,*“ odpovedal starček so slzami v očiach. A začal rozprávať poštárovi o svojej dcére, ktorá sa vydala do susedného mesta a zbohatla. Každý rok na Vianoce mu posielala darček s lístkom: „*Od dcéry Lucie a jej manžela.*“

Nikdy žiadne osobné želanie, ani jediná návšteva alebo pozvanie. „*Príď k nám na Vianoce.*“ „*Len sa poďte pozrieť.*“ dodal muž a unavene vstal. Poštár šiel za ním. Došli ku komore a starček otvoril dvere. „*...Ale...*“ začudoval sa poštár. Komora bola plná vianočných darčiek. Každý rok prišiel jeden. Všetky boli zabalené v krásnom papieri a previazané lesklými stužkami. „*Ved' vy ste ich vôbec neotvorili!*“ divil sa poštár. „*Nie.*“ prehlásil sklamané starček. „*nie je v nich láska.*“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Anna Vargová, Vladimír Kováčik, Helena Chválková, Jozefa Langerová. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť.**

Súťou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Adela Orgoniková, Serafina Crkoňová, Matilda Moravíková).
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.