



Zakvášovskí seniori

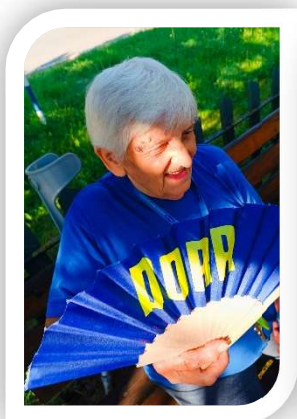
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník V.

Číslo: 3

september 2026

NEPREDAJNÉ



„Jeseň je druhá jar, keď je každý list kvetom.“ - Albert Camus

ÚVOD



Milí priatelia,
pripravili sme pre vás nové číslo nášho časopisu Zakvášovskí seniori, v ktorom nájdete množstvo zaujímavých článkov a spomienok na uplynulé obdobie. Dočítate sa pokračovanie o histórii a zaujímavostiach obce Papradno, pripomenieme si udalosti, aktivity a spoločné chvíle, ktoré sme v našom zariadení prežili počas uplynulých troch mesiacov. Nechýba ani obľúbené zdravotnícke okienko s užitočnými radami a informáciami pre zdravší a kvalitnejší život. S radosťou sa tiež vraciame k jednej z najkrajších každoročných udalostí v našom zariadení – podujatiu „Deň s nami“, ktoré opäť prinieslo množstvo úsmevov, príjemných stretnutí a nezabudnuteľných zážitkov. Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na jeho príprave a svojou prítomnosťou vytvorili krásnu atmosféru.

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Obec PAPERADNO - 2. časť: Hrádok na vrchu Žilín bol v minulosti skrýšou zbojníckych skupín, ktoré sa neskôr presťahovali do mesta, dnes známeho ako Žilina. Tak hovorí legenda. Hrádok vraj ukrýval množstvo pokladov a bohatstva. Na hradisku dnes objavíte pozostatky stavby v podobe troch čiastočne zachovalých kamenných valov. Turisti obce Papradno o.z., Krúžok priateľov prírody, či Poľovnícke združenie Javorník neustále podporujú zdravé vzťahy človeka s prírodou. V obci pracuje aj Klub dôchodcov Papradno, Slovenský červený kríž a pôsobí tu i dobrovoľný hasičský zbor Hasiči Papradno.

Uprostred udržiavaných horských lúk a pasienkov na vás čakajú špeciality z jahňaciny v tradičnej slovenskej kuchyni priamo v kolibe, ktorá sa nachádza na miestnej farme. Koliba patrí k obľúbeným miestom na oddych a v jej areáli pribudla aj novovybudovaná drevená kaplnka. Každoročné ľudové zvyky ako Betlehemci, pochovávanie basy, stávanie a váľanie májov, či oslava svätého Mikuláša sú v Papradne už zaužívané tradície. Veľkej návštevnosti sa tešia aj miestne Ondrejovské hody a medzinárodné stretnutie Čechov a Slovákov pri príležitosti



Koliba Papradno s novovybudovanou kaplnkou

oslavy víťazstva boja nad fašizmom na vrchu Stratenec pri pamätníku „Tri kríže“. Populárne sú aj výstavy výšiviek, veľkonočných vajčiek, korbáčov, košíkov i rezbárskych diel, ktoré zručne vyrábajú samotní obyvatelia Papradna. Okrem kultúry žije Papradno aj pohybom, napríklad tradičným Veľkonočným výstupom na Holý vršok a májovým výstupom na Javorník. Na Holom vršku nad obcou Papradno sa nachádza unikátna socha Panny Márie. Socha je vysoká šesť metrov a váži dvadsať ton, čím patrí k najväčším betónovým sochám Panny Márie na Slovensku. V obci sa každoročne v septembri uskutočňujú i preteky traktorov nazvané „Papradňanský bolceň“. Trénujú tu tri futbalové družstvá: muži, dorast a žiaci. V júni 2026 futbal v Papradne oslávil 100 rokov. V Papradne sa vydávajú i obecné noviny pod názvom „Polazník“, ktoré vychádzajú štyrikrát do roka.



Kostol sv. Ondreja v Papradne



Unikátna socha Panny Márie



Stavica na potoku Papradnianka



Rozhľadňa Stratenec a pamätník „Tri kríže“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb, Mgr. Petra Míkytová, sociálna pracovníčka

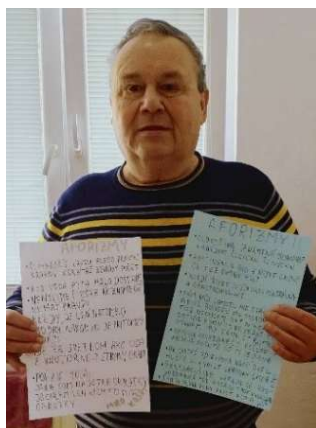
AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

„Každý deň nám prináša nové zážitky a príležitosti stretnúť sa s priateľmi. Veľmi rada sa zapájam do spoločných aktivít, pri ktorých si nielen niečo vytvoríme, ale sa aj dobre zabavíme. V zariadení sa cítim príjemne, pretože sa tu k nám správajú s úctou, ochotou a úsmevom. Oceňujem, že tu nikdy nie som sama a vždy je s kým porozprávať sa. Leto mám rada najmä preto, že môžeme viac času tráviť v na čerstvom vzduchu, oddychovať na slnku a vychutnávať si príjemné chvíle.“ uviedla p. Emília

Plnohodnotne využítý čas našich prijímateľov sociálnej služby:



Kreatívna tvorba našich prijímateľov



V CSS-Bystričan sa snažíme podporovať individualitu a kreativitu prijímateľov sociálnej služby.

Jednotlivé práce prijímateľov si môžete pozrieť aj vo vestibule zariadenia na nástenke kreatívnej tvorby klientov, ktorá je plná originálnej tvorby našich prijímateľov, a zároveň je i formou motivácie pre ostatných. Tvorcami sú páni: Emil Gajdošík, Jozef Janovec, Miroslav Košút a Jozef Chudý.

Ukážka aforizmov z tvorby prijímateľa Miroslava Košúta:

- ✚ Či vykročíš ľavou alebo pravou, krokov narátaš rovnaký počet.
- ✚ Život je more, ktoré pevninu bytia ovlažuje stále novými aj neočakávanými vlnami.
- ✚ Podľa cieľa spoznáš človeka.
- ✚ Nenávidieť ešte neznamená nemať pravdu.
- ✚ Reč spoľahlivo umiestni človeka v priestore.
- ✚ Niekedy je potrebné pozrieť sa na seba svojimi očami cez oči iných.

Jesenná brigáda

September sme v našom zariadení privítali s pracovným nasadením a dobrou náladou, keď sme sa dňa 3. 9. 2026 stretli pri spoločnej brigáde, počas ktorej sme sa pustili do úpravy a zveľadovania okolia nášho zariadenia. Do práce sa s chuťou zapojili naši zamestnanci aj prijímatelia sociálnej služby. Spoločne sme nielen skrášlili prostredie, v ktorom žijeme a pracujeme, ale užili sme si aj príjemné chvíle, vzájomnú pomoc a dobrú atmosféru. Pri skrášľovaní okolia nášho zariadenia nám prišli pomôcť aj klienti z útulku. Srdečne ďakujeme všetkým, ktorí sa do brigády zapojili. Aj vďaka Vám je naše okolie opäť o niečo krajšie.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Dňa 9.9.2026 sa uskutočnil už v poradí 8. ročník dňa otvorených dverí v našom zariadení, známy pod názvom "Deň s nami". Tento ročník sa niesol vo veselom country duchu. Areál zariadenia sa premenil na skutočný ranč, kde ste mohli stretnúť kovbojov, kovbojky aj šerifov. Nechýbala skvelá živá hudba v podaní pána Vladimíra Martikána, výborné domáce posúchy, občerstvenie a predovšetkým zábavné kovbojské súťaže. Za špeciálne stanovisko a spustenie programu zo srdca ďakujeme aj Vlastivednému múzeu v Považskej Bystrici. Sme nesmierne vďační všetkým vzácnym hosťom, rodinným príslušníkom, priateľom a našim úžasným zamestnancom za prípravu. Najväčšia radosť však patrila našim prijímateľom, veď práve pre ich úsmev a pocit, že tu majú svoj domov, celý tento deň tvoríme. Ďakujeme všetkým, ktorí prišli a prežili tento krásny deň spolu s nami!



Zároveň chceme vyjadriť vďaku všetkým sponzorom, partnerom a darcom, ktorí prispeli do tomboly a k chutnému občerstveniu. Vďaka Vašej veľkorysosti a darom sme mohli opäť pripraviť nezabudnuteľný „Deň s nami“ a odmeniť našich prijímateľov za ich snahu, šikovnosť a nadšenie, s ktorým sa pustili do všetkých súťaží a aktivít. Pohľad na ich radosť a úsmevy je pre nás tou najkrajšou odmenou, a tá by bez Vašej pomoci nebola možná. Ďakujeme!



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

• Lavička a hojdačka od neziskovej organizácie CSS – BYSTRICAN, n. o.

Od svojho vzniku v roku 2022 sa nezisková organizácia stala opakovaným a významným sponzorom nášho zariadenia. Počas tohto obdobia nám svojou podporou pomohla zabezpečiť viaceré vybavenie a zlepšenia, ktoré prispievajú k väčšiemu komfortu a spokojnosti našich klientov.



Vďaka jej štedrosti môžeme postupne obnoviť a skvalitniť jednotlivé priestory nášho zariadenia – či už ide o nový nábytok na vrátnicu, vybavenie návštevných miestností alebo ďalšie potrebné zariadenie. V tomto roku sa ich podpora prejavila aj v podobe hojdačky a lavičiek, ktoré vytvárajú príjemný priestor na oddych, relaxáciu a pokojné trávenie voľného času.

Veľmi si vážime, že táto pomoc nie je jednorazová, ale má charakter dlhodobej a opakovanej podpory. Každý takýto príspevok je pre nás zároveň prejavom dôvery a záujmu o kvalitu života našich klientov.

Ako uviedol riaditeľ neziskovej organizácie: **„Budeme v tomto duchu naďalej pokračovať a napredovať. Našou najväčšou víziou je vidieť spokojnosť našich klientov a vytvárať pre nich čo najpríjemnejšie a dôstojné prostredie.“**

Za doterajšiu pomoc, podporu a spoluprácu patrí neziskovej organizácii naše úprimné a srdečné „Ďakujeme“.

• „Posuň to ďalej 2“

Po úspechu jarnej akcie sme sa v CSS – BYSTRICAN rozhodli zorganizovať zber oblečenia už po druhýkrát. Aj tentoraz sme dali nevyužitému oblečeniu a doplnkom druhú šancu a zároveň nimi potešili nových majiteľov. Počas troch dní si naši prijímatelia sociálnej služby, zamestnanci i okoloidúci mohli vybrať z bohatej ponuky oblečenia a doplnkov. Záujem bol opäť veľký a nikto neodišiel naprázdno – všetky veci boli k dispozícii bezplatne. Teší nás, že aj jesenná akcia potvrdila, že zdieľanie, udržateľnosť a vzájomná pomoc majú u nás svoje pevné miesto.



VESELO I VÁŽNE

Veselo:

1. Lekár: „Manželovi dávajte piť len čaj, ak by ste mu dali čo len kvapku alkoholu, zabijete ho“. Manželka: „Dobre, dobre, pán doktor, ale keď mu ho nedám zabije on mňa.“
2. Spytuje sa lekár pacienta: „Spávate pri otvorenom okne, ako som Vám prikázal?“ „Áno pán doktor.“ „A chrípka je už preč? Chrípka nie, zatiaľ len zlatý svietnik a hodinky“.

Vážne: KAPLNKA

V CSS – BYSTRICAN venujeme pozornosť aj duchovnému životu. Na tento účel sme v priestoroch zariadenia vytvorili kaplnku, ktorá je miestom pokoja, modlitby a duchovného povzbudenia. Duchovnú službu zabezpečujú kňazi z Farnosti Považská Bystrica – Svätej rodiny. Raz mesačne slávia v kaplnke svätú omšu, pričom pred jej začiatkom majú prijímatelia sociálnych služieb možnosť prísť k sviatosti zmierenia. Spoločné bohoslužby vytvárajú príjemné spoločenstvo veriacich, v ktorom nachádzajú oporu, pokoj i povzbudenie. Slová kňazov prinášajú nádej, posilňujú vieru a pomáhajú prijímateľom ľahšie zvládať životné skúšky i každodenné starosti. Kaplnka je živým

miestom aj počas pracovného týždňa. Od pondelka do piatku sa v nej klienti pravidelne stretávajú pri modlitbe svätého ruženca. „Modliť sa ruženec znamená stretnúť sa s Máriou, hľadiť do jej srdca a dotýkať sa lásky, ktorú ukrýva. Preto sa ho treba modliť často, modliť sa ho myslou aj srdcom. Ruženec je naša opora a posila.“ uviedla pani Veronika.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO



HROZNO patrí medzi obľúbené druhy ovocia, ktoré si mnohí neprávom spájajú s vysokým obsahom cukru a kalórií. V skutočnosti obsahuje množstvo vitamínov, minerálov, vlákniny a antioxidantov, ktoré prispievajú k správne fungovaniu organizmu. Pri jeho konzumácii v primeranom množstve môže byť cennou súčasťou pestrej a vyváženej stravy. Najväčší podiel prospešných látok sa nachádza najmä v šupke a jadierkach hrozna. Sú bohaté na polyfenoly a flavonoidy vrátane antokyánov, ktoré dávajú tmavým odrodám ich charakteristické sfarbenie. Tieto prírodné antioxidanty

pomáhajú chrániť bunky pred oxidačným stresom a podporujú zdravie srdcovo-cievneho systému. Výskumy zároveň naznačujú, že pravidelná konzumácia ovocia bohatého na antioxidanty môže prispievať k zníženiu rizika niektorých chronických ochorení. Hrozno obsahuje aj vlákninu, ktorá podporuje správne trávenie a zdravú črevnú mikroflóru. Vďaka vysokému obsahu vody a draslíka prispieva k hydratácii organizmu a podporuje prirodzené fungovanie obličiek. Antioxidanty obsiahnuté v hrozne zároveň pomáhajú chrániť pečeňové bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Okrem priaznivých účinkov na organizmus je hrozno aj výborným zdrojom prirodzenej energie. Obsahuje ľahko využiteľné prírodné cukry, ktoré dodávajú telu rýchlu energiu, preto je vhodnou desiaturou pred fyzickou aktivitou alebo počas náročného dňa. Vďaka svojej sviežej chuti a bohatému obsahu živín je hrozno nielen chutným, ale aj hodnotným ovocím, ktoré môže obohatiť jedálniček v každom veku.



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



V tomto čísle vám predstavujeme prácu prevádzkarky nášho zariadenia, ktorá zabezpečuje plynulý chod a technickú prevádzku CSS– Bystričan. Zodpovedá za realizáciu verejného obstarávania, organizuje opravy a revízie technických zariadení, služobných motorových vozidiel a kancelárskej techniky.

Zabezpečuje tiež nákup majetku, materiálu a kancelárskych potrieb, pripravuje podklady k zmluvám, vystavuje objednávky, kontroluje formálnu správnosť faktúr a podieľa sa na obstarávaní prác, tovarov a služieb. Jej práca je nevyhnutnou súčasťou bezproblémového fungovania nášho zariadenia. Stará sa aj o skrášľovanie okolia nášho zariadenia zeleňou a kvetinovou výzdobou. Za jej obetavú a ľudskú prácu jej patrí úprimné poďakovanie.

ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI

V tomto čísle sme si pre Vás pripravili rozhovor s našou zamestnankyňou z prevádzkového úseku:

Ako dlho pracujete v zariadení?

- *Od roku 2021.*

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- *Na prevádzkovom úseku.*

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- *Pracovná pozícia ma zaujala na základe inzerátu.*

Aké vzťahy máte so svojimi klientmi?

- *Veľmi pozitívne – práca s ľuďmi ma veľmi baví a naplňa. Teší ma spolupráca s kolegami, ale aj každodenný kontakt s klientmi.*

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- *V niektorom časovom období v roku moja práca si vyžaduje neskoré príchody domov. S tým som stotožnená, nakoľko ma moja práca baví a naplňa.*

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- *Najveselšie chvíle s klientami zažívam pri spoločných aktivitách, kde nechýba smiech, tanec a dobrá nálada. Rada sa k nim pridám, zatancujem si s nimi a niekedy vzniknú aj úplne nečakané a vtipné situácie. Práve tieto spontánne momenty mám najradšej, keď sa všetci spolu zasmejeme a na chvíľu zabudneme na každodenné starosti. Takéto chvíle sú pre mňa krásnou spomienkou, že radosť a dobrá nálada sa dajú rozdávať v každom veku.*

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- *Jedným z mojich najkrajších zážitkov v praxi prevádzkarky považujem postupnú premenu nášho zariadenia, veľkú radosť mi prináša úprava okolia kvetmi a zeleňou, ako aj nové modernizované priestory. Rada vidím, ako sa prostredie mení na príjemnejšie, modernejšie a útulnejšie.*

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- *Novú energiu čerpám najmä z ľudí okolo seba, v práci aj v súkromnom živote.*

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

- *Túto prácu som si vybrala preto, že mám rada ľudí a teší ma, keď môžem byť pre druhých užitočná. Táto práca ma obohatila nielen po pracovnej stránke, ale aj osobne-vážim si viac zdravie, rodinu, čas a obyčajné chvíle, ktoré máme každý deň.*

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- *Mladým kolegyniam by som odkázala, aby svoju prácu robili najmä srdcom, s trpezlivosťou a pochopením.*

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?



Obdobie jesene nám so sebou prináša farebné babie leto, ale na druhej strane i sychravejšie a daždivé počasie. Príroda sa postupne mení a stromy sa sfarbujú do krásnych odtieňov žltej, oranžovej a červenej. Počasie býva premenlivé, často sa striedajú slnečné dni s dažďom, vetrom či rannými hmlami.

Keď jesenné slniečko žiari, pestro zafarbená príroda nás všetkých pozýva k pobytu vonku a jesenným prechádzkam. Pred pobytom na čerstvom vzduchu, by sme však všetci mali myslieť na vhodné oblečenie vo viacerých vrstvách, ktoré nás ochráni pred chladom a umožní prispôsobiť sa zmenám teploty. Upršané sychravé počasie nám zasa prináša množstvo príležitostí na spoločné aktivity v interiéri nášho zariadenia a čas môžeme tráviť napríklad v príjemnom prostredí tvorivých dielní, spoločenskými hrami, čítaním a posedením pri hudbe. Takže i sychravá jeseň predsa môže byť obdobím radosti, tvorivosti, milých stretnutí a pekných spoločných zážitkov.

RELAX FORMOU MASÁŽE

V našom zariadení máme od septembra študentov Strednej zdravotníckej školy Považská Bystrica, ktorí v našom zariadení vykonávajú odbornú prax. Sú to maséri, ktorí budú u nás pracovať celý školský rok 2026/2027, využime preto túto príležitosť a dajme si vymasírovať naše chrbtice. Masáž chrbtice je pre nás všetkých veľmi užitočná, pretože uvoľňuje a prekrvuje stuhnuté svalstvo, pozitívne stimuluje centrálnu nervovú sústavu, blahodarne pôsobí na celý organizmus a prináša psychickú pohodu. Je vhodná nielen pre všeobecný relax, ale je dôležitá aj ako doplnková liečba pri ochoreniach ako sú cievna mozgová príhoda, parkinsonova choroba, skleróza multiplex, po zlomeninách a pri depresiách.

NA ZÁVER

Touto cestou sa chcem srdečne poďakovať pani Veronike Suchárovej, Jozefíne Chocholovej, Ing. Ivete Švantnerovej a Miroslavovi Košútovi za príjemnú a profesionálnu spoluprácu pri tvorbe nášho časopisu. Veľmi si vážim ich ochotu, čas a prínos, ktorým prispeli k jeho vzniku.

Mgr. Mária Kresáňová

Srdečne vítame nových obyvateľov nášho zariadenia: Evu Chudovskú, Štefan Martinka, Emília Oráviková. **Tešíme sa z vašej prítomnosti a veríme, že sa u nás budete cítiť príjemne.**

S úctou a vďakou si spomínáme na našich priateľov, ktorí nás navždy opustili. Česť ich pamiatke.: Trnená Emília, Jozef Kolman, Cedzo Anton, Rojko Ján, Špánik František. **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.