

IV. ROČNÍK, 3. ČÍSLO - JESEŇ / ZIMA 2025

# LÚČIK

ČASOPIS PRIJÍMATEĽOV SOCIÁLNEJ SLUŽBY Z CSS - LÚČ POVAŽSKÁ  
BYSTRICA A ICH PRIATEĽOV, RODIČOV, ZNÁMYCH A ZAMESTNANCOV



# EDITORIÁL

## “OD JESENNÝCH SPOMIENOK K VIANOČNEJ RADOSTI”

---

Milí čitatelia,

rýchlo prešlo leto a nezadržateľne sa blíži jeseň. Jeseň je čas, kedy príroda spomaľuje svoj rytmus a nastáva pokojnejšie obdobie. Práve vtedy majú svoj význam spomienkové stretnutia pri šálke kávy. V uvoľnenej atmosfére sa prijímatelia vracali k zvykom svojho detstva a spomínali na prípravy sviatkov vo svojich rodinách. Reminiscenčné aktivity podporili komunikáciu, dlhodobú pamäť a posilnili vzťahy v komunite.

Čas zimy je tradične spätý s prípravou na blížiacu sa vianočnú sviatku.

Ako je už dobrou tradíciou, aj tento rok bolo naše predvianočné obdobie naplnené spomienkami, radosťou z príprav, ale aj vzácnymi stretnutiami a silnými ľudskými momentmi. Naša vďačnosť patrí všetkým, ktorí nám prejavili blízkosť a pozornosť, zavítali k nám, medzi nás.

Do príprav na Vianoce sa s podporou personálu aktívne zapojili s chuťou a radosťou aj prijímatelia sociálnych služieb. Výroba vianočných pozdravov pre svojich blízkych a priateľov, zdobenie vianočných stromčekov a pečenie medovníkov a oblátok s dobrovoľníkmi vytvárali príjemnú atmosféru a podporili pocit užitočnosti a sebavedomia.

S radosťou sme pripravovali aj výrobky na podujatie Vianočné srdce Trenčianskej župy.

Predvianočný čas už niekoľko rokov obohacujú aj pre nás tak vzácne návštevy detí zo ZŠ s MŠ na Medňanskej ulici v Ilave, nemocničného kňaza vdp. Rudolfa Michúta a mnohých neznámych darcov. Vždy prinesú radosť a splnili vianočné želania našich prijímateľov.

Vianoce nie sú len o daroch, ale najmä o ľudskosti, solidarite a pocite spolupatričnosti.

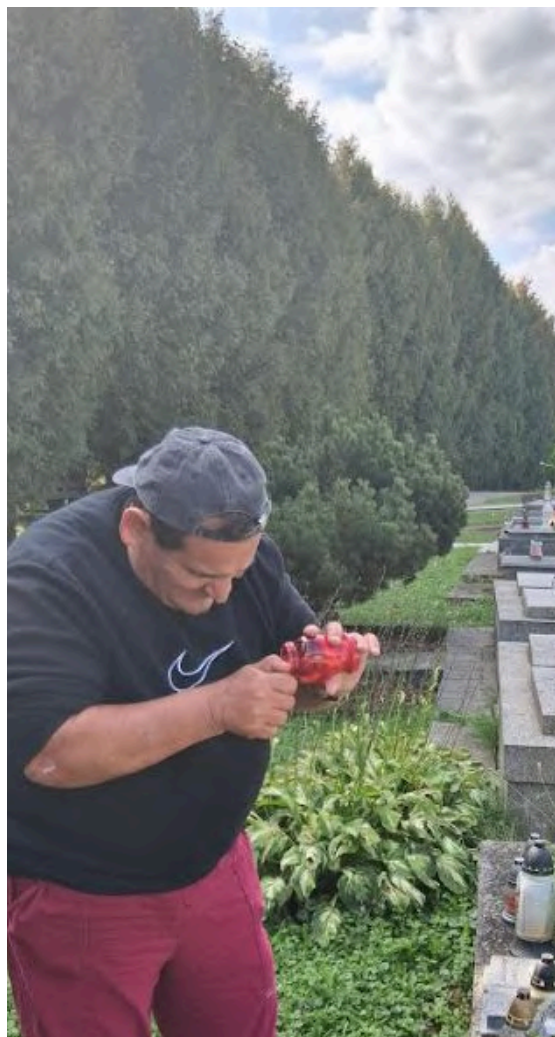
# VÝLET ZA SPOMIENKAMI A PRIATEĽSKÝM POSEDENÍM

---

V mesiaci september sa na osobné želanie prijímateľov sociálnych služieb uskutočnil príjemný výlet na Vršatec a do Novej Dubnice. Vršatec naskytol krásny výhľad na okolie a v závere nechýbala spoločná fotografia.

Osobným želaním prijímateľa bola pietna návšteva cintorína a tiež aj hrobov príbuzných na cintoríne na Novej Dubnici. V závere výletu sme sa občerstvili v miestnej pizzérii. Táto aktivita priniesla nielen nové zážitky účastníkom, ale najmä významným spôsobom prispela k psychickej pohode prijímateľov.

Spoločný zážitok tiež obohatil proces sociálnej rehabilitácie o nové, pozitívne podnety.



# POVAŽSKOBYSTRICKÝ JARMOK

---

Prijímatelia sociálnych služieb opäť po roku navštívili Považskobystrický jarmok. Mali tak príležitosť spoznať rozmanité remeselné výrobky, priblížiť sa ľudovým tradíciám a nasávať jedinečnú atmosféru jarmoku. Účasť na podujatí podporila nadväzovanie sociálnych kontaktov v komunite. Vytvorila priestor na príjemné strávenie voľného času v živom komunitnom prostredí, ktoré je významnou súčasťou procesu sociálnej rehabilitácie.



# VÝLET ZA SPOMIENKAMI A PRIATEĽSKÝM POSEDENÍM

---



Dňa 25. septembra 2025, sme sa zúčastnili na 7. ročníku podujatia „Deň s nami“, ktorý bol zároveň spojený s oslavami 40. výročia založenia CSS Bystričan v Považskej Bystrici. Počas tohto výnimočného dňa sme mali možnosť vyskúšať si rôzne kreatívne aktivity, do ktorých sme sa s radosťou zapájali. Podujatie sa konalo v príjemnej atmosfére prinieslo množstvo priateľských stretnutí a spoločné zážitky, ktorésmerujú k posilneniu vzájomných vzťahov.





## Ž I V O T N É J U B I L E U M - 9 0 R O K O V

---

Krásne 90. narodeniny oslávila naša prijímateľka, pani Anna, ktorá je príkladom životnej sily a múdrosti. Spoločne v kruhu prijímateľov a zamestnancov zariadenia prebehla oslava. Zazneli úprimné prania zdravia, pokoja a spokojnosti do ďalších rokov. Atmosféra oslavy bola pokojná a dôstojná, presne zodpovedala tichej a skromnej povahe oslávenkyne.

Našej oslávenkyňi prajeme pevné zdravie, pokoj v duši a ešte veľa ďalších rokov.



Oslávme roky  
drahocenných spomienok...  
Oslavujme život plný  
pozoruhodných okamihov,  
ktoré sa nás všetkých dotkli.  
Nech je Váš narodeninový deň  
naplnený radosťou Vám

praje CSS-LÚČ

# KOMUNITNÉ STRETNUTIE "OKTÓBER - MESAČ ÚCTY K STARŠÍM"

Októbrové komunitné stretnutie bolo venované našim seniorom. Obsahom boli spoločné spomienky do detstva, k nezabudnuteľným zážitkom a chvíľam, ktoré strávili oni u svojich starých rodičov, ktoré v každom z nás zanechali hlbokú stopu. Prijímatelia sa v rozhovore vyjadrili, že mladosť je len krátkym okamihom, po ktorom prichádza staroba, ktorá si zaslúži úctu a pochopenie.

Hlavná časť programu patrila samotným seniorom a úprimnému príhovoru prítomného najmladšieho prijímateľa. Prostredníctvom krátkej básne a úprimných slov vyjadril vďaku za ich láskavosť, skúsenosti a prínos pre mladšiu generáciu. Stretnutienám opäť pripomenulo, že rešpekt a uznanie k starobe sú hodnotami, ktoré spájajú všetky generácie.



# NEČAKANÉ PREKVAPENIE K VZÁCNEMU JUBILEU

---



Oslava 96. narodenín pani Martušky sa uskutočnila a niesla sa v duchu lásky a úcty k jej krásnemu životnému jubileu. Srdečná a príjemná atmosféra bola podporená úprimnými blahoželaniami a hudbou. Malé občerstvenie poskytlo možnosť spomienok na detstvo a prežité roky.

Nečakaným prekvapením bola nádherná kytica kvetov, ktorú pani Martuške zaslali príbuzní a ktorá ju úprimne dojala až k slzám. Celé dopoludnie sa nieslo v znamení radosti, vďačnosti a dobrej nálady.



# MYSEĽ V KONDÍCIÍ - KOGNITÍVNY TRÉNING

---



Projekt pod názvom "Krok k seniorom" poskytuje možnosť kognitívnych tréningov. Prijímatelia sociálnej služby s odbornou podporou vyplňajú pracovné listy, riešia hlavolamy a jednoduché logické úlohy. Tréning je prispôsobený individuálnym potrebám a schopnostiam každého prijímateľa. Aktívne trávenie času prirodzene podporuje pamäť, pozornosť a posilňuje tak sebedomie a pocit úspechu.

# SPIRITUÁLNE POTREBY - PREDVIANOČNÁ PRÍPRAVA

---

Dňa 5. decembra 2025 navštívil naše zariadenie CSS-LÚČ nemocničný kňaz, vdp. Rudolf Michút. Prijímatelia sociálnych služieb mali možnosť využiť príležitosť svätej spovede a duchovne sa pripraviť na blížiacie sa vianočné sviatky. Imobilných prijímateľov navštívil osobne pri lôžku, kde im udelil aj sviatosť pomazania chorých. Za návštevu srdečne ďakujeme a tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutia.



# VOŇAVÉ VIANOCE - PEČENIE OBLÁTKOV

---



V rámci príprav na vianočné sviatky sa každoročne prijímatelia sociálnych služieb, s potrebnou mierou podpory, venujú pečeniu vianočných oblátok.

Podľa individuálneho záujmu trávia čas aktívne a pridanou hodnotou je príprava chutného občerstvenia na vianočné sviatky. Aktivita podporuje schopnosť sústredenia sa, udržanie pozornosti a posilňuje sebavedomie, prináša a pocit úspechu a užitočnosti.

## VÔŇA OBLÁTKOV PRE TRHY TSK

---

V predvianočnom období sa prijímatelia sociálnej služby zapojili do pečenia slaných a sladkých oblátok, ktoré sú určené na Vianočné trhy TSK. Spoločné pečenie nadviazalo na tradičné vianočné zvyky a zároveň podporilo aktívne zapojenie prijímateľov do príprav a účasti na trhoch.



# PREDVIANOČNÁ KÁVIČKA A PRÍPRAVY NA VIANOCE

---



Pri šálke kávy si prijímatelia zaspomínali na vianočné zvyky a prípravy, ktoré boli súčasťou ich detstva a rodinného života. Stretnutie malo reminiscenčný charakter a prirodzene podporilo dlhodobú pamäť. Spoločné rozprávanie zároveň posilnilo komunikáciu, vzájomné vzťahy a pocit spolupatričnosti v komunite.





## Z D O B Í M E A T E Š Í M E S A

---



Spoločná činnosť prijímateľov, zdobenie stromčekov prirodzene rozvíja jemnú motoriku, zmyslové vnímanie a podporuje kreativitu. Výsledkom bolo vytvorenie útulného, radostného prostredia, ktoré navodilo pravú vianočnú pohodu.



# VIANOČNÉ TRHY TRENČIANSKE J ŽUPY

---



Výnimočný deň prežili prijímatelia sociálnych služieb na Vianočných trhoch Trenčianskeho samosprávneho kraja. Predstavili svoje vlastnoručne vyrobené vianočné ozdoby a napečené oblátky. Aktívna účasť na podujatí im priniesla možnosť stretnutia s verejnosťou, prežitie pravej sviatočnej atmosféry a najmä pocit užitočnosti, radosti a hrdosti na vlastnú prácu.





## ZAČIATOK ADVENTU

---

Stalo sa už pravidelnou tradíciou, že sa prijímatelia stretávajú pri adventnom venci. Spoločne zapalujú adventné sviece. Dnes zapálili prvú adventnú sviecu, symbol pokoja a stíšenia. Touto milou aktivitou sa u nás oficiálne začalo adventné obdobie. Obsahom boli spomienky na zvyky doma.



# KOMUNITNÉ STRETNUTIE "SVETIELKA ADVENTU V CSS - LÚČ"

---

Adventné obdobie v spomienkach prijímateľov sociálnych služieb navodilo príjemnú a pokojnú atmosféru. Spoločne sme sa v rozhovoroch vrátili k spomienkam na výzdobu, prípravy v domácnostiach, pečenie koláčov, výrobu vianočných ozdôb, ale aj na rorátne sväté omše v skorých ranných hodinách, na ktoré chodievali kedysi po zasnežených cestách. Spomienky vyvolali pocit tepla domova a blízkosti, ktorý zažili doma.

Rozhovory nás prirodzene preniesli aj do súčasného adventného obdobia. Príjemným spestrením adventného obdobia bola aktívna účasť prijímateľov na Vianočných trhoch organizovaných zriaďovateľom, o ktorých sa s radosťou podelili o svoje dojmy. Mnohí z nich sa už teraz tešia na ďalší ročník tohto podujatia.

Atmosféru adventu dotváral aj Adventný kalendár a Adventný kalendár pre náročnejších, prostredníctvom ktorých prijímatelia plnili jednotlivé výzvy podľa dní nadchádzajúceho adventu. Spoločné plnenie úloh prinieslo veľa zábavných a úsmevných chvíľ. Oba adventné kalendáre sme získali v rámci projektu "Krok k seniorom".



# MIKULÁŠ NA NÁS NEZABUDOL

---



Aj tento rok prekvapil našich prijímateľov Mikuláš, ktorý ich potešil balíčkami, ako poďakovanie za celý uplynulý rok. Každý balíček potešil a tiež bol vyjadrením uznania za aktívnu účasť a zapájanie sa do života zariadenia. Mikulášska nádielka priniesla radosť, úsmevy a pocit, že na prijímateľov niekto myslí.



# VYSTÚPENIE DETÍ V RÁMCI PROJEKTU "KOĽKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNOK"

---



Naše zariadenie navštívili deti zo ZŠ s MŠ na Medňanskej ulici v Ilave, ktoré si pre prijímateľov pripravili milý kultúrny program. V rámci projektu „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“ priniesli svojim vystúpením radosť a navodili krásnu sviatočnú atmosféru. Deti obdarovali prijímateľov drobnými darčekom a nezabudli ani na imobilných prijímateľov, ktorých osobne navštívili priamo na izbách. Táto návšteva mala silný emocionálny a medzigeneračný rozmer a zanechala v srdciach všetkých prítomných hlboký dojem.



# MEDOVNÍKY OHLASUJÚ SVIATOČNÉ DNI

---

Vôňa čerstvo upečených medovníkov navodila pravú sviatočnú atmosféru a priniesla radosť.

Prijímatelia sa aktívne zapojili do ich prípravy a pečenia, čím si precvičili jemnú motoriku a zmyslové vnímanie. Spoločná činnosť zároveň dotvorila príjemnú sviatočnú pohodu a pocit blízkosti.



## TEPLO V ŠÁLKE, LÁSKAVOSŤ V SRDCI

---



Piaristické gymnázium Jozefa Braneckého v Trenčíne potešilo našich prijímateľov darom v podobe čaju a kávy. Teplý nápoj sa tak stal symbolom starostlivosti, blízkosti a ľudského záujmu, na ktorý budeme s vďačnosťou spomínať počas príjemných chvíľ pohody v zimných dňoch.

Veľmi si vážime prejavenu pozornosť, ľudskosť a toto krásne gesto.

# VIANOČNÉ POZDRAVY OD SRDCA

Prijímatelia sociálnych služieb si vlastnoručne vytvorili vianočné pozdravy pre svojich príbuzných, kamarátov, známych aj sponzorov. Každý pozdrav bol jedinečný a niesol osobný odkaz, ktorý prijímatelia následne napísali a odoslali. Aktivita podporila jemnú motoriku, kreativitu a zároveň posilnila sociálny a emocionálny rozmer vzťahov v komunite.





## VIANOČNÉ PEČENIE S MARIKOU A DOBROVOĽNÍKMI

Prijímatelia sociálnych služieb spoločne s Marikou a dobrovoľníkmi piekli vianočné pečivo a zdobili perníčky. Pri vianočnom punči sa rozprávali, zdieľali spoločné chvíle a prežili popoludnie v tvorivej atmosfére plnej pohody a radosti.



# PROJEKT „KOĽKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNOK“

---

Organizátorom, koordinátorom a všetkým darcom projektu „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“, ďakujeme za ich milé darčeky, venované zo srdca. Darčeky prijímateľom sociálnych služieb priniesli radosť, úsmev a pocit, že na nich niekto myslí. Mnohí boli úprimne dojatí a s vďačnosťou si darčeky prevzali. Tieto praktické balíčky v sebe niesli osobnú pozornosť, láskavosť a silný ľudský rozmer.

Projekt vnímame ako dôležitý prejav solidarity spoločnosti voči seniorom a ľuďom odkázaným na sociálnu pomoc. Je to krásny príklad medzigeneračnej spolupatričnosti. Priložené fotografie a reakcie prijímateľov sú originálnym výpovedným dôkazom. Veríme, že sa nájde množstvo láskavých ľudí aj v ďalších rokoch.



# PROJEKT "KOLKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁŇOK"



# VIANOČNÝ ZÁZRAK



Vianočné želania prijímateľov sociálnych služieb splnili neznámi darcovia, ktorí svojou štedrosťou premenili sny na skutočnosť. Vďaka ich láskavosti prijímatelia obdržali vysnívané darčeky, ktoré im priniesli veľkú radosť a dojatie. Táto milá aktivita posilnila pocit, že na nich niekto myslí, a stala sa pre nich skutočným "Vianočným zázrakom".



# CANISTERAPIA

Vždy, keď naše zariadenie navštívia “Terapeutické buldočky”, štvornohí terapeuti, svojou prítomnosťou prinesú radosť, pokoj a vyčaria úsmev na tvárach prijímateľov. Canisterapia prebiehala v spoločenskej miestnosti. V príjemnej atmosfére sa hrali spoločné hry, rozhovory o zvieratkách, kontakt so psíkmi odstránil všetky bariéry.



Prijímatelia prežili taktiež canisterapiu v sviatočnej mikulášskej atmosfére. Spoločné aktivity boli ukončené mikulášskym fotením s buldočkami. Tento zážitok len podporil psychickú pohodu a prípravu na vianočné obdobie.



# CANISTERAPIA

Prijímateľov, ktorí sa nemohli zúčastniť spoločnej časti, štvornohí terapeuti navštívili osobne na izbách. Imobilní prijímatelia si užívali upokojujúcu prítomnosť psíkov, ich tichý pohľad a láskavosť priniesli pocit blízkosti a úľavy. Spestrením canisterapie bola nečakaná návšteva psíka Uriho.



Priebeh terapie bol prispôsobený individuálnym potrebám prijímateľov, aby canisterapia mala skutočne zmysluplný a pozitívny dopad.

Toto stretnutie bolo opäť dôkazom, že kontakt so zvieratom má liečivú silu - vnáša pokoj, stimuluje zmysly a podporuje psychickú pohodu všetkých zúčastnených.



# A ČO NÁS ČAKÁ V JARNOM VYDANÍ?

🌸🌸🌸 Ďalšie vydanie prinesieme o 3 mesiace. 🌸🌸🌸  
V nasledujúcich mesiacoch sa v našom zariadení  
môžeme tešiť na množstvo pestrých aktivít.  
**Novinkou je robotická ruka, ktorá prinesie  
zaujímavé možnosti aktivizácie a precvičovania  
zručností.**

S príchodom jari a slnečných dní budeme čoraz viac  
času tráviť na čerstvom vzduchu – na prechádzkach,  
pri posedeniach či spoločných rozhovoroch.

Pripravujeme aj malé radosti všedných dní, ako  
návštevy kaderničky, pedikérky, či príjemné  
tematické komunitné stretnutia.

Spoločne si pripomenieme aj meniny a narodeniny  
našich prijímateľov, so spomienkami, hudbou.

