



„Vianoce sú časom pokoja, spomienok a radosti zo spoločných chvíľ.“

ÚVOD



Milí priatelia, čakajú nás najkrajšie sviatky roka – **Vianoce**, ktoré slávia miliardy ľudí na celom svete. Predchádza im prípravné obdobie plné očakávania, radosti a viaže sa k nim množstvo ľudových tradícií, piesní, výzdoby, jedál i krásnych zvykov. Každý z nás má na Vianoce svoje vlastné želania, no všetci si určite prajeme, aby sme tieto sviatky prežili v zdraví a pokoji.

Aj počas tohto vianočného času sme pre vás pripravovali nové vydanie nášho časopisu. Nájdete v ňom viacero zaujímavých tém, privítame nového povereného riadením nášho zariadenia pána Mgr. Martina Miča, MPH a nechýba ani vianočná príloha, ktorá dotvorí sviatočnú atmosféru.

Prajeme vám príjemné čítanie a pokojné prežitie vianočných sviatkov.

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

UDIČA je počtom obyvateľov druhá najväčšia obec v Považskobystrickom obvode. Do Udiče sú integrované aj obce



Prosné, Upohlav a Uhry. Udiča leží v púchovskom prelome pri ústí Marikovského potoka. Prevažne odlesnený chotár je v Podjavorníckej vrhovine. Stred obce leží v nadmorskej výške 291 metrov. Prvá písomná zmienka o Veľkej Udiči pochádza z roku 1321. Patrila zemianskym rodinám Udičskovcov, Hatňanskovcov, neskôr panstvu Považská Bystrica. Malá Udiča sa prvýkrát spomína taktiež v roku 1321. Udiča vznikla v roku 1960 zlúčením Malej a Veľkej Udiče. V samotnej Udiči sa už dávnejšie nachádzali praveké výrobky, pazúrikové nástroje, keramika lužickej a púchovskej kultúry, ale aj zlomky nádob slovanských. Rímskokatolícky kostol v obci bol postavený v roku 1788 a je

zasvätený sv. Matúšovi. V obci je základná aj materská škola. Pôsobia tu rôzne zaujímavé organizácie. Je tu základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska, aktívne pracuje aj zbor pre občianske záležitosti, hasičský zbor a futbalové družstvo žiakov, dorastencov a mužov. Pôsobí tu aj detský folklórny súbor Poniklec a súbor Udičanka.

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Zimné obdobie je čas, keď sa príroda zafarbí do biela a krajina získa pokojný, tichý ráz. Je to obdobie, v ktorom by sme nemali podceňovať ani slniečko, ani chlad a preto je dôležité obliekať sa teplejšie a primerane počasiu.



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

„Nenudíme sa tu a stále niečo tvoríme. Personál mi je vždy ochotný pomôcť a môžem sa na nich spoľahnúť. V zariadení panujú rodinné vzťahy a navzájom si pomáhame. Zimné obdobie mám obzvlášť rada, keď sledujem cez okno padajúci sneh,“ povedala pani Anna.



Plnohodnotne využitý čas našich prijímateľov sociálnej služby.





TOPKA

Ocenení zamestnanci za dlhoročnú prácu v CSS - BYSTRICAN

Dňa 25. september 2025 sme oslávili 40. výročie založenia nášho zariadenia Centra sociálnych služieb – BYSTRICAN. Z rúk trenčianskeho župana Ing. Jaroslav Baška boli odovzdané ďakovné listy devätnástim súčasným aj bývalým zamestnancom, ktorí svojou obetavou prácou prispeli k skvalitňovaniu služieb zariadenia. Boli to títo zamestnanci:



- Babincová Mária, Bc. Dudoňová Zuzana, Knapová Zdena, Kvasníková Anna, Krčmáriková Radmila, Strašíková Emília, Tvrdá Marta, Gašparková Daniela, Bc. Lednická Ľubomíra, Hunanová Mariana, Vicenová Mária, Košút Stanislav, Holínek Štefan, Zábojníková Anna, Krajčiová Jozefína, Michalíková Marta, Kvasničková Irena, Bednáriková Ľudmila, Vlčková Marta.

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

INOVÁCIE V ZARIADENÍ

Vecné dary z neziskovej organizácie CSS – BYSTRICAN, n. o.

Vďaka neziskovej organizácii CSS – BYSTRICAN, n. o., sme si mohli zakúpiť nový nábytku na vrátnicu zariadenia, ako sú vitríny a nové sedačky.



VESELO I VÁŽNE

Veselo:

1. Vianoce majú dve fázy: Do 24. decembra: „*Nejedx tie zákusky!*“
Po 24. decembri: „*Prečo tie zákusky nikto neje?*“
2. Chlapček sa modlí: „*Pane Bože, netráp sa nad tým, že som zlý. Mne je celkom dobre takému, aký som!*“

Vážne:

V tomto čísle Vám chceme predstaviť pána Jána Červeného, ktorý trávi voľný čas tvorivou činnosťou a neustále niečo vyrába. Medzi jeho práce patrí napríklad výroba malých vozíčkov, rebrináčikov a ďalších drobných predmetov. Svoje výrobky tvorí z prírodných materiálov, prevažne z dreva, najčastejšie zo slivového, ktoré si sám zbiera v prírode. Rád sa venuje aj pleteniu korbáčov, čím obohacuje svoje výrobky o tradičné remeselné prvky.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

V tomto čísle nášho časopisu Vám povieme niečo o pomarančoch. Ľudia si v minulosti cenili pomaranče za to, čím sú: Zázračným ovocím. Pomaranče a ich príbuzné mandarínky obsahujú veľa koenzýmu, glutatiénu, ktorý sa aktivuje vďaka vysokému obsahu flavonoidov a limonoidov. Pomaranče a mandarínky pomáhajú k liečbe epidémie chronických chorôb 21. storočia. Glutatión, flavonoidy a limonoidy zahŕňajú vírusy, chránia telo pred poškodením radiáciou a deaktivujú toxické ťažké kovy v organizme. Pomaranče a mandarínky sú obrovským zdrojom bioaktívneho vápnika, ktorý nikde inde nenájdete. Telo tento vápnik ihneď vstreba, čo znamená, že tieto citrusové krásy pomáhajú pri regenerácii zubov a nepoškodzujú ich. Obsah ovocnej kyseliny v nich pomáha tým, že rozpúšťa obličkové a žľzníkové kamene. Toto citrusové ovocie je „životabudičom“ a malo by byť základom nášho jedálneho lístka. Šťava z pomaranča alebo mandarínky je ako tekuté slnko. Ak ste často smutní, uplakaní alebo na dne pomaranče preniknú cez váš smútok a osvetlia váš život. Sú ideálnou potravinou, keď máte nedostatok slnka a cítite sa opustený, akoby bola vo vás diera, ktorú treba zaplniť.



Pomaranče z vás dostanú chlad a naplnia vás teplom.

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

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(fyzioterapeutky)

V tomto vydaní si priblížime prácu kolegyň zo sociálneho úseku, naše fyzioterapeutky. V našom zariadení sa rehabilitácia vykonáva na indikáciu lekára alebo odporúčenie vedúcej sestry a je prispôbená aktuálnemu zdravotnému stavu prijímateľa. Akýkoľvek pohyb a aktivita má na zdravotný stav našich prijímateľov pozitívne účinky.

Cvičenie sa uskutočňuje 2-3 krát týždenne individuálne na izbe, v rehabilitačnej miestnosti, v telocvični, skupinovo na chodbe a za priaznivého počasia vonku. V zariadení máme tohto času 2 fyzioterapeutky, ktoré sa snažia o zlepšenie celkového zdravotného stavu prijímateľa, zvýšenie schopnosti byť sebestačný v samoobslužných činnostiach, zmiernenie funkčných obmedzení, zvýšenie svalovej sily a pohyblivosti. Prijímateľa motivujú k získaniu dôvery k napredovaniu, využívajú prostriedky k prevencii proti dekubitom, kontraktúram, spasticite, respiračným a iným komplikáciám..

Za ich obetavú 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?

- 10 rokov

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- Fyzioterapeutka

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- „Napĺňa ma práca s ľuďmi, keď im môžem pomáhať a viesť ich k pohybovým aktivitám.“

Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?

- „Dobré, priateľské a otvorené.“

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- „Zasahuje len z časti v určitých situáciách. Napríklad (canisterapia) s našim psíkom, ktorú robím v zariadení a zvedavé otázky mojich detí.“

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- „Máme v zariadení jednu prijímateľku, ktorá už nereaguje na bežnú komunikáciu, keď však na ňu zaspievame: „Ti Ti Ti, Ta Ta Ta“ tak sa jej rozžiaria oči. Nedávno som tak skúsila budiť deti do školy a veru malo to úspech.“

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- „Najkrajšie je, keď vidíme imobilného prijímateľa znova chodiť.“

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- „S rodinou a v prírode.“

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

- „Spojili sa mi tu dve záľuby, radosť z pohybu a práca s ľuďmi.“

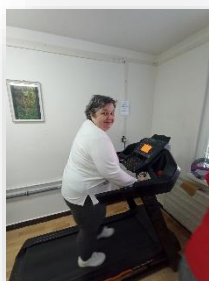
Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- „Aby prácu robili zo srdca, s trpezlivosťou a s nádejou o vyšší plat.“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

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



S úctou si spomíname na priateľov, ktorí nás opustili: (Vladimír Bujna, Pavol Košút, Ján Repáč, Vlasta Abaffyová).

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



Vianočná príloha



Vítame nového povereného riadením CSS – BYSTRICAN, Mgr. Martina Miča, MPH

S radosťou oznamujeme, že od 3. novembra 2025 je poverený riadením nášho zariadenia Mgr. Martin Mičo, MPH. Náš krátky rozhovor s ním odhalil jeho otvorenosť, profesionalitu a úprimný záujem o prácu s ľuďmi, pričom zdôraznil:

„Nemám problém odpovedať na čokoľvek, som transparentný a som tu pre vás.“

Martin Mičo je 31-ročný rodák z Považskej Bystrice, pochádzajúci z harmonickej rodiny. Má dvoch starších súrodencov a mladšiu sestru. Je ženatý a má tri deti, na ktoré je veľmi hrdý. Od mladých čias ho fascinovala práca lekárov a zdravotníckeho personálu, preto sa rozhodol pre zdravotnícke štúdium:

- Stredná zdravotná škola, Považská Bystrica
- Bc.: Urgentná zdravotná starostlivosť
- Mgr.: Verejný zdravotník
- Špecializácia: Starostlivosť o kriticky chorých
- MPH: Manažér riadenia v zdravotníctve

Svoje schopnosti využíval v Anglicku ako opatrovateľ, zdravotný asistent, ale aj vedúci opatrovateľov (team leader) tím líder, neskôr ako plavčík a zdravotnícky záchranár.

Okrem práce v našom zariadení pôsobí aj v Záchrannej zdravotnej službe, je predsedom odborov v nemocnici a členom výkonného výboru Trenčianskeho kraja pre odborový zväz.

Vo voľnom čase sa venuje rodine a svoj voľný čas dopĺňa aktivitami ako plávanie, potápanie, turistika, volejbal, basketbal či čítanie kníh (Harry Potter, Pán prsteňov). Plynule hovorí anglicky a nemecky.

Na otázku o skúsenostiach s naším zariadením povedal:

„Do CSS – BYSTRICAN som chodil na výjazdy so záchrankou, takže mám reálne skúsenosti. Vnímal som to ako veľké a dobre fungujúce zariadenie. Dostal som pracovnú ponuku kandidovať za riaditeľa zariadenia a ako úspešný a vybraný kandidát som prijal poverenie riadiť CSS – BYSTRICAN do apríla 2026. Po tomto období som pripravený pokračovať a naplňať svoje vízie a ciele. Verím, že spoločne to dokážeme.“





Prajeme Vám šťastný

Nový rok 2026

Na pekné želanie netreba vzdelanie, na pekné vinše každý by prišiel. Aj ty si zavinšuj to, po čom túžiš, hlavne nech zdravie ti poriadne slúži.

Nový rok treba vždy poriadne zapíť, prestaň sa vykrúcať, sme predsa chlapi. A že ťa nad ránom rozboľí hlava? Ved' sa to do roka Častejšie stáva.



Vianočný príbeh



Tajomný dar

V Betleheme svitalo. Posledný návštevník odišiel a hviezda zmizla. Panna Mária s láskou hľadela na dieťaťko, ktoré práve zaspalo.

Pomaly, s vrzgotom, sa otvorili staré vráta na maštali. Zdalo sa, že ich pootvoril skôr jemný vietor, než ľudská ruka. Na prahu sa objavila stará žena poobliekaná do handier. Mária sa strhla, akoby uvidela zlú vílu. Ježiško spokojne spinkal. Oslík a vól prežuvali seno a slamu z otiepk, ktorú mali pred sebou, a novej príchodzej nevenovali ani pohľad.

Mária ju však sledovala. Každý krok neznámej akoby trval storočie. Starena kráčala až k jasličkám. Zrazu Ježiško otvoril očka a Mária sa začudovala, lebo v nich uvidela žiarť takú istú nádej ako v očiach ženy. No zrazu zatajila dych. Starena sa sklonila nad dieťa a čosi hľadala v záhyboch svojich dotrhaných šiat. Zdalo sa, akoby trvalo stáročia, kým to našla. Mária ju stále nedôverčivo pozorovala. Nakoniec, po dlhej chvíli, vytiahla starena zo svojich šiat akýsi predmet, skryla si ho do dlane a potom ho dala dieťaťku.

Čo je to za tajomný dar, po všetkých tých daroch od pastierov a troch kráľov?



Mária videla len chrbát stareny sklonenej nad Ježiškovým lôžkom.

No vtom sa starena vystrela, akoby sa zbavila ohromnej ťarchy, ktorá ju tlačila k zemi. Vystreli sa jej plecia, zdvihla hlavu, takmer sa ňou dotýkala stropu. Jej tvár zázračne omladla, vlasy sa stali hebkými a lesklými ako hodváb. Keď odišla z maštale, aby zmizla v tme, z ktorej sa vynorila, pozrela sa Mária na ten tajomný dar.

V malých Ježiškových rúčkach sa ligotalo červené jablko. Tá žena bola Eva, prvá žena, matka všetkých ľudí, a odovzdala Mesiášovi plod prvého hriechu. Lebo teraz sa s Ježiškom zrodilo nové stvorenie. A všetko môže začať odznova.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

