



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník IV.

Číslo: tretie

september 2025

NEPREDAJNÉ



Motto: „Keď o tom dokážeš snívať, dokážeš to aj uskutočniť.“

ÚVOD



Milí čitatelia,

ani sme sa nenazdali a opäť tu máme jesenné číslo, v ktorom sa dočítate množstvo zaujímavostí. Významnou udalosťou, ktorá bola v zariadení je oslava 40. výročia založenia CSS – BYSTRICAN. Nezabudneme si pripomenúť niečo o zdravom ovocí, krásach nášho okolia a šikovných zamestnancoch, ktorých v zariadení máme.

Prajeme Vám príjemné jesenné obdobie.

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

(Prečín) Obec Prečín leží v Trenčianskom kraji v okrese v Považská Bystrica. Obklopujú ho kopce Strážovských vrchov a nachádza sa v južnej časti Súľovsko-prečínskej kotliny na sútoku riek Domanížanka a Bodianka. V súčasnosti patrí k obci i miestna časť Zemianská Závada. Nad dedinou sa v minulosti týčil drevený hrad, ktorý dal

meno nie len vrchu, ale i celej obci. Miestni obyvatelia pracovali prevažne v lesoch a poľnohospodárstve. Prakticky celý chotár obce sa nachádza v chránenej krajinskej oblasti Strážovské vrchy.



Názov obce vznikol najpravdepodobnejšie zložením dvoch slov – predložky pred a slova týn. Hláskoslovnými zmenami sa v priebehu stáročí ustálila dnešná podoba Prečín. Voľne povedané Prečín=Predhradie. Z roku 1385 pochádza najstaršia známa písomná zmienka. Terra Prichen – územie Prečín sa v nej spomína ako príslušnosť hradu Bystrica.

Farský kostol v Prečine bola pôvodne gotická stavba z konca 14. storočia. Rok 1637, ktorý sa uvádza ako rok výstavby kostola, bol už iba rokom poslednej renesančnej úpravy. V roku 1766 bol kostol zasvätený Panne Márii. V roku 1758 bola postavená kaplnka a zasvätená – Kaplnka sv. Anne. V roku 1821 bola postavená a posvätená kaplnka sv. Vendelína v roku 1824 bol posvätený kríž. V roku 1925 vznikol dobrovoľný hasičský zbor.

Nová škola sa začala stavať v roku 1929 a vyučovať sa v nej začalo v roku 1932. V roku 1931 sa začala činnosť prvého miestneho ochotníckeho divadelného spolku. Rok 1948 bol rokom vzniku prvého futbalového mužstva pod názvom spolok Prečín, ale neskôr sa premenoval na TJ Partizán Prečín. Poľovnícke združenie bolo založené v roku 1950 pod názvom poľovnícke združenie „Výr“ Prečín. V roku 1963 bol farský kostol vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku. V roku 1964 – obec bola odmenená za zásluhy v SNP Radom červenej hviezdy.

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Jesenné obdobie je čas, kedy sa príroda sfarbí všetkými farbami. Je to obdobie, kedy nesmieme podceňovať zubaté slniečko a obliecť sa teplejšie...



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

„Žijem tu už dlhšie, vôbec sa tu nenudíme a stále niečo vyrábame. Sme ako rodina, pomáhame si. Cez leto trávime veľa času v altánku a na čerstvom vzduchu “ povedal pán Ján.



Plnohodnotne využitý čas našich prijímateľov sociálnej služby.





TOPKA

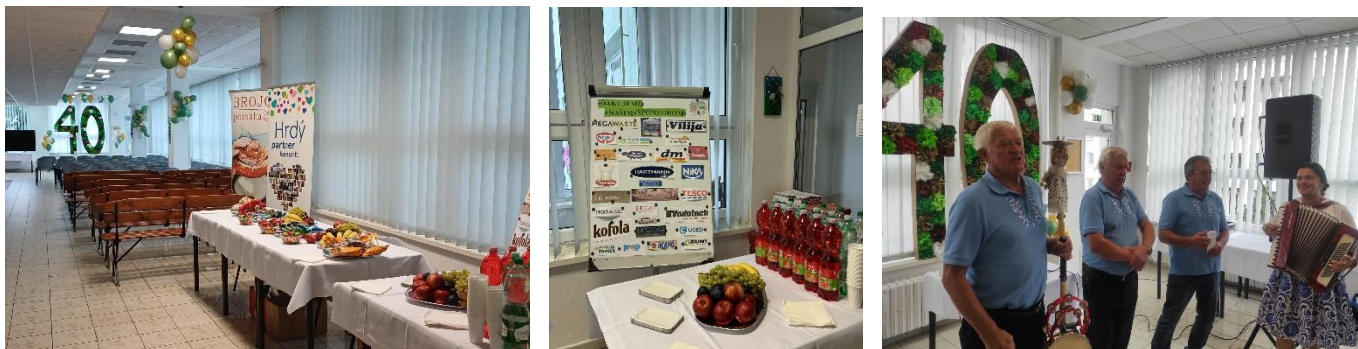
40. výročie založenia CSS - BYSTRICAN

Na 25. september 2025 budú určite dlho spomínať samotní obyvatelia, terajší, aj bývalí zamestnanci Centra sociálnych služieb - BYSTRICAN v Považskej Bystrici. A nielen oni, ale aj všetci pozvaní hostia, ktorí s nami prišli osláviť 40. výročie založenia nášho zariadenia Centra sociálnych služieb - BYSTRICAN. K nášmu okrúhlemu výročiu nám prišli zablahoželať trenčiansky župan Ing. Jaroslav Baška, primátor mesta Považská Bystrica, doc. PhDr. PaedDr. Karol Janas, PhD., zástupcovia primátora PhDr. Peter Máťoš, PhD., MUDr. Igor Steiner, MPH, MBA a predseda mestskej časti Martin Opoldík. Spolu s nimi prišli aj riaditelia zariadení: CSS-NÁDEJ Ing. František Martaus, PhD., CSS-LÚČ Mgr. Oľga Pagáčová, DSS-NOSICE Ing. Gabriela Hrončeková, CSS-CHMELINEC Ing. Andrea Jankovičová, PhD., CSS-SLOVEN RNDr. PhDr. Martina Mutalová, PhD a CSS-KOLONKA PhDr. Mgr. Barbora Trenčanová.

Na dnešný slávnostný deň si spolu s nami prišli zaspomínať aj bývalí zamestnanci: riaditeľka CSS – BYSTRICAN Ing. Mária Hunanová a Marta Križanová. Z rúk trenčianskeho župana boli odovzdané ďakovné listy devätnástim súčasným aj bývalým zamestnancom, ktorí svojou obetavou prácou prispeli k skvalitňovaniu služieb zariadenia. Nechýbali ani príhovory pozvaných hostí.



Ďakujeme všetkým sponzorom, ktorí prispeli do tomboly aj k chutnému občerstveniu. Hudbou a spevom nás sprevádzala hudobná skupina Šurabovci, pokračovala Chasa Veselá a manželia Slaninkovci. Program uzavrel DJ Murko, ktorý prispel k výbornej atmosfére. Spolu s obyvateľmi a hosťami sme sa výborne pohostili, zabavili, zatancovali si a plní elánu vykročili do ďalších rokov života a práce, ktoré sú pred nami.



Na pripravách podujatia sa aktívne a s veľkým nadšením podieľali aj naši prijímatelia. Spoločne sme v klubovni strávili mnoho príjemných chvíľ, počas ktorých nechýbala vzájomná spolupráca, trpezlivosť, ani precíznosť. Každý prispel svojou šikovnosťou, tvorivosťou a dobrou náladou, vďaka čomu sa nám podarilo pripraviť malé, no o to srdečnejšie pozornosti pre našich vzácných hostí.

Tieto darčeky symbolizujú nielen úctu a vďaku, ktorú im chceme prejaviť, ale aj radosť zo spoločnej práce a spoločne prežitého času.



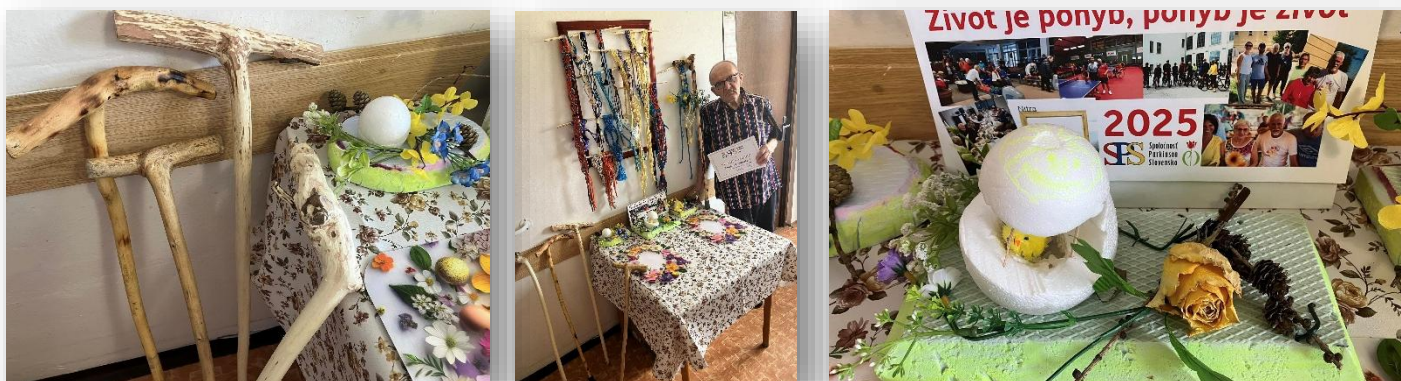
VESELO I VÁŽNE

Veselo:

1. Host' hovorí na návšteve svojmu priateľovi: *Vy máte ozaj pekné a drahé veci. Čo vás stálo najviac peňazí? Moja žena!!*
2. Dopočul som sa, že ste človek, ktorému fajčenie veľmi osoží. Veru. Len čo si zapálím cigaretu, svokra od nás hneď odíde.

Vážne:

V tomto čísle Vám chceme predstaviť pána Emila Gajdošíka, nášho prijímateľa sociálnych služieb, ktorý napriek svojim ťažkým zdravotným problémom je stále aktívny. Rád chodí na bylinky a zbiera hriby. V areáli zariadenia si urobil malú záhradku, kde má posadenú zeleninu: kaleráby, paradajky, cukine, cviklu, uhorky a kvaku. Venuje sa aj ručným prácam, vyrába kľúčanky, čelenky, kvetináče a výrobky z Makramé. So svojimi výrobkami sa zúčastňoval aj na výstavách Slovenského zväzu zdravotne postihnutých v Martine. Zúčastnil sa aj na olympiádach klubu „parkinsonikov“, kde získal dve zlaté medaily v Piešťanoch a v Poľsku.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Vecné dary pre našich prijímateľov

Vďaka neziskovej organizácii CSS – BYSTRICAN, n. o., sme prijali vecné dary, ako sporák na varenie, kanvica, mixér, šiltovky, športové pomôcky a množstvo potrebných vecí, ktoré využívajú prijímatelia spoločne s inštruktorkami sociálnej rehabilitácie.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Milí čitatelia, v tomto čísle nášho časopisu vám povieme niečo o hruškách. Zatiaľ čo jablká odnepamäti zažívajú slávu, ich blízke príbuzné hrušky takúto popularitu nemajú. Rovnako je to s pankreasom. Vieme, že túto žľazu máme, ale pokým nás nebolí, ani si ho neuvedomujeme. Pankreas však najviac bojuje so stresom v našom tele, aby sme ho chránili pred stresom, musíme siahnuť po hruškách. Hrušky pomáhajú regenerovať túto zanedbávanú a preťaženú žľazu, zmierňujú pankreatitídu a pomáhajú v prevencii proti rakovine pankreasu.

Hrušky sú skvelé aj v iných oblastiach trávenia. Majú antispazmodické účinky, pomáhajú upokojiť žalúdočnú a črevnú výstielku, podporujú zdraviu prospešné baktérie, ničia neužitočné baktérie, parazity a huby, zvyšujú hladinu kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku, pomáhajú predchádzať rakovine žalúdka a čriev. Malé zrníčka v dužine obsahujú veľké množstvo fytochemikálií, stopových prvkov a aminokyselín ako valín, histidín, treonín a lyzín. Soli stopových prvkov zvyšujú množstvo elektrolytov, ktoré stabilizujú hladinu cukru v krvi. Hrušky navyše pomáhajú pri chudnutí a pozitívnej pôsobia na pečeň, ktorú čistia a zabraňujú cirhóze. Najlepšie je jesť hrušky medzi raňajkami a obedom alebo neskoro popoludní (tesne pre večerou). Potláčajú chuť do jedla a pôsobia ako žalúdočné tonikum, ktoré potláča nekontrolovateľné chůťky a prejedanie.



Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

V tomto vydaní si priblížime prácu kolegyň zo zdravotníckeho úseku, našich sestier. Náplňou ich práce je zabezpečovanie kvalitnej zdravotnej a ošetrovateľskej starostlivosti, objednávanie liekov, zdravotníckych pomôcok, odber venózneho krvi, kŕmenie cez NGS (*nazogastrická sonda*), PEG (*perkutánná endoskopická gastrostómia*), podávanie liekov pod dohľadom problematickým prijímateľom, podávanie inzulínov a kontrola odborných vyšetrení. Okrem toho zodpovedajú za dodržiavanie hygieny prijímateľov, hygienických, protiepidemiologických noriem a dodržiavanie noriem racionálnej výživy. Úzko spolupracujú s ošetrovateľmi a lekármi špecialistami, u ktorých zabezpečujú liečebnú a preventívnu starostlivosť.

Náplňou ich práce je zabezpečovať 24 hodinovú starostlivosť o prijímateľov sociálnej služby. Pracujú v trojzmennej prevádzke.

Za ich obetavú prácu im patrí veľké ĎAKUJEME...



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCIAMI

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

Ako dlho pracujete v zariadení?

- 32 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Sestra

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Som vyštudovaná detská sestra, ale nakoniec som skončila v zariadení pre seniorov. Bavi ma pracovať s ľuďmi a pomáhať im.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Bezkonfliktné a mám ich rada.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Snažím sa oddeľovať osobný život od pracovného.“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Tých tu zažívame veľa. Keď otvorili novú jedáleň našli sa takí prijímatelia, ktorí čakali na jej otvorenie a na otázku, načo tu čakáte odpovedali „ako dobre, keď nám tú banku presťahovali tak blízko, už len otvoriť tie biele okienka.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Prijímateľke, ktorej som volala záchranku-bolo tam podozrenie na embóliu, som v poslednej chvíli zachránila život. Asi to po týždni ma čakal cudzí pán na vrátnici a doniesol mi kyticu kvetov, bol to syn prijímateľky. Vtedy si človek uvedomí, že si vašu prácu aj niekto váži.“

Kde alebo z čoho čerpávate novú energiu?

- „Moja psychohygiena spočíva na mojej záhradke, čas strávený s mojou rodinou a dovolenka pri mori.“

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

- „Pomáhať ľuďom, chrániť ich zdravie a životy.“

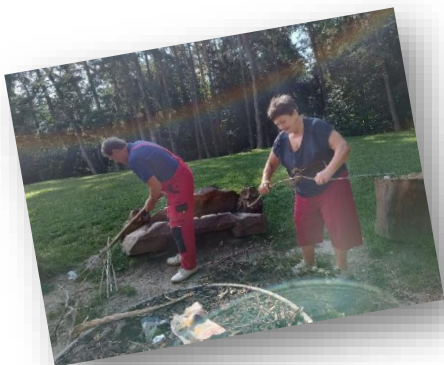
Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aby prácu nebrali len ako povinnosť, ale ju brali ako poslanie. Každý jeden z nás sa staroby dožije (ak nezomrie skôr). Ten prístup sa mu vráti. Prácu vykonávať tak, aby mal človek dobrý pocit z odvedenej práce. Práca s ľuďmi sa nedá ako pokrčený papier zahodiť do koša, je to práca zo životmi a každý má len jeden život, nedostane druhú šancu!!!!“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Jesenné obdobie prináša so sebou sychravé dni, ale to nám neprekáža, pretože budeme tráviť viac času v tvorivých dielničkách.



Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Jozef Drevenák, Mária Jaurová, Jozef Zigo, Eva Ďurkovská, Irma Hrebičíková, Nadežda Kollárová.) **Tešíme sa z Vašej prítomnosti.**

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Antónia Zacharová, Milan Slížik). **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