



LÚČIK

časopis

prijímateľov sociálnej služby z CSS – LÚČ
Považská Bystrica

a ich priateľov, rodičov, známych
a zamestnancov

Milí čitatelia,

nech sa Vám páči nové číslo Lúčika ...

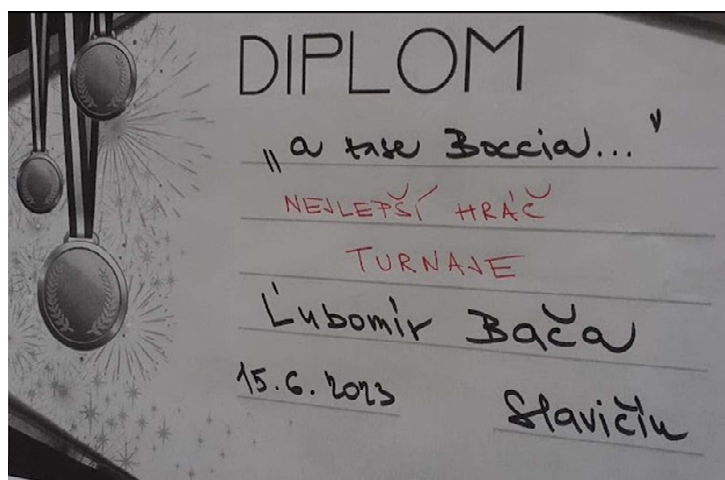
*Prežili sme horúce a slnečné leto, bohaté na zážitky
a veselé príhody.*

*Letné aktivity boli pestré – prechádzky, šport,
turistika, posedenie na terase, Výlet do Nimnice,
opekačka v Papradne, či Letný turnaj v Boccii.*

*Vonkajšie priestory pod altánkom nám poskytli v horúcich dňoch oázu, kde sme
si vypili kávičku, pochutali na zmrzline, zrelaxovali pri hudbe, rozhovoroch
.....vráťme sa k letu, ktoré už bude v našich spomienkach*



A zase tá Boccia



V rámci projektu „Spoločná cesta k novému domovu“ z programu Interreg V-A SR-ČR, sme sa spolu s priateľmi z CSS Adamovské Kochanovce a z Chráněného bydlení v Slavičine, v ČR, dňa 15.06.2023 stretli na priateľskom turnaji v Boccii. Súperi boli silní a pripravení, ale ani my sme sa nedali zahanbiť. V duchu zdravej súťaže, aj keď sme nevyhrali, diplom pre nášho Ľubka je dôkazom toho, že v našom tíme, resp. športovom družstve máme suverénne najlepšieho hráča. Jožkovi sa nechcelo ísť ani domov a ostatní ho podporili, veď sme našli nových priateľov a tešíme sa na ďalšie stretnutia...



Pestrý pondelok

Martuška sa rozhodla pre všetkých pripraviť vlastnoručne upečený perník. Potom sme sa vybrali na krátku prechádzku a po dobrom obede sme zrelaxovali pri rozhovore, ako strávime leto...



Posedenie oslávencov



Prechádzka k fontáne, posedenie na terase so zmrzlinou



Komunita – „Vyzvi srdce k pohybu“



15. mája 2023 - 6. augusta 2023

VYZVI SRDCE K POHYBU

Celonárodná kampaň
na zvýšenie pohybovej
aktivity dospeléj populácie.

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

REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM V BANSKEJ BYSTRICI

ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

SOA SLOVENSKÁ
OBEZITOLÓGICKÁ
ASOCIÁCIA

DUKLA
výrobná športová spoločnosť

CIANDI SLOVAKIA

SEVS

UMB
UNIVERZITA
MATEJA BELA
V BANSKEJ BYSTRICI

Komunitné stretnutie, dňa 17.07.2023 sa nieslo v duchu výzvy na zvýšenie pohybovej aktivity dospeléj populácie. Všetci prítomní sa jednohlasne zhodli, že sa samozrejme zapojíme do kampane športovými aktivitami. Naše športovanie nebolo o výkonoch, ale o snahe hýbať sa a stráviť príjemne čas v prírode a vo vonkajších priestoroch zariadenia. Zábavy a veselých situácií sme si užili veľa. Prechádzky a pobyt na čerstvom vzduchu si užívali aj tí, ktorí sa už nemôžu pohybovať samostatne, ale využívajú invalidný vozík.



„Vyzvi srdce k pohybu“

Zapojili sme sa do celonárodnej kampane na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie, v rámci X. ročníka celonárodnej kampane „**VYZVI SRDCE K POHYBU**“ pod záštitou ÚVZ SR. Jej cieľom bolo povzbudenie ku každodennej aktivite a žiť zdravšie. Zapojením sa do tohto projektu sme od 17. júla počas 4 týždňov zvýšili svoju každodennú pohybovú aktivitu. Štyri týždne sme sa denne venovali pohybu formou primeranej športovej aktivity, cvičenie s náradím, prechádzky vonku, relaxačného cvičenia, chôdze alebo turistiky, podľa aktuálnej fyzickej zdatnosti. Vďaka pravidelnému pohybu sa cítime lepšie.



Turistický výlet



Dňa 17.7.023 sme boli na turistickom pochode.
Zúčastnilo sa nás osem ľudí.
Boli sme pozvať Naučný chodník.
Mali sme aj občerstvenie healko pivo.
Počasie výstlo. Bol pekný čas.
Je tam pekné prostredie.
Z výletom boli všetci spokojní.

Napísal

Milan Lajda

17.7.023





Koliba v Papradně



Príjemný slnečný deň strávili naši prijímatelia v prostredí krásnej Koliby v Papradne, kam nás pozvali noví priatelia z CSS Papradno a ZPS Horná Maríková. Pán Mgr. Pobočík z Brvnišťa, nám predstavil Kráľovnú slovenských pastierskych nástrojov - fujaru a pastierske tradície. Nakoniec si niektorí aj zaspievali a spomenuli na svoje mladé časy...

Spoločne sme strávili príjemný čas v prírode, čím sme si ešte viac upevnili vzťahy a vytvorili nezabudnuteľný zážitok.

Minulosť nezmeníme, ale budúcnosť je v našich rukách

Čo predstavujú dva roky v živote človeka... Už ubehli práve dva roky v našom zariadení, v novom sídle – v Považskej Bystrici. Na spoločnom posedení sme sa na chvíľu zamysleli, zaspomínali, ale aj plánovali, čo by sme ešte chceli spoločne zažiť...



Letný turnaj v Boccii

Horúci letný augustový deň sme využili na zorganizovanie I. ročníka Letného turnaja v Boccii. Sily si zmerali dve družstvá. Napriek tomu, že viedlo súťažné družstvo žien, v poslednom kole o prvenstve rozhodol Ľubko. Víťazom sa stalo družstvo mužov. Všetci zúčastnení športovci si vyslúžili obdiv divákov. V závere ešte malé občerstvenie a ako správni športovci sme turnaj ukončili športovým heslom Bocci zdrar!



Kávička pod vrábou



Občas nám k spokojnosti chýbajú tie najobvyčajnejšie veci. Káva v prírode s osviežujúcim vánkom plným vôňou letných kvetov a tráv vždy padne vhod. Šum lístia v korunách neďalekých stromov vyvolal v nás spomienky... Fotografie nám pripomínajú, že v prírode vždy nájdeme pokoj a oddych a kávička pod vrábou chutila naozaj každému.





Opekačka v Papradne

Opäť sme sa vybrali do Papradna. Rozprávanie a smiech sa niesol vzduchom. Stretnutie s priateľmi a vôňa opekajúcich sa špekáčikov nad plameňmi ohňa, nám pripravilo nezabudnuteľné chvíle. Tento výlet nám pripomenul, aké dôležité je zdieľať čas s blízkymi ľuďmi v príjemnom prostredí prírody.



Výlet do Nimnice

V poslednom augustovom týždni sme navštívili kúpele Nimnica. Užili sme si tak blahodárne účinky liečivej vody na svoje telo a myseľ.

Náš vyslaný redaktor Milan o výlete do kúpeľného mestečka Nimnica napísal:

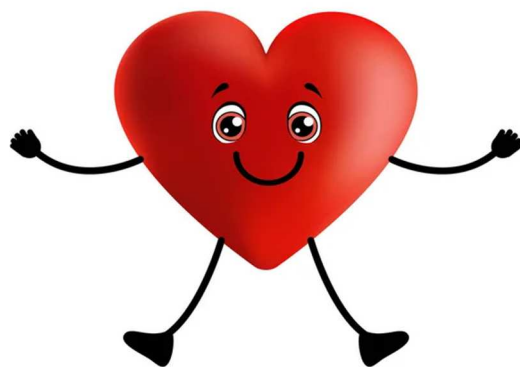
Dňa 28.8.2023 sme boli na
výlete v kúpeľoch Nimnica.
Zúčastnilo sa ho 6 klientov.
Išli sme ráno o 9⁰⁰ h.

Počasie nám prišlo. Bol pekný
slnečný deň. Je tam veľmi
pekné prostredie. Sú tam
fontány, pekné vy sa dený park.
Boli sme aj v reštaurácii. Je
tam príjemné prostredie.
Mali sme nealko pivo a zákusok
kremesť. Sedeli sme tam hodinu.
Všetci boli s výletom spokojní.

Rozlúčka s Peťom

Nastal šiesty september a my všetci sme sa lúčili s Peťom.

“Priateľ je niekto, kto rozumie tvojej minulosti, verí v tvoju budúcnosť a prijíma ťa takého, aký si.”



Deň s nami

bolo podujatie v CSS Bystričan, ktorého sme sa ako hostia zúčastnili. Vyskúšali sme kreatívne disciplíny v podobe pomaly sa vytrácajúcich remesiel - medovníkárstvo, výšivkárstvo, maľba na sklo, tkáčstvo či kožiarstvo. Po absolvovaní úloh boli všetci súťažiaci odmenení hodnotným darčekom, diplomom za účasť, medailou a zaradení do poobedňajšieho losovania o zaujímavú tombolu.



Komunita – Volebné právo osôb so zdravotným postihnutím



„Aj ľudia so zdravotným postihnutím sa chcú aktívne zúčastňovať na politickom živote,“ to bola hlavná téma komunitného stretnutia dňa 19.09.2023. Naši prijímatelia tiež prejavili aktívny záujem pristúpiť k volebným urnám dňa 30.09.2023.



Posedenie oslávencov

26. septembra 2023 sme s našimi oslávencami strávili príjemné dopoludnie a za doprovodu hudby sme sa aj dobre zabavili...



Voľby do NR SR 2023



V spolupráci s Mestským úradom Považská Bystrica sa podarilo zabezpečiť prenosnú urnu a tak aj záujemci z radov našich prijímateľov sociálnych služieb mohli slobodne a zodpovedne pristúpiť k volebnému aktu v rámci Volieb do NR SR 2023, ktoré sa konali 30.septembra.

Na nasledujúcich stránkach sú vyjadrenia dvoch účastníkov – prijímateľov sociálnej služby, ktoré svedčia o tom, ako voľby vnímajú oni sami.

Pani Martuška a pán Milan boli spokojní a vyjadrili presvedčenie, že volili správne.

Volby 2023

30. septembra 2023 som sa zúčastnil volieb do NR SR.

Rozhodovanie nebolo ľahké.

Dve pracovníčky prišli s prenosnou urnou. prišli poobede.

Dali nám hlasovacie lístky.

Vybíral som si tu spracované lístky, ktoré som chcel.

Vybrané lístky som hodil do volebnej urny.

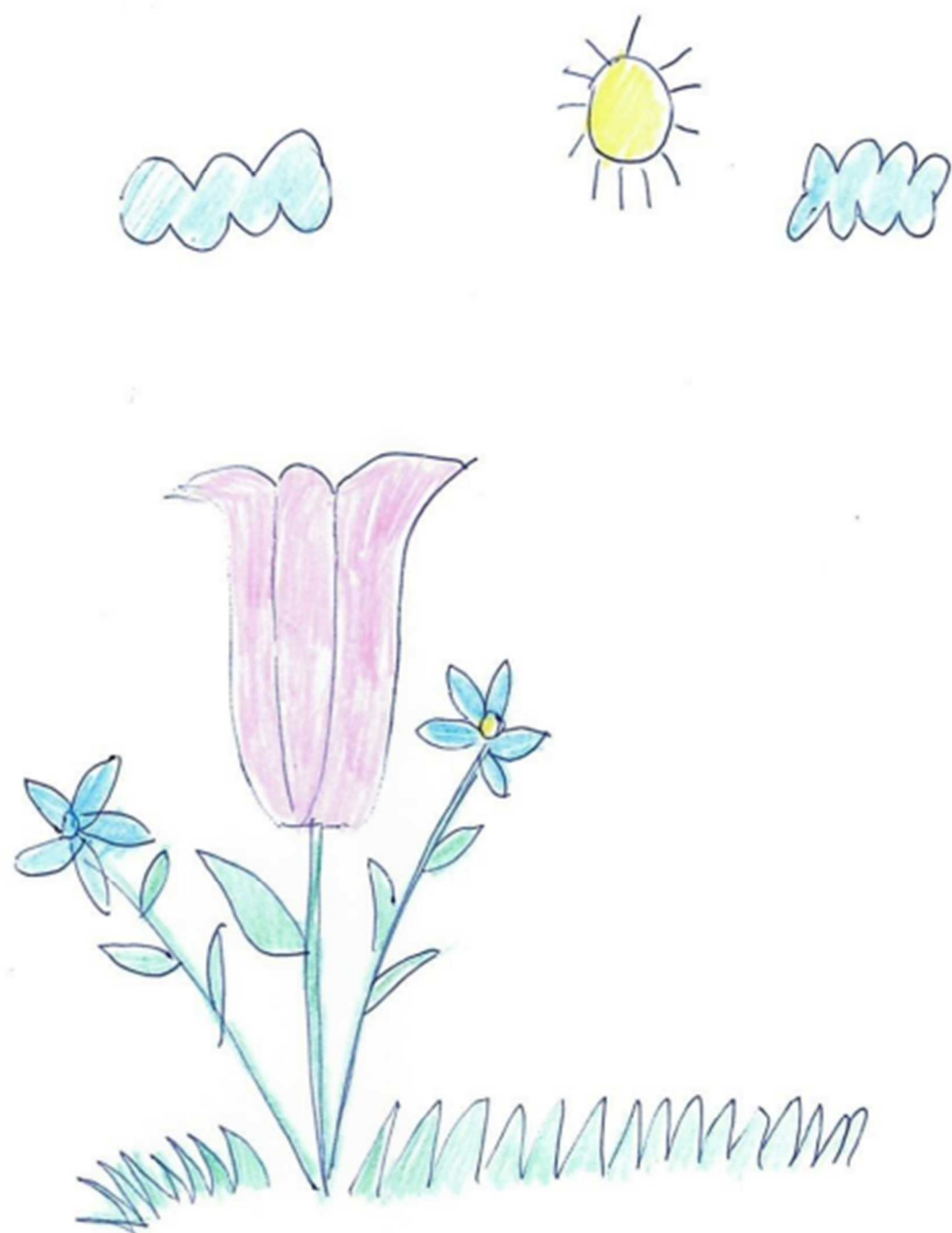
Mal som vybraný hlasovací preukaz.

S voľbami som v celku spokojný.

Milan

Lajda

2.10.2023



Parůlová

Pod'akovania od V'as

"V mene celej našej rodiny sa vám všetkým chceme srdečne poďakovať za príkladnú starostlivosť o našu mamu, babku, prababku. Sme nesmierne radi, že posledné mesiace strávila práve vo Vašom zariadení, kde ste sa o ňu s láskou starali, vypočuli ju, pomohli jej v ťažkých chvíľach a boli jej oporou. Ešte raz veľké ĎAKUJEME. S pozdravom rodina Mižialková a Martinusová"

Diana Straková Mižialková



Blahoželáme jubilantom

Martuške, Martuške, Aničke, Marienke,
Michalovi a Ľubomírovi



Vitajte medzi nami

V období od júna do septembra prišiel k nám pán Peter,
veríme, že sa budete u nás cítiť ako doma...

Opustili nás

Pani Mária, Žofia, Tomáš, Ján



Zdravotnícke okienko

Pitný režim

Pri športovaní, väčšej záťaži alebo inej činnosti v horúcich dňoch je strata vody v našom tele vyššia a následne je vyššia aj potreba jej dopĺňania. Pri vysokých teplotách, v horúcom počasí a fyzickej záťaži alebo športovaní vonku je nevyhnutné dodržiavať zvýšený pitný režim. Pozrime sa ako môžeme naše telo hydratovať aj stravou.

Vodu môžete nielen piť, ale aj „jesť“

V niektorých druhoch ovocia a zeleniny je obsah vody viac ako 90%

Pridajte si počas horúcich letných dní niektorú z týchto potravín a nielenže si pochutíte a doplníte tekutiny, ale darujete svojmu organizmu aj mnoho vitamínov a minerálov

Nezabúdajte však piť aj dostatok čistej vody, v lete ju potrebujete oveľa viac než počas chladnejších mesiacov.



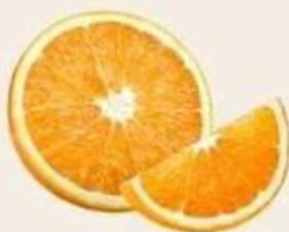
92 % voda



96 % voda



87 % voda



87 % voda



91 % voda

Súčasnosc' – zaujímavé lokality mesta Považská Bystrica

Pokračovanie z minulého čísla...

Súl'ovské skaly

Národnú prírodnú rezerváciu Súľovské skaly tvoria rôzne vymodelované veže, steny, okná, ihly, ktoré vytvorili skalné mesto. Na Slovensku je to celkom výnimočný fenomén. Hlavnou horninou v území je súľovský zlepenec, ktorý bol vyformovaný do súčasných fantastických tvarov pôsobením rôznych



erózných činiteľov. Na skalné extrémne stanovištia sa utiahli niektoré rastlinné druhy z ľadových dôb a vytvárajú tu vzácne reliktné spoločenstvá. Súľovské skaly sú jednou z najstarších rezervácií na Slovensku. Náučný chodník, vedúci cez Súľovské skaly, nás zoznami s prírodnými i historickými zaujímavosťami v oblasti Súľovských skál, prevedie nás cez Súľovský hrad a popri Gotickej bráne.

Kostolecká tiesňava

Chránené územie Kostolecká tiesňava predstavuje asi 500 m dlhá skalná tiesňava. Bradlo sa delí na dve časti - Drieňovku a Kavčiu skalú. Kým ľavá strana je rozpadnutá do mnohých bralnatých útvarov a z väčšej časti zarastá hustou vegetáciou, pravá strana vytvára mohutný skalný dóm. Tiesňava je charakteristická výskytom mnohých vzácných a chránených rastlinných druhov - žltohlavu európskeho, poniklecu



slovenského, túžobníka brestového. Možno tu pozorovať vzácného zákonom chráneného motýľa jasoňa červenookého.

8. júna 1974 sa tu konali prvé majstrovstvá Slovenska v skalolezení ako samostatného športu.