



LÚČIK

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



1. NOVÝ SPÔSOB AKTIVIZÁCIE

Robotická ruka rozvíja
motoriku a pozornosť



2. VEĽKONOČNÉ TVORENIE ZO SRDCA

Pozdravy, ozdoby a
chvilky s dobrovoľníkmi



3. TÝŽDEŇ MOZGU V PLNOM PRÚDE

Pamäťové hry, rébusy a
tréning mysle



4. JARNÉ CHVÍLE PLNÉ POHODY

Prechádzky, slniečko a
oddych v prírode



Za nami úspešný rok, pred nami nové výzvy

Na novoročnom stretnutí prijímateľov sociálnej služby s pani riaditeľkou sme zhodnotili rok 2025. Spoločne sme si prešli štatistiky i aktivity, ktoré ho sprevádzali. Chvíľkou ticha sme si uctili tých, ktorí nás opustili. Spomínali sme na výlety a podujatia, ktoré obohatili náš každodenný život.

Spoločne sme vypracovali plány na nové aktivity, výlety, a tak sa aktívne zapájali do života zariadenia a komunity.

Stretnutie len potvrdilo potrebu význam vzájomnej komunikácie.



Nový spôsob aktivizácie imobilných klientov

Projekt Vianočný zázrak zabezpečil výnimočnú novinku, ktorou je robotická ruka. Táto šikovná pomôcka slúži na realizáciu jednoduchých pohybových a manipulačných činností. Takto dokážeme podporiť motoriku a pozornosť.

Imobilní prijímatelia si precvičujú jemnú motoriku, koordináciu pohybov a koncentráciu. Robotická ruka obohacuje každodenný program a napomáha v rehabilitácii.





Matematická krížovka

Projekt Krok k seniorom nám poskytuje zaujímavý materiál so zameraním na podporu kognitívnych schopností prijímateľov. Tentoraz sme riešili matematickú krížovku. Od jednoduchých úloh sme dospeli spoločne k výsledkom, ktoré sme následne dopĺňali do políčok krížovky.

Aktivita podporila vzájomnú spoluprácu a prebiehala v malej a priateľskej skupinke. Zároveň poskytla tréning pamäte, precvičila logické myslenie a schopnosť sústrediť sa. Príjemne strávený čas priniesol radosť a pocit úspechu z vyriešenia úloh.

Domáce terapeutické procedúry

Oblíbenou súčasťou denných aktivít našich prijímateľov sa stali domáce terapie. Oxygenoterapia a magnetoterapia prispievajú k lepšiemu okysličeniu organizmu a zlepšujú pohyblivosť prijímateľov, čím sa zlepšuje celková pohybová kondícia.

Procedúry sú vždy starostlivo prispôsobené zdravotnému stavu a individuálnym potrebám každého prijímateľa. Prinášajú zlepšenie fyzickej pohody, podporu celkového zdravia a zvýšenie kvality života prijímateľov.



Stretnutie s dobrovoľníkmi

S dobrovoľníkmi sa stretávame vždy v piatok, stretnutia sa stali už peknou tradíciou, na ktorú sa prijímatelia vždy tešia. Lakovanie nechťov navodilo pohodu a pocit starostlivosti, ktoré si prijímateľky s radosťou vychutnali.

Ostatní prijímatelia sa veselo sa medzitým zabávali pri spoločenských a kartových hrách. Jednoduché, no obľúbené činnosti, podporujú vzájomnú komunikáciu, posilňujú sociálne kontakty a vytvárajú príjemnú a priateľskú atmosféru.



Oslava 70. narodenín pána Milana

Osobným želaním pána Milana bolo osláviť 70. narodeniny v kruhu jeho najbližších priateľov. Narodeninové stretnutie sa nieslo v príjemnej a priateľskej atmosfére plnej dobrej hudby a nálady.

Spoločné posedenie vyvrcholilo symbolickým krájaním torty, ktorú si jubilant vybral podľa vlastného želania. Príjemné chvíle podporili sociálne kontakty a pocit výnimočnosti pána Milana, v deň jeho významného životného jubilea.



Hokejová atmosféra u nás

Aj my sme pozorne sledovali priebeh hokejových zápasov na Zimných olympijských hrách v Taliansku. Samozrejme sme fandili slovenskej reprezentácii, ktorá si získala srdcia všetkých prítomných.

Spoločné sledovanie športových prenosov podporilo radosť z hry a najmä pocit spolupatričnosti a súdržnosti.

Na Komunitných stretnutiach sme diskutovali o spôsobe hry a hráčoch.

Voňavé šišky a hokejové napätie

Oblíbenou súčasťou aktivizácie prijímateľov s stala aj príprava jednoduchých jedál na želanie prijímateľov. Z prieskumu spokojnosti s poskytovanými službami nám vyplynul záver, že prijímatelia majú záujem o domáce jedlá. Slovo dalo slovo a spoločne s Marikou, s potrebnou mierou podpory, sme si pripravili šišky. Také pravé, domáce. Stihli sme to v medzičase tak, že na chutných šiškách sme si pochutnávali, keď sme fandili našim hokejistom.



Veľkonočné pozdravy zo srdca

Tvorivá dielňa sa opäť otvorila, aby sme sa venovali výrobe veľkonočných pozdravov. Téma oslovila mnohých prijímateľov a s radosťou sa pustili do tvorenia. Prejavila sa ich kreativita a pripravili tak milé prekvapenie pre svojich príbuzných a kamarátov.

Ako sa sami vyjadrili, sú šťastní, že sa mohli umelecky prejaviť a tak potešia svojich blízkych. Pridanou hodnotou tvorivej dielne je aj podpora rozvoja jemnej motoriky, koordinácie rúk a sústredenia.



Komunitné stretnutie "Aký bude marec medzi nami?"

Komunitné stretnutie bolo venované okrem iného aj plánovaniu činností a aktivít na mesiac marec, ktorý so sebou prináša viacero významných dní.

Prijímatelia vyjadrili svoje návrhy a nápady a aktívne sa zapojili do diskusie.

Cieľom stretnutia bolo naplánovať pripravované aktivity a tak zapojiť prijímateľov do života zariadenia.





Premena vďaka Vianočnému zázraku

Pani Mária a pani Anička mali osobné želanie, ktorým bola návšteva kadernického salónu. Naplno si vychutnali atmosféru profesionálnej starostlivosti o vlasy a trochu si zo dňa urobiť sviatok pre seba.

Vďaka poukazu, získanému v rámci projektu Vianočný zázrak, si dopriali strihanie, úpravu vlasov a príjemný čas strávený mimo zariadenia. Sebavedomie a pocit starostlivosti o vlastný vzhľad sú len príjemným bonusom, ktorý skvalitňuje ich každodenný život.

Jarná prechádzka na slniečku

Pravidelne si naši prijímatelia užívajú za podpory personálu prechádzky v parku NsP Považská Bystrica. Užívajú si jarné slniečko, čerstvý vzduch a prebúdzajúcu sa prírodu okolo seba.

Prechádzka je vždy prispôsobená individuálnym potrebám prijímateľom. Spoločný pobyt na čerstvom vzduchu podporuje ich psychickú pohodu a dobrú náladu.



Oslava 60. narodenín s hudobným darčekom

Narodeninová oslava pána Milana sa konala podľa jeho predstáv. Pripravené bolo malé občerstvenie a oslávenec vybral hudbu, ktorú sme spoločne počúvali. Bol dojatý, keď mu prijímatelia spoločne s personálom zo srdca zaželeli veľa zdravia, šťastia a pohody.

Súčasťou oslavy bolo aj odovzdanie darčeka, ktorý si jubilant sám želel. Milým prekvapením sa stalo rádio, keďže hudba patrí medzi jeho obľúbené formy relaxácie.



Predveľkonočné chvíle s dobrovoľníkmi

Tradičné piatkové stretnutia s dobrovoľníkmi priniesli pestrý a zaujímavý program. Kulinárska aktivita bola zameraná na prípravu domáceho voňavého jablkového koláča a zemiakové placky. Jedlá sa pripravovali na osobné želanie prijímateľov.

Potom sa otvorila tvorivá dielňa, v ktorej prijímatelia spoločne s dobrovoľníkmi vyrábali veľkonočné ozdoby a pozdravy. Spoločné tvorenie podporilo komunikáciu a spríjemnilo predveľkonočné obdobie.



Chvilé pohody na jarnom slniečku

Jarné slniečko nás vylákalo, aby sme strávili dopoludnie na čerstvom vzduchu a tak užívali slnečné počasie a pokojné, upokojujúce prostredie okolo nás.

Aktivita poskytla priestor na oddych, príjemné rozhovory a relaxáciu bez zbytočného zhonu.

Pobyt na čerstvom vzduchu je obľúbenou aktivitou u každého prijímateľa.

Narodeninové posedenie a milá pozornosť k MDŽ

Na osobné želanie pána Jozefa sme pre neho pripravili malé narodeninové posedenie. Pozvaní hostia i personál mu zaželeli veľa zdravia a pohody, stretnutie bolo aj príležitosťou zaspomínať si na oslavy z minulosti.

V druhej časti sme si pripomenuli Medzinárodný deň žien, ženy dostali symbolický darček. Rozprávali sme o tradíciách spojených s MDŽ.

Aktivita prispela k posilneniu spolupatričnosti a spríjemneniu každodenného života.



Prechádzka plná pohody

V parku NsP Považská Bystrica sme si spoločne užívali čerstvý vzduch a pokojné prostredie prírody.

Chvilé strávené mimo zariadenia poskytujú priestor na uvoľnenie a neformálne rozhovory.

Prechádzka je vždy príjemným spestrením dňa a prispieva ku kvalite života prijímateľov.

Prebieha Týždeň mozgu, prechádzka sa spája aj s podporou duševnej sviežosti a pozornosti.



Mozgové hry

Podujatie bolo zamerané na precvičovanie kognitívnych schopností prijímateľov prostredníctvom zábavných a podnetných aktivít. Riešili sme logické rébusy a čítali krátky príbeh, po ktorom sme vyhľadávali fakty.

Rozvíjali sme tak nielen pamäť, ale aj schopnosť pracovať s textom. Jednoduché motorické cvičenia zas podporili jemnú motoriku a priniesli aj mnoho humorných chvíľ.

Imobilní prijímatelia sa do prispôbených činností zapojili priamo na izbách a ich záujem sme s radosťou podporili.



Komunitné stretnutie "Týždeň mozgu"

Svoju pozornosť sme zamerali na zdravé fungovanie mozgu a jeho podporu v každodennom živote. Dozvedeli sme sa, prečo je dôležitý pravidelný tréning pamäte a prečo sa oplatí aktívne zapájať do rôznych mentálnych aktivít.

Diskusia sa niesla najmä v duchu faktorov, ktoré významne vplyvajú na zdravie mozgu. Jednotlivé faktory sme si podrobne vysvetlili a zhodli sme sa, že pohyb, výživa, spánok a sociálne kontakty majú svoj nezastupiteľný význam v starostlivosti o pamäť.

Komunitné stretnutie "Mozgové finále"

Posledné podujatie Týždňa mozgu sme venovali zhrnutiu aktivít. Diskutovali sme o zdraví mozgu a aký význam má pravidelný kognitívny tréning.

Diskusia bola aktívna a živá, účastníci sa podelili o rôzne skúsenosti a zaujímavé postrehy. Spoločne sme si tiež určili pravidelné aktivity, ktoré nám pomôžu naďalej podporovať pamäť.



Spirituálne potreby - predveľkonočná príprava

Navštívil nás nemocničný kňaz, vdp. Rudolf Michút. Prijímatelia mali možnosť pred veľkonočnými sviatkami sa duchovne pripraviť na Veľkú noc. Niektorí využili len možnosť rozhovoru.

Imobilných prijímateľov navštívil priamo pri lôžku a udelil im aj sviatosť pomazania chorých. Spoločne sme sa pomodlili krátku modlitbu.



Individuálna tvorivosť

Pracovné listy s názvom "Kvety" sme získali v rámci projektu Krok k seniorom. Boli prispôsobené individuálnym schopnostiam, tempu i záujmu prijímateľov sociálnej služby.

Realizovali sa ako súčasť individuálneho plánu, ktorý sa zameriava na celkovú aktivizáciu a podporu kvality života prijímateľa sociálnej služby.

Aktivita bola zameraná na podporu jemnej motoriky a psychickej pohody prijímateľa.





Domáca regeneračná terapia

Podľa individuálneho záujmu a aktuálneho zdravotného stavu prijímateľov sociálnej služby sa dvakrát do týždňa poskytuje domáca regeneračná terapia. Pravidelná oxygenoterapia spojená s pobytom v masážnom kresle zlepšuje ich psychickú pohodu.

Magnetoterapia je zas obľúbená u prijímateľov s problémami pohybového aparátu, pre svoje účinky pri zmiernení bolesti. Individuálny prístup a domáce prostredie prispievajú k celkovej pohode a tieto terapie sa tešia čoraz väčšej obľube.

Darček pre mamu

Práca s papierom a farbami rozvíja predstavivosť a prispieva k sústredenosti prijímateľov, no má aj svoj hlboký emocionálny rozmer. Vyrobené papierové kvety priniesli veľkú radosť všetkým zúčastneným.

Janko tvoril s jasným cieľom, vytvoriť krásny kvet, ako osobný dar pre svoju mamu. Práve v tomto ohľade takéto aktivity prispievajú aj k budovaniu citového vzťahu k príbuzným a k vytváraniu pozitívnych sociálnych väzieb.



Aktivizácia v parku

Pravidelne využívame na aktivizáciu prijímateľov priľahlý Park NsP Považská Bystrica.

Pri prechádzke je vždy priestor na spoločný prípadne individuálny rozhovor a podporu orientácie. Aj napriek obmedzeniam v pohybe si prijímatelia naplno užívajú pobyt v prírode.



Meninová pohoda

Príjemné popoludnie sme strávili na spoločnej oslave menín Rudolfa, Jána a Juraja. V atmosfére plnej hudby podľa želania oslávencov, sme si zaspomínali.

Príbuzní pána Rudolfa mu pripravili milé prekvapenie v podobe chutného občerstvenia, vďaka čomu bolo posedenie ešte srdečnejšie. Spolupráca s rodinnými príslušníkmi má v poskytovaní sociálnych služieb dôležité miesto, vždy poteší a zároveň prispieva k celkovej spokojnosti prijímateľov.





Zdravotná prechádzka

Prechádzka v Parku NsP Považská Bystrica patrí medzi pravidelné a obľúbené aktivity prijímateľov.

Prijímatelia sa tak na chvíľu odpútajú od svojich zdravotných problémov a ani obmedzenie v pohybe im nebráni sledovať dianie v prírode, napríklad hľadať bylinky v tráve. Rozprávame, aké bylinky kedysi zbierali doma.

Malá zmena, veľká radosť

Prijímateľky si želali lakovanie nechťov a tak mali možnosť zvoliť si farebné ladenie podľa vlastných predstáv. Vznikol priestor na rozhovor o zaužívaných spôsoboch úpravy vlasov, nechťov či návštev kozmetického salónu.

Aktivita bola zameraná na podporu kreativity a pozitívneho sebavnímania prijímateľov sociálnej služby. Jednoduchá úprava vzhľadu tak prispela k zlepšeniu psychickej pohody a podporila celkovú spokojnosť prijímateľiek.



Puzzle ako kognitívny tréning

Skladanie puzzle patrí medzi obľúbené aktivity prijímateľov všetkých vekových kategórií, ako dokumentujú aj priložené fotografie.

Skupinová aktivita je prispôsobená individuálnym schopnostiam každého prijímateľa. Podpora sebavedomia a pocit úspechu pri dokončení úlohy sú výsledkom celého procesu.

Koncentrácia, pozornosť, jemná motorika a najmä trpezlivosť vždy prijímateľov dovedú k vytúženému cieľu.



Samostatnosť v praxi

Aktivity zamerané na pracovné a sebaobslužné činnosti smerujú k udržaniu samostatnosti prijímateľov s ohľadom na ich zdravotné postihnutie. Týmto smerom sa ubera aj tréning sebaobslužných zručností, napríklad skladanie a ukladanie čistej bielizne.

Jednoduchá činnosť krok za krokom, udržanie pozornosti a trpezlivosť pri dokončení zadanej úlohy posilňujú sebavedomie a dodávajú prijímateľom príjemný pocit užitočnosti.





Farebná relaxácia

Relaxačno aktivizačná činnosť zameraná na vyfarbovanie antistresových motívov. Cieľom bolo podporiť psychickú pohodu prijímateľov a zároveň precvičiť jemnú motoriku a koordináciu pohybov.

Výberom farieb a motívov sme zároveň podporovali kreativitu a individuálne sebavyjadrenie prijímateľov.

Srdiečko pre mamu

Výroba farebných srdiečok pri príležitosti Dňa matiek priniesla príjemnú atmosféru plnú radosti a zároveň podporila jemnú motoriku, kreativitu a precvičovanie pracovných zručností.

Hotové srdiečka sa stali symbolickým darčekom pre mamu, ktorý prijímatelia s láskou venovali svojim najbližším. Janko pripravil “srdiečko pre svoju mamičku”.



Komunitné stretnutie "Spomienka na mamu"

Spomínali sme mamy, rodinné prostredie a životné skúsenosti spojené s detstvom, obľúbenými jedlami i rodinným životom. Súčasťou stretnutia boli aj jednoduché aktivity zamerané na tradičné domáce práce a spomienky na každodenný život v minulosti.

Stretnutie podporilo komunikáciu, stimuláciu pamäte a upevnenie medziľudských vzťahov. Poskytlo priestor na zdieľanie osobných príbehov.



Šikovné ruky pri práci

Aktivita na podporu pracovných zručností, jemnej motoriky a koordinácie pohybov priniesla prijímateľom aj príjemný pocit užitočnosti. Venovali sme sa strihaniu a úprave látok a textilných handričiek.

Prijímatelia sa zapájali podľa svojich individuálnych schopností a mali možnosť aktívne sa podieľať na bežných každodenných činnostiach. Takáto aktivita predstavuje dôležitú súčasť podpory samostatnosti a prispieva k zachovaniu praktických zručností.





Bystrá myseľ v akcii

Prostredníctvom pracovných listov z projektu Krok k seniorom si prijímatelia precvičili pamäť, pozornosť, ale aj logické uvažovanie. Rôzne úlohy zamerané na schopnosť sústredenia, orientáciu a zachovanie kognitívnych funkcií preverili ich šikovnosť.

Priebeh aktivity bol prispôsobený individuálnym potrebám a schopnostiam každého prijímateľa.

Spoločne fandíme našim

S nadšením a aktívnym záujmom naši prijímatelia spoločne sledovali zápasy MS v hokeji 2026. Rozpis jednotlivých zápasov mali vždy aktuálne pripravený priamo na nástenke, aby nezmeškali žiadny dôležitý súboj.

Spoločne povzbudzovali hráčov a užívali si atmosféru tohto významného športového podujatia. Na rannom stretnutí pri káve sme diskutovali o zážitkoch a momentoch z aktuálnych zápasov. Spoločné fandenie prináša radosť, emócie a príjemné sporenie každodenných aktivít.



Chvilé oddychu v parku

Pobyt na čerstvom vzduchu sme aj tentoraz spojili s príjemnými oddychovými a aktivizačnými činnosťami, prispôsobených ich zdravotnému stavu a individuálnym možnostiam.

Pobyt v exteriéri je vždy skvelou podporou sociálnych kontaktov, prispieva aj k zmyslovej stimulácii a pozitívnemu naladeniu.



Martuškina narodeninová chvíľka

Pani Martuška, si na svoje narodeniny, rozhodla, že usporiada malú oslavu v spoločnosti svojich blízkych priateľov.

Súčasťou malej oslavy boli srdečné rozhovory, hudba, spomínanie a chutné občerstvenie, ktoré oslave dodalo príjemný pocit blízkosti so všetkými ľuďmi, na ktorých jej naozaj záleží.





Slnečný wellness klub s terapeutickým padákom

Farebný padák vykúzlil v parku NsP Považská Bystrica veselú náladu a chvíle plné pohybu na čerstvom vzduchu. Vlniaca sa látka rozohrala smiech a nadšenie u všetkých zúčastnených.

Spoločná hra rozvíjala koordináciu pohybov, posilňovala vzájomné vzťahy. Dohodli sme sa, že aktivitu určite zopakujeme.

Za kopček dobrej nálady

Horúce letné dopoludnie si prijímatelia spríjemnili chladivou vanilkovou zmrzlinou, ktorú si vybrali podľa vlastného želania. Sladká osviežujúca pochúťka vykúzliла úsmev na tvárach a poskytla priestor na spoločný rozhovor plný dobrej nálady.

Pri zmrzline sme si spoločne zhodnotili uplynulý mesiac a s chuťou naplánovali aktivity, ktoré nás čakajú počas letných mesiacov. Takéto jednoduché chvíle dokážu potešiť a krásne spríjemniť celý deň.





Canisterapia

Uplynulé obdobie priniesli prijímateľom množstvo pestrých aktivít s terapeutickými buldočkami. Prostredníctvom manipulácie s drobnými predmetmi, podávania maškrt či hry lovenie rýb si precvičovali jemnú aj hrubú motoriku, koordináciu a sústredenie.

Prítomnosť psíkov pôsobila motivačne, zvyšovala ochotu zapájať sa a podporovala tréning pamäte, pozornosti a logického myslenia prostredníctvom hravých úloh a hlavolamov. Nechýbalo hľadanie predmetov s pomocou buldočkov ani prechádzka po terapeutickom chodníčku, ktorá stimulovala zmysly.

Aktivity prispôbené schopnostiam klientov podporili komunikáciu a spoluprácu, znížili napätie a priniesli lepšiu náladu. Príjemným spestrením bola aj návšteva šteniatok, ktorá vyvolala radosť a posilnila sebavedomie.





NOVÉ ŽIVOTNÉ MINIMUM

od 1. júla 2026

Suma životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu je

295,22 € mesačne.



Výška životného minima pre ďalšie spoločne posudzované osoby
(v % zo sumy životného minima plnoletej fyzickej osoby)

Spoločne posudzovaná osoba	Suma od 1. 7. 2026
 Ďalšia plnoletá fyzická osoba	295,22 €
 Neplnoletá fyzická osoba	205,96 €
 Dieťa do 6 rokov veku	134,80 €
 Fyzická osoba, ktorá je poberateľom príspevku na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia	295,22 €
 Dieťa v náhradnej osobnej starostlivosti (ďalšia plnoletá osoba okrem rodiča)	295,22 €



Čo je životné minimum?

Je to zákonom stanovená suma peňažných prostriedkov na zabezpečenie základných životných potrieb.



Zákonom garantovaný zostatok

Pri prijímateľovi sociálnej služby s celoročným pobytom musí po zaplatení úhrady zostať najmenej:

✓ 25 % zo sumy životného minima pre plnoletú fyzickú osobu = 73,81 €

✓ 75 % zo sumy životného minima pre nezaopatrované dieťa = 221,42 €



AKO SA SPRÁVAŤ V HORÚCOM OBDOBÍ



Horúčavy môžu ohroziť zdravie.
Dodržiavajte tieto jednoduché zásady.



PITE DOSTATOK TEKUTÍN

- Pite pravidelne počas celého dňa, aj keď nemáte pocit smädu.
- Odporúčané množstvo: 1,5 – 3 litre tekutín denne (2 – 4 dcl na 10 kg hmotnosti).
- Najlepšia je čistá pitná voda alebo minerálna voda (s obsahom rozpustných látok 200 – 500 mg/l).
- Pite v menších dávkach, nie ľadové, skôr vlažné nápoje.

OBMEDZTE:



kávu



alkohol



sladené
nápoje



PRE SENIOROV

- ✓ Pite denne približne 1,5 – 2 litre tekutín.
- ✓ Uprednostnite čistú vodu.
- ✓ Pri výbere minerálnej vody sledujte obsah sodíka – pri vysokom krvnom tlaku vyberajte vody s nižším obsahom sodíka.
- ✓ Vyhýbajte sa sladkým ovocným nápojom (džúsy, nektáre) – majú veľa cukru a môžu zhoršiť váš stav.
- ✓ Prijímajte aj vitamíny – napríklad cez nápoje alebo stravu.



Starajte sa o seba a o svojich blízkych.
V horúčavách myslite na seniorov,
deti a chronicky chorých.



OBLEČENIE

- Noste ľahké, vzdušné oblečenie voľnejšieho strihu.
- Svetlé farby odrážajú slnko.
- Uprednostňujte prírodné materiály (bavlna, ľan).
- Používajte pokrývku hlavy a slnečné okuliare.



POHYB A POBYT VONKU

- Medzi 10.00 a 16.00 hodinou obmedzte pobyt vonku a nevystavujte sa slnku.
- Fyzicky náročné aktivity plánujte na skoré ranné hodiny (do 7.00).
- Robte si časté prestávky v tieni.



POZOR NA ÚPAL A ÚŽEH

Príznaky:



bolesť
hlavy



nevoľnosť,
zvracanie



závraty,
mdloby



zvýšená
teplota

ČO ROBIŤ:

- 1 Presuňte postihnutého do chladu.
- 2 Uložte ho a postupne ochladzujte obkladmi.
- 3 Podávajte tekutiny po malých množstvách (najlepšie po lyžičkách).
- 4 Nepodávajte veľké množstvo tekutín naraz.
- 5 Pri zhoršení stavu volajte pomoc:

155 alebo 112

CSS ZEMIANSKÉ PODHRADIE
— AREÁL KAŠTIEĽA —*Vás srdečne pozýva na***ROZPRÁVKOVÝ LES****& DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ**ZAŽITE ČAROVNÉ DOPOLUDNIE PLNÉ
ROZPRÁVOK, ZÁBAVY A OBJAVOVANIA!

ŠTVRTOK

4. júna 2026

od 9:30 hod.

ČO VÁS ČAKÁ?

Rozprávkový les plný úloh a prekvapení



Stretnutia s rozprávkovými bytosťami

CSS ZEMIANSKÉ PODHRADIE
AREÁL KAŠTIEĽA*Prid'te s nami prežiť rozprávkové dopoludnie!*



POZVÁNKA

CSS Papradno vás srdečne pozýva

Za pokojom a duchovným povzbudením



Termín:
10.06.2026



Miesto:
**Kaplnka sv. Vendelína
v Papradne**



Pozývame vás na duchovné stretnutie a svätú omšu v príjemnom prostredí prírody. Čaká nás spoločná modlitba, zamyslenie, chvíle vnútorného pokoja, malé občerstvenie a priateľské rozhovory.

Tešíme sa na spoločné stretnutie.





CSS – Nádej Dolný Lieskov

Vás pozýva na podujatie

Hry bez hraníc

Téma: Cestovanie v čase

Dňa 18.6.2026



Začiatok o 9.30 hod. v areáli zariadenia.

Program

- 1. Privítanie účastníkov*
- 2. Súťaže*
- 3. Obed*
- 4. Ocenenie súťažiacich*
- 5. Diskotéka*
- 6. Olovrant*

Tešíme sa na stretnutie s Vami



CSS LÚČ
Považská Bystrica

pozýva
prijímateľov

na opekačku

do Altánku v parku
NsP Považská Bystrica



Dátum:

09.07.2026



Čas:

9:00



Pridte si s nami užiť
príjemné dopoludnie,
spoločné posedenie a dobrú
náladu pri opekačke v
príjemnom prostredí parku.





CSS LÚČ
Považská Bystrica

POZÝVAME
prijímateľov

na
posedenie
pri
zmrzline

na terase v cukrárni



DÁTUM:

14.07.2026



Prídte si užiť príjemné chvíle,
osvieženie pri zmrzline
a pohodové posedenie
v príjemnom prostredí.



Tešíme sa na spoločné stretnutie!



CSS LÚČ
Považská Bystrica



pozýva
prijímateľov

na výlet
na Vršatec



Dátum:

12. augusta 2026



Čas:

9:00



Vršatec

NOVINKA:

Od 1. júla 2026
je otvorená nová ferata
s presklenou vyhliadkou.



Príd'te si s nami užiť
prijemný výlet,
krásnu prírodu,
spoločné chvíle
a pohodové dopoludnie
na Vršatci.





Pozývame vás

CSS LÚČ

Považská Bystrica

Na želanie
prijímateľovna výlet do
**KÚPEĽNÉHO
MESTA**
NimnicaČakajú nás príjemné prechádzky,
oddých, dobrá spoločnosť a
očarujúca atmosféra kúpeľného
mesta Nimnica.

DÁTUM:

30. 08. 2026

ČAS:

9:00Tešíme sa na
spoločný deň plný
pohody a zážitkov!Spoločne tvoriť
krásne spomienky!



Na záver...

Toto číslo časopisu, ktorý práve držíte v rukách je malou spomienkou na podujatia a aktivity, ktoré sme prežili. Vďaka týmto spoločným prežitím chvíľam sme vzájomne obohatili náš život počas uplynutého obdobia.

Spolupráca personálu, ktorému záleží na spokojnosti, dobrej nálade a príjemne strávenom čase našich prijímateľov sociálnej služby bola hlavným predpokladom úspešnosti.

Osobitné poďakovanie preto venujeme pani riaditeľke, ktorá podporuje realizáciu jednotlivých aktivít, vytvára priestor na nové nápady a svojím prístupom prispieva k spolupráci celého tímu.

Chceme poďakovať všetkým spolupracovníkom, najmä fotografkám Janke a Marike, ktoré doň priniesli kúsok svojej energie, nápadov a radosti.

Spoločne sme prežili množstvo pekných chvíľ, a preto stojí za to si ich pripomenúť a najmä uchovať, aby sme sa k nim mohli po čase opäť vrátiť v spomienkach.

Veríme, že aj ďalšie obdobie nám prinesie veľa príležitostí na spoločné stretnutia, nové zážitky, úsmevy a chvíle, ktoré budú mať pre nás všetkých osobitný význam.

