



# L Ú Č I K

časopis

prijímateľov sociálnej služby z CSS – LÚČ Považská Bystrica  
a ich priateľov, rodičov, známych a zamestnancov

*Milí čitatelia,*

*dovoľte mi prihovoriť sa vám v prvých dňoch nového roka 2023. Ešte v nás doznievajú príjemné pocity z vianočných sviatkov, mnohí sme spomalili svoje životné tempo, zabudli na každodenné problémy a tešili sme sa z blízkosti rodiny.*

*Bilancovali sme prežitý rok, zamysleli sme sa, čo nám rok 2022 dal a čo nám vzal.*

*Rok, ktorý sme prežívali, zostáva už len spomienkou...*



*Moja vďaka patrí všetkým zamestnancom, nielen za plnenie pracovných povinností, ale i za každé milé slovo, ktoré venujete našim prijímateľom. Nešetríte ním prosím, ani v nasledujúcom roku!*

*Ďakujem i našim prijímateľom za to, že nás učia... pokore, láske, trpezlivosti i vďačnosti. Bez vás by sme tu neboli, rovnako ako vy bez nás.*

*Len spolu môžeme tvoriť naše spoločné dielo.*

*V novom roku 2023 Vám chcem popriať pevné zdravie, veselú myseľ, veľa úsmevu, elánu a radosti zo života.*

*Zveľaďujme a rozvíjajme naše zariadenie v prospech nás všetkých.*

*Mgr. Olga Pačáčová, poverená riadením CSS-LÚČ*



**Na slovíčko pri kávičke . . .**

**s pani Oľgou Pagáčovou – poverenou riadením  
CSS-LÚČ Považská Bystrica**

Aké sú Vaše pracovné skúsenosti?

*Po VŠ som nastúpila na pozíciu sociálneho pracovníka v Centre sociálnych služieb v Trenčíne, kde som zotrvala 6 rokov. Po materskej dovolenke som 2 roky pracovala na riadení kvality v súkromnej hutníckej firme a následne som sa vrátila do sociálnej oblasti. Na ÚPSVaR TN som 2 roky pracovala ako terénny sociálny pracovník a 6 rokov ako samostatný štátny radca.*

Čo Vás na Vašej práci najviac naplňa?

*Naplňa ma priama práca s človekom, budovanie vzťahov s klientom.  
Mám rada, keď mi práca dáva zmysel...*

Vaše motto

*Životné motto nemám, ale prirodzené mi príde riadiť sa :*

*Nerob druhým to, čo nechceš, aby iní robili tebe.*

Čo Vás teší na Vašej práci?

*Teší ma, keď vidím spokojných zamestnancov, prijímateľov a ich blízkych. Mám radosť z každého pokroku, ktorý naši prijímatelia*

*zvládnú. Spokojnosť mi prinášajú i ťažšie chvíle, keď viem, že prijímateľ prežil posledné dni svojho života v našom zariadení dôstojne.*

Čím žijete, keď nie ste v práci?

*Určite rodinou. S manželom a dcérou máme radi hory, bicyklovanie, kempovanie a samozrejme kniha nesmie chýbať.*



Akú maškrtu máte zo všetkého najradšej?  
*Zmrzlinu a mrazené ovocie.*

Keby ste mohli namiešať hocijaký zázračný nápoj, čo by to bolo a aké účinky by mal.

*Ak by som mohla, namiešala by som nápoj zdravia, aby sme so svojimi blízkymi mohli byť v dobrej kondícii čo najdlhšie.*

Čo by ste si želali, keby ste mali zázračný prsteň?

*Aby boli k sebe ľudia milší, prijímali sa aj so všetkými rozdielmi. Aby vo svete by bolo hlasnejšie počuť múdrych ľudí nie hlupákov, a aby čestný človek nezohýbal chrbát pred podvodníkom.*



*Rozhovor pripravila a zrealizovala:*

*Mgr. Daniela Górová- vyslaná redaktorka občasníka LÚČIK*

## Zapaľovanie sviečok na adventnom venci

Prebiehalo vždy v pondelok, popoludní, pri ochutnávke vlastnoručne



pripravovaných dobrôt na vianočné sviatky – perníka, oblátok, slaninkovom posúchu, zákuskov alebo jablkovej štrúdlí. Druhá sviečku na adventnom venci prišiel síce zapáliť Mikuláš, ale čertisko nezbedné bolo šikovnejšie.

Pán Michal  
zase

Mikulášovi zahral na harmonike. Tretiu sviečku sme zapálili až po vyhodnotení súťaže „Vianočná nálada“. Víťazmi boli všetci súťažiaci, pretože všetky kresby boli jedinečné. Poslednú štvrtú adventnú sviečku sme zapaľovali pri voňavom



vianočnom punči. Podľa overeného receptu sme spoločne pripravili čaj, pridali ovocie a voňavé koreniny, med. Rozprávali sme sa o zvykoch, tradíciach jednotlivých regiónov, z ktorých pochádzajú klienti. Spomienky ožívali ako na filmovom plátne. Každý klient sa zapojil rozprávaním ako to bolo u nich doma. Keďže poslednú štvrtú adventnú sviečku by podľa tradície mal zapaľovať otec, pán Michal ako otec sa bez problémov zhostil tejto úlohy. S ľahkosťou pridal aj



hudobný príspevok v podobe hry na ústnej harmonike a pridal vianočný vinš. Advent rýchlo ubehol pripravami na vianočné sviatky. Počas adventu sme sa zúčastnili aj ďalších sprievodných akcií.



### **Vianočné trhy boli super**

Napriek všetkým prípravám na vianočné sviatky, sme si našli čas a zašli sme na Vianočné trhy. Stihli sme práve čas, keď sa zapaloval vianočný strom a deti mali krásne vystúpenie. Bolo to veľmi milé. Keďže počasie bolo sychravé a pršalo

občerstvili sme sa vianočným punčom. Aj keď trochu premočení, ale veľmi spokojní sme sa vrátili domov.



## Komunitné stretnutie

V mesiaci december sa konalo ďalšie komunitné stretnutie prijímateľov sociálnej služby. Hlavnou témou, bol advent, ako klienti prežívali advent doma, aké tradície, resp. zvyky zachovávali v rodine. Spomínali sme na vianočné jedlá - aké jedlá pripravovali doma, zákusky a koláče. Niektorí zase spomínali na roráty, ktoré sa konala zavčasu ráno, ale ako deti nemali žiaden problém.

Keďže je aktuálne chrípková sezóna venovali sme sa aj téme prevencie pred chrípkou a prechladnutím. Jednoznačne sme sa zhodli na prevencii očkovaním, prechádzkach na čerstvom vzduchu a dôležitom mieste vitamínov – ovocia a zeleniny.

## Zavítal k nám Mikuláš

V pondelok, piateho decembra, zavítal aj k nám Mikuláš, navštívil každého, vypočul každého, potešil balíčkom ovocia a dobrôt. Ešte spoločná fotografia a zase išiel ďalej.





Sľúbil, že medzi takých dobrých ľudí príde aj na budúci rok. Ešte jedna pieseň na harmonike a Mikuláš odišiel. Už sa tešíme nabudúce.



### **Od Lucie do Vianoc, každá noc má svoju moc...Poznáte to?**

Stridží deň, aj tak sa kedysi hovorievalo sviatku sv. Lucie, ktorý pripadá na 13.decembra. Tento deň bol, ešte pred zavedením gregoriánskeho kalendára, považovaný za najkratší deň roka. Preto sa k nemu viazali rôzne magicko- ochranné úkony.

### **Lucie chodili po domácnostiach.**

**Lucky, ktoré mlčky prechádzali domom, ometali kúty husím krídlom či pierkom.** V iných lokalitách bola obchôdzka veselšia. Dievčatá oblečené v bielom a zamaskované tak, že mali pomúčené tváre, sa snažili urobiť v hlavnej izbe gazdinej neporiadok a v nestráženej chvíli jej hodili do tváre hrst' múky a utiekli z domu preč.



Aj k nám prišli Lucie v bielom oblečení a vymetali všetky kúty. Ako klienti priznali, niektorí Lucie s pomúčenými tvármi videli prvýkrát v živote. Niektorí sa potešili, iní s rešpektom vítali Lucie.



### **Príprava vlastnoručne upečeného vianočného pečiva...**

Prebiehala počas celého mesiaca december, ale ako vidíme na fotografiách gazdinky mali z príprav veľkú radosť...





## Výroba vianočných pozdravov

si vyžaduje riadnu dávku trpezlivosti,  
rozvíja fantáziu a cit pre estetiku



## Kurz pečenia vianočných oplátok

úspešne zvládli  
všetci, ktorí sa  
zapojili a napiekli  
pochúťku na celé  
sviatočné dni



## Štedrá večera

Nastal čas kedy majú ľudia k sebe bližšie a k stolu aj naši klienti pozvali radosť a pokoj. S netrpezlivosťou sa tešili na darčeky pod stromčekom.



Pod vianočným stromčekom bola obrovská hromada vkusne zabalených škatúľ rôznych tvarov plných prekvapení pre klientov.

Tieto dostali vďaka krásnej akcii „**Koľko lásky sa zmestí do škatule od topánok**“. Vidieť prekvapené tváre klientov, úsmev na perách a dokonca aj utajenú slzičku šťastia je skutočným „**Vianočným zázrakom**“. Ale to už je ďalšia vianočná aktivita, ktorá ešte pred Vianocami potešila klientov.

**Za to všetko patrí veľké ďakujem neznámym darcom, ktorí všetky tieto darčeky pripravili.**





Milý deduško!



Prajeme Vám z celého srdiečka tie najkrajšie Vianoce a požehnané vianočné sviatky plné štedrosti, pohody, pokoja a lásky.



Trieda 5.A

ZŠ s MŠ Hugolina Gavloviča, Pruské

Marek, Janka, Adriana, Emma, Tomáš, Viera, Medka, Kela, Šárka,  
Cecília, Michal, Alexandra, Lucas, Lara, Larca, Danka,  
Tina, Zuzana, Zuzana, Monika, Tereza, Veronika





## Skvalitnenie poskytovaných sociálnych služieb

Pre našich najzraniteľnejších prijímateľov, ktorí v prípade nebezpečenstva a potrebnej evakuácie nie sú schopní samostatného pohybu, sme zakúpili evakuačné podložky. Sú navrhnuté pre rýchlu a bezpečnú evakuáciu v prípade požiaru alebo iného nebezpečenstva. Ďakujeme figurantovi za výbornú spoluprácu :)



Vďaka dotácii MPSVaR môžeme opäť skvalitniť poskytovanie sociálnych služieb a tešíme sa z 10ks nových elektricky polohovateľných postelí, ktoré budú slúžiť predovšetkým prijímateľom s poruchou mobility. Samozrejme vyskúšať ich chceli všetci.



## Zdravotnícke okienko

### Prechladnutie a chrípka

**Aktuálne patria k najčastejším infekčným chorobám šíriacim sa vzduchom.** Prenášajú sa veľmi jednoducho – kvapôčkovou infekciou, keď sa do ovzdušia dostane infikovaný hlien z dýchacích ciest (úst a nosa) chorého. Takúto osobu hneď spoznáte – zvyčajne kýcha a kašle na všetky strany. Chorý sa cíti veľmi unavený, má bolesti hlavy, svalov a kĺbov. Prítomné bývajú aj ďalšie príznaky ako suchý a dráždivý kašeľ (môže pretrvávajúť až niekoľko týždňov), bolesť na hrudníku zhoršujúca sa pri kašli, pocit sucha a škriabania v hrdle. Niekedy sa môže objaviť i nádcha. Typická je aj strata chuti do jedla a bolesť očí.



V tomto období je **potrebné dbať na zvýšenú hygienu rúk, nakoľko tieto drobné kvapky majú schopnosť dlhú dobu prežívať na kľučkách, klávesniciach počítačov, držadlách v prostriedkoch hromadnej dopravy a podobne.**

**Potrebné časté vetranie.**

**Vyhýbajte sa miestam, kde sú chorí ľudia, pokojne noste rúšku. Každodenné prechádzky na čerstvom vzduchu, konzumácia vitamínov a dostatok spánku sú výborné pri podpore obranyschopnosti organizmu nielen počas chrípkovej sezóny.**

## Aktuálne informácie

### Centrum sociálnych služieb - LÚČ

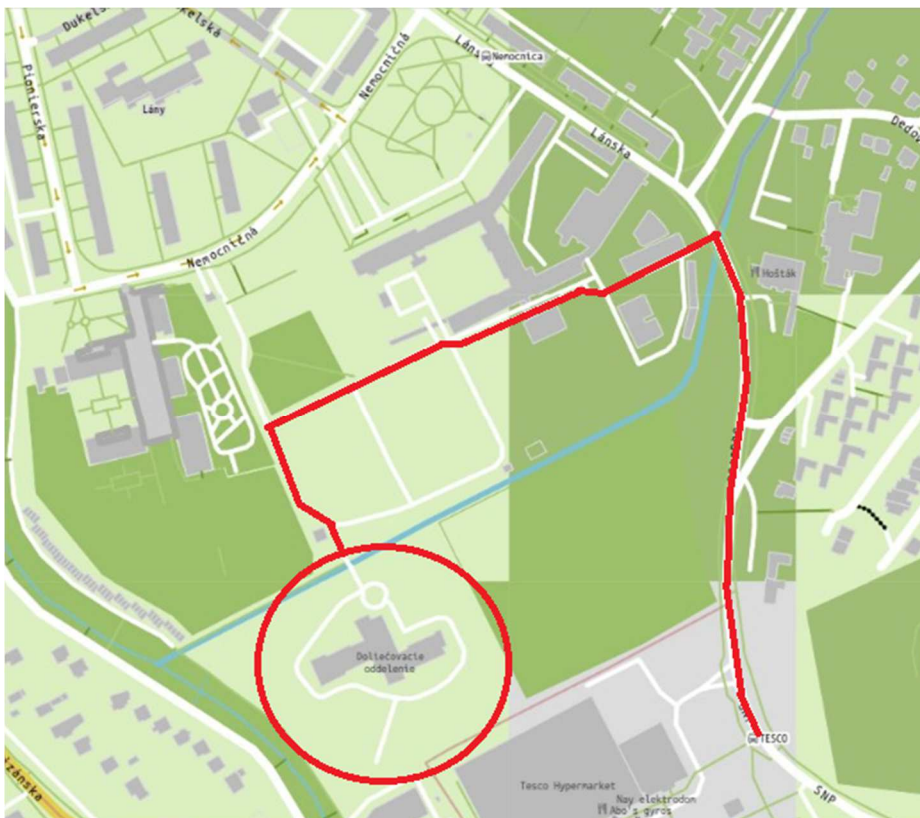
Nemocničná 986/1

017 01 Považská Bystrica

web: [cssluc.sk](http://cssluc.sk)

### Tu môžete žiadať o informácie

E-mail: [olga.pagacova@cssluc.sk](mailto:olga.pagacova@cssluc.sk), do predmetu uveďte „Žiadosť o sprístupnenie informácií“



### A čo MHD?

Dostanete sa k nám,  
linkami 3, 4, 5, 8,  
32, 51, 52, 100.

Názov zastávky :

 **Nemocnica**



## Kontakty

### **Poverená riadením**

Mgr. Oľga Pagáčová  
0901 918 551

e-mail: [olga.pagacova@cssluc.sk](mailto:olga.pagacova@cssluc.sk)

### **Ambulancia**

Službukonajúca sestra  
0901 918 552  
042/ 43 04 467

e-mail: [cssluczdravot.usek@gmail.com](mailto:cssluczdravot.usek@gmail.com)

### **Sociálna pracovníčka**

Mgr. Jana Krivá  
0901 918 548  
042/ 43 04 468

e-mail: [jana.kriva@cssluc.sk](mailto:jana.kriva@cssluc.sk)

### **Asistentka sociálnej práce**

Bc. Anna Kováčová  
0901 918 553  
042/ 43 04 468

e-mail: [anna.kovacova@cssluc.sk](mailto:anna.kovacova@cssluc.sk)

### **Inštruktorka sociálnej rehabilitácie**

Anna Košíková  
0901 918 545

e-mail: [anna.kosikova@cssluc.sk](mailto:anna.kosikova@cssluc.sk)

### **Inštruktor pracovných zručností**

Miroslav Košík  
0901 918 549

## V našom okolí nájdete



**Zastávka MHD**  
300 m



**Železničná stanica**  
2,9 km



**Autobusová stanica**  
3,3 km



**Klientské centrum**  
1,6 km



**Mestský úrad**  
1,6 km



**Pošta**  
1,8 km



**Nemocnica  
s poliklinikou**  
500 m



**Všeobecný lekár**  
1,4 km



**Lekáreň**  
140 m



**Kostol**  
1,8 km



**Múzeum**  
1,4 km



**Hrad**  
5,6 km



**Kaderníctvo**  
450 m



**Barber**  
1,5 km



**Pedikúra**  
1,3 km



**Futbalové ihrisko**  
2,8 km



**Plaváreň**  
3,2 km



**Reštaurácia**  
300 m



**Cukráreň**  
500 m



**TESCO, NAY, TEDI...**  
750 m



**Pizzeria**  
500 m



**Centrum sociálnych služieb – LÚČ**  
**Nemocničná 986/1, 017 01 Považská Bystrica**

IČO: 00632392

DIČ: 2021388303

**CENNÍK**  
**poskytovaných služieb účinný od 01.01.2023**

Tento cenník sa vydáva v súlade so Všeobecne záväzným nariadením Trenčianskeho samosprávneho kraja č. 1/2022 o poskytovaní sociálnych služieb v zariadeniach sociálnych služieb zriadených Trenčianskym samosprávnym krajom, určení sumy úhrady za sociálne služby, spôsob ich určenia a platenia, schváleným uznesením č. 10/2022 na II. zasadnutí Zastupiteľstva TSK dňa 16.12.2022 s účinnosťou od 01.01.2023.

**1. Suma úhrady za poskytovanú sociálnu službu v špecializovanom zariadení (ŠZ) s celoročnou formou pobytu a racionálnou stravou na jeden deň je vo výške 35,6% z priemerných ekonomicky oprávnených nákladov (EON) vo výške .....14,50 Eur/deň.**

**2. Výška úhrady prijímateľa za poskytované sociálne služby na jeden deň / pobytová celoročná.**

Schválená stravná jednotka (2,90 Eur na deň) sa zvyšuje:

- o **20%** na deň, ak sa klientovi poskytuje diabetická strava,
- o **30%** na deň, ak sa klientovi poskytuje bezlepková strava.

Odborné činnosti	
• pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby pri úkonoch sebaobsluhy	0,00 Eur/deň
• sociálne poradenstvo	0,00 Eur /deň
• sociálna rehabilitácia	0,00 Eur /deň
• ošetrovateľská starostlivosť	0,00 Eur /deň
• rozvoj pracovných zručností	0,00 Eur /deň
Obslužné činnosti	
• ubytovanie	11,60 Eur /deň
• stravovanie – racionálna strava	2,90 Eur /deň
– iná ako racionálna strava ( diabetická, bezlaktózová)	3,48 Eur /deň
– bezlepková diéta	3,77 Eur /deň
• upratovanie, pranie, žehlenie a údržba bielizne a šatstva	0,00 Eur /deň
Ďalšie činnosti	
• úschova cenných vecí	0,00 Eur /deň
• záujmová činnosť	0,00 Eur /deň
• osobné vybavenie	0,00 Eur/deň

**3. Výška úhrady na mesiac pri celoročnom pobyte sa určí z dennej sadzby podľa skutočného počtu dní v danom kalendárnom mesiaci:**

Strava	Denná sadzba	28 dní	30 dní	31 dní
racionálna	14,50 €	406,00 €	435,00 €	449,50 €
iná ako racionálna	15,08 €	422,24 €	452,40 €	467,48 €
bezlepková diéta	15,37 €	430,36 €	461,10 €	476,47 €



**4. Suma úhrady za poskytovanú sociálnu službu v ŠZ s celoročnou formou pobytu a racionálnou stravou pre samoplatcov je vo výške EON 1139,16 Eur.**

**5. Úhrada nákladov za spôsobenú škodu, ktorú prijímateľ služby spôsobil úmyselne alebo neúmyselne :**

Odstraňovanie následkov formou opravy alebo kúpy dodávateľskou formou, podľa druhu a rozsahu spôsobenej škody,

- ak budú následky odstraňovať zamestnanci CSS-LÚČ, za každú začatú hodinu práce každého zamestnanca CSS-LÚČ ..... **5,00 Eur**

- ak následky bude odstraňovať firma ..... **v plnej výške podľa faktúry.**

**6. Úhrady za poskytované služby sa pri platbe v hotovosti zaokrúhľujú podľa § 3 ods. 4 zákona č. 18/1996 Z.z. o cenách v znení neskorších predpisov.**

S účinnosťou od 1.7.2022 sa obmedzuje obeh jednocentových a dvojcentových mincí na Slovensku v súlade so zákonom č. 457/2021 Z.z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon NR SR č. 18/1996 Z.z. o cenách v znení neskorších.

Cena, ktorá sa platí v hotovosti a ktorú nemožno bez zvyšku rozčleniť na nominálnu hodnotu platných bankoviek a mincí, sa zaokrúhľuje tak, aby túto cenu bolo možné zaplatiť platnými bankovkami a mincami; celkový zvyšok nezaokrúhlenej ceny, ktorý je nižší ako polovica nominálnej hodnoty najnižšej platnej mince, sa zaokrúhľuje nadol a celkový zvyšok platby, ktorý sa rovná polovici alebo je vyšší ako polovica nominálnej hodnoty najnižšej platnej mince, sa zaokrúhľuje nahor. Ak je platená cena súčtom cien za viac kusov tohto istého tovaru alebo viac kusov rôznych tovarov, zaokrúhľuje sa takto až celková suma platenej ceny. Takéto zaokrúhľovanie ceny nie je porušením cenovej disciplíny podľa tohto zákona.

**Zaokrúhli sa až výsledná cena, ak je platená v hotovosti.**

## **7. Účinnosť**

Tento Cenník nadobúda účinnosť dňom **01.01.2023**.

Zároveň sa končí platnosť Cenníka CSS-LÚČ Považská Bystrica zo dňa 30.06.2021 účinného od 01.07.2022.

V Považskej Bystrici, 30.12.2022

Mgr. Oľga Pagáčová  
poverená riadením CSS-LÚČ

## **N e v e d k o v e      ú l o h y**



**Letia, letia hviezdy biele,  
ako z čipiek tkané celé.**

**Plno ich je na stráni.**

**Keď ich chytíš,**

**zostane ti**

**iba voda na dlani**

**Čo je to?**



**Letí krajom, skučí, píska,**

**Zametá sneh na klziská.**

**Bielu tvár má, chladné líca,**

**ktože je to ?**

**Pohodlne sadnem na ne,**

**čakám čo sa teraz stane.**

**Potlačí ma trošku kamarát**

**a už po snehu fičím a som rád.**

**Čo je to?**

**Stojí, stojí krásavec,**

**Studený je, jasná vec.**

**Jedna guľa, druhá, tretia,**

**Uhlíky mu z očí svietia.**

**Čo je to?**

