



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník V.

Číslo: 1

marec 2026

NEPREDAJNÉ



„Vždy sa usmievaj. Úsmev podporuje zdravie, poteší priateľov, zmätie neprajníkov, nakazí cudzích ľudí a krásne sa naň pozerá..“

ÚVOD



Milí priatelia,
prichádza najkrajšie obdobie roka – jar, ktorá so sebou prináša nové začiatky, sviežu energiu a radosť z prebúdajúcej sa prírody. Dni sa predlžujú, slnečné lúče nás príjemne zohrievajú a všade okolo nás rozkvitajú kvety, ktoré symbolizujú nádej a obnovu. Toto všetko v sebe nesie aj veľkonočné obdobie, ktoré je časom radosti, obnovy a nového života.

Aj počas tohto jarného obdobia sme pre vás pripravili už 16. vydanie nášho časopisu. Nájdete v ňom viacero zaujímavých tém, ktoré veríme, že vás oslovia a spríjemnia vám chvíle oddychu. Prajeme vám príjemné čítanie a veľa krásnych jarných lúčov.

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

KOSTOLEC patrí medzi najkrajšie prírodné oblasti na území Slovenska. Nachádza sa medzi Manínskou a Kostoleckou tiesňavou a rozprestiera sa na západnom úpätí Súľovských skál v povodí Manínskeho potoka.



Miesto pod impozantným skalným bralom Bosmany bolo osídlené už dávno pred našim letopočtom, o čom svedčia archeologické nálezy. Prvá písomná zmienka o obci pochádza z roku 1430. Názov obce je pravdepodobne odvodený od kostola, ktorý mal stáť na kopci nad dedinou, dodnes nazývanom Kostelná. Súčasťou dnešného Kostolca sú aj osady Kresánie a Záhrady.

Kaplnka na miestnom cintoríne neslúži iba ako Dom nádeje (Dom smútku), ale aj na bohoslužby dvoch cirkví pôsobiacich v obci. Vybudovali ju svojpomocne veriaci rímskokatolíckej aj evanjelickej cirkvi augsburského vyznania a dodnes slúži obom konfesiam ako symbol ich vzájomného porozumenia a spolunažívania.

Pri kaplnke sa nachádza jaskynka so sochou Panny Márie, ktorá je kópiou známej jaskyne pri francúzskom meste Lourdes, kde sa v roku 1858 zjavila Panna Mária štrnásťročnej Bernadette Soubirousovej.

Chránené prírodné územie v okolí tvorí niekoľko strmých skalných veží. Výstup na bralo Bosmany ponúka nádherné výhľady na Manínsku a Kostoleckú tiesňavu i široké okolie. Hrebeň je pomerne úzky, preto je potrebná zvýšená opatrnosť. Počas letných mesiacov je pokrytý trávami, lúčnymi kvetmi a skalnými ružami. Vstup na vrcholovú vyhlíadku je povolený len v období od 31. júla do 31. decembra.

Najväčší skalný previs, známy ako „Strecha Slovenska“, sa nachádza v približne 500 metrov dlhom kaňone pohoria Strážovské vrchy, ktorý počas stáročí vytvoril Manínsky potok. Tiesňava je známa svojimi jedinečnými skalnými útvarmi a výskytom vzácnych rastlín, preto bola vyhlásená za prírodnú rezerváciu.

V rokoch 1932 – 1936 pôsobil v Kostolci ako učiteľ spisovateľ Peter Jilemnický. Počas svojho pobytu tu napísal svoje známe diela, napríklad román „Pole neorané“, „Kus cukru“ a pracoval aj na diele „Kompas v nás“.

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Jarné obdobie je čas, keď sa príroda prebúdzá k životu a krajina sa postupne zafarbí do sviežich zelených a pestrých farieb. Je to obdobie plné energie, slnečných lúčov a premenlivého počasia. Práve preto by sme nemali podceňovať ani prvé hrejivé slnko, ani chladnejšie dni a je dôležité obliekať sa primerane aktuálnemu počasiu.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

„Nudou tu rozhodne netrpíme, stále sa venujeme rôznym aktivitám a tvorivej činnosti. Personál je vždy ochotný pomôcť a môžeme sa naň spoľahnúť. V zariadení vládne priateľská, až rodinná atmosféra a navzájom si pomáhame. Jar mám veľmi rad, najmä keď sa dívam z okna na prebúdajúcu sa prírodu a rozkvitnuté okolie,“ uviedol pán Ján.



Plnohodnotne využitý čas našich prijímateľov sociálnej služby.





TOPKA

Fašiangy

Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde...

V našom zariadení to opäť ožilo tancom, spevom a výbornou náladou. Fašiangová zábava priniesla množstvo pekných momentov, nápaditých masiek a možno aj pár unavených nôh, no predovšetkým radosť zo spoločného stretnutia a dobrej zábavy. Ďakujeme muzikantom – páňovi Bakalíkovi, Repáčovi, Košútovi a pani Kudlovej, ako aj chlapcom pod vedením pani učiteľky zo 7. ZŠ v Považskej Bystrici, ktorí nám spríjemnili popoludnie hrou do tanca. Poďakovanie patrí aj našim pani kuchárkam za výborné šišky, ktoré k fašiangom neodmysliteľne patria. Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom zapojili a pomohli vytvoriť príjemnú atmosféru tohto podujatia.

Tešíme sa opäť nabudúce, pretože tradície majú zmysel vtedy, keď ich prežívame spoločne.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Úprava chodieb na prízemí a prvom poschodí v DD2

V zariadení CSS - BYSTRICAN prebehla v prvých dňoch nového roka rekonštrukcia chodieb na prvom poschodí a prízemí budovy DD2. V rámci obnovy boli vymaľované steny, zárubne, sokle aj radiátory.

Túto rýchlu a profesionálnu prácu nám zabezpečila firma MP Decor s.r.o., ktorej ďakujeme za skvelú spoluprácu.



VESELO I VÁŽNE

Veselo:

1. „Ako sa ti darí v manželstve? Ani sa nepýtaj, aj pes už ušiel...“
2. Beždomovec búcha na kláštorne dvere, z vnútra sa ozve: „Koho hľadáte?“ „Pána Boha“ roztržitý vrátnik odpovie: „Taký tu nebýva!“

Vážne:

Predstavujeme vám našu obyvateľku Jarku Dubcovú, ktorá je súčasťou nášho zariadenia už dlhší čas. Napriek zrakovému hendikepu sa aktívne zapája do života u nás – keď jej to zdravotný stav dovolí, rada sa zúčastňuje kultúrno-spoločenských podujatí a príležitostne aj športových aktivít.

Oblubuje tiež spoločné chvíle v dielničkách, kde si pri kávičke rada posedí a porozpráva sa s ostatnými. Jarka je veľmi sčítaná – má za sebou množstvo zvukových kníh a venuje sa aj čítaniu v Braillovom písme.

Vo voľnom čase najradšej počúva rozhlas a občas aj televízor, prostredníctvom ktorých, ako sama hovorí, získava množstvo cenných informácií a nových vedomostí.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

V tomto čísle nášho časopisu vám priblížime svet jarných bylín, ktoré nám príroda ponúka ako účinnú pomoc po dlhej zime. Medzi najznámejšie patria **prvosienka**, **fialka** či **podbeľ**, ktoré sa využívajú najmä pri vykašľovaní a zápaloch dýchacích ciest. Vhodné je pripravovať si z nich čaje, sirupy, tinktúry alebo liečivé oleje.

Veľmi obľúbený je aj **medvedí cesnak**, známy svojimi antibiotickými a protizápalovými účinkami. Pomáha pri jarnej únave, prečisťuje organizmus a podporuje trávenie. Obsahuje flavonoidy, sírne zlúčeniny a silice, vďaka ktorým účinne pôsobí proti baktériám, vírusom a chrípkovým ochoreniam. Vysoký obsah vitamínu C z neho robí výborného pomocníka pri posilňovaní imunity. Za kráľovnú bylínok je často označovaná **žihľava**, ktorá patrí medzi najúčinnšie prírodné liečivá. Vďaka vysokému obsahu chlorofylu prečisťuje krv a podporuje jej tvorbu. Priaznivo pôsobí na viaceré orgány, pomáha pri rôznych ochoreniach aj kožných problémoch. Obsahuje množstvo vitamínov, najmä A a C, ako aj vápnik a horčík. Veľmi cennou bylinkou je aj **púpava**, ktorá je bohatá na draslík, sodík, vápnik, železo, horčík a kyselinu listovú. Okrem toho obsahuje vitamíny A, K, C, skupiny B a vlákninu, čím prispieva k celkovému posilneniu organizmu.



Autor: Jozefína Chocholová a Veronika Suchárová, prijímateľky soc. služieb

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(sociálna pracovníčka)

V tomto čísle si predstavíme sociálne pracovníčky, ktoré pomáhajú prijímateľom zvládať každodenné situácie, podporujú ich pri udržiavaní sociálnych kontaktov, vybavovaní osobných záležitostí a pri adaptácii na prostredie zariadenia. Zároveň zabezpečujú aj dôležitú administratívnu a organizačnú agendu – majú na starosti vedenie dokumentácie v rámci ISO, evidenciu a riešenie pohľadávok, spracovanie úhrad za poskytované služby či správu webovej stránky zariadenia. Neoddeliteľnou súčasťou ich práce je aj dôsledné dodržiavanie ľudských práv a ochrana dôstojnosti každého prijímateľa.

Okrem toho sociálne pracovníčky sa usilujú o zlepšenie celkovej kvality života prijímateľov, podporu ich samostatnosti a zachovanie dôstojnosti. Prijímateľov motivujú, poskytujú im oporu a pomáhajú im nachádzať istotu a dôveru v každodennom živote.

Za ich obetavú a zodpovednú prácu im patrí veľké **ĎAKUJEME**.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI

V tomto čísle sme si pre Vás pripravili rozhovor s našou zamestnankyňou zo sociálneho úseku...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- *Od roku 2015, nastúpila som hneď po vysokej škole, s prestávkou piatich rokov, keď som bola na materskej dovolenke. Je to moje prvé zamestnanie, a preto má pre mňa osobitný význam – je to moja srdcovka.*

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- *„Pôsobím na sociálno-zdravotníckom úseku ako sociálna pracovníčka(vedúca).“*

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- *„Priviedol ma k nej najmä záujem pracovať s ľuďmi. Vždy som cítila, že sociálna oblasť má zmysel. Ako sa často hovorí, je to poslanie. Postupne som si k tejto práci vytvorila silný vzťah a dnes môžem povedať, že ju robím naozaj rada.“*

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- *Snažím sa budovať dobré vzťahy založené na dôvere a rešpekte. Prijímatelia vedia, že moje dvere sú pre nich vždy otvorené.“*

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- *„Niekedy áno. Táto práca je emocionálne náročná a občas si osudy ľudí nosím so sebou aj domov.“*

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- *„Naši obyvatelia majú úžasný zmysel pre humor. Raz som sa jednej klientky pýtala, koľko má rokov. Odpovedala, že sedemdesiat. Keď som jej povedala, že má už deväťdesiatštyri, prekvapene zareagovala: „Páááni, to vážne?“ A už sme sa spolu smiali.“*

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- *„Aj obyčajné poďakovanie alebo úprimný úsmev dokáže človeka veľmi potešiť.“*

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- *„Najmä v kostole, počas prechádzok a v čase strávenom s rodinou a kamarátkami.“*

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

- *„Rada pomáham ľuďom. Táto práca mi dáva zmysel a pocit, že môžem byť pre niekoho oporou, keď to najviac potrebuje.“*

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- *„Aby k prijímateľom pristupovali s trpezlivosťou, empatiou a úctou. A najmä – aby mali radi ľudí, pretože to je v tejto práci najdôležitejšie.“*

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Letné obdobie prináša so sebou teplé a slnečné dni, čo nás láka tráviť viac času vonku. Nezabúdame však ani na tvorivé dielničky, kde si aj počas horúcich dní radi oddýchneme pri spoločných aktivitách.



Touto cestou chceme srdečne privítať nových obyvateľov nášho zariadenia: Ivan Šarlay, Ján Ďurdina, Helena Kršíková, Ľubomír Osrman, Alena Klúčiarová, Božena Pechová, Helena Fapšová, Marek Olbert, Jolana Michalíková, Ivan Husár, Miroslav Košút. **Tešíme sa z vašej prítomnosti a veríme, že sa u nás budete cítiť príjemne.**

S úctou a vďakou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás navždy opustili: (Jozef Pastva, Milan Bartoš, Mária Digáňová, Ján Šumec, František Kvasnica, Karolína Kucharíková, Oľga Cibulčíková). **Odpočívajte v pokoji!**