



„Keď niečo naozaj chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to dosiahol.“ Paulo Coelho

ÚVOD



Milí priatelia,
opäť sme pre Vás pripravili nové číslo nášho časopisu Zakvášovskí senior. Povieme si niečo o obci z nášho okolia, teraz to bude Papradno. Dozviete sa o tom, čo sa v našom zariadení udialo za posledné tri mesiace a taktiež sme nevynechali ani zdravotnícke okienko. Povieme si niečo o uhorkách a dozvieme sa tiež niečo o práci v našom Útulku. Zároveň by sme chceli privítať nového člena redakčnej rady p. Miroslava Košúta.

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

PAPRADNO leží v podhorskej oblasti Javorníkov v brázde otvorenej na juhovýchod, ktorou preteká potok Papradňanka ústiaci do Váhu. Papradno patrí medzi najväčšiu obec v okrese. Prvý údaj o obci je až z roku 1525. Vznikla na území patriacom pôvodne do chotára obce Jasenica. Papradno bolo poddanskom a od 16. storočia valašskou dedinou Bytčianskeho panstva. Obyvatelia sa zaoberali najmä prácou v lesoch a pastierstvom. Rímsko-katolícky farský úrad v Papradne bol zriadený v roku 1734. Dovtedy patrilo pod farnosť Jasenica. Obdivuhodných 54 rokov venoval farnosti v Papradne dekan Ján Gašíneec. Pôsobil tu aj františkán a básnik Hugolín Gavlovič, ktorý okrem iných diel napísal aj cyklus poučných básní „Valašská škola mravu stodola.“ Jedným zo skvostov slovenského folklóru sú papradňanské ľudové piesne. Prejavuje sa v nich svojrázna kultúra, zvyky a nárečie. Pôvodných trávnic-lyrických ťahavých piesní, ktoré dokážu chytiť za srdce je neúrekom. Plnozvučné papradňanské ľudové

piesne oživovali osady, doliny a úbočia, ktoré spätne vracali ozveny krásnych dojímavých melódií. Vznikali pri práci na kamenistej roličke, v lesoch uprostred krásnej prírody, v domoch, na priadkach i na rodinných slávnostiach. Je v nich ospievajú život tunajšieho obyvateľstva, jeho radosti, starosti a túžby. Papradno je obec, ktorá si ctí svoje tradície, o čom svedčí aj titul dedina roka z roku 2019. Obec žije bohatým a pestrým kultúrno-spoločenským životom. Obec Papradno bola ocenená za dlhodobé udržiavanie ľudových tradícií a propagáciu ľudovej kultúry oblasti Javorníkov, pri príležitosti 500. výročia 1. písomnej zmienky o obci Papradno. V obci pôsobí folklórny súbor Podžiaran. Zo smrekov z okolia Papradna boli vyrobené lode, v ktorých Kolumbus objavil Ameriku. Hovoria to výsledky nedávneho výskumu španielskych kráľovských archívov. Kostolné zvony majú svoje vlastné mená. Je ich šesť, najstarší má viac ako 300 rokov. Chránový orgán je štvrtým najväčším orgánom na Slovensku. Najpútavejšou dominantou obce Papradno je neskorobarokový rímskokatolícky kostol sv. Ondreja z roku 1792, postavený za čias feudálneho panstva grófa Eserházyho. Národná kultúrna pamiatka zrúbový ľudový dom je jedinečnou ukážkou niekdajšieho bývania. Dom



postavený v roku 1879, pozostáva z troch miestností, nazývaných izba, pitvor a komora.
(Druhú časť o obci Papradno sa dozviete v budúcom čísle.)

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Letné obdobie je čas, keď príroda dosahuje svoj vrchol krásy a krajina žiari sýtymi zelenými odtieňmi i pestrými farbami rozkvitnutých lúk a záhrad. Je to obdobie plné slnečných dní, tepla a dlhých večerov. Napriek vysokým teplotám by sme nemali podceňovať silné slnečné žiarenie ani občasné letné búrky, preto je dôležité obliekať sa primerane aktuálnemu počasiu, chrániť sa pred slnkom a dbať na dostatočný pitný režim..



AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

„V našom zariadení sa vždy niečo deje, preto sa tu rozhodne nenudíme. Radi sa zapájame do rôznych aktivít, tvoríme a trávime čas v spoločnosti ostatných. Personál je milý, ochotný a vždy pripravený pomôcť. Panuje tu príjemná atmosféra, vďaka ktorej sa cítíme ako jedna veľká rodina. Na lete mám najradšej teplé slnečné dni, keď môžeme tráviť viac času vonku, posediť na čerstvom vzduchu a užívať si krásu okolitej prírody,“ povedala p. Anna.



Plnohodnotne využitý čas našich prijímateľov sociálnej služby.





TOPKA

„Deň matiek“

Pri príležitosti krásneho sviatku "Dňa matiek" sme si pripravili pre našich prijímateľov bohatý program. Úvodné slová patrili pánovi riaditeľovi, ktorý vo svojom príhovore vyjadril úctu, vďaku a obdiv všetkým matkám za ich každodennú starostlivosť, trpezlivosť a nekonečnú lásku. Milé vystúpenia si pre nás pripravili deti z MŠ A. Grznára a MŠ z Praznova. Zazneli aj krásne piesne o mame v podaní Mišky Bielej a Dorotky Polakovičovej. Básňou potešili srdiečka všetkých zúčastnených prijímateľky Bibianka Facunová a Jarka Dubcová. Záver programu patril Alžbetke Cedzovej s piesňou "Vydávala bych sa" a prijímateľke Veronike Suchárovej s básňou "Plachá modlitba za mamkino srdce" od Milana Rúfusa.

Nezabudli sme ani na prijímateľov, ktorí sa nemohli osobne zúčastniť programu a milými darčekom od detí a sladkou odmenou sme ich potešili na izbách. Ďakujeme všetkým účinkujúcim za ich čas, talent a ochotu, ktorou obohatili tento výnimočný deň.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

INOVÁCIE V ZARIADENÍ

„Brigáda v zariadení“

V zariadení CSS - BYSTRICĀN sme boli súčasťou prác okolo zariadenia. Spolu s prijímateľmi sme sadili kvety a upratovali okolie. Ruku k dielu pridali aj naši klienti z Útulku, ktorý nezaháľali a pomohli nám. Tak ako sa patrí spoločnými silami sme to zvládli a urobili naše zariadenie príjemným miestom pri letných prechádzkach. Neprehliadnuteľným miestom je aj záhradka pána Gajdošíka, ktorý svojou usilovnou prácou dokázal, že aj napriek nepriaznivému zdravotnému stavu sa netreba vzdávať.



„Posuň to ďalej“

Každý z nás má doma množstvo nevyužitých vecí a oblečenia. Preto sme sa v CSS - BYSTRICĀN rozhodli dať týmto veciam druhú šancu a zároveň nimi potešiť iných. Počas troch dní si naši prijímatelia sociálnej služby, zamestnanci aj okoloidúci mohli vybrať z bohatého množstva oblečenia a doplnkov. Nikto neodišiel naprázdno – všetko bolo k dispozícii bezplatne.



VESELO I VÁŽNE

Veselo:

1. „Už je to hádam osem rokov, čo som sa neporozprával so svokrou. Hneváte sa? To nie, ale ako slušne vychovaný človek jej nemôžem predsa skákať do reči.“
2. Prosím Ťa, prečo sa prechádzaš v takomto nečase pred panelákom? Moja manželka spieva a ja nechcem, aby si susedia mysleli, že ju bijem!“
3. *To sú dnes ľudia! Sťažuje sa Stanislav priateľovi. Poslal som známym odkaz, že prídem na večeru a predstav si, že neboli doma. Asi ten odkaz dostali...*

Vážne:

V našich dielňach, kde vyrábame rôzne výrobky k Vianociam, Veľkej noci, MDŽ i na výzdobu priestorov nášho zariadenia, zohrávajú veľmi dôležitú úlohu klientky, ktoré ovládajú ručné šitie aj prácu na šijacom stroji. Po dlhé roky sa tejto činnosti venovali pani Beniaková a pani Križňanová, ktorá zabezpečovala šitie na šijacom stroji. V súčasnosti ich vystriedali pani Ševčíková a pani Langerová, pričom občas pomôže aj pani Polníková. Šitie na šijacom stroji dnes zabezpečuje pani Kršíková, ktorá svojou zručnosťou významne prispieva k tvorbe krásnych výrobkov pre rôzne príležitosti.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

V zdravotníckom okienku Vám ponúkame ďalšiu potravinu veľmi užitočnú pre naše zdravie. Sú to **uhorky**. Mnoho chronicky dehydratovaných ľudí kráča životom bez toho, aby si uvedomili, aké negatívne dôsledky má tento stav na ich zdravie. Uhorka je na to vynikajúci protilek. Účinkuje ako fontána večnej mladosti. Hydratuje naše telo na najhlbšej možnej bunkovej úrovni. Navyše ochladzujúci účinok uhorky výborne osviežuje a účinne chladí horúcu pečeň. Keď jeme uhorky každý deň, zvráti poškodenia pečene. Preto je táto zelenina (hoci v skutočnosti ide o ovocie) výnimočným spojencom pri znižovaní plynatosti. Čerstvá uhorková šťava je najlepšia omladzujúca tekutina na svete. Obsahuje elektrolytické zložky špeciálne určené na výživu a ochladzovanie preťažených nadobličiek a obličiek, ktorých náročnou úlohou je filtrácia toxického odpadu, pričom sa často prehrievajú vplyvom toxikkej kyseliny močovej. Ak máte problémy s obličkami alebo máte iba jednu obličku, pite uhorkovú šťavu každý deň.

Ochladzujúci účinok uhorky na žľazy a orgány tiež znamená, že dokáže účinne znížiť teplotu organizmu tak dospelých, ako aj detí. Odšťavenie uhorky uvoľní jej zázračné protihorúčkové zložky, ktoré na zvýšenú teplotu pôsobia ako voda na oheň. Stopy aminokyselín glycínu a glutamínu, spojené s vysokým a aktívnym obsahom enzýmov a koenzýmov a s prítomnosťou viac ako 50 stopových prvkov, robia z uhoriek vynikajúci prenosový systém pre neurotransmitery. Je to dobrá správa pre tých, ktorí trpia úzkosťou a inými neurologickými ochoreniami. Uhorky takisto poskytujú ďalšie významné živiny-napríklad chlorofyl v ich šupke je naviazaný na vitamíny A, B, C, uhorky podporujú aj trávenie. Nie bez dôvodu sa používa výraz, chladivý ako uhorka. Ak vy alebo vaši blízky máte problém s hnevom, zaveďte do svojej stravy uhorky. Ponúknite kúsok uhorky každému, ktorý je výbušný, rozladený, nevrlý, nahnevaný.



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

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(inštruktor sociálnej rehabilitácie z Útulku)

V tomto čísle vám predstavíme prácu inštruktorov sociálnej rehabilitácie, ktorí prijímateľom pomáhajú pri vybavovaní osobných dokladov, ako sú občiansky preukaz či preukaz poistenca. Podporujú ich aj pri hľadaní zamestnania – či už formou riadneho pracovného pomeru alebo príležitostných brigád. Zároveň poskytujú odbornú pomoc a sprevádzanie pri riešení každodenných životných situácií, čím prispievajú k posilňovaniu samostatnosti a sociálneho začlenenia prijímateľov.

Za ich obetavú a ľudskú prácu im patrí úprimné poďakovanie.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI

V tomto čísle sme si pre Vás pripravili rozhovor s našim zamestnancom zo sociálneho úseku...

Ako dlho pracujete v zariadení?

- *Od roku 1994, už 31 rokov tam pracujem.*

Na akej pracovnej pozícii pracujete?

- *„Inštruktor sociálnej rehabilitácie v Útulku.“*

Čo vás k tejto práci priviedlo?

- *„Ovplyvnili ma moji rodičia a moje rozhodnutie zaujímať sa o osudy ľudí, ale hlavne myšlienka pomáhať ľuďom ma priviedla k tejto práci.“*

Aké vzťahy máte so svojimi klientmi?

- *„Snažím sa budovať korektné, otvorené a dôveryhodné vzťahy založené na vzájomnom rešpekte bez ohľadu na vek, vierovyznanie či životnú situáciu klienta.“*

Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?

- *„Samozrejme zasahuje. Ovplyvňuje ma v tom význame, že aj s odstupom času rozmýšľam a vyhodnocujem, či bolo moje rozhodnutie správne. Pri preberaní služieb si často vymieňame informácie a radíme sa či sme sa v danej situácii rozhodli správne.“*

Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?

- *„Počas sviatkov (Veľká noc, Vianoce), spomíname spolu na zážitky z detstva a mladosti.“*

Najkrajší zážitok z vašej praxe?

- *„Keď náš klient odišiel zo zariadenia, a zamestnal sa v jednej súkromnej spoločnosti a našiel si bývanie. V súčasnosti žije so svojou rodinou a deťmi a zaradil sa do normálneho života.“*

Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?

- *„Z domu, zo záhrady, stretnutie s priateľmi s ktorými trávim voľný čas.“*

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

- *„Naplnia ma práca s ľuďmi, ktorým môžem pomáhať a povzbudenie do ďalšej práce, je keď si klient nájde prácu a osamostatní sa.“*

Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?

- *„Byť trpezlivý pri práci, vždy pozitívne naladený a brať všetko s humorom.“*

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Jesenné obdobie prináša so sebou farebné dni plné zlatistých a červených odtieňov prírody. Chladnejšie počasie nás pozýva k aktivitám v interiéri, no radi si vychutnávame prechádzky v prírode a nezabúdame ani na tvorivé dielničky.



Touto cestou chceme srdečne privítať nových obyvateľov nášho zariadenia: Zita Zigová, Mária Remišová, Viktória Lamošová, Helena Španíková, Edita Kúželová, Peter Špita, Ladislav Hubinský. **Tešíme sa z vašej prítomnosti a veríme, že sa u nás budete cítiť príjemne.**

S úctou a vďakou si spomíname na našich priateľov, ktorí nás navždy opustili. Česť ich pamiatke.: (Pavol Malatky, Mária Jurkeníková, Irena Kozánková, Emília Šuvarová, Emília Bašková, Vladimír Kováčik, Anna Staňová).
Odpočívajte v pokoji!