

LÚČIK

časopis

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



Milí čitatelia,

do rúk sa Vám dostáva nové číslo Lúčika, tohtoročné prvé.

Chceme spolu s Vami zdieľať niekoľko udalostí, ktoré sme prežili.

Po chladných a daždivých dňoch sa spoločne tešíme z pekných dní. Slniečko nás svojimi lúčikmi zohrieva a teší. Veríme, že pri čítaní nášho časopisu strávite pekné chvíle a tak prispejeme aj my k Vašej pohode v týchto slnečných dňoch.



Všetkým želáme príjemné slnečné dni.

redakcia

Komunitné stretnutie prijímateľov sociálnych služieb,

sa konalo dňa 07.02.2023 o 10,00 hod v jedálni CSS-LÚČ, pod názvom:



„Ochrana základných ľudských práv a slobôd prijímateľa sociálnej služby“

s nasledovnými okruhmi tém:

- ❖ **dôverník**
- ❖ **nákup kávy, cigariet**
- ❖ **vychádzky, pobyt mimo zariadenia**
- ❖ **zmena opatrovníka**
- ❖ **podpora pri snahe o prinavrátenie spôsobilosti na právne úkony**

Prítomných prijímateľov sociálnej služby v úvode privítala Mgr. Oľga Pagáčová, ako štatutárny zástupca poskytovateľa CSS – LÚČ.

Nosnou témou stretnutia bola politika kvality a poskytovanie sociálnych služieb v súlade so základnými ľudskými právami a slobodami, prirodzenou ľudskou dôstojnosťou, princípmi nediskriminácie z dôvodu pohlavia, rasy, farby pleti, jazyka, viery a náboženstva či iného zmýšľania, národného alebo sociálneho pôvodu, príslušnosti k národnosti alebo etnickej skupine, majetku prijímateľa sociálnej služby a v prostredí, ktoré si prijímateľ sociálnej služby vybral.

CSS – LÚČ zabezpečuje ochranu prijímateľov sociálnych služieb pred diskrimináciou, neľudským alebo ponižujúcim zaobchádzaním, trestaním, násilím, zneužívaním.

CSS – LÚČ sa zaoberá všetkými podnetmi, na ktoré je upozornené a porušeniami, ktoré zistí, v zmysle Smernice vybavovania sťažností a petícií. Prijímateľ sociálnej služby môže slobodne prejsť svoj názor – spokojnosť aj nespokojnosť.

Boli poskytnuté informácie v súvislosti so základnými ľudskými právami, ako:

- Právo slobodne komunikovať-kontakt s rodinou, priateľmi – telefonicky, písomne
- Právo na slobodné rozhodnutie a primerané riziko
- Podpora prijímateľov sociálnej služby na samostatný pohyb, v prípade potreby je tu podpora a doprovod personálu
- Slobodný styk s komunitou – obchody, služby, kultúrne podujatia, aktivity, možnosť výberu aktivity. . .

Všetkým prijímateľom sociálnej služby bolo vysvetlené opakovane, že samostatný pohyb v areáli i mimo areál CSS-LÚČ je umožnený všetkým, ktorí sú samostatne pohybliví s rešpektovaním zásady práva na primerané riziko.

Samostatné vychádzky mimo areál u tých prijímateľov sociálnej služby, ktorí nemajú osvojené znalosti k samostatnému pohybu nie sú vhodné. Situácia je riešená dlhodobým nácvikom a prípravou v zmysle Individuálneho plánu prijímateľa sociálnej služby.

Keďže niektorí prijímatelia sociálnej služby vyjadrili želanie, aby im bol poskytnutý doprovod personálu, toto bude riešené takisto v zmysle Individuálneho plánu prijímateľa sociálnej služby.

Pri odchode zo zariadenia je vhodné sa nahlásiť u službukonajúcej sestry, ktorá zároveň poskytne odchádzajúcemu prijímateľovi sociálnej služby – kartičku s adresou zariadenia a telefonickým kontaktom, pre prípad potreby.

Prijímatelia sociálnej služby, ktorí nie sú samostatní a orientovaní sú riešení individuálne, sprievodom personálu. Ochrana zdravia a bezpečnosť prijímateľa sociálnej služby, ale aj plnenie práva na slobodný pohyb sú našim cieľom.

So samostatným pohybom veľmi úzko súvisí nákup kávy a cigariet. Táto oblasť je limitovaná výškou finančných prostriedkov a preto je vždy posudzovaná individuálne a vždy je to na vzájomnej dohode.

Prijímatelia sociálnej služby boli informovaní:

- zmene opatrovníka – Mestský úrad Považská Bystrica.
- možnosti požiadať o prinavrátenie spôsobilosti na právne
- o postupe kedy si prijímateľ sociálnej služby môže určiť dôverníka,



Záverečné resume zo stretnutia podporili všetky prítomní:

- **tréning a nácvik komunikačných zručností a spoločenského kontaktu bude pokračovať aj naďalej, pretože je stále čo zlepšovať.**
- **KAŽDÝ, KTO POŽADUJE REŠPEKTOVANIE SVOJHO PRÁVA, MUSÍ TO ISTÉ PRÁVO REŠPEKTOVAŤ AJ U INÝCH A NAOPAK.**
- **Neodlučiteľnou súčasťou našich práv sú naše povinnosti voči sebe a iným.**

„Majme sa radi nielen na Valentína, ale po celý rok“

Sviatok sv. Valentína sme oslávili aj my a to posedením. Prípravy boli veľké, pretože sme sa spoločne rozhodli upiecť koláčik. Keďže sme ho pripravovali na Valentínske posedenie, všetkým bolo jasné, že musí byť so symbolom srdiečka.

V úvode posedenia sme si spoločne prerozprávali príbeh o svätom Valentínovi – ktorý ako biskup, údajne tajne sobášil zamilovaných mladých ľudí. Skončil nakoniec vo väzení. Jeho odkaz, aby sa ľudia mali radi je nanajvýš aktuálny aj v tejto dobe.



Fašiangový karneval

Všetko sa začalo prípravami výzdoby, rozvešaním ozdôb. Potom sa pripravil skvelý jablkový koláčik a pomáhali všetci.

Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde ... sa ozývalo aj u nás 21. februára. Promenáda masiek bola nekonečná – prišiel indián, vodník, tanečnica, kúzelník, dúha.. . Jednoducho sa z masiek vyskladal aj celý vláčik.

Nasledovala disciplína – tanec s balónom – nebolo to veru ľahké, ale smiechu a radosti bolo veľa.

Súčasťou tejto akcie bolo aj odmeňovanie masiek, radosti nebolo konca kraja, pretože odmenený bol každý, kto sa pridal k prípravám. Potešujúce bolo, že každý zúčastnený dostal sladkú odmenu v podobe čokolády. Dobre sme sa spoločne zabavili.

O fašiangovej atmosfére a svojich pocitoch a dojmoch napísal náš redaktor Milan:

Fašiangy.

21. februára sme mali fašiangové
posedenie. Konalo sa poobede.

Boli aj masky. Čarodejník, cigánka,
vila, indián.

Sme si aj zatancovali na ľudové
pesničky.

Mali sme aj občerstvenie.

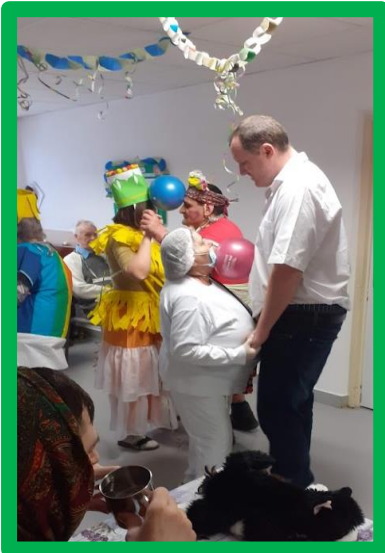
Bol punč, perník a jablkový koláč.

Masky dostali aj malý darček.

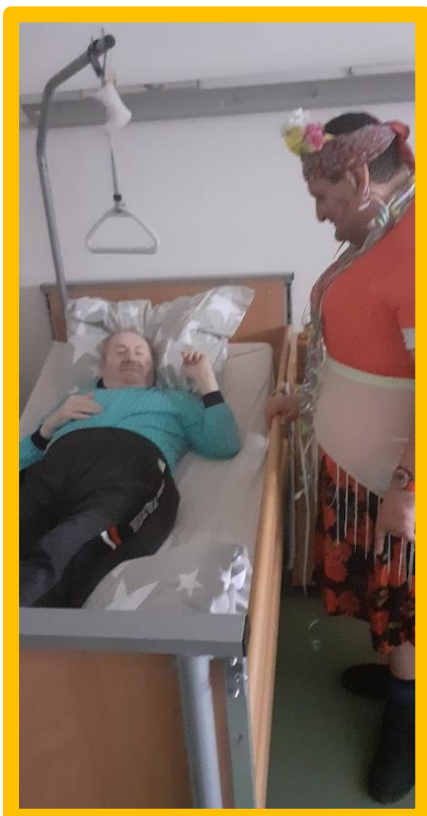
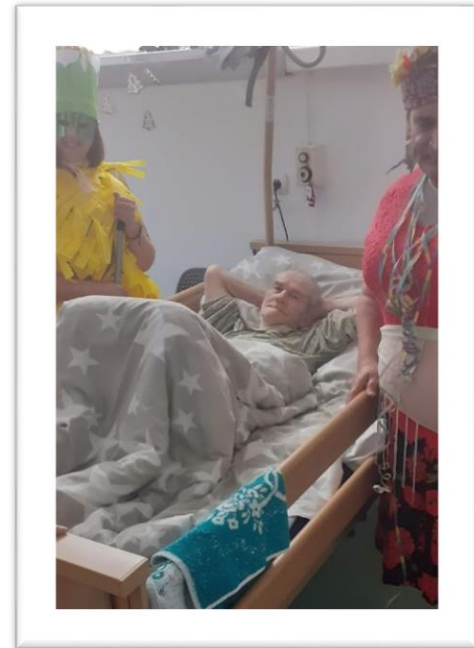
Bola pekná výzdoba.

Bavili sme sa hodinu.

Všetci boli spokojní.



Karneval





želáme našim oslávencom:

Peter 38 rokov Terézia 78 rokov

Pavol 65 rokov Michal 57 rokov

Michal 73 rokov Ján 68 rokov

Mária 71 rokov Ján 34 rokov

Jozef 59 rokov Milan 67 rokov Peter 38 rokov Tatiana 71 rokov

Emília 77 rokov Marta 70 rokov František 59 rokov



POSEDENIE OSLÁVENCOV





Oslava Medzinárodného dňa žien

Aj tento rok sme oslávili sviatok všetkých žien.

Celý deň sa niesol v sviatočnej atmosfére.

Každá žena dostala ružu ako symbol vďaky.

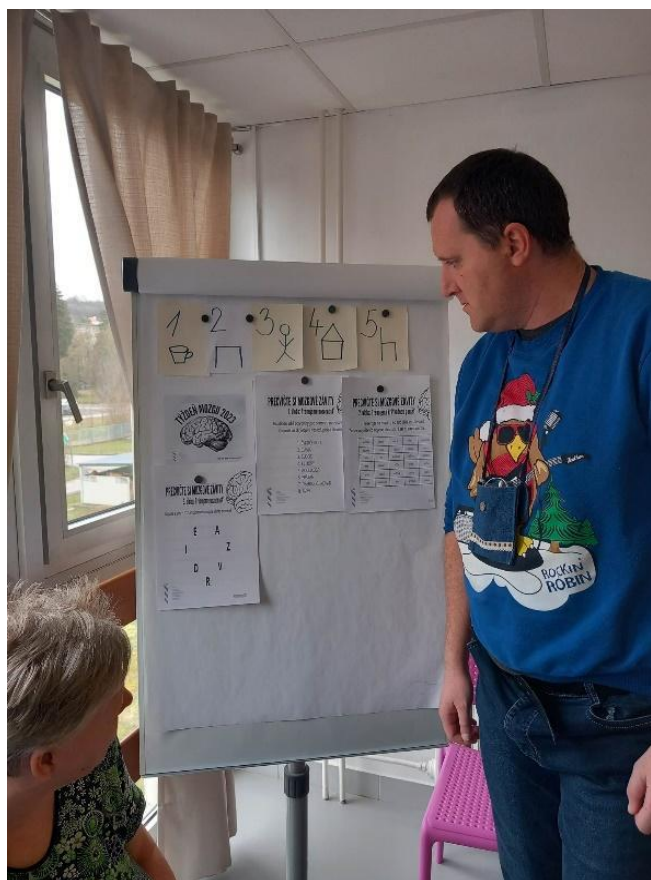
Dopoludnie bolo venované kresbám kvetov a kytíc a popoludní bolo organizované spoločné posedenie.

„Pravá krása ženy nie je v jej postave, v spôsobe oblečenia, v šatách, ktoré nosí alebo štýle jej účesu. Krásu ženy vidno v jej očiach, pretože sú oknom do jej duše, miestom, kde prebýva láska.“

-Audrey Hepburn britská herečka 1929–1993



Precvičili sme si mozgové závitky



V poskytovaní sociálnych služieb má osobitné miesto sociálna rehabilitácia, ktorá prebieha prostredníctvom denných aktivít. Z tohto dôvodu sa už tradične zapájame do celosvetovej kampane **Týždeň mozgu**, ktorá tento rok prebiehala od 13.marca do 19.3.2023. Prijímatelia sociálnych služieb spolu s pracovníkmi sociálno-zdravotného úseku upriamili svoju pozornosť na ľudský mozog, jeho činnosť, možné ochorenia a význam cvičenia na podporu správneho fungovania tohto orgánu. Zdravý mozog je zásadný predpoklad pre prežitie plnohodnotného života.



Preto sme organizovali týždeň aktivít „precvičme si mozgové závitý“, motivovaný aktuálnou výzvou Úradu verejného zdravotníctva SR a **spoločne sme trénovali pozornosť, krátkodobú pamäť, pozornosť**.

Marec mesiac knihy

Pondelok, **21. marca 2023**, sme strávili príjemné dopoludnie **besedou a čítaním kníh**. Prvý jarný mesiac - mesiac marec - je to obdobie, keď sa príroda opäť prebúdzka k životu a kvitne v plnej svojej kráse. Spája sa však aj s knihami, ako s nezameniteľným zdrojom vedomostí a informácií. Beseda v podobe hľadania odpovede, prečo je tomu tak a dopoludnie venované čítaniu kníh bola príjemná aktivita spojená s užitočnými informáciami.

Každý prijímateľ sociálnej služby vybral jeden knižný titul a prečítal z neho poviedku alebo rozprávku, alebo zaujímavosť. Následne sa rozprúdila živá debata o tom, kto rád číta, kto má radšej práce v záhrade, alebo sa len teší z príchodu jarných slnečných dní.

Niektorí „knihomoli“ si s radosťou odniesli knihy na izbu, aby si mohli dočítať vo voľnom čase vybrať knihu.



Dňa 27. marca 2023 bol vydaný nový cenník za poskytované sociálne služby v CSS-LÚČ Považská Bystrica, ktorý vstúpil do platnosti 01. apríla 2023



TRENČIANSKY
SAMOSPRAVNÝ
K R A J

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

IČO: 00632392






DIČ: 2021388303


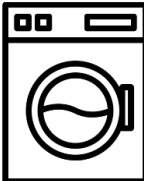
**CENNÍK
poskytovaných služieb účinný od 01.04.2023**

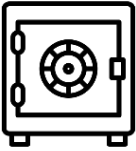
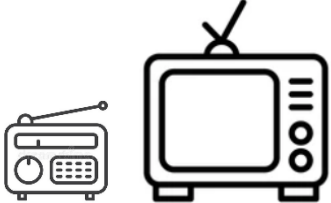

v tomto cenníku môžem vidieť, koľko platím za jednotlivé služby.

1. V CSS-LÚČ zaplatím od 14,50 Eur/deň	
---	--


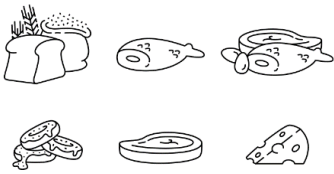


2. Za poskytované sociálne služby zaplatím za jeden deň		
<u>Stravovanie</u>		
Racionálna strava		3,40 Eur /deň
Iná ako racionálna strava (diabetická, šetriaca, mixovaná, bezlaktózová)		4,08 Eur /deň
Bezlepková diéta		4,42 Eur /deň

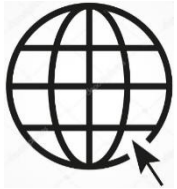
Odborné činnosti		
Pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby pri úkonoch sebaobsluhy		0,00 Eur/deň
Sociálne poradenstvo		0,00 Eur/deň
Sociálna rehabilitácia		0,00 Eur/deň
Ošetrovateľská starostlivosť		0,00 Eur/deň
Rozvoj pracovných zručností		0,00 Eur/deň





Obslužné činnosti		
Ubytovanie		11,10 Eur /deň
Upratovanie, pranie, žehlenie a údržba bielizne a šatstva		0,00 Eur /deň


Ďalšie činnosti		
Úschova cenných vecí		0,00 Eur /deň
Osobné vybavenie		0,00 Eur/deň
Záujmová činnosť		0,00 Eur /deň

3. Za mesiac zaplatím (ubytovanie + strava)

	Strava	Za deň	Za 28 dní	Za 30 dní	Za 31 dní
Racionálna strava		14,50 Eur	406,00 Eur	435,00 Eur	449,50 Eur
Iná ako racionálna strava		15,18 Eur	425,04 Eur	455,40 Eur	470,58 Eur
Bezlepková diéta		15,52 Eur	434,56 Eur	465,60 Eur	481,12 Eur

<p>4. Suma ktorú zaplatím za poskytovanú sociálnu službu v CSS-LÚČ je vo výške EON, ktorá je aktualizovaná a zverejnená na webovej stránke https://www.cssluc.sk.</p>	
---	---

<p>5. Úhrada nákladov za škodu, ktorú som spôsobil úmyselne alebo neúmyselne :</p>		
<p>Ak budú škody odstraňovať zamestnanci CSS-LÚČ</p>		<p>5,00 Eur za každú začatú hodinu práce</p>
<p>Ak bude škody odstraňovať firma</p>		<p>Podľa faktúry</p>
<p>6. Výsledná suma, ktorú zaplatím sa zaokrúhli, ak platím v hotovosti.</p>		

<p>7. Tento Cenník nadobúda účinnosť dňom 01.04.2023.</p>	
--	---

V Považskej Bystrici, 27.03.2023

Mgr. Oľga Pagáčová
poverená riadením CSS-LÚČ

Realizácia Projektu prinávratenia spôsobilosti na právne úkony

V mesiaci marec 2023 sme v rámci sociálnej rehabilitácie a individuálneho plánovania začali s realizáciou Projektu za účelom prinávratenia spôsobilosti na právne úkony súdom obmedzených prijímateľov. V tejto súvislosti boli realizované podporné aktivity, sociálne poradenstvo. K spolupráci boli oslovení opatrovníci, príbuzní prijímateľov. Boli uskutočnené aktivity s prijímateľmi – osobné rozhovory a sociálne poradenstvo za účelom presnejšieho definovania predstáv o vlastnom živote s prijímateľmi, osobné rozhovory a sociálne poradenstvo s opatrovníkmi a príbuznými prijímateľov.

Aktuálne podali na Okresný súd Považská Bystrica návrh na prinávratenie spôsobilosti dvaja prijímateelia.



Veľká noc prináša zábavu,

Veľká noc prináša šťastie.

Veľká noc prináša nekonečné Božie požehnanie.

Veľká noc prináša lásku a sviežosť jari.

Nech všetky tieto krásne veci, zavítajú aj

k Vám a zostanú s Vami počas celého roka.



Vyslaný redaktor Milan napísal o veľkonočných sviatkoch v krátkosti:

5.4. sme mali posedenie pri príležitosti
Veľkej noci.

Zúčastnilo sa ho 10 klientov.

Povyprávavali sme si veľkonočné zvyky.

Mali sme aj malé občerstvenie.

Veľkonočné sviatky sme prežili.

v nádstnej atmosfére.

Vysibali sme sestričky aj obyvatelky.

Dostávali sme veľkonočné balíčky.

Mali sme aj upечeného banánka.

Napísal

Milan

11.4.023



DEŇ ZEME

Ekologicky motivovaný sviatok

Spravme si každý deň ako Deň zeme,
znela výzva a tak sme sa spoločne zamysleli aj my 22. apríla zamysleli nad tým,
čo môžeme urobiť my pre prírodu?

Záver nášho zamyslenia:

- Neodhadzovať odpady v prírode,
- Triediť a recyklovať odpad,
- Pri odchode z miestnosti vždy zhasínať svetlo,
- Jedlo nakupovať len v potrebnom množstve, neplytváť ním, nevyhadzovať ho
- Kupovať tovar vo vratných obaloch
- Do obchodu si nosiť vlastnú tašku
- Chrániť životné prostredie

Pamätajme na to, že naša planéta je zraniteľná a my sme na nej závislí.

Každý z nás prehodnoťme svoje správanie k prírode.

Ďakujeme občianskemu združeniu SuperOčko, ktoré 11. mája 2023 poskytlo našim prijímateľom sociálnej služby, ale aj zamestnancom " BEZPLATNÉ MERANIE OSTROSTI ZRAKU".



Veterný tanec púpav

V piatok 12. mája 2023, sa konala zaujímavá aktivita v prírode. Na prechádzke, v areáli NsP Považská Bystrica, prijímatelia si všimli zaujímavosť - objavili množstvo jarných kvetov. Neočakávaná aktivita sa hneď zrodila pre potešenie všetkých – veterný tanec púpav. Fotografie približujú neobyčajný zážitok zo spontánnej aktivity prijímateľov, už len treba dodať, že sme si užili veľa smiechu a radosti. Dobre sme sa zabavili a čo sme robili? To je jasné každému – ako môžete vidieť na fotografii – veselo spoločne „fúkame do púpav“.



Martuškinе narodeniny



Dňa 23. mája 2023 sa naša Martuška dožila významného životného jubilea, ktoré oslávila spoločne so svojim priateľom Milanom ,v kruhu svojej druhej rodiny, ktorú našla v našom zariadení.

Prípravy na tento slávnostný deň boli veľkolepé. Kytica kvetov, torta, gratulácia, darček od priateľa Milana a objatia kamarátov, keď zaznelo Živio v očiach Martušky sa zaleskla aj slzička. Martuška všetko najlepšie aspoň do 100.



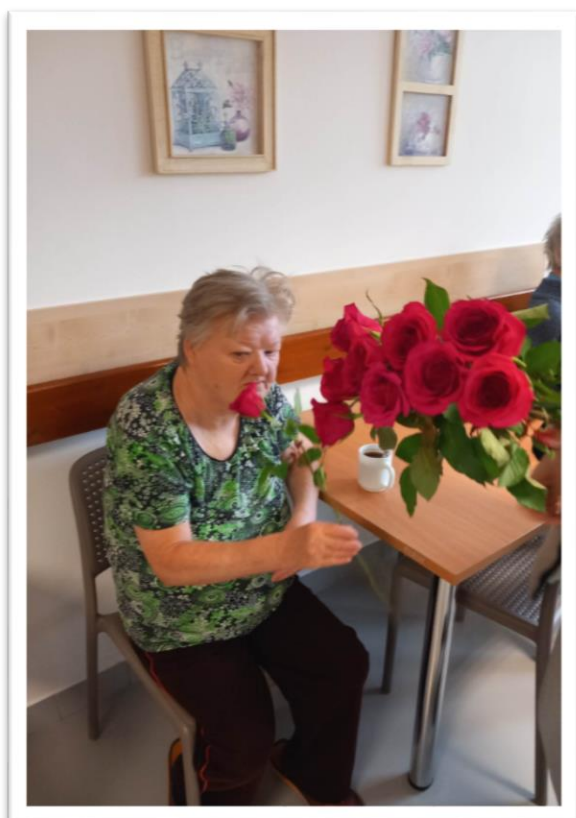
Veľký deň, ktorý patril Peťovi

Narodeninový oslávenec Peťo, sa rozhodol pripraviť pohostenie pre svojich kamarátov vlastnoručne. Spísal si potrebné suroviny na prípravu pizze, zašiel do obchodu na nákup a dal sa do prípravy pohostenia, s podporou inštruktorky sociálnej rehabilitácie. Ako vidíte na fotografii všetkým pozvaným chutilo a posedenie sa vydarilo.



Vystúpenie detí Cirkevného centra voľného času 8. Základnej školy, so sídlom v Považskej Bystrici, ku Dňu matiek

...za Tvoju veľkú nehu mamička, za Tvoju veľkú lásku...





Deti zo Základnej školy, so sídlom na Medňanskej ulici v Ilave, priniesli našim prijímateľom vyrobené kvety pre potešenie a priniesli so sebou veselosť a radosť.

Projekt Láska kvitne v každom veku sa naplnil doslova, pretože sa stretli dve generácie, ktoré našli ihneď spoločnú reč.

Darované a s láskou vyrobené kvety budú tešiť našich prijímateľov na izbách a spoločných priestoroch.

Ďakujeme



LÁSKA Kvitne v KAŽDOM VEKU



Sadenie kvetov

výzva Láska kvitne v každom veku

Deti zo Základnej školy, so sídlom na Medňanskej ulici v Ilave, priniesli našim prijímateľom aj kvety živé a tak šikovné ženy spolu kvety zasadili. Budú nám skrášľovať balkóny a pripomínať príjemné chvíle strávené v spoločnosti detí.



Je tu znovu
Máj, lásky čas,
a s ním naša výzva
Láska kvitne
v každom veku.

Potešme v období 1.5.- 31.5.2023
spoločne srdcia tisícov seniorov
po celom Slovensku ručne robenou pohľadnicou
a nezabudnite k nej pripojiť kvet od srdca.
Rozžiarime tak nielen ich izby ale i dušu.

Ako na to a detailné informácie k výzve nájdete na
www.kolkolasky.sk/kvety.

ĎAKUJEME!



Májová opekačka

Bolo to v pondelok, 29. mája 2023, dopoludnia, počasie nám prialo a tak pán údržbár spolu so šikovnými pomocníkmi od rána pripravoval ohnisko. Rozhodli sme sa opekať. Aké jedlo zvoliť? Samozrejme špekačka s mäkkým chlebíkom na čerstvom vzduchu je ideálna. Počas opekania sme využili čas aj na chvíľu športu. Veselá nálada a chutné občerstvenie na čerstvom vzduchu nás vedú len k jednému záveru – už s tešíme na ďalšiu opekačku.



Zdravotnícke okienko

S účinnosťou od pondelka 15. mája 2023 bola zrušená vyhláška č. 35/2022, ktorá reguluje nosenie respirátorov v nemocniciach, v čakárňach a ambulanciách lekárov, v domovoch sociálnych služieb a v lekárňach. **Od tohto dátumu už v uvedených priestoroch nie je povinné prekrytie horných dýchacích ciest.**

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky :

Vyhlasuje X. ročník celonárodnej kampane „VYZVI SRDCE K POHYBU“

🏃🏃🏃 Úrady verejného zdravotníctva na Slovensku vyhlasujú jubilejný, X. ročník celonárodnej kampane „VYZVI SRDCE K POHYBU“. Chceme motivovať ľudí, aby mali viac pohybu, pretože tak si môžu podporiť zdravie, zlepšiť zdravotný stav a predchádzať chronickým ochoreniam.

🏃🏃🏃 Kampaň je vyhlásená pri príležitosti Svetového dňa – „Pohybom ku zdraviu,“ ktorý si každoročne pripomínáme 10. mája. Do kampane sa môžete zapojiť od 15. mája 2023 do 6. augusta 2023.

✓ Podmienkou účasti je najmenej 4 týždne za sebou sa venovať pohybu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity týždenne alebo ich vzájomnej kombinácii. Každý dospelý, ktorý splní tieto podmienky, bude na konci augusta zaradený do žrebovania o zaujímavé ceny. Hlavnou výhrou je však zlepšenie kondície a posilnenie vlastného zdravia.

✓ Svoje vyplnené účastnícke listy môžete zasielať poštou na adresu: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, elektronicky na e-mail: poradna.zdravia@vzbb.sk alebo prostredníctvom on-line formulára.

👉 Viac sa dozviete na stránke www.uvzsr.sk (tlačová správa bola zverejnená tu: <https://bit.ly/vyzvi-srdce-k-pohybu-2023>), ako aj na stránkach RÚVZ v SR alebo na tel. čísle: 0917 246 180 alebo na e-mailovej adrese: poradna.zdravia@vzbb.sk.

👉 Účastnícky list a ďalšie informácie nájdete na https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp.php a na stránkach úradov verejného zdravotníctva.

🏆 Kampaň podporil aj olympijský víťaz a riaditeľ vojenského športového centra DUKLA, pplk. Mgr. Matej Tóth, slovami: „Zapoj sa do kampane a aj ty vyzvi svoje srdce k pohybu.“

15. mája 2023 - 6. augusta 2023

VYZVI SRDCE K POHYBU

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie.

REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SO SÍDLOM V BANSKEJ BYSTRICI

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

CI NDI

SOA SLOVENSÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA

DUKLA vojenské športové centrum

UMB UNIVERZITA MATEJA BELA

Kampaň je spojená so súťažou o hodnotné ceny!
viac info o kampani na WWW.UVZSR.SK



V období od januára 2023 do mája 2023 sme medzi nami privítali týchto prijímateľov:

Mária, Žofia, Michal, Ján

Spomíname . . .



So smútkom v srdci sme prijali správu, že v mesiaci marec 2023 nás opustili naši dvaja prijímatelia sociálnych služieb:

pán Dušan vo veku 48 rokov a pani Danka vo veku 74 rokov.

Stretli sme sa spoločne v jedálni a všetkým sme oznámili, kto nás opustil. Ich pamiatku sme si uctili chvíľkou ticha a venovali sme im krátku modlitbu. **„Staroba je obdobím úmrtia manželov, partnerov, spolužiakov a kamarátov. Odchod priateľov a partnerov prináša pocity smútku a vyrovnávanie sa s témou straty. Odtiaľ je maličký krôčik k depresii.“**

Pani Danka nás opustila náhle a nečakane. Zostane nám však krásna spomienka, pretože v mesiaci december 2022, ako náš spolupracujúci vyslaný redaktor, pripravila do nášho časopisu Lúčik rozhovor s pani Mgr. Oľgou Pagáčovou – riaditeľkou CSS-LÚČ. Kedykoľvek si rozhovor môžeme prečítať a vrátiť sa tak aspoň na chvíľu v čase.

Ako bývalá učiteľka rada komunikovala a vždy sa vedela zastaviť a porozprávať. Keďže bola členkou Rady prijímateľov sociálnej služby, bude nám chýbať jej

kultivovaný prejav a vystupovanie aj v tomto smere. Zostane pre nás v spomienkach aktívnou seniorkou a skromnou pani učiteľkou . . .

Život meriame skutkami a nie časom...



Zaujímavosti o Považskej Bystrici a okolí



Považská Bystrica sa vyvinula **z trhoviska**, slúžiacemu potrebám hradu Bystrica.

Riečka Domanižanka sa kedysi volala Bystrička a podľa nej pomenovali aj mesto, keď vzniklo. Prvý oficiálne zaznamenaný názov podľa listiny z roku 1209 bol Byzturche.

Považská Bystrica bola jediným mestom na Slovensku, kde sa už v stredoveku ako jazyk cechových štatútov používala výlučne slovenčina.

Považský hrad, kedysi nazývaný Bystrický, patril medzi dôležité hrady na Považia a za najväčšieho rozkvetu v ňom bývalo asi štyristo ľudí.

Uhorský kráľ Matej Korvín daroval v roku 1458 zámok, mesto a šesť okolitých obcí Ladislavovi Podmanickému. Z obdobia panovania rodu Podmanických pochádza dokument *Articuli Podmanickyani* o vzťahoch medzi zemepánmi a poddanými, ktorého zvláštnosťou je, že už v roku 1506 bol vydaný aj v slovenčine.

Šľachtická rodina Balassovcov sa svojho času tešila priazni habsburského dvora a preto do ich kaštieľa v považskobystrickom Orlovom často prichádzala na návštevu cisárovná Mária Terézia.

Najvyšší bod považskobystrického okresu je vrch Strážov v nadmorskej výške 1213 metrov. Najnižšie, vo výške 280 metrov nad morom, leží hladina vodnej nádrže Nosice, volanej aj Priehrada mládeže.

Zaujímavé lokality

Manínska tiesňava

V roku 1988 bol na priblíženie prírodných krás a zaujímavostí Národnej prírodnej rezervácie Manínska tiesňava s okolím vybudovaný náučný chodník.

Jeho trasa vychádza z Považskej Teplej (miestna časť Považskej Bystrice), prechádza obcou Záskanie, PR Kostolecká tiesňava k PR Bosmany, prekračuje hrebeň Veľkého Manína (891 m.n.m.) a zostupuje serpentínami po jeho svahu okolo minerálnych železitých prameňov k východnému bodu.

Osemnásť zastávok s informačnými tabuľami podáva geologickú, floristickú a zoológickú zoológickú charakteristiku tejto vysoko atraktívnej oblasti.

Prechod celého okruhu trvá cca 3-4 hodiny.



Súčasnosť

Považská Bystrica je okresné, priemyselné mesto na severozápade Slovenska na rieke Váh.

Nachádza sa medzi mestami Púchov a Bytča, leží v Trenčianskom kraji.

Počtom obyvateľstva je trináste najväčšie mesto na Slovensku a tretie v kraji.

Rozloha: 90,55 km²

Nadmorská výška: 321 m

Populácia: 40 169 (2016) Štatistický úrad Slovenskej republiky

Starosta: Karol Janas

V meste Považská Bystrica žije viac ako **40 000 obyvateľov, z toho takmer 8 000 v mestských častiach**. Tie vznikli pripojením sa pôvodne samostatných obcí Podmanín, Praznov, Zemiansky Kvášov, Považská Teplá, Orlové, Považské Podhradie, Šebešťanová, Podvažie, Milochovo, Horný a Dolný Moštenec k mestu Považská Bystrica. Obyvatelia užívajú viac ako 13 000 bytov, v meste je vybudovaných 80,6 km vodovodných sietí zásobujúcich vodou viac ako 38 000 obyvateľov, 68 km rozvodov plynu pre 12 000 obyvateľov, 42,6 km kanalizácií so 4 čistiarnami odpadových vôd, na ktoré je napojených 34 500 obyvateľov.

Pre potreby obyvateľstva slúži viac ako 60 predajní nepotravinového tovaru, 6 obchodných domov a nákupných stredísk, 40 zariadení pohostinského typu, 6 hotelov s kapacitou viac ako 500 miest a 2 autokempingy.

Považská Bystrica je sídlom mnohých orgánov štátnej správy, spoločenských organizácií, 7 bánk. V meste pôsobí viacero materských škôl, 10 základných škôl a osobitná internátna škola, 2 stredné odborné učilišťa, gymnázium a 4 stredné odborné školy.

Územie mesta o rozlohe 90,55 km² sa rozprestiera v údolí Javorníkov, Strážovskej hornatiny a Bielych Karpát, cez ktoré preteká rieka Váh, čo vytvára krásnu prírodnú scenériu. Vývoj zamestnanosti a štruktúru hospodárstva v meste a okrese po roku 1989 výrazne ovplyvnila likvidácia špeciálnej výroby a poľnohospodárskych družstiev. Utlmenie výroby v Považských strojárňach, ktoré do roku 1989 predstavovali dominantu v oblasti hospodárskeho, spoločenského, kultúrneho rozvoja mesta a jeho výstavby, malo za následok obrazne povedané "prerušenie prívodu kyslíka pre organizmus, ktorý bol na neho roky odkázaný a zvyknutý".

Zrútenie sa gigantu Považských strojární podnietilo vznik najmä stredného a malého podnikateľského sektora, ktorý má prioritné postavenie v oblasti rozvoja mesta. Samotné Mesto Považská Bystrica vďaka svojej hospodárskej politike a koncepčnému prístupu k rozvoju mesta vytvára podmienky pre rozvoj trhu, sekundárnej hospodárskej sféry (oblasť služieb, turistického ruchu a i.) a sociálnym programom znižuje dopad určitých ekonomických opatrení a sprievodných javov hospodárskej politiky štátu na svojich občanov.

Od 22. augusta 1999 má mesto Považská Bystrica družbu s malebným valašským mestom Rožnov pod Radhoštěm, ktoré je významným kultúrnym a najmä turistickým centrom ležiacim v srdci Beskyd a Vsetínskych vrchov. ***Pokračovanie v ďalšom čísle.***

PRIPRAVUJEME

Turnaj v boccia „..a zase ta Boccia..“

Termín: 15.06.2023

Miesto konania: Chráněné bydlení Slavičín, ČR

Zabezpečuje: projekt „Společná cesta k novému domovu“
z programu Interreg V-A SR-ČR

