



Zakvášovskí seniori

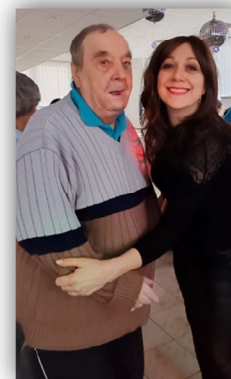
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

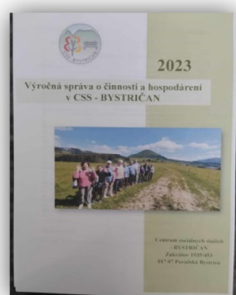
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

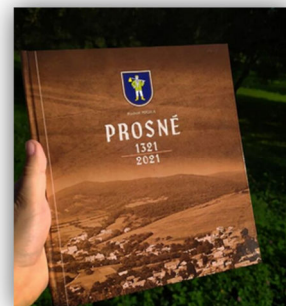
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovanských predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

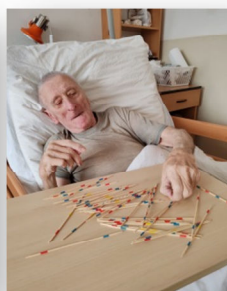


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

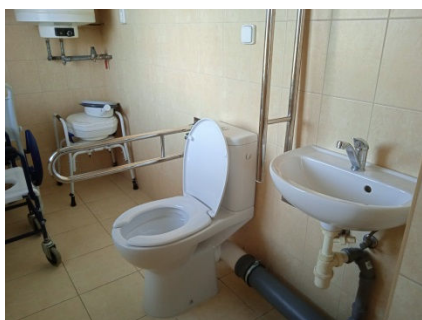
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Bátor. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

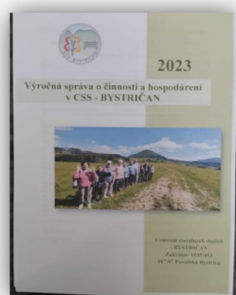
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

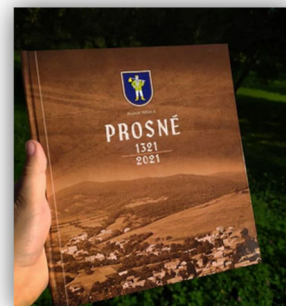
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

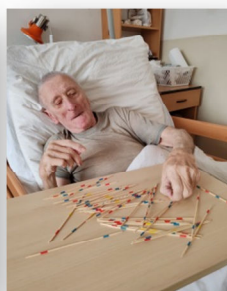
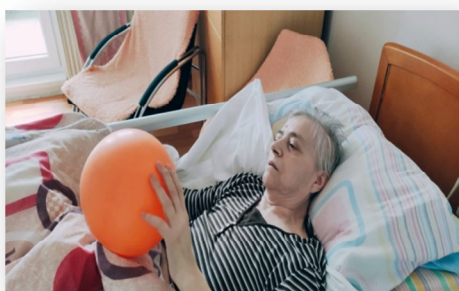


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

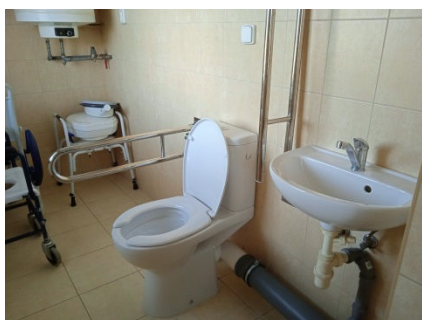
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

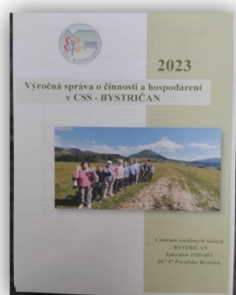
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

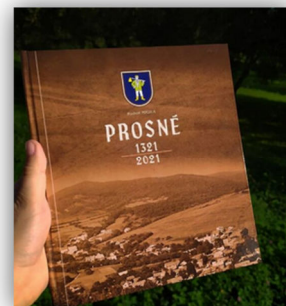
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

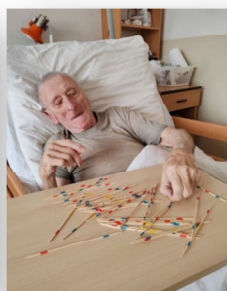
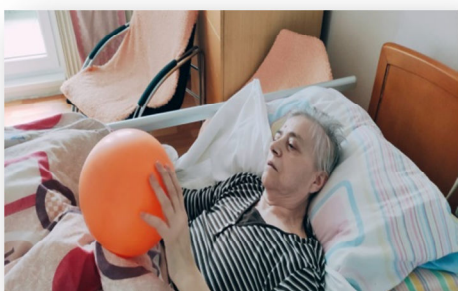
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

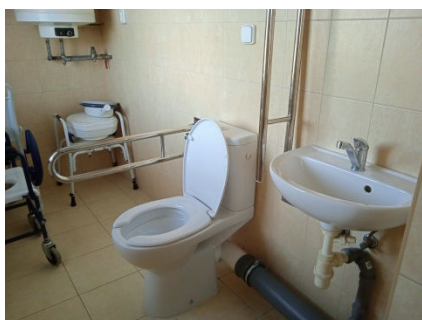
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

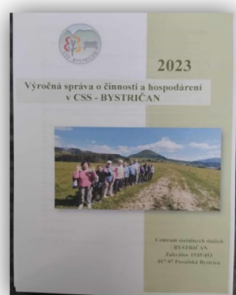
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

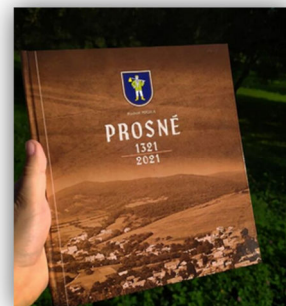
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

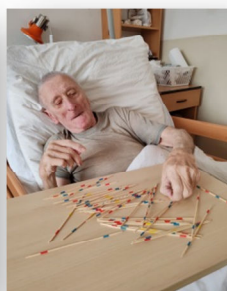
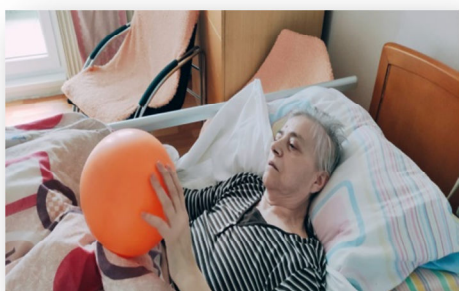
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

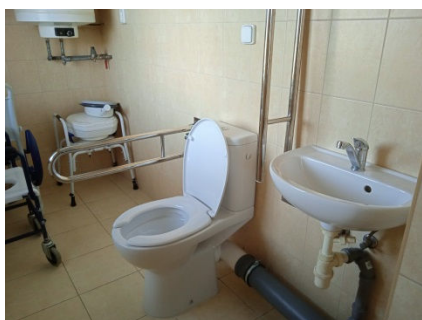
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľčníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľčník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

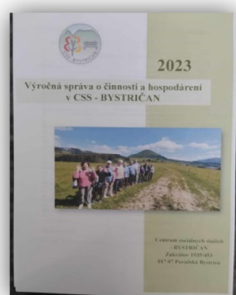
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

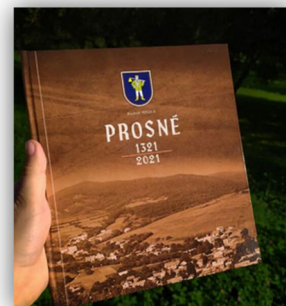
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

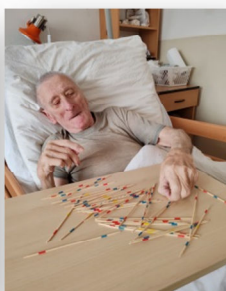
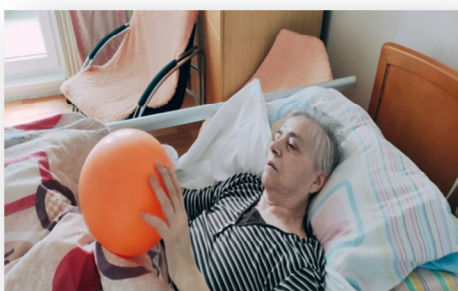
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

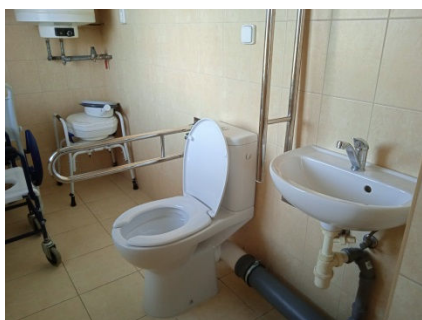
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

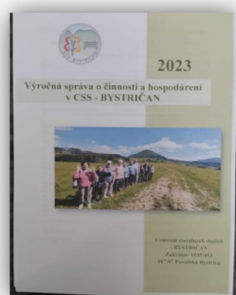
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

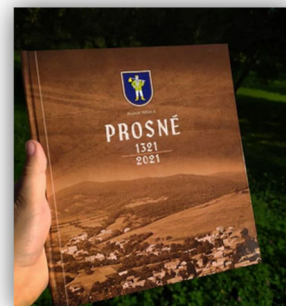
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

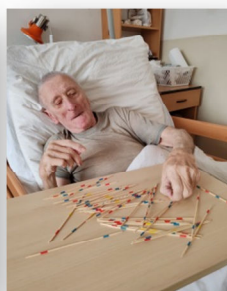
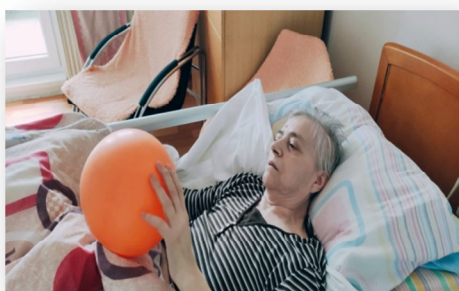


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

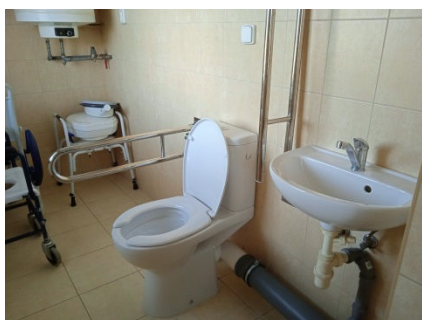
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Bátor. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

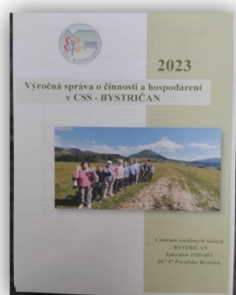
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

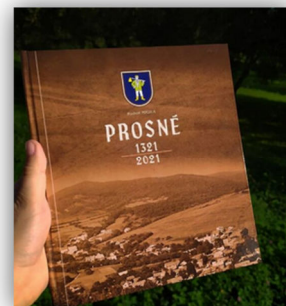
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

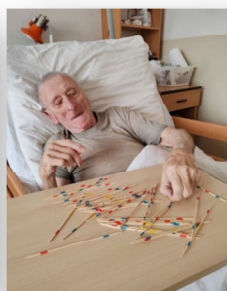
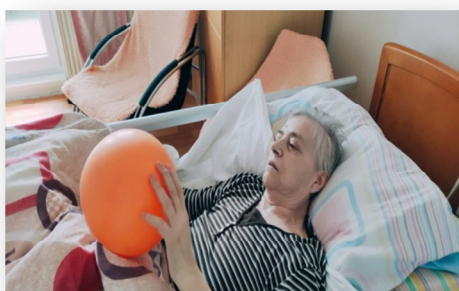
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

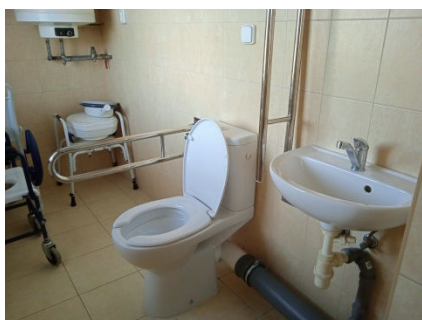
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

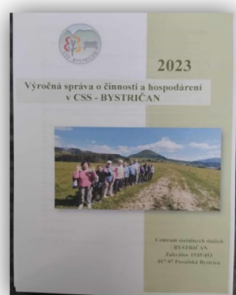
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

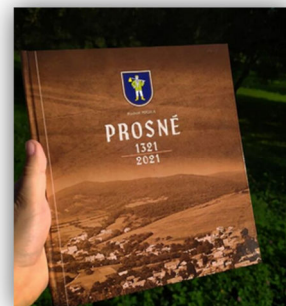
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovanských predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

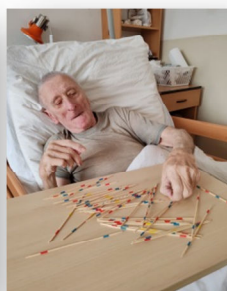
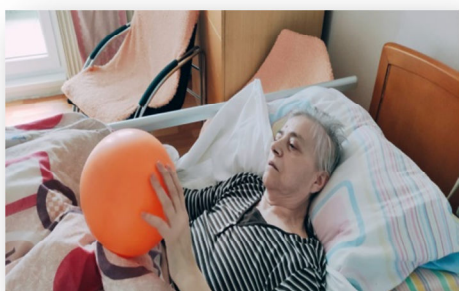


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

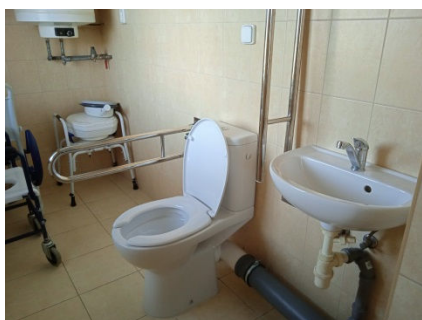
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Bátor. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

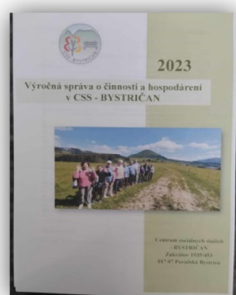
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

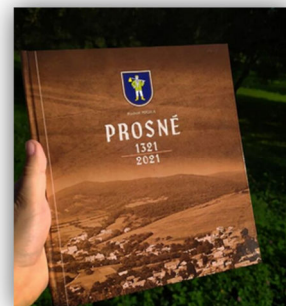
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

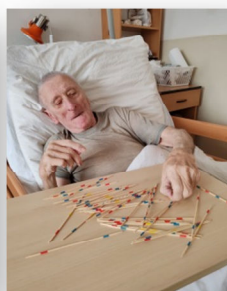
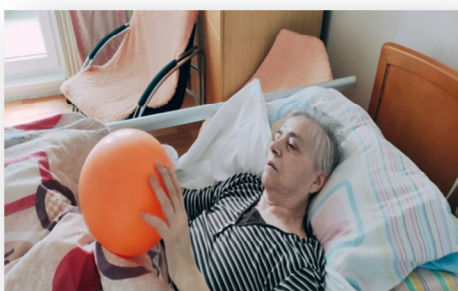


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

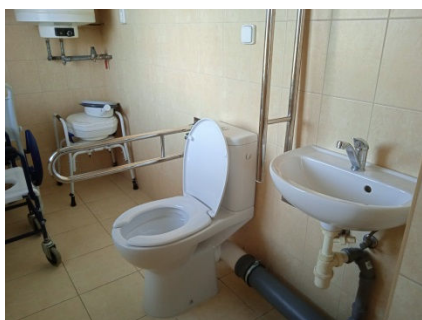
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

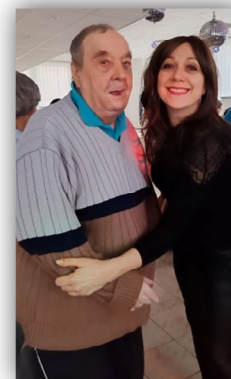
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

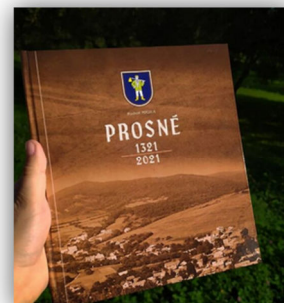
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

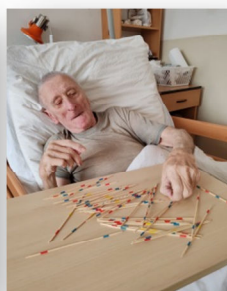
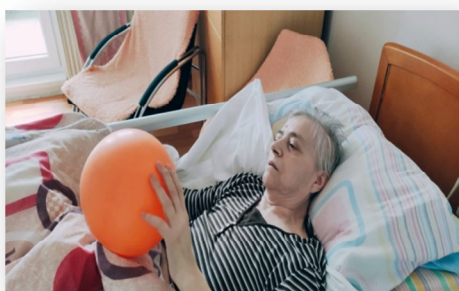
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

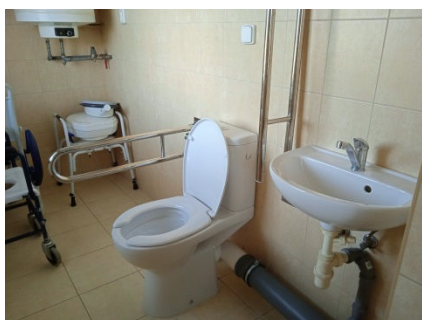
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

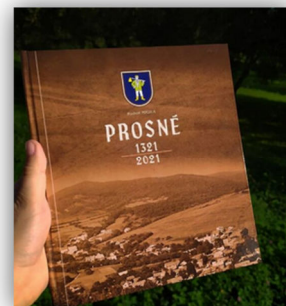
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

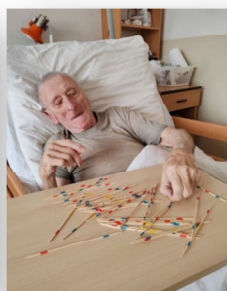
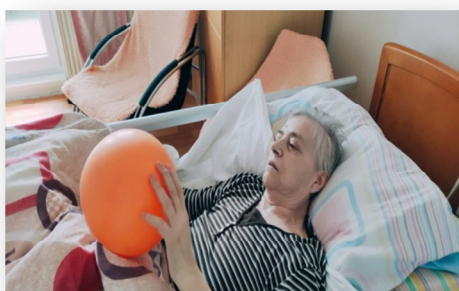
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

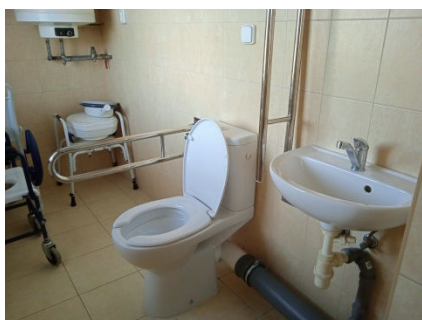
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela

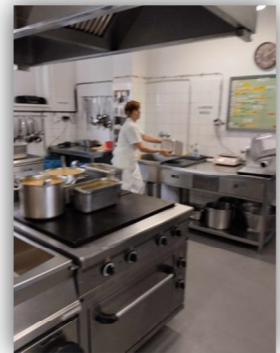


Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

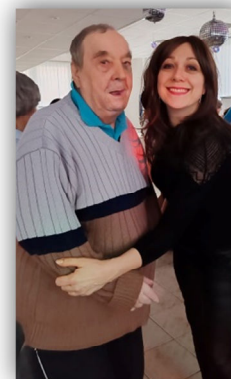
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

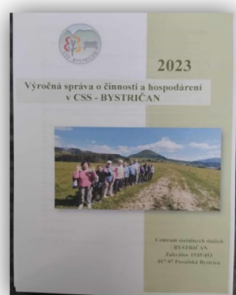
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

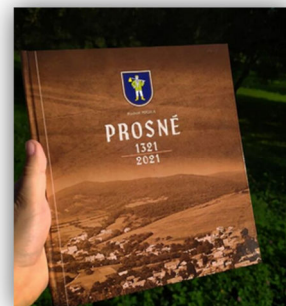
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

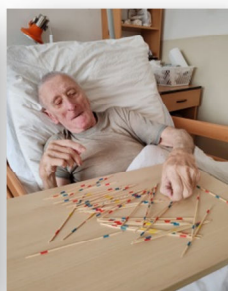
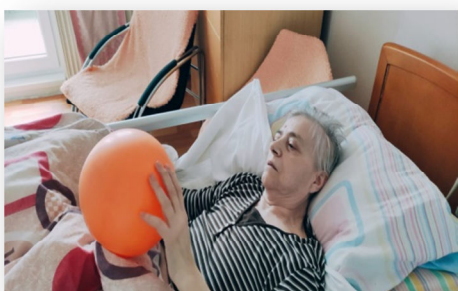
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

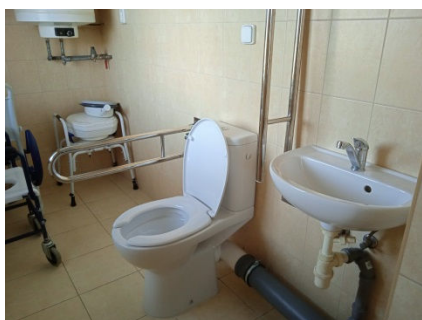
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

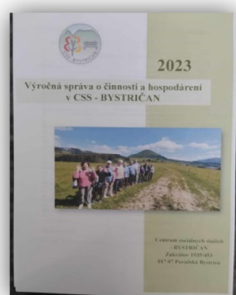
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

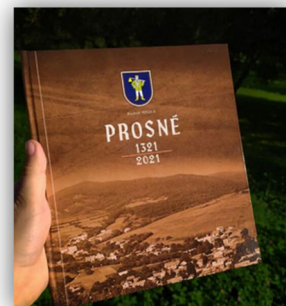
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

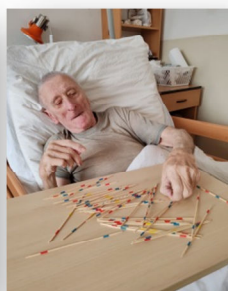
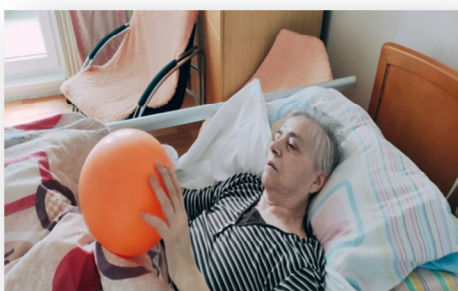
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

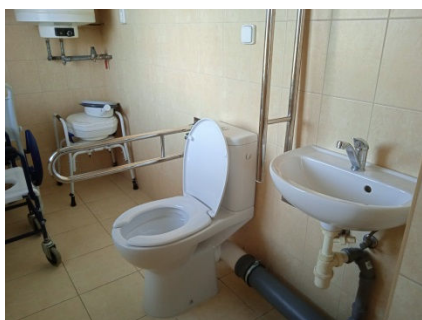
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

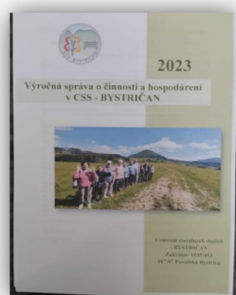
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

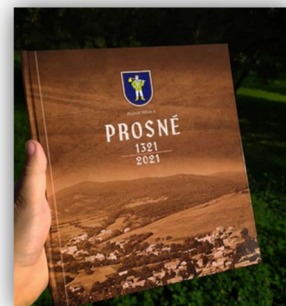
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

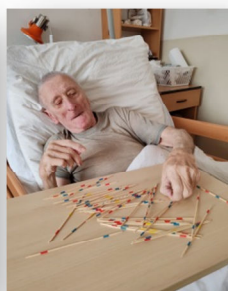
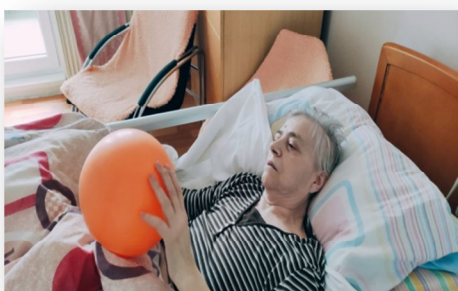
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

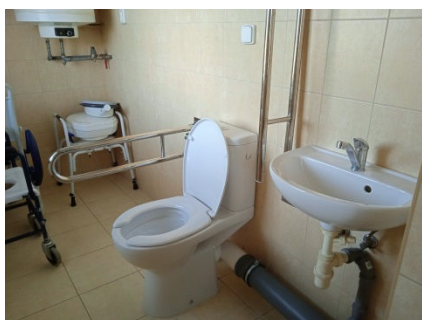
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

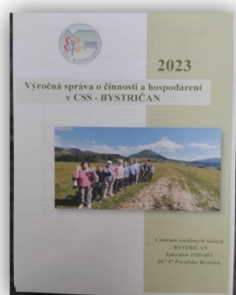
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

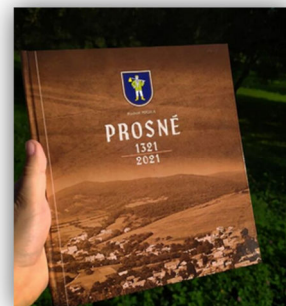
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

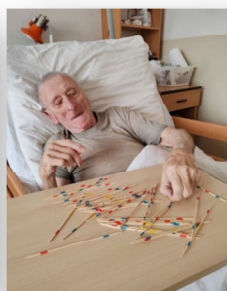
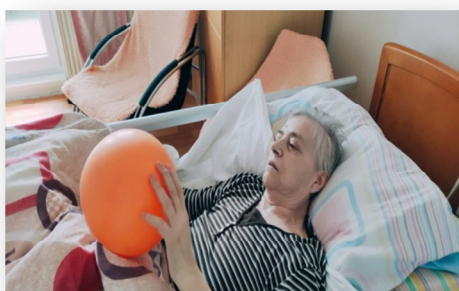


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

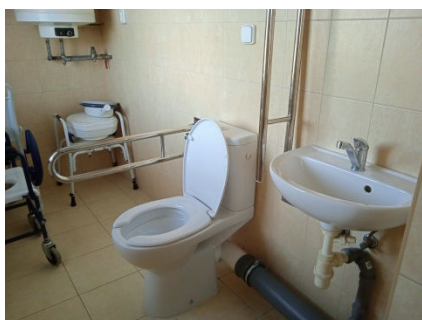
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

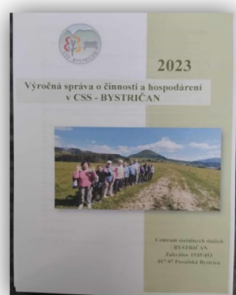
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

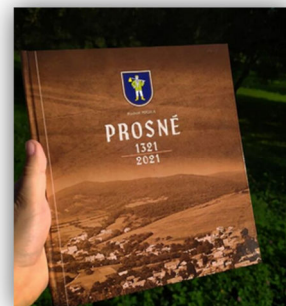
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

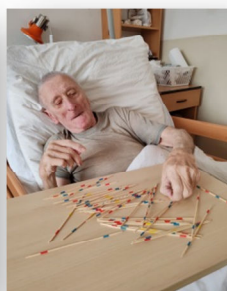
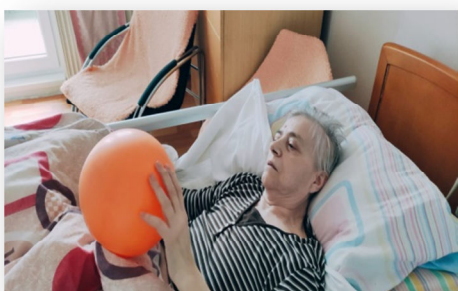


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

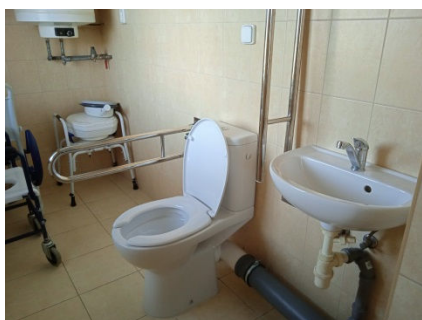
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

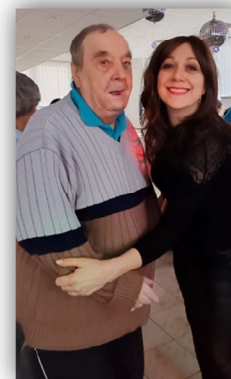
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

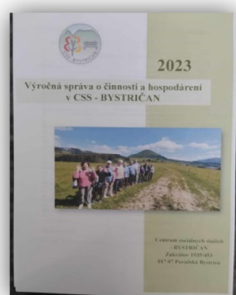
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

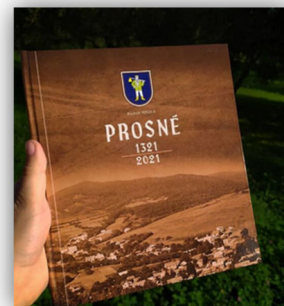
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

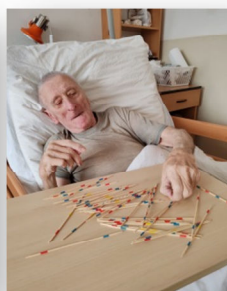
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

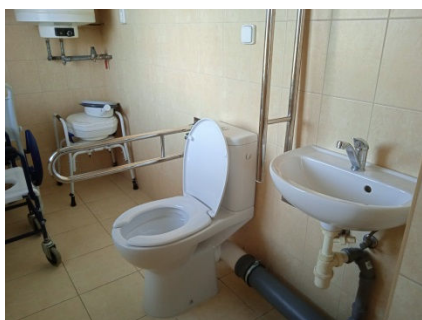
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

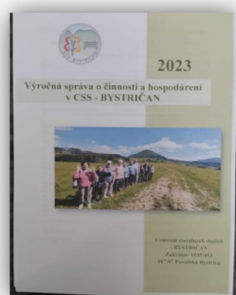
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

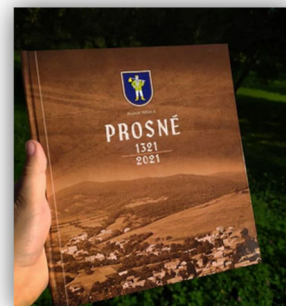
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

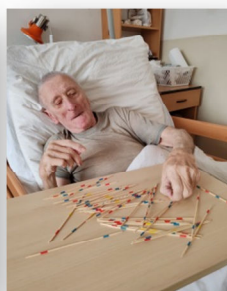
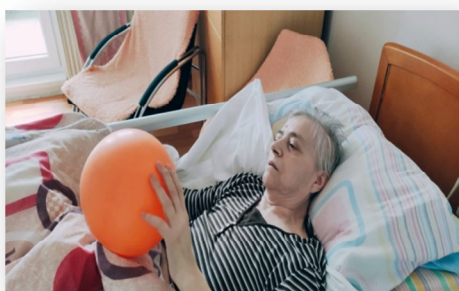


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

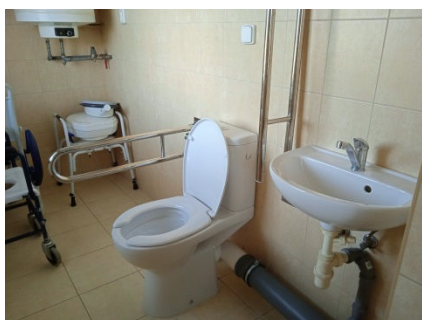
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

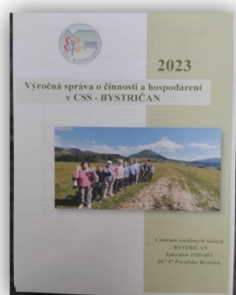
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

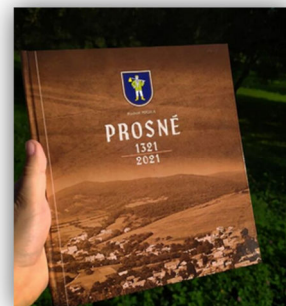
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

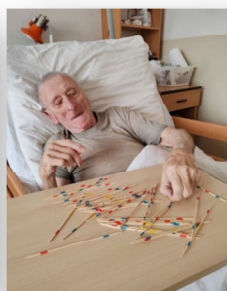
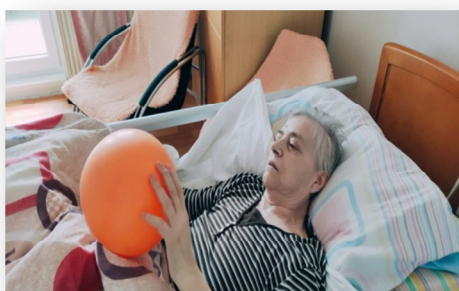


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

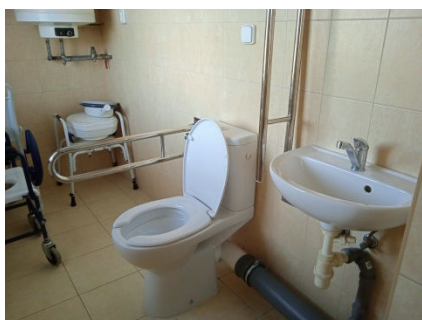
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

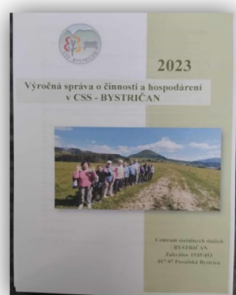
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

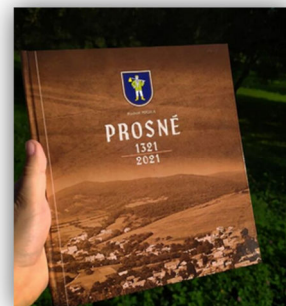
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

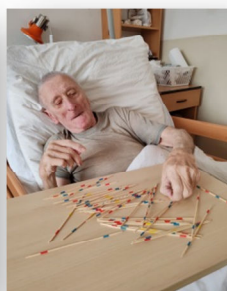
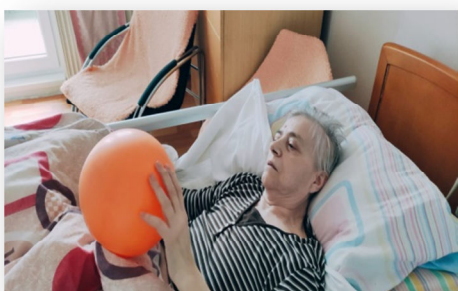
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

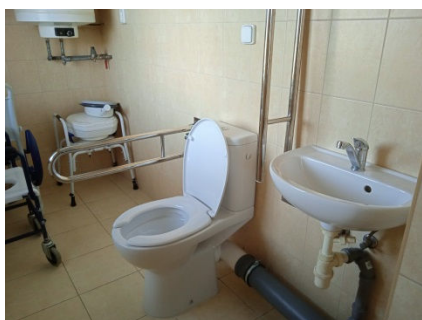
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Bátor. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

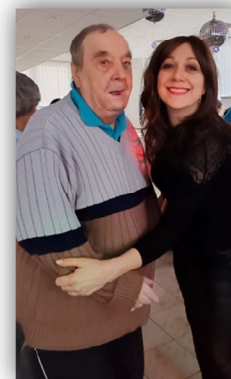
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

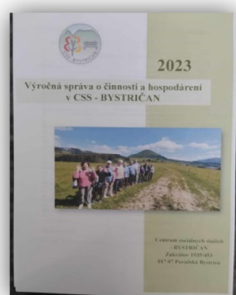
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

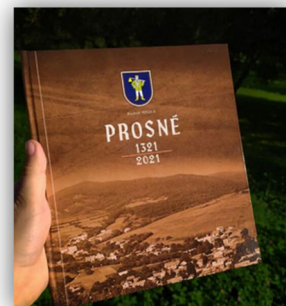
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

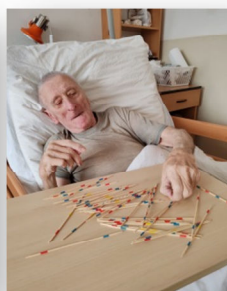
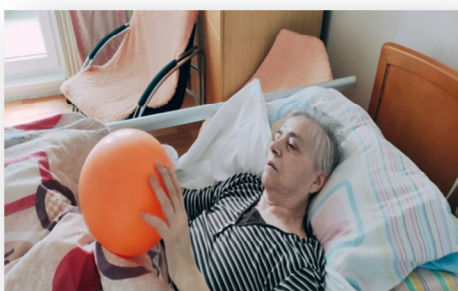
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

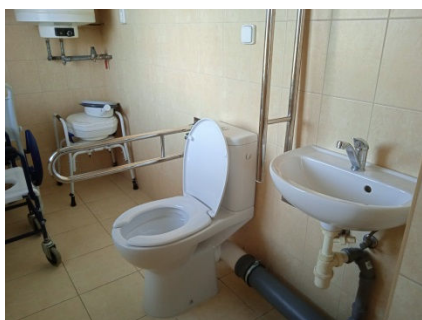
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje dráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

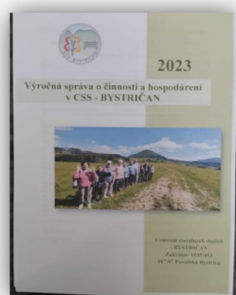
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

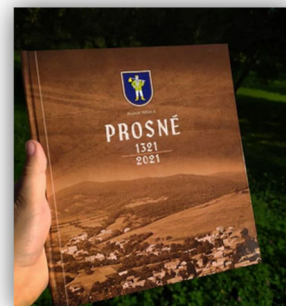
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovanských predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

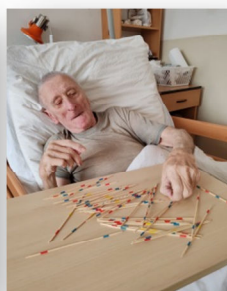
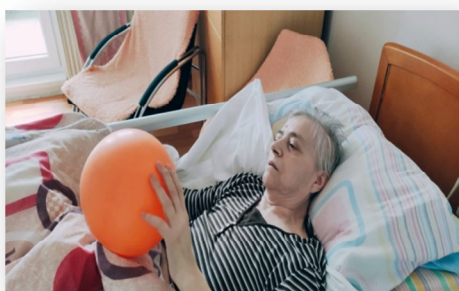


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

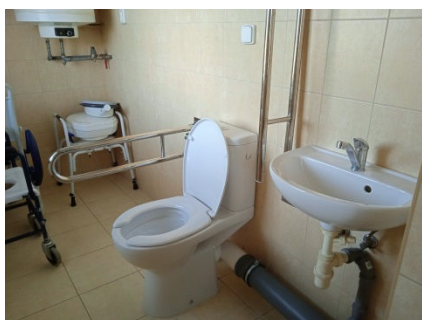
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje dráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

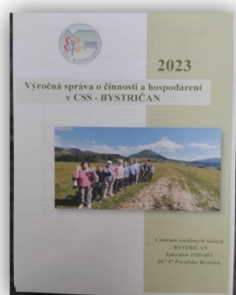
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

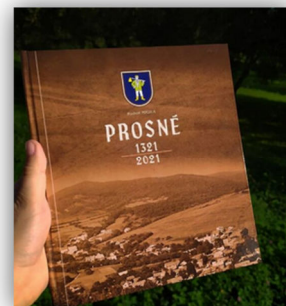
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

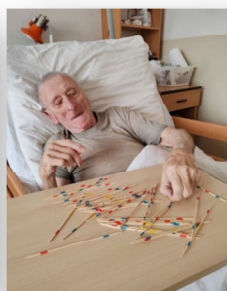
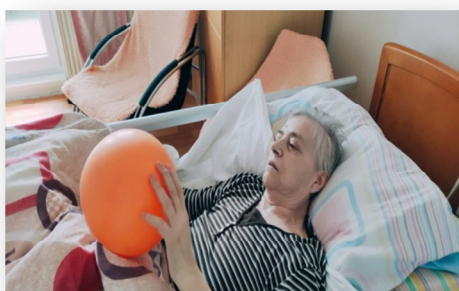
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

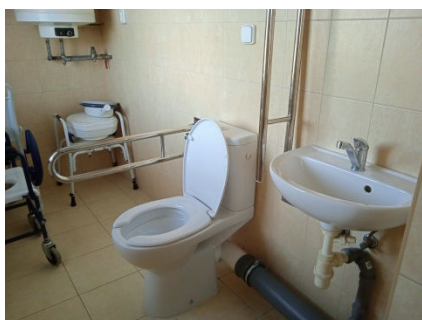
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhlila, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Bátor. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

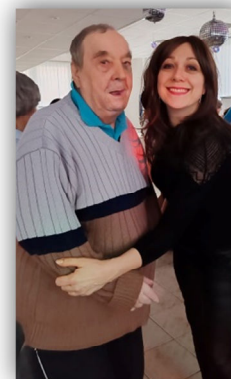
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

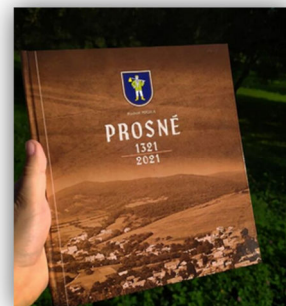
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

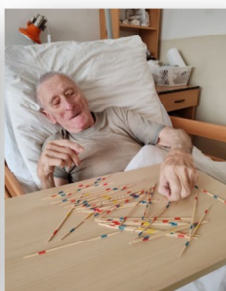
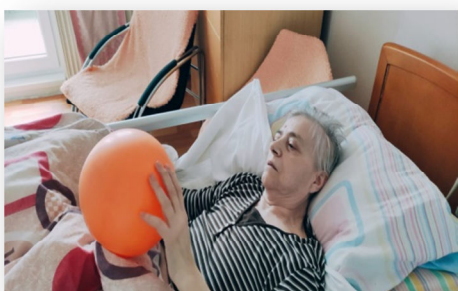
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

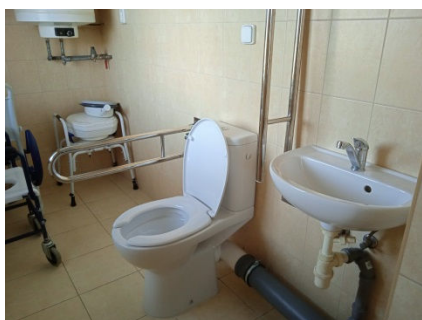
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

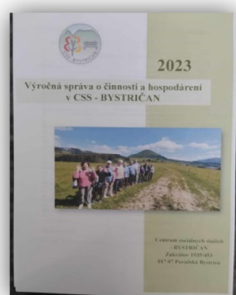
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

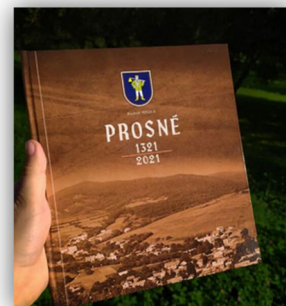
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

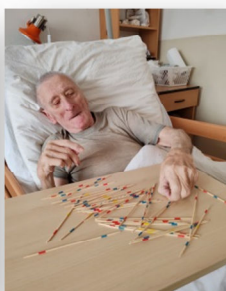
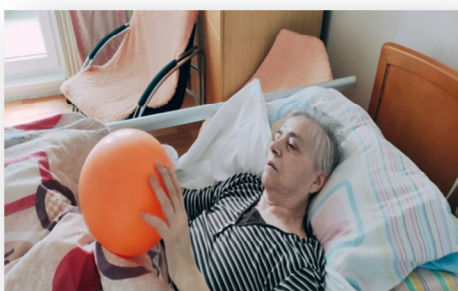
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

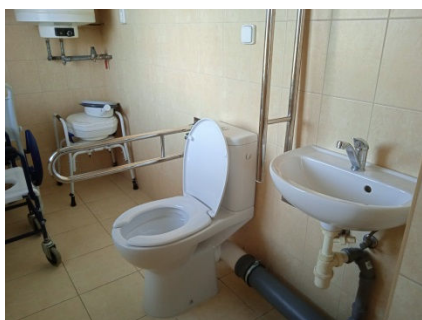
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

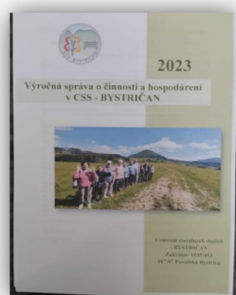
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

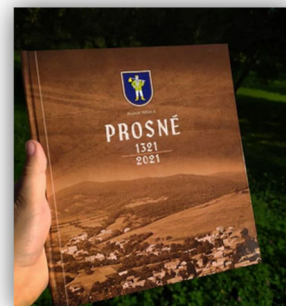
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

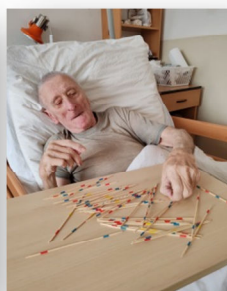
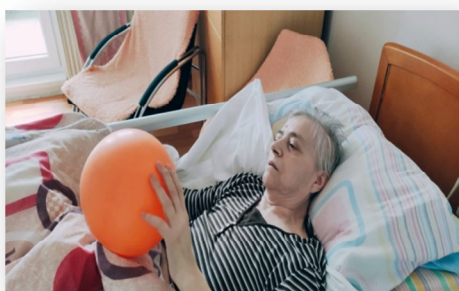


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

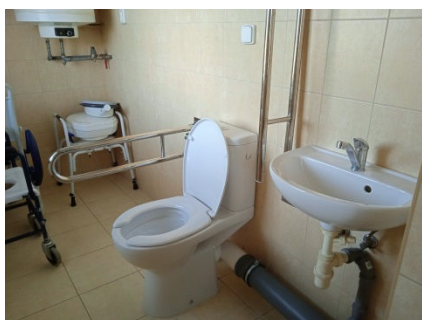
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľzníka.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľzník a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

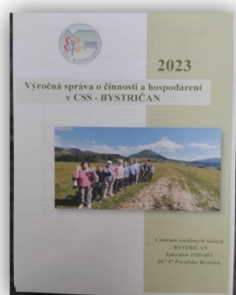
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

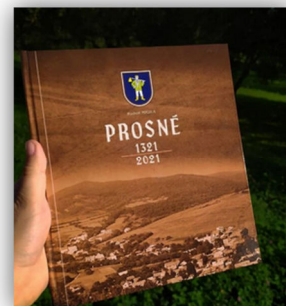
Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom.

Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

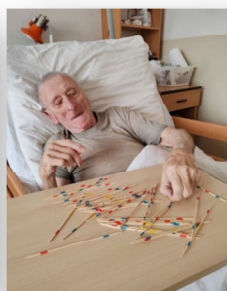
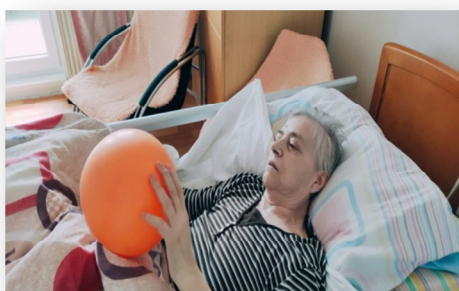


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

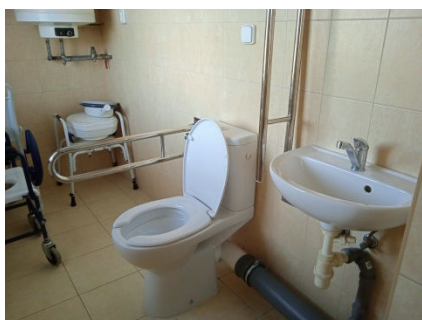
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhlila, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhlava, ktorá je známa už od stredoveku.
- **Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľáz a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhli žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- obľúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- **Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

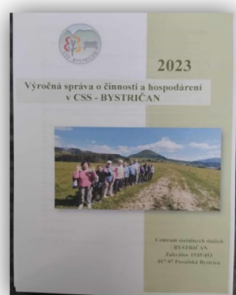
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

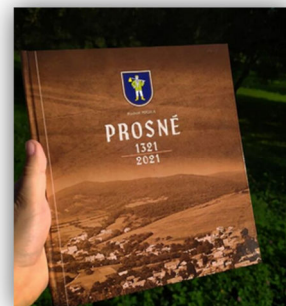
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

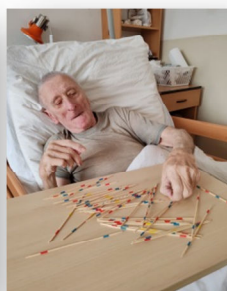
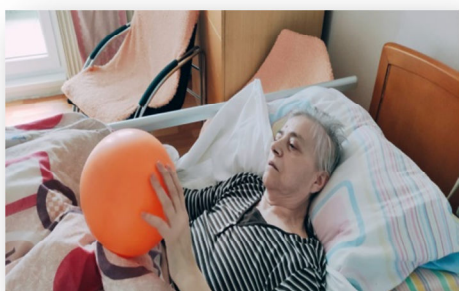


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

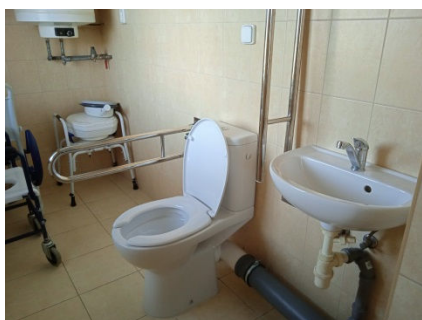
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „, To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

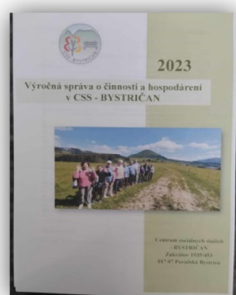
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

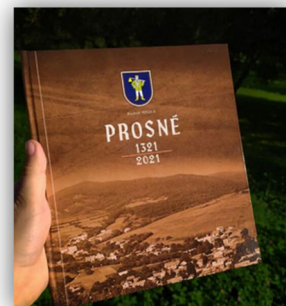
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

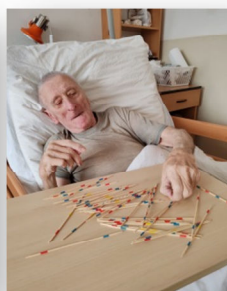
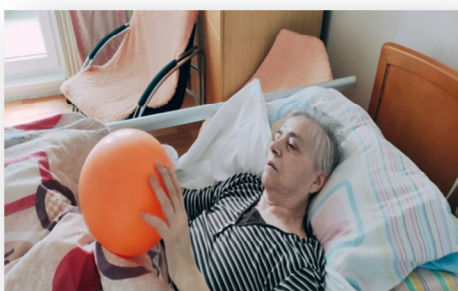
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

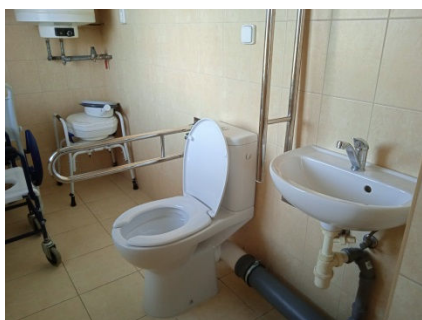
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

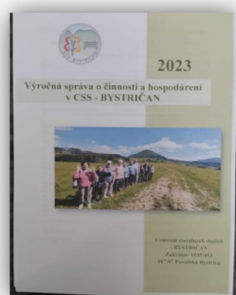
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

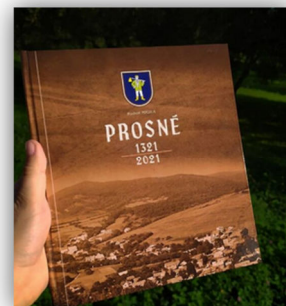
Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom.

Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

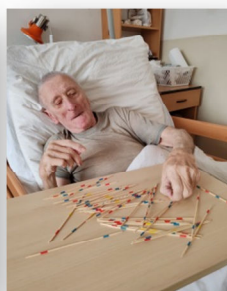
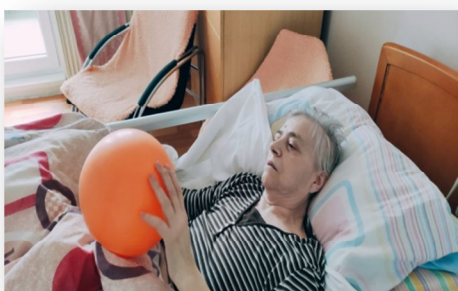


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

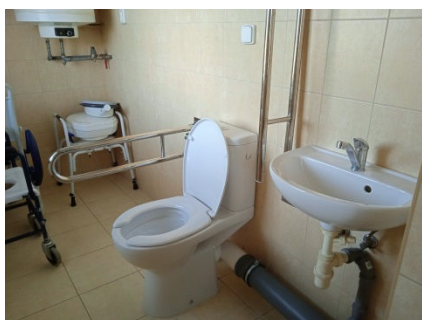
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

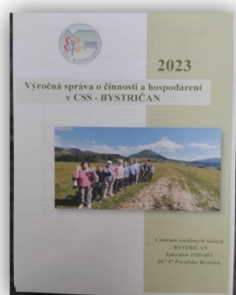
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

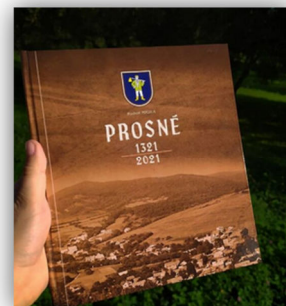
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

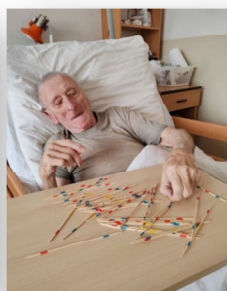
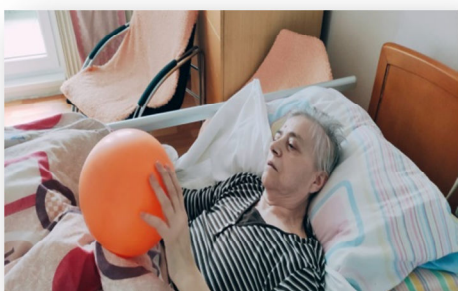
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

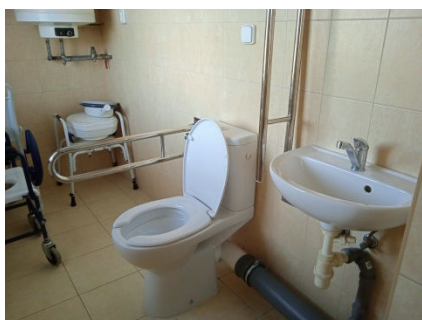
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

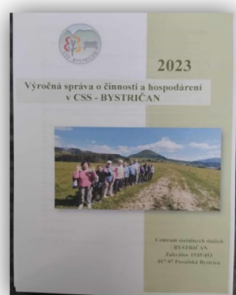
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

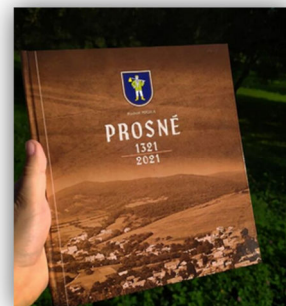
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

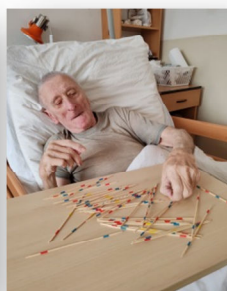
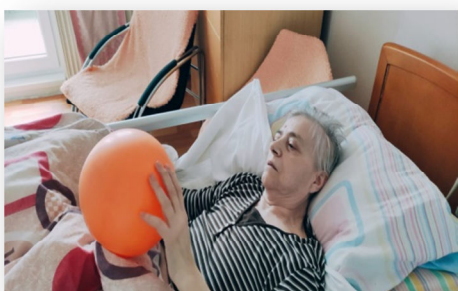


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

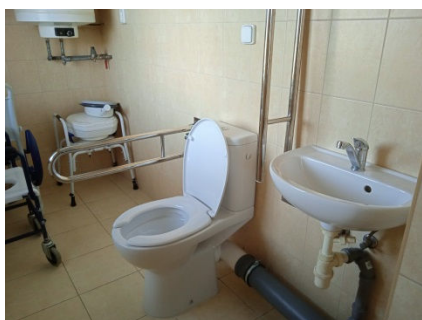
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklponým madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Bátor. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

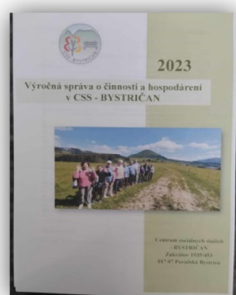
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

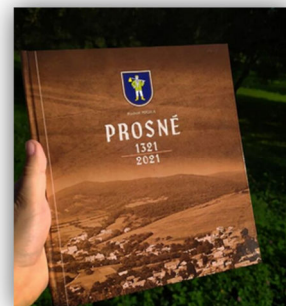
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr

považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.

a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

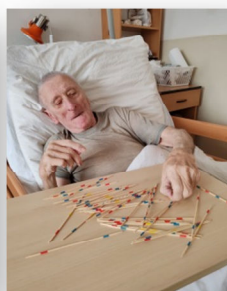


kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

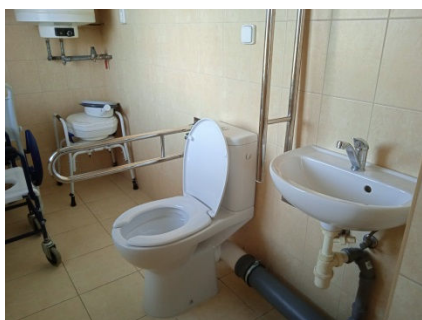
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCIAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

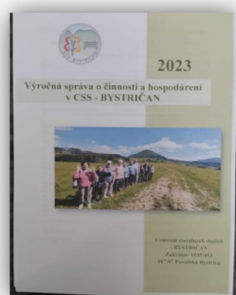
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

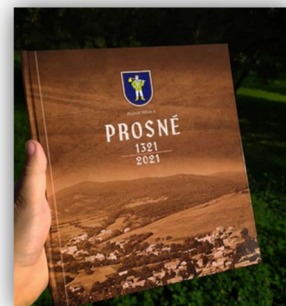
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystričkému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

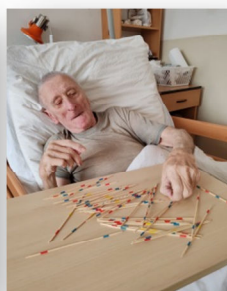
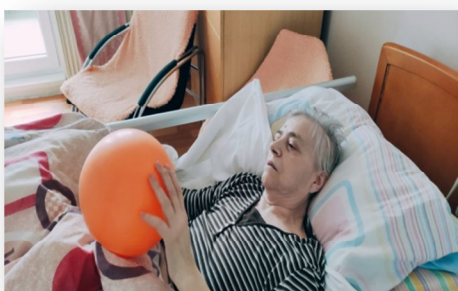
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

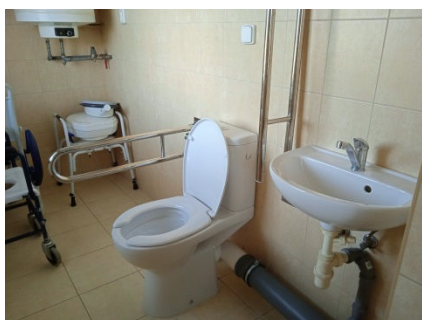
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateliek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekársky

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTANCMAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.



Zakvášovskí seniori

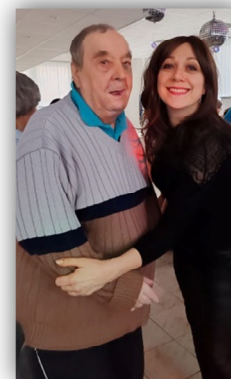
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: prvé

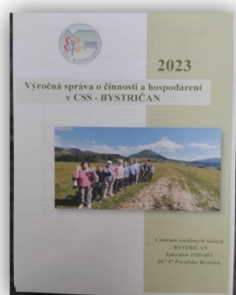
marec 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

ÚVOD



Milí priatelia,

aj tento rok budeme pre vás pravidelne pripravovať časopis „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých informácií. Tak ako aj v minulých číslach aj teraz, sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu, neopomeníme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade si čo to povieme aj o babských radách v domácnosti.

Touto cestou Vám chceme dať do pozornosti **Výročnú správu** za rok 2023, ktorú nájdete na našej internetovej stránke www.cssbystrican.sk (O nás /Výročné správy). Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme pekné jarné dni.

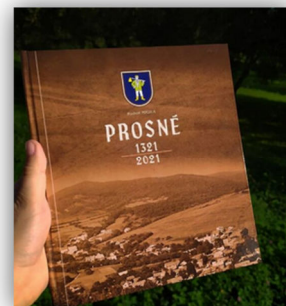
Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Prosné - obec leží v tzv. Podjavorníckej brázde v doline marikovského potoka s prítokom Kalňanky. Najvyšším bodom je vrchol Žeravica 596 m n. m. Obec Prosné sa spomína už v roku 1321. Patrila zemianskej rodine Hatňakovcom, neskôr



považkobystrickému panstvu rodu Podmaníckovcom. Najdôležitejšou archeologickou lokalitou sú Uhliská. Pri podrobnom skúmaní náleziska sa zistilo, že to bolo letné miesto ľudu púchovskej kultúry. V 2.-1. storočí pred n. l. Na okraji náleziska sa našla hlboká jama na krv zo zvieracích a možno aj ľudských obetí. Významný je Zlatý kôň, hrádok s malým opevnením na ostrom horskom hrebeni východne od obce. Priame osídľovanie začína v období Slovaných predkov v 13.



a 14. storočí. V roku 1537 sa prvýkrát objavuje priezvisko Buday. Centrum obce bývala zvonica, kde sa stretávali ľudia z obce. V 18. a 19. storočí chodili žiaci do školy v Malej

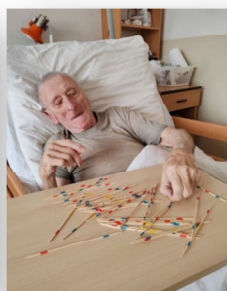
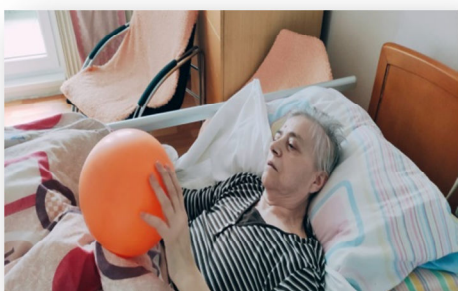
Udiči. V roku 1914 bola v Prosnom vybudovaná nová ľudová škola. Učilo sa v dvojzmennej, dopoludnia a popoludní. V roku 1958 sa postavila nová škola. V roku 1975 sa výučba preniesla do Udiče. Veriaci chodili na sväté omše do

kostola v Udiči, ktorý bol postavený v r. 1788. Je to kostol sv. Matúša. Začiatky rozvoja kultúry v obci v rokoch 1930-1935 boli hasiči, ktorí usporiadali letné tanečné zábavy a nácvik divadelných hier. Jedno z prvých divadelných prestavení bola hra „Pytliak Martin“, ktorá bola odohraná v r.1934 v miestnej škole. Okolie obce je vhodné na turistiku, vďaka aktivitám ctiteľov prírody, ktorí vyznačili niekoľko turistických trás. V obci sú dva turistické okruhy. Okruh Zlatý kôň má dĺžku 8,4 km a dolný okruh Uhliská 5,7 km.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V zimnom období sme využívali čas na aktivity po izbách. Počas „Týždňa mozgu“ sme zamerali aktivity na logické a pamäťové cvičenia. Zaoberali sme sa aktivitami na posilnenie sluchových vnemov a kognitívnych funkcií. Snažíme sa prispôbovať podmienkam a zdravotnému stavu prijímateľa a podľa toho vyberáme aktivity.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Obdobie po novom roku býva často krát pre našich prijímateľov smutnejšie, lebo všetkým chýba slniečko, ale ani to nás neodrádzalo. Prežili sme množstvo zaujímavých aktivít, naplno sme sa venovali práci v dielničkách a na izbách.





TOPKA

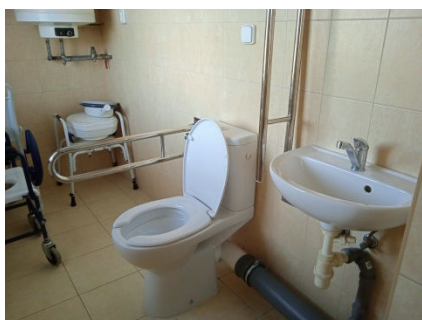
Fašiangová veselica

Fašiangové obdobie prináša aj fašiangovú zábavu, ktorá nechýbala ani v našom zariadení. Chodbami zariadenia zneli známe Československé hity štýle 80. a 90. rokov. Bol to deň plný zábavy a dobrej nálady, ktorý si vyžadoval dôkladnú prípravu choreografie a tematicky ladenú výzdobu jedálne. Zamestnanci vymenili svoje pracovné oblečenie za oblečenie známych umelcov a predstavili piesne od československých spevákov ako: Marika Gombitová, Miro Žbirka, Hana Zagorová, Paľo Habera, Karel Gott a množstvo ďalších interpretov.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Modernizácia: V tomto období sme zakúpili a namontovali v spoločnej kúpeľni v budove DD1 na 4. poschodí nové WC sklupným madlom pre telesne postihnutých. Bude využívané na odľahčenie práce našich opatrovateľiek pri zabezpečovaní starostlivosti našich prijímateľov sociálnej služby.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Babské recepty na jarné obdobie

Medvedí cesnak

- je veľmi zdravý a pri správnom spracovaní nám vie poskytnúť mnohé vitamíny a minerálne látky. Obsahuje veľa vitamínu C, horčiny, organické kyseliny a enzýmy. Podporuje trávenie, reguluje činnosť žalúdka, ničí črevné parazity, podporuje činnosť pečene a žľáz.

Žihľava

- Ako malé deti ste na ňu nadávali, keď ste na ňu natrafili, pretože vás nepríjemne popŕhla, len čo ste sa jej letmo dotkli. Ako dospelí ju istá časť z vás považuje za burinu a tá druhá časť ju miluje pre jej liečivé účinky. Reč je o žihľave dvojdomej, ľudovo nazývanej prŕhľava, ktorá je známa už od stredoveku.
- Na čo všetko je žihľava účinná:**
- žihľavový čaj priaznivo pôsobí na žľazy a pečeň, bojuje proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus
- stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi, preto ju pijú hlavne diabetici
- je výborným pomocníkom pri reume, chronických bolestiach kĺbov a osteoporóze
- pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári
- ak vás v prírode popŕhla žihľava, nenadávejte, ale buďte jej vďačný - obsahuje látky, ktoré pomáhajú pri veľkých bolestiach v reume
- oblúbená je aj v kuchyni – v jarných mesiacoch ju pridávajú do praženice alebo z nej pripravte polievku, výborný je aj žihľavový šalát s nadrobno nasekanou cibulkou.



Plúcnik lekárske

- Použitie a účinky na zdravie:**
- plúcnik zmiernuje podráždenie pri kašli, napomáha odhlieňovať, pomáha pri zápaloch močových orgánov, má antiseptické účinky, pomáha pri žalúdočnom krvácaní, hemoroidoch, ale aj pri hnačke
- pôsobí protizápalovo
- podporuje zrážanlivosť krvi, pôsobí priaznivo na liečbu lymfatických uzlín, pomáha vylučovaniu tekutín z tela



Lipa

- má silný protizápalový účinok. Účinky lipových kvetov sú nezameniteľné so žiadnym iným stromom. Voňavé kvety lipy blahodarne pôsobia pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutí, angíne či chrípke. Má mukolytický účinok, čo znamená, že pomáha rozpúšťať hlieny a zmiernuje dráždivý kašeľ.

Autor: Jozefína Chochoľová, prijímateľka soc. služieb

V jarnom vydaní si priblížime prácu našich kuchárok, ktoré zabezpečujú stravu pre cca 160 prijímateľov a cca 50 zamestnancov. V rámci celodennej stravy poskytujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru a druhú večeru. Strava pre imobilných obyvateľov sa vyváža vo výhrevných vozíkoch a v termo-tabletoch. Vo veselom kolektíve pracuje 10 kuchárok, ktoré pracujú v dvojzmennej prevádzke. Naše pani kuchárky okrem prípravy jedla sa podieľajú taktiež na starostlivosti o kuchynský riad a celej kuchyne. Špecializujú sa na rôznorodé národné kuchyne. Toto povolanie býva častokrát aj nebezpečné, nakoľko pracujú v prostredí s vyššími teplotami, kedy môže dôjsť rýchlo k úrazu. Okrem základných jedál, pripravujú občerstvenie na rôzne podujatia, ktoré sa konajú počas roka v zariadení. Ako sú fašiangy, Deň s nami, rôzne vystúpenia a množstvo ďalších podujatí. Počas letných dní pracujú v ťažších podmienkach, kedy teplota v kuchyni dosahuje aj 40 stupňov. Ani to nie je dôvod, aby zaháľali a vždy nás privítajú s úsmevom a chutným obedom. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké ĎAKUJEME.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRÍJMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor jednou s našich kuchárok...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 15 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Kuchárka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Nebola žiadna iná možnosť výberu zamestnania.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Veľmi dobré.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Moja práca ma neovplyvňuje“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Nie je to zrovna najveselší zážitok, ale vždy sa nad tým musíme pousmiať. Keď klientka ktorá, má určenú krájanú stravu žiadala od nás celé kuracie stehno alebo rezeň. O čom my nemôžeme rozhodnúť a na to začala na nás útočiť rôznymi nadávkami.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajší zážitok pre mňa bol, keď sa z ležiaceho klienta stane chodiaci klient.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „Energii čerpám z prírody, turistiky, radosť z vnúčika a keď sme všetci zdraví.“

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

- „Je to práca zaujímavá, nie je stereotypná. Každý deň prináša niečo nové. Dôležité sú aj dobré vzťahy na pracovisku.“

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aj keď je práca kuchárky veľmi ťažká, v dobrom kolektíve sa dá všetko zvládnuť tak, aby boli naši klienti aj zamestnanci spokojní.“

VESELO I VÁŽNE

Hovorí vnúčik: „Babka, ako si pricestovala?“ „Vláčikom, srdiečko, vláčikom.“ „Vidiš, oco? A ty si povedal, že ju čerti doniesli!“

Rodičia prihlasujú dieťa na krst. „Aké meno mu chcete dať?“ pýta sa pán farár. „Žilina“ „To sa nedá,“ nesúhlasí kňaz. „Akože nedá? A sused môže mať Martina?“ oponuje otec dieťaťa.

Jozef Janovec:

Huncút-života(2)

7. Povedal si aj svoj názor, slobodne bez studu. Veď „Demokracia“ predsa to je vláda ľudu.
8. Treba ešte byty, odev, čo je úzky profil, aby bol spokojný každý i ten, čo sa opil.
9. Milovať sa navzájom a hladnému dať chleba. Zabezpečiť Svetu mier, ktorého nám tak treba.
10. Chceme predsa, všetci žiť a mať aj prácu istú. A pritom si zachovať, aj svoju dušu čistú.
11. Verím, že to dokážeme, že to všetko bude. Nie však ja sám, ale všetci ľudia dobrej vôle.
12. Na to, že to ozať bude, dvíham vína čašu. Verím, že sa dožijeme, fakt lepšieho času.
13. A tak, ako mnohé jedlá, nie sú bez stoklásky. Aj ja Vám prajem dlhý život a v ňom, plno lásky.
14. A na koniec popriať všetkým čašu toho vína, aby si nemyslel niekto, že som sebec, sviňa

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V jarnom období sa môžeme tešiť na Deň matiek, prechádzky, súťaž vo varení brynzových halušiek, návšteva mesta, a mnoho zaujímavých aktivít na čerstvom vzduchu, ktoré pripravujú naše Inštruktorky sociálnej rehabilitácie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Vladimír Bujna, Mgr. Ján Báto. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť!**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Božena Janotová, Melánia Kostková, Františka Čelková, Florián Pniaček, Eduard Miko, Jaroslav Ptáček). **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.