„Myslím si a som priam presvedčená, že starý človek by nemal zostať sám, lebo samota ubíja človeka v každom veku. Nie každý klient nášho zariadenia má dôstojný dôchodok, no som presvedčená, že určite dostatočne dôstojne môže dožiť svoj život práve v našom zariadení.“

Ing. Miriam Bugrová
riaditeľka ZpSaDSS, Štúrova ulica
Kysucké Nové Mesto

Žijeme tu v pokoji a necítime sa osamelo...

Žijeme tu v pokoji a necítime sa osamelo...

Žijeme tu v pokoji a necítime sa osamelo...

Kysucké Nové Mesto
1984-2014

Vydalo:

Zariadenie pre seniorov a Domov sociálnych služieb na Štúrovej ulici 1210 v Kysuckom Novom Meste
pod záštitou predsedu Žilinského samosprávneho kraja Ing. Juraja Blanára ako svoju slávnostnú publikáciu.

- november 2013 -

Zostavovateľ publikácie:

Mgr. Alena JAŠŠOVÁ - promovaná žurnalistka a kol.

Žijeme tu v pokoji a necítime sa osamelo...

Autori textov: Mgr. Alena JAŠŠOVÁ
Ing. Miriam BUGROVÁ
PhDr. Dušana ŠINALOVÁ
PhDr. Jozef PAUK
Mgr. Marta PAUKOVÁ

Redakčná úprava textov a obsahu: Mgr Alena JAŠŠOVÁ
Redakčná asistencia: Petra Balážová

Fotografie: Fotoateliér Gabriel MUŠKA Kysucké Nové Mesto
archív ZpS a DSS Štúrova ulica, Kysucké Nové Mesto

Grafická úprava: ZoxóPress – Peter ORBÁN, Orechová Potôň
Scany: ZoxóPress – Peter ORBÁN, Orechová Potôň

Nemecký preklad: Jazyková škola LINQUA Kysucké Nové Mesto
Mgr. Radoslav JEŽO
Anglický preklad: Hilda ŠEVEČKOVÁ
Korektúry: Vydavateľstvo „Helena“, Mgr. Alena JAŠŠOVÁ

Publikácia vyšla pri príležitosti 30. výročia založenia Zariadenia pre seniorov a Domov sociálnych služieb na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste /1984-2014/.

Tlač: ULTRAPRINT, spol. s.r.o. Bratislava
1. vydanie, november 2013

Vážení čitatelia, milí spoluobčania, Dolnokysučania!

Dostáva sa Vám do rúk knižná publikácia, ktorá približuje život seniorov v Zariadení pre seniorov a domova sociálnych služieb v Kysuckom Novom Meste na Štúrovej ulici, a keďže sa nachádzame priamo na území tohto mesta, tak aj o všetkých významných ľuďoch, osobnostiach a spoločnostiach, ktorým záležalo a záleží na osude tohto zariadenia a jeho obyvateľov. Publikácia vznikla z dôvodu 30. výročia existencie samotného zariadenia, ktoré budeme oslavovať v roku 2014. Budova bola síce postavená pred 40 rokmi, ale neslúžila na sociálne účely. Bola účelovo postavená pre obyvateľov z vytopených obcí, z dôvodu výstavby vodnej nádrže na Starej Bystrici. Postupným starnutím obyvateľov došlo k niekoľkým reprofilizáciám zariadenia: najskôr to bol Domov - penzión pre dôchodcov, neskôr Domov dôchodcov a Domov sociálnych služieb, (vtedy bol súčasťou i DSS pre ženy v Nesluši), v súčasnosti je to Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb. Starnutie prebieha na úrovni fyzickej, duševnej i sociálnej. Starých ľudí pribúda a je vážnou otázkou, ako sa s tým vie štát a spoločnosť vysporiadať. Je dokázané, že kvalitné životné podmienky a zdravotná starostlivosť a tiež zdravé životné prostredie dokážu dĺžku a kvalitu života výrazne zlepšiť. Starého človeka treba vnímať komplexne a nielen jeho choroby. To je naša filozofia. Treba pracovať s ním, ale aj s jeho rodinou, ktorá je veľakrát bezmocná. Nikto nezostarne len vďaka veku, ale preto, že stratí svoje ideály, či už o rodine, známych, blízkych. V našom zariadení sa správame k jeho obyvateľom ako ku vlastným rodičom. Kto to neakceptuje, tak sa s ním rozlúčime. Mňa moja práca napĺňa, cítim to ako poslanie. Nie je nič krajšie, ako keď vidíte, že ste urobili niekoho zo starkých šťastným. Potom zákonite musíte byť šťastný i Vy. Teším sa, keď sa mi podarí akýmkoľvek spôsobom vylepšiť úroveň kvality života našich obyvateľov, ale aj spríjemniť im život. Chcem sa zároveň poďakovať všetkým, ktorí mi tento cieľ pomáhajú dosiahnuť. V prvom rade za finančnú a morálnu pomoc ŽSK, Mestu Kysucké Nové Mesto. Ďakujem tiež všetkým tvorcom a podporovateľom, sponzorom, ktorí sa pričinili o vydanie tejto príležitostnej slávnostnej publikácie. Ďakujem i svojim zamestnancom za ich každodennú obetavú prácu, ako i kolegom za každú pomoc. Napĺňa ma spokojnosťou, keď vidím, že spoluobčanom, firmám a podnikateľom, nie je jedno, ako starí ľudia dožívajú svoj život, keď vidím, že si starobu vážia a vnímajú ju ako riadnu súčasť nášho života.

S úctou,
Ing. Miriam Bugrová – riaditeľka ZpSaDSS Kysucké Nové Mesto

Dear readers, dear fellow citizens of Dolné Kysuce!

You are holding a new publication, that elucidated the senior living in the Facilities for Seniors and Social Services Home in Kysucké Nové Mesto at Štúrova street, and because we are right in the territory of the town, so also about all significant people, personalities and societies, which care for running of the facilities and its people. This publication came into existence for 30th Anniversary of existence of the facilities. We will celebrate this anniversary in 2014. The building was built 40 years ago, but it wasn´t used for social reasons. It was purpose – built for people from flooded villages because of construction of the dam in Stara Bystrica. Because of gradual aging of the citizens, the facilities went through several changes: as first, it was a Residence – Guest house for pensioners, later it was Retirement Home and Social Service Home, (in that time it was an integrant of DSS for women in Nesluša), at present it is the Facilities for seniors and Social Services Home. The aging goes through the levels: physical, mental and social. The number of older people is increasing and there is a serious question, how our state and its society can handle it. It is proven that quality of living conditions, healthcare and also healthy environmet can greatly improve the length and quality of life. At old man should be viewed comprehensively and not just at his illnesses. It is our philosophy. We need to work with him and his family too, which is many times helpless. Anybody does not age because of age but because he looses his ideals, it can be his family, friends or close people. At our facilities we treat to our clients as to our own parents. Who can not accept this, so he must to leave us. My work fulfills me, I take it as my mission. There is not a greater joy, than to help an old people be happy. Than of course, you must be happy too. I am delighted if I can in some way improve the level of quality of life of our clients and make their life nicer. I want also to thank to all of you who have helped me to achieve this aim. Most for financial and moral support of ZSK, town Kysucké Nové Mesto. I want to thank to all creators, supporters and sponsors who helped to publish this occasional and jubilee publication. I want to thank to our staff for its daily and well done work, to my colleagues for their help. I feel the satisfaction when I can see that our fellow citizens, firms and entrepreneurs have an interest about old people who live their last days and take an old age as a part of our life and appreciate it.

Yours Truly.
Ing. Miriam Bugrová – directress of ZpSaDSS in Kysucké Nové Mesto

Geehrte Leser, liebe Mitbürger, Bürger von Dolné Kysuce

Sie bekommen eine Buchpublikation zur Hand welche das Leben der Senioren im Alterswohnheim und Pflegeheim in Kysucké Nové Mesto in Štúrova Strasse nahebringt und da wir uns direkt auf dem Gebiet der Stadt befinden, gilt dies auch für alle bedeutende Leute, Persoenlichkeiten und Geselschaften welchen es am Schicksal dieser Anstalt und ihrer Bewohner lag und liegt. Die Publikation kam zur Welt zum 30. Jahrestag der Existenz der Anstalt selbst welchen wir in 2014 feiern werden. Das Gebäude wurde zwar vor 40 Jahren aufgebaut, diente der Sozialpflege jedoch nicht. Es wurde zum Zwecke der Unterbringung der Einwohner aus überfluteten Gemeinden, wegen Aufbau der Stausee in Stará Bystrica. Durch allmähliche Alterung der Einwohner kam es zu zahlreichen Reprofilisationen der Anstalt: zuerst war das Seniorenheim, später Alterswohnheim und Pflegeheim (damals war Bestandteil auch Pflegeheim für Frauen in Nesluša), zur Zeit geht es um das Senieorenheim und Pflegeheim. Die Alterung erfolgt auf der physischen, geistigen und auch sozialen Ebene. Die Zahl der alten Leute nimmt zu und daher gibt es die Frage wie damit der Staat fertigwird. Es wurde bewiesen dass qualitätsgerechte Lebensbedingungen und Gesundheitspflege und ebenso gesunde Umwelt die Länge und Qualität des Lebens erheblich verbessern koennen. Den alten Menschen muss man in Komplexität wahrnehmen und es geht dabei nicht nur um seine Krankheiten. Das ist unsere Philosofie. Man muss sowohl mit ihm als auch seiner Familie,die ofmals machtlos ist, arbeiten. Keiner wird alt nur wegen seinem Alter aber wegen der Verlust der Ideale über Familie, Bekannte, seine Nächsten. In unserem Heim benehmen wir uns zu dessen Einwohnern wie zu eigenen Eltern. Wer das nich akzeptiert, vom demjenigen müssen wir Abschied nehmen. Meine Arbeit gibt mir Zufriedenheit, ich betrachte sie als meine Mission. Es ist nichts Schoeneres als einen alten Menschen zu sehen den Sie glücklich machten. Dann sind auch Sie glücklich. Ich bin froh wenn es mir gelingt, auf jegliche Weise die Lebensqualität unserer Bewohner zu verbessern als auch deren Leben angenehm zu machen. Gleichzeitig will ich allen danken die mir helfen, dieses Ziel zu erreichen.In erster Linie für finanzielle und morale Hilfe ŽSK, der Stadt Kysucké Nové Mesto. Ich danke auch allen Gestaltern und Unterstützern, Sponsoren welche zur Edition dieser gelegentlichen festlichen Publikation beitrugen.Mein Dank geht auch an meine Angestellten für ihre opferbereite Arbeit als auch an Kollegen für jede Hilfe.Ich bin voll von Zufriedenheit wenn ich sehe dass meinen Mitbürgern, Firmen, Unternehmern daran liegt wie alte Leute ihr Leben erleben, wenn ich sehen kann dass sie den Abend des Lebens schätzen und ihn als ordenlichen Bestandteil unseres Lebens betrachten.

Mit Würde,

Ing. Miriam Bugrová – Direktorin von ZpSaDSS Kysucké Nové Mesto

Z histórie zdravotníckej starostlivosti v Kysuckom Novom Meste

Špitál v Kysuckom Novom Meste bol v prízemnom dome so slamenou strechou na Belanského ulici (dnes prestavaný dom č. 222). Prístrešie tu nachádzali starí a chorí ľudia a často aj telesne postihnutí. Na dverách od roku 1790 visel kríž, čo bolo znakom xenodochie. Prvý záznam o špitále pochádza z roku 1604. Obyvatelia sa mali živiť z výťažku svojho hospodárstva, často však pre svoju chorobu a starobu nevládali, role a lúky preto prenajímali mestu a neskôr aj mešťanom. Dokument, úradné vyšetrenie z roku 1785, ale aj niektoré kanonické vizitácie, hovoria o tom, že mesto je povinné starať sa o špitál. Prijímať ľudí do špitálu malo právo mesto s uzrozumením pána farára. Kapacita špitála bola asi 20 ľudí, ich počet sa však menil. Napr. v roku 1785 mal iba 4 chovancov, v roku 1798 už sedemnásť a v roku 1948 už len päť. V meste boli zriadené viaceré nadácie, ale všetko boli študijné, podporujúce žiakov, učiteľov a školy. Neboli určené pre starých a opustených ľudí. Jozef Belanský, rodák z Kysuckého Nového Mesta, neskôr banskobystrický biskup, bol štedrý a prispel na špitálsku fundáciu, ktorú spravoval farár, sumou 48 tisíc florenov.

Zlá situácia starých a chorých ľudí vyplývala nielen zo sociálnych a spoločenských zmien, ale aj z toho, že sa legislatívne neriešila. Zásadný obrat nastal po skončení druhej svetovej vojny, keď na zaopatrenie pracujúcich v chorobe, invalidite a starobe bol zavedený systém nemocenského a dôchodkového poistenia. Po roku 1949, po zmene legislatívy, zanikol aj po stáročia existujúci špitál v Kysuckom Novom Meste, ktorý dovtedy plnil úlohu sociálnych služieb v meste[1].

V roku 1977 bol v Kysuckom Novom Meste zriadený domov dôchodcov s kapacitou 50 miest. Pravdepodobne sídlil v budove na Belanského ulici č. 12.

Predchodca dnešného zariadenia

Budova na Štúrovej ulici bola postavená v sedemdesiatych rokoch minulého storočia. Počiatočný bol zámer vybudovať **Dom s opatrovateľskou službou** Úradom národného zdravia v Čadci, ktorý by bol určený predovšetkým pre obyvateľov časti Kysúc, kde bolo vybudované vodné dielo Stará Bystrica (Harvelka, Riečnica). Tiež pre miestnych občanov, ktorým asanovali rodinné domy kvôli výstavbe sídliska Kamence. Budova mala 57 tzv. „malometrážnych" bytových jednotiek: garsónky, dvojizbové bunky so spoločným sociálnym zariadením a dvojizbové byty pre manželské dvojice. Budova bola v správe Podniku bytového hospodárstva.

Služby zabezpečoval Okresný ústav sociálnych služieb v Čadci. Dom s opatrovateľskou službou sa otvoril 25. apríla 1983. Myšlienkou zriadenia DOS bolo poskytovať opatrovateľské služby nielen v teréne, ale sústrediť ju aj v tomto zariadení. Poskytovala sa mimoústavná starostlivosť pre občanov z okresu. Na začiatok odbor sociálnych vecí ONV vybral 19 občanov, ktorým sa pridelili byty. O nich sa starali dve opatrovateľky z povolania a dve zdravotné sestry. Začiatky neboli ľahké ako pre zamestnancov, tak aj pre obyvateľov. Stále pretrvávali predsudky. Ducha domova obyvateľom zabezpečovali ich obľúbené predmety, nábytok, obrazy. vyšívané obrusy, porcelán a hlavne fotografie. O zdravie obyvateľov sa starali MUDr. Emil Kolarčík a zdravotná sestra Anna Hartelová. Lekár prichádzal za obyvateľmi raz za týždeň, v piatok. Mal v budove zriadenú svoju ambulanciu, obyvateľov so zvýšenou starostlivosťou navštevoval na izbách. Opatrovateľkami boli Štefánia Drexlerová, Albína Čelková, Otília Ochodničanová[2]. Občanom slúžila na spoločenské stretnutia a trávenie voľného času klubová miestnosť vybavená televíziou, dennou tlačou, časopismi, knižnicou a spoločenskými hrami. Otvorená bola od 15.00 do 22.00 hod.

Pracovná rehabilitácia obsahovala pomocné práce v kuchyni, sklade, čistenie chodieb, údržbárske práce a odhadzovanie snehu v zimnom období.

Už v roku 1984 má zariadenie s názov **Penzión pre dôchodcov** 80 obyvateľov, o ich umiestnení rozhodoval sociálny odbor ONV v Čadci. Zariadenie bolo nové, mnohé veci sa riešili za chodu. Napríklad trojsmenná prevádzka, aby sa opatrovateľská služba mohla poskytovať aj v noci, dobudovanie kuchyne a jedálne (jedlo sa donášalo z domova dôchodcov), riešenie problémov s dodávkou teplej vody počas víkendov namontovaním bojlera, zakúpenie uniforiem pre sestry a ošetrovateľky, stelizátorov a pod. Obyvatelia uhrádzali poplatky za poskytované služby v sume od 90 – 200 Kčs mesačne. Služby poskytovali 3 opatrovateľky z povolania.

V novembri 1985 bol zriadený **Domov Penzión pre dôchodcov v Kysuckom Novom Meste,** kde príslušné byty slúžili ako obytné jednotky, v ktorých sa poskytovala opatrovateľská služba. V tomto období tu pracovali dve zdravotné sestry, štyri sanitárky, tri upratovačky. Tie poskytovali služby podľa potrieb a želaní obyvateľov. Okrem zdravotných služieb to bolo upratovanie, pranie, nakupovanie za minimálny poplatok, napr. upratovanie bytu za 3 Kčs. Do základnej starostlivosti bolo zahrnuté štvrťročné upratovanie bytu, mesačné pranie bielizne a pravidelné upratovanie mimobytových priestorov bez poplatku. Ochotne zabezpečili tiež holiča, kaderníčku či vybavili dôchodkové záležitosti a donášku liekov. Lekár MUDr. Kolarčík dochádza do zariadenia už dva krát týždenne. Zaviedlo sa tiež denné kondičné cvičenie s hudbou. V roku 1986 pracuje v penzióne 14 pracovníkov: 1 vedúci, 3 zdravotné sestry, 4 sanitárky, 1 upratovačka, 1 práčka, 1 vedúca kuchyne, 2 kuchárky a 1 hospodársky pracovník. V tomto roku bolo tiež realizované prepojenie dvoch vchodov budovy oceľovou konštrukciou firmou z Krásna nad Kysucou. V zariadení zodpovední pracovníci z OÚSS v Čadci pravidelne vykonávali kontroly poskytovaných služieb, hygieny a stravovania. Pri týchto kontrolách navštevovali obyvateľov na izbách, a tí mohli vyjadriť svoj názor. Väčšina z nich bola spokojná so službami, strava niektorým obyvateľom nechutila. Inšpekcia niekoľkokrát musela riešiť podania, ktoré súviseli s obyvateľmi požívajúcimi alkohol vo väčšom množstve. Doplatky za poskytované služby sa pohybovali v rozmedzí 167 – 180 Kčs na mesiac. Čakacia doma na umiestnenie v zariadení bola v tomto období cca 2 roky, priemerný vek obyvateľov bol 68 rokov.

Hlavná sestra Anna Hartelová s babičkou Šturekovou 1990

V roku 1990 sa pripravoval miliónový projekt na vonkajšie úpravy, ktorý prisľúbil Okresný ústav sociálnych služieb v Čadci. Penzión bol príspevkovou organizáciou OUSS v Čadci. Náklady na projekt predstavovali 1 200 000 Kčs na opláštenie

budovy, 350 000 Kčs na zateplenie, 400 000 Kčs na izoláciu a 150 000 Kčs na ostatné práce. Dôvodom realizácie tohto náročného projektu boli nízke teploty na izbách v zimnom období. Podľa meraní od 1.12. 1989 do 16.1. 1990 predstavovala priemerná teplota 12°C[3]. Pre porovnanie výšky nákladov na vonkajšie úpravy budovy uvádzam, že rozpočet na celú prevádzku penziónu v roku 1989 predstavoval sumu 240 000 Kčs.

Pretransformovanie na penzión prinieslo problém. Niektorí starší obyvatelia zariadenia boli imobilní a ostávali v nočných hodinách odkázaní sami na seba. Penzióny totiž neposkytujú nepretržitú starostlivosť. Zariadenie malo tiež nedostačujúci počet zamestnancov, aby mohol poskytovať služby nepretržite.

Od roku 1991 má zariadenie právnu subjektivitu a stále názov **Domov Penzión pre dôchodcov.**

Len o rok neskôr (1992) je opäť premenovaný na **Penzión pre dôchodcov a Ústav sociálnych služieb.** V tomto roku pribudli na izby signalizačné zariadenia, ktoré dokázali rýchlo spojiť volajúceho s ambulanciou. Ďalšou novinkou bolo dokončenie rehabilitačného strediska priamo v penzióne, kde obyvatelia mohli využívať klasickú alebo podvodnú masáž, perličkový kúpeľ nôh, parafínové obklady, liečbu biolampou a diadynamikom.

V roku 1995, konkrétne 6. decembra, bolo zriadené detašované pracovisko pre mentálne postihnutých s nepretržitou prevádzkou. Ústav sociálnej starostlivosti pre mentálne postihnuté ženy mal sídlo v obci Nesluša vzdialenej asi 5 km. Kapacita ústavu bola 10 žien vo veku 27-72 rokov. Ženám personál denne poskytoval komplexnú starostlivosť: ubytovanie, stravovanie, pranie bielizne, osobnú hygienu a pod.

Oslava jubilantov 1993

Od 1. júla 1998 v zmysle zákona č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci sa rozhodnutím Krajského úradu v Žiline zriadil z bývalého Penziónu pre dôchodcov a Ústavu sociálnych služieb v Kysuckom Novom Meste **Domov dôchodcov a Domov sociálnych služieb pre dospelých.** V zmysle citovaného zákona sa aj poskytovali služby. Obyvatelia mali ubytovanie, stravovanie podľa potrieb a zaopatrenie, ktoré spočívalo v upratovaní bytovej jednotky, praní posteľnej a osobnej bielizne a zabezpečovaní základných a nevyhnutných úkonov podľa toho, čo si vyžadoval zdravotný stav občana. Za užívanie 1 metra štvorcového podlahovej plochy platili obyvatelia 1 Sk (0,03 €) za deň. Úhrada za zaopatrenie bola stanovená podľa typu bezvládnosti: čiastočne bezvládni platili 14,50 Sk/deň (0,48 €), prevažne bezvládni 19,50 Sk/deň (0,64 €) a úplne bezvládni hradili 24,50 Sk/deň (0,81 €). Ostatní platili

7 Sk/deň (0,23 €). Celodenná výška stravnej jednotky bola 60 Sk (1,99 €) na deň, kde sa podávali raňajky, desiata, obed, olovrant a večera. Ostatné finančné náklady na zabezpečenie prevádzky domova plynú zo štátneho rozpočtu[4].

O miesto v zariadení mohol požiadať každý, presnejšie kritéria určoval vyššie citovaný zákon o sociálnej pomoci. V prvom rade rozhodovala hmotná núdza, žiadosti posudzovalo vedenie domova dôchodcov, ošetrujúci lekár, psychiater a tiež ústavný lekár. O prednostnom prijatí občana mohol rozhodnúť stav sociálnej núdze, ktorý bezprostredne ohrozoval ľudský život.

Do 30. júna 2002 bol zriaďovateľom Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb pre dospelých Krajský úrad Žilina. Od tohto dátumu je jeho zriaďovateľom Žilinský samosprávny kraj.

V roku 2004 z pôvodných obyvateľov býva v domove osem ľudí. Systém starostlivosti pozostáva z bývania, zaopatrenia a stravovania. V zaopatrení sú zahrnuté: starostlivosť o hygienu, o čistotu bývania a zdravotná starostlivosť. Podľa zdravotného stavu obyvateľov určovala hlavná sestra intenzitu jednotlivých úkonov, napr. upratovanie obytnej jednotky či pranie osobnej bielizne. Poskytovala sa celodenná strava, buď racionálna alebo diabetická[5]. V tomto roku sa v zariadení vybudovala kaplnka. Neskôr, v roku 2010 sa vybudovala väčšia kaplnka v záhrade.

Dňa 1. júla 2008 sa organizácia zlúčila s Domovom sociálnych služieb pre dospelých v Kysuckom Novom Meste, ktorý sa pôvodne volal Ústav sociálnych služieb a sídlil na Belanského ulici. Poskytoval služby mužom s rôznym stupňom mentálneho postihnutia, jeho kapacita bola 25 osôb. V apríli 2002 sa zariadenie presťahovalo do nových priestorov na Litovelskej ulici, ktoré neporovnateľne zlepšili podmienky občanov a zvýšili kapacitu na 38 obyvateľov. V roku 2009, presne 1. júna, bolo zrušené detašované pracovisko pre mentálne postihnuté ženy v Nesluši, klientky boli presťahované do domova dôchodcov, ďalšie do domov v Ružomberku a Turčianskych Tepliciach.

Toto bolo obdobie mnohých pozitívnych zmien. Vzrástol záujem o stravovanie, 90-tych rokoch sa vydávalo 40 obedov denne, v tomto roku je to už 220 obedov nielen pre ubytovaných, ale aj pre cudzích dôchodcov a ŤZP. Vzrástol aj počet klientov. Postupne veľké izby, kde predtým býval jeden obyvateľ, sa prispôsobili pre ubytovanie dvoch klientov. Z dlhodobo udržiavaného počtu cca 80-90 klientov, vzrástol ich počet na 118.

Zatiaľ posledný krát bol zmenený názov zariadenia 1. júna 2010, urobil tak zriaďovateľ Žilinský samosprávny kraj. Súčasný názov je **Zariadenie pre seniorov a Domov sociálnych služieb Kysucké Nové Mesto.**

V roku 2012 boli rozšírené služby, domov sa stal „špecializovaným zariadením", teda poskytuje rozšírené sociálne služby.

Vedenie:
1983 – 1985 Jana Blanáriková – vedúca
1985 – 1989 Marián Ďurana – vedúci
1989 – 1995 Mária Vnuková – vedúca
1995 – 2008 Ing. Vladimír Suchánek – riaditeľ
2008 – Ing. Miriam Bugrová – riaditeľka

Denný režim v zariadení počas celej histórie bol voľný, večierka bola o 22.00 hod. Zamestnanci sa však vždy starali aj o kultúrno-spoločenské aktivity svojich zverencov a dobrú telesnú kondíciu.

Aktivity boli zamerané napríklad na slávenie sviatkov a tradícií: stavanie mája,

Katarínska zábava, Silvestrovská zábava, Fašiangová zábava so živou muzikou, návšteva sv. Mikuláša, Veľkonočná oblievačka, stretnutie s deťmi školských zariadení, ktoré si pre seniorov pripravili kultúrny program pri príležitosti napr. októbra mesiaca starších, Dňa matiek, MDŽ a iné. Samozrejme, že voľakedy k týmto sviatkom patrila aj oslava Víťazného februára, SNP a pod.

Obyvatelia podľa záujmu mohli absolvovať rôzne výlety napr. do Múzea kysuckej dediny vo Vychylovke, na pútnické miesto Živčáková, do kaštieľa v Krasňanoch, do Bojnického zámku a ZOO, do Oravskej Lesnej, na Strečno, na drotársku výstavu do Budatína či výlety do okolitej kysuckej prírody.

Život v domove bol spestrený podujatiami organizovanými v klubovej miestnosti ako odborné prednášky, besedy, súťaže či výstavy ručných prác. Často na tieto podujatia zamestnanci pozývali hostí z verejného, spoločenského a cirkevného života.

Svoje miesto mali aj relaxačné pobyty či absolvovanie kúpeľnej liečby. Využívali možnosti rekreácie, ktoré ponúkala SOREA v hoteli Sĺňava v Piešťanoch, v Dome rekreácie v Bratislave, v hoteli Karpatia v Tatranskej Lesnej a v hoteli Patizán v Hornom Smokovci.

Aj kultúrne podujatia usporiadané v meste, v kine, v Dome kultúry v Kysuckom Novom Meste či neďalekej Žiline navštevovali obyvatelia radi.

Obľúbenými bývali návštevy starostov okolitých obcí na konci roka či v čase vianočných sviatkov, ktorí majú v zariadení svojich obyvateľov, aj primátora mesta Kysucké Nové Mesto. Obyvatelia sa tešili, lebo to bol dôkaz toho, že sa na nich nezabúda.

Svoj každodenný život si spestrovali organizovaním aktivít, ktoré robili bežne vo svojich domácnostiach či s rodinou: varenie gulášu, grilovanie špecialít spojené s posedením v záhrade a pri ohníku, tradičná zabíjačka. V predvianočnom čase zase pečenie a zdobenie perníkov, ktorými si potom zdobili vianočné stromčeky vo svojich izbách. Pečenie sprevádzali spievaním vianočných piesní a kolied. Zážitkom bola tiež spoločná štedrovečerná večera. V roku 1998 navštívili seniori Kaštieľ v Radoli, kde sa naučili rôznym technikám zdobenia kraslíc. Výsledkami svojich snažení spestrili na Veľkú noc nielen svoje príbytky, ale aj priestory domova. Obyvatelia zariadenia sa podieľali aj na prácach v okolí budovy – jarné upratovanie, sadové úpravy, kvetinová výzdoba, kosenie trávy, hrabanie lístia na jeseň. Hneď ako vykuklo slnko, s obľubou trávili dôchodcovia čas v okolí budovy na lavičkách a v záhrade. Veľkým prínosom bolo v roku 2008 vybudovanie oplotenia, altánku, chodníka a skalky pri budove domova a vytvorenie oddychového priestoru pre seniorov.

Po roku 2000 každý prvý piatok v mesiaci prichádzali duchovní vyspovedať obyvateľov a podať sv. prijímanie. V čas vianočných a veľkonočných sviatkov majú spoločnú spoveď.

Dlhoročnú tradíciu majú oslavy jubilantov. V osemdesiatych rokoch sa oslavovali aj meniny obyvateľov vlastniacich rovnaké mená, napr. Mária, ktorých bolo v domove aj 12. Dobrá spolupráca bola s mestským úradom (predtým MsNV), pravidelne oslávencov prijímal primátor mesta, menej pohyblivým zabezpečil dopravu. V domove sa oslavovali aj storočnice, napr. pán Dominik Greguš narodený v Korni oslávil 26.3. 2007 pekných 100 rokov so svojimi priateľmi z domova a rodinou.

Bolo potrebné udržiavať seniorov dobrej fyzickej kondícii. Medzi každodenné aktivity sa zaradilo aj ranné cvičenie o 8.00 hod. Primerané cvičenie, ktorého sa zúčastňovali obyvatelia, mobilizovalo ich vnútorné rezervy a podporovalo svieže ho ducha. Niekoľko rokov (1998-2000) všetci dôchodcovia absolvovali Challange day, ani zamestnanci a vozíčkari neostali bokom. Branno-športové hry si našli v letnom

období svoje miesto.

Ženy v Nesluši raz do mesiaca mávali zábavné odpoludnia pri hudbe, veselili sa tiež pri životných jubileách, pri sviatkoch. Nechýbalo spoločne pripravené občerstvenie, či súťaže. Tieto ženy veľmi obľubovali vychádzky do prírody, kde napr. zbierali liečivé rastliny. Tento pobyt spájali s opekaním špekáčkov či varením guláša.

Spomínané kultúrne, spoločenské a športové akcie sa mohli uskutočniť vďaka spolupráci s mnohými organizáciami Mestom Kysucké Nové Mesto, s Katolíckou charitou v Kysuckom Novom Meste, Centrom voľného času v Kysuckom Novom Meste, Kysuckým múzeom v Čadci, FS Jedľovina, školami a školskými zariadeniami v meste, ostatnými zariadeniami sociálnych služieb a mnohými inými.

Kronika začína mottom: „ Krásni mladí ľudia sú hračky prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké diela.“ (Goethe)

Sponzori: napr. v roku darovala firma z Rudinskej palivové drevo pre DSS v Nesluši, iná firma zabezpečila zdarma prevoz.

V roku 2000 sa podarilo zmodernizovať spoločenské miestnosti, doplnili sa audiovizuálnou technikou, sponzorom bola INA Kysuce, a. s. Pripojenie na káblovú TV zabezpečilo bytové družstvo zdarma.

V súčasnosti zariadenie poskytuje sociálne služby na Ulici Ľ. Štúra 117 seniorom v paneláku s dvoma samostatnými vchodmi, ktoré sú prepojené spoločnou chodbou na prízemí, kde sa nachádza okrem vrátnice i kaviareň. Na Litovelskej ul. poskytujemeociálne služby 45 mužom – klientom s mentálnym a zdravotným postihnutím v dvoch samostatných budovách spojených s pergolou.

Poskytuje sociálne služby:

Odborné činnosti:

- základné sociálne poradenstvo
- sociálna rehabilitácia
- ošetrovateľská starostlivosť
- pracovná terapia

Obslužné činnosti:

- ubytovanie
- stravovanie
- upratovanie
- pranie, žehlenie, údržba bielizne a šatstva

Ďalšie činnosti:

- poskytovanie osobného vybavenia
- utváranie podmienok na úschovu cenných vecí
- rekreačná činnosť
- kultúrna činnosť
- záujmová činnosť
- duchovná starostlivosť pre veriacich

Pravidelné voľno časové aktivity:

- ranná rozcvička
- modlitba v kaplnke
- pracovná činnosť (čistenie zemiakov a zeleniny, pomoc v jedálni, práca v záhrade, tkanie kobercov, práca s drevom, prútím, modelovanie, maľovanie, vystrihovanie, kreslenie, vyšívanie, počúvanie hudby, pozeranie filmov....)

Ďalšie aktivity:
- vítanie nového roka
- fašiangová zábava
- veľkonočná zábava
- májová veselica
- deň matiek
- módna show seniorov
- letné dovolenky, výlety a rekreácie
- mikulášsky večierok
- katarínska zábava
- silvestrovská zábava
- oslavy pre jubilantov
- kvízy
- iné športové podujatia a súťaže
- turistický a čitateľský krúžok
- adorácie počas adventu

1) *STRAŇAN, Milan : Zrnko z kysuckej histórie. In Slovenské národné noviny. ISSN 0862-8823 , roč. 12, č. 21 (09.10. 2001), s. 7.*

2) *TOMČIAKOVÁ, Irena : Dom plný láskavej staroby. In Kysuce. ISSN 1210-1826, roč. 25, č. 37, 1984, s. 5.*

3) *Štátny archív v Bytči, pobočka Čadca, Domov – Penzión pre dôchodcov KNM, Štúrova ul., kartón 1.*

4) *TOMČIAKOVÁ, Irena : Aj suchému zákonu pečať dobroty dávajú ľudia. In Kysuce. ISSN 1210-1826, roč. 9, č. 4, 1999, s. 3.*

5) *TOMČIAKOVÁ, Irena: História jedného domu na Kamencoch. In Kysuce. ISSN 12010-1826, roč. 14, č. 23, 2004, s. 3.*

Dejiny ZpS a DSS v spomienkach jeho najstaršej obyvateľky Márie Janoušovej

Pani Mária je v zariadení od roku 1985. Rodáčka z Týniště nad Orlicí pracovala 14 rokov v ZVL, neskôr v Rozvoji v.d. Krátko po päťdesiatke prežila infarkt, z ktorého sa ťažšie zotavovala, preto si ako jednu z možností, kde bývať, vybrala novootvorené zariadenie Dom s opatrovateľskou službou. Dostala jeden z posledných voľných malometrážnych bytov, ostatnými obyvateľmi boli starší a chorí obyvatelia z mesta, ale aj vysťahovalci zo zatopených obcí Riečnica a Harvelka. Pani Mária si spomína, že práve títo ľudia z dedín si veľmi ťažko zvykali na malé izby a nové prostredie v meste. Niektoré byty obývali aj manželské páry, súrodenci a pod., avšak ani takéto spolunažívanie nebolo zárukou ich spokojnosti. Preto zo zariadenia odchádzali do domov zakúpených na Dolniakoch alebo v okolí.

„Vtedy to fungovalo inak ako dnes" spomína si dlhoročná obyvateľka. „Za byty sa platilo podľa veľkosti, ja som platila 99 Kčs mesačne. V tejto sume nebolo zahrnuté opatrovanie, bola som samostatná, preto som si sama prala, upratovala, čistila spoločné priestory, varila. V dome nebolo toľko pracovníkov, na všetko stačil jeden vedúci, jeden doktor, dve sestry a dve upratovačky, ktoré pomáhali chorým obyvateľom napr. aj s nákupom. Mali ťažkú prácu, všetku bielizeň prali v jednej práčke alebo ručne a koberce sa rajbali tiež ručne. Novým dôchodcom, ktorí mali dôchodok vo výške do 1 000 Kčs, obec, v ktorej žili, zakúpila základné vybavenie ako koberec, nábytok, varič a pod. Ja som si musela všetko zakúpiť sama. Keďže sme nemali ani údržbára, mnohé opravy si obyvatelia vykonávali svojpomocne, alebo sme museli žiadať nápravu na Domovej správe. A veru budova mala mnoho nedostatkov, keď pršalo, v pivnici bolo aj meter vody a nemohli sme potom používať výťah, lebo boli zatopené šachty. Na začiatku nebola ani kuchyňa, asi 20 obedov sa vozilo z iného domova dôchodcov. Ostatní si varili sami."

V rozhovore často pani Mária opakuje: „Nebýva sa mi tu zle." 84-ročná dáma plná energie si pochvaľuje najmä obdobie, kedy zariadenie riadila pani Vnuková. „Bola to veľmi ľudská a dobrá žena, často krát si k nám prisadla, pýtala sa čo nás trápi, či niečo nepotrebujeme. Nie raz prišla nahnevaná z Čadce z OÚSS, kde videla, že iné domovy sú lepšie zariadené. Domáhala sa rovnakých možností aj pre nás. Prevádzka si však vyžiadala mnohé zmeny a hlavne potrebu zásadných opráv nedostatkov, ktoré vznikli už pri výstavbe. V

zime tu bolo tak chladno, že televíziu v klubovni sme pozerali v kabátoch. V miestnostiach boli nainštalované radiátory s malým počtom článkov, tie bolo potrebné doplniť. Starším ľuďom prekážal aj hluk, ktorý v noci, a niekedy aj do rána, pod oknami robila mládež. Ešte v roku 1988 vtedajšia vedúca Vnuková išla žiadať Mestský národný výbor o pomoc pri riešení tohto problému, napríklad oplotením okolia. Na úrade však nenašla pochopenie a revolúcia, ktorá prišla zakrátko spôsobila, že sa tento nápad zrealizoval až o 20 rokov neskôr. Svoje problémy sme riešili spoločne a vedeniu ich tlmočil 7-členný výbor, ktorého členkou som bola aj ja."

Zaujímavý je aj výrok pani Márie: „Veď by sme sa tu mohli mať ako v nebi. Starajú sa tu o nás, varia nám, perú, upratujú, okúpu nás. A súčasná pani riaditeľka je ako anjel. Za posledné roky toho vybavila veľa: krásnu kuchyňu, vrátnicu, altánok." Pozitívne myslenie určite pomáha k lepším vzťahom, priateľstvám a hlavne k príjemnému prežitiu jesene života. „Počas prvých rokov som tu mala veľmi dobrú kamarátku pani Tarábkovú. Kvôli mojej chorobe som často bývala v nemocnici. Ona bola taká dobrá žena, vždy ma čakala s voňavým obedom, keď ma z nemocnice prepustili, lebo vedela, že tam som už obed nedostala. Takto ma milo prekvapila a ja som sa jej láskavosť snažila vrátiť. Aj pán doktor Kolarčík sa o nás dobre staral. Po ňom prišiel pán doktor Muráň, ktorý bol tiež veľmi dobrý lekár a mali sme ho radi. Sestričky sú starostlivé, vždy keď vidia, že sa dobre necítim, chodia a pýtajú sa, či niečo nepotrebujem a či som v poriadku." Aj tieto vety dosvedčujú, že pani Janoušová sa nezvykne sťažovať.

Keď sa opýtam na voľný čas, tak ma prekvapí: „Už o 4 hodine ráno chodíme škrabať zemiaky. Veľmi ma to baví, veď pre môj slabší zrak už nemôžem vyšívať alebo robiť niečo iné. Kedysi som veľmi rada chodila na výlety, bola som na Orave, v Terchovej, Rajeckej Lesnej, teraz sa pri chôdzi rýchlo unavím, a tak sa už zájazdov nezúčastňujem. Voľakedy bolo výborné, keď sme si na opekačku mohli vziať aj vnúčence, to ma veľmi tešilo." O tom, že má krásnu rodinu, svedčí aj veľká koláž s fotografiami na stene, ktorú pre babku príbuzní vyrobili. Jediné, nad čím si povzdychne je: „Voľakedy sa tu ľudia lepšie znášali ako dnes."

Zriaďovateľ zariadenia plánuje zvýšiť štandard ubytovania a poskytovania služieb

ZpS a DSS Kysucké Nové Mesto na Štúrovej ulici prešlo pod pôsobnosť Žilinského samosprávneho kraja

Od 1. júla 2002 na základe zákona č 416/2001 Z. z. o prechode niektorých pôsobností z orgánov štátnej správy na obce a na vyššie územné celky, prešla pôsobnosť z Krajského úradu v Žiline na ŽSK formou delimitácie zo štátu.

Zariadenie pôvodne vzniklo s cieľom zabezpečovať starostlivosť o relatívne sebestačných a mobilných starších občanov, ktorí nepotrebovali celodenné stravovanie, upratovanie apod. V malometrážnych bytoch mali nainštalované meracie prístroje na energie, za ktoré si platili. Postupne sa transformovalo na zariadenie sociálnych služieb. Jeho súčasťou bol aj ústav sociálnej starostlivosti s prevádzkou v Nesluši, ktorá však bola neekonomická. V roku 2008 na základe rozhodnutia zastupiteľstva sa z ekonomických dôvodov uskutočnila racionalizácia a transformácia viacerých zaradení v Žilinskom kraji, ktoré poskytovali sociálne služby. S cieľom efektívnejšieho a ekonomickejšieho riadenia sa spájali, a tak z 39 samostatných zariadení sme 13 zariadeniam odobrali právnu subjektivitu. V tomto období bolo zrušené aj pracovisko v Nesluši, ženy boli preložené do ZpS a DSS KNM alebo do iných zariadení v kraji. Momentálne k 1. 8. 2013 je v pôsobnosti ŽSK 25 zariadení, nakoľko rozhodnutím zastupiteľstva sa jedno zariadenie v Žiline odovzdalo Mestu Žilina formou výmennej zmluvy. Tento stav sa však k 1. 1. 2014 opäť zmení, otvorí sa nové zariadenie v Liptovskom Hrádku, ktorého rekonštrukcia je financovaná z eurofondov. Od roku 2009 je účinný zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách, ten nanovo určil pôsobnosti poskytovania sociálnych služieb obciam a samosprávnym krajom. Starostlivosť o seniorov a dôchodcov dal do výlučnej kompetencie miest a obcí, samosprávne kraje takúto službu môžu poskytovať, ale bez finančného krytia. Od roku 2009 by teda mali sociálne služby v ZpS poskytovať obce a mestá, ale na území Žilinského kraja na 98 percent všetko zabezpečuje samosprávny kraj. Sme tak najväčším poskytovateľom služieb seniorom a dôchodcom. Filozofia je taká, že sú to naši občania a musíme sa o nich postarať. Aj keď naša originálna pôsobnosť je starať sa o zdravotne postihnutých občanov v produktívnom veku (DSS, špecializované zariadenia, zariadenia podporovaného bývania), staráme sa aj o ZpS a vykrývame tak potrebu služieb pre seniorov. Ale v tejto oblasti sa situácia neustále mení. Napríklad v období posledných 3 rokov si obce a mestá zriadili vlastné zariadenia pre seniorov, vzniklo veľa neverejných poskytovateľov, ktorí poskytujú starostlivosť dôchodcom. Čo sa týka Kysuckého Nového Mesta, v ňom je naše zariadenie jediné, ktoré poskytuje sociálne služby seniorom. Pred 5 rokmi bol veľký nedostatok lôžok, a tak sme v ňom začali zvyšovať kapacitu. Do malometrážnych bytov sme pridávali lôžka, z 80 lôžok stúpla kapacita na 120. Situácia sa ale opäť mení, plánujeme postupne počet lôžok znižovať, s cieľom zvýšiť štandard ubytovania a poskytovania služieb. Vytvoria sa

opäť jednolôžkové izby, o ktoré je záujem. Prispôsobujeme služby potrebám spoločnosti. Opatrovateľskú službu pre seniorov majú na starosti obce, tú nezabezpečujeme.

Aké má zariadenie miesto v systéme sociálnych zariadení ŽSK?

Zariadenie v Kysuckom Novom Meste je vyššieho štandardu, pretože sme do neho v posledných rokoch investovali veľa finančných prostriedkov, napr. na nový nákladný výťah, rehabilitačnú miestnosť atď. V roku 2003 bola vykonaná rekonštrukcia strechy, tiež sa na základe zmluvy s mestom odkúpil priľahlý pozemok a zriadila sa oddychová zóna. Čo sa týka jeho veľkosti, zariadení nad 100 lôžok je v Žilinskom kraji viac, takže patrí medzi tie stredne veľké. V Kysuckom Novom Meste niet iného verejného či neverejného poskytovateľa. Možno aj preto, že sa neverejní poskytovatelia sociálnych služieb pre seniorov sústreďovali na oblasti, kde nebol pokrytý dopyt, ako je Turiec a Liptov. Ďalším dôvodom môže byť blízkosť miest Žilina a Čadca, ich DSS vedeli v prípade potreby pokryť požiadavky seniorov v Kysuckom Novom Meste. Chcem ešte spomenúť, že ZpS a DSS v KNM patrilo medzi najobľúbenejšie, pretože v ňom boli malometrážne byty a jednolžkôvé izby. ZpS a DSS KNM je rozpočtová organizácia ŽSK. Vedenie dostane schválený rozpočet, každý mesiac 1/12 z neho na účet na mzdy a na prevádzku. Vedenie s týmito financiami samostatne hospodári pod drobnohľadom našich pracovníkov. Zákon o sociálnych službách hovorí o viaczdrojovom financovaní, t. j. o financovaní aj formou sponzorských príspevkov, čo je pomerne veľká čiastka. Pracovníci našich zariadení neustále vypracovávajú rôzne projekty a snažia sa získať ďalšie finančné zdroje, napr. z Konta Orange, dotačného systému Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, eurofondov, formou cezhraničnej spolupráce a pod. Sú viac menej nútení do takejto činnosti, lebo rozpočet zo ŽSK pokrýva len zabezpečenie základných potrieb. Nie je to však málo, lebo ŽSK dáva na sociálne služby viac finančných prostriedkov, ako na iné odbory. Ale aj tak to postačuje len na pokrytie bežnej prevádzky a ak chcú v zariadeniach robiť niečo navyše, musia mať sponzorov alebo úspešné projekty. Naša filozofia je, aby sa naši pracovníci správali ako súkromníci. Máme na úrade projektovú manažérku, ktorá im poskytuje informácie a pomáha pri spracovaní projektov.

Rozhodovací proces na prijatie do ZpS a DSS

Zatiaľ rozhodnutie o odkázanosti na sociálne služby pre dôchodcoch robí ŽSK. Ak niekto potrebuje službu bezodkladne, umiestnime ho do zariadenia, kde je práve voľné miesto, ale nemusí to byť v mieste jeho bydliska. Na určitú dobu je to pomoc pre jeho rodinu, a keď sa vytvorí voľné lôžko v mieste jeho bydliska, presťahujeme ho. V súčasnosti je však trendom poskytovať opatrovateľskú službu a ponechať seniora v domácom prostredí. Terénna práca bude posilnená službami a predpokladám, že prestane byť taký veľký záujem o umiestnenie v ZpS. Každý umiestnený občan platí v zariadení úhradu za poskytované služby. Jeho výška pokrýva tak 30-40% zo skutočných nákladov, zvyšok (60-70%) hradí ŽSK. Ku každému klientovi však pristupujeme individuálne, lebo aj po uhradení poplatku, mu musia ostať finančné prostriedky vo výške 20% životného minima. Vyživovaciu povinnosť

voči seniorom s malým dôchodkom majú deti.

Zmeny v poskytovaní sociálnych služieb prináša pripravovaná novela zákona

Veľká novela zákona o sociálnych službách nastavuje veľké zmeny. Týkajú sa najmä financovania sociálnych služieb. Väčšiu spoluúčasť na financovaní bude mať štát, bude prispievať na sociálne služby obecných, mestských a súkromných zariadení s dlhodobou starostlivosťou. Druhá zmena sa bude dotýkať aj nás, už by sme nemali zastrešovať starostlivosť o seniorov. Posudzovať odkázanosť občana na pomoc inej osoby by malo prevádzkovať mesto.

Plány v najbližšom období v ZpS a DSS Kys. N. Mesto

Hlavne chceme zvyšovať štandard zariadenia vytvorením jednolôžkových izieb s vyšším štandardom, aby ľudia mali svoje pohodlie. V meste máme aj poradenské centrum pri CSS Fantázia na Belanského ulici, kde by sa mohli realizovať mnohé veci, stále vymýšľať nové aktivity, záujmová činnosť, terapie a pod. Chcem spomenúť aj dobrú spoluprácu klientov zo zariadenia na Litovelskej ulici so seniormi v ZpS, muži chodia medzi starkých, pomáhajú im, rozprávajú sa spolu.

V budove na Štúrovej ulici tiež chýba veľká spoločenská miestnosť. Keď budú finančné zdroje, tak sa v podkroví zriadi nová miestnosť na pracovnú terapiu a záujmovú činnosť.

Mgr. Marta Pauková
riaditeľka odboru sociálnych vecí
na Úrade Žilinského samosprávneho kraja

Kto je to Ing. Miriam Bugrová, terajšia riaditeľka ZpSaDSS na Štúrovej ulici?

Ing. Miriam Bugrová, sa narodila v Žiline, pochádza z robotníckej rodiny.

„Pôvodne sme bývali v Mojši, malá dedinka od Žiliny, pokiaľ rodičia nepostavili dom v Trnovom (súčasť Žiliny). Po skončení Gymnázia na Veľkej Okružnej v Žiline, som študovala na Fakulte ekonomiky služieb a cestovného ruchu na Katedre služieb v Banskej Bystrici a následne som ukončila manažérske skúsenosti, supervízora. Naša katedra bola špecializovaná na zdravotníctvo, školstvo a hlavne na sociálne veci," stručne rekapituluje svoje detské a študentské roky Miriam Bugrová. Hneď po skončení štúdia nastúpila pracovať na Okresný ústav sociálnych vecí v Žiline, kde pracovala na pozícii hlavnej ekonómky pre všetky zariadenia sociálnych služieb v Žiline a jej okolí (bolo ich 10). Bola to veľmi ťažká, ale zároveň zaujímavá práca. Tým, že zariadenia dostali samostatnú pôsobnosť od r. 1991, kompetencie prešli na Okresný úrad v Žiline. Ešte v tom istom roku nastúpila Miriam Bugrová na Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny, kde pracovala do r. 1996. Ministerstvo vytvorilo Strediská služieb sociálnej starostlivosti (v Bratislave, Trnave, Trenčíne, Žiline, Banskej Bystrici, Prešove a v Košiciach), a tieto mali za úlohu zmapovať všetky zariadenia sociálnych služieb v prípadných budúcich krajoch, ich technické možnosti, ale aj ekonomické a personálne. Pracovníci často cestovali a poznávali sociálne zariadenia aj v iných krajoch. V r. 1996 odchádza Miriam Bugrová na Krajský úrad v Žiline, a už vtedy mala obrovskú výhodu oproti svojim kolegyniam, či už na odbore financií alebo na odbore sociálnych vecí, pretože zariadenia poznala. Pôsobila na pozícii rozpočtárky na Krajskom úrade na finančnom odbore výlučne ako rozpočtárka pre sociálne zariadenia, úzko spolupracovala s Odborom sociálnych vecí, spracovávala pre nich rôzne analýzy.

Ako sa menili kompetencie a legislatíva, niektorí zamestnanci krajského úradu prešli v r. 2002 na župu - samosprávny kraj v Žiline (ďalej len skratka ŽSK – pozn. vyd.). Miriam Bugrová sa ocitla na odbore financií opäť ako rozpočtárka pre sociálnu oblasť. Úspešne prešla konkurzom na vedúcu oddelenia odvetvových činností, kde okrem financovania sociálnych zariadení patrili i kultúrne a školské zariadenia. Ju to však stále lákalo k sociálnym veciam. A možno aj preto sa v roku 2004 zúčastnila výberového konania na

ŽSK, na odbore sociálnych vecí - na pozíciu vedúcej oddelenia neštátnych subjektov. „A to bola tá správna voľba, pretože som mala možnosť poznať verejných a neverejných poskytovateľov sociálnych služieb, ich podmienky prijatia, úhrady, služby... Na všetkých úsekoch som okrem metodickej činnosti vykonávala i kontrolnú činnosť. Prešli sme všeličím nebudem rozpisovať ako sme riešili opatrovateľskú službu v rodinách, hovorili sme im **spanilé jazdy**. V skutočnosti sme navštívili asi 350 obecných úradov, mestské úrady, rodinné domy, kde sa opatrovateľská služba poskytovala v rámci celého kraja“, spomína Ing. Miriam Bugrová. V r. 2008 odvolalo Zastupiteľstvo ŽSK všetkých riaditeľov sociálnych zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti. A keď Ing. Bugrovú oslovil riaditeľ Úradu ŽSK PhDr. Holeštiak, PhD., či nastúpi do funkcie riaditeľky ZpSaDSS v Kysuckom Novom Meste, neváhala ani chvíľku a už na druhý deň tam bola. (Smeje sa pani Miriam).

pohľad na budovu zariadenia z obidvoch strán

Nechajme však hovoriť Ing. Miriam Bugrovú:

- V podstate som od ukončenia univerzity až doposiaľ stále v sociálnej sfére. I keď som pracovala ako rozpočtárka, ale stále pre sociálnu oblasť. Vykonávala som kontrolnú, metodickú činnosť v zariadeniach, sú mi všetky veľmi blízke. Ešte teraz, keď prídem na návštevu do niektorých zariadení, ma poteší, keď stretnem obyvateľov, a aj zamestnancov, ktorí si ma pamätajú. Táto oblasť mi je zvlášť blízka, pretože som vyrastala s mojou starkou. Ako dieťa som bola chorľavá a mamina nemohla tak často čerpať „ošetrovačku“, preto som bola viac u starkej ako doma. Dokonca, keď naši postavili dom v Trnovom, tak som im ušla ku starkej. Pamätám si, keď išla na liečenie, tak som od žiaľu nemohla ani rozprávať, bolo mi strašne smutno. Milujem svojich rodičov, veľmi si ich vážim za to, čo všetko pre mňa urobili, ale starká, to bola pre mňa škola do života, bola veľká optimistka, dávala nádej, svoju múdrosť i napriek vlastným zdravotným problémom. Keď som

sa ocitla v KNM, môj prvý dojem bol asi taký, že som tri mesiace nespala. Budova je viac ako 40 ročná, no na sociálne účely slúži približne 30 rokov. Tým, že sa tu neopravovalo okrem chodieb a vytvorenia spojovacej chodby nič, izby klientov boli ošumelé, biele steny, nízke váľandy, staré, niekde i rozbité nábytky, staré drevené okná, znehodnotená podlaha, toto všetko malo vplyv tak na obyvateľov, ako i zamestnancov. Všetko na mňa „padalo"! Steny na izbách biele, pokazené výťahy, drevené steny - loggie, staré okná, personálne rozbitý kolektív, miniatúrna kuchyňa 4x5m... Doslova depresívne momenty. Tak som zvolala obyvateľov, čo by chceli zmeniť. Ako prvé povedali: **jednoznačne záhradu!** Pozemok bol náš, ale nebol ohradený a z okolitých panelákov na neho chodili venčiť psov. Starkí sa hnevali, polievali ich a mladí im tiež robili napriek... Požiadala som ŽSK o financie na oplotenie, kde mi bolo i vyhovené a následne som oslovila rôznych sponzorov o hlinu, kvety, kroviny. Potom už nebolo ťažké pustiť sa do práce a vysadiť kvietky. Tu veľkú rolu zohrali práve starkí, bola ich plná záhrada a každý chcel pomáhať. Keď nám narástla tráva, nemali sme kosačku, tak som kúpila klasickú kosu. Chlapi ráno zavčasu kosili a ženky im nosili na posilnenie pitie. Bol to veľmi pekný obraz. Teraz už behajú s kosačkou, vraj, či sú horší ako ostatní, čo majú záhrady... Hovorí sa, keď je bruško spokojné i človek je kľudný. V pôvodných podmienkach kuchyne (priestorových, strojových) však nebolo možné uvariť dostatočne kvalitnú stravu. Čo ma veľmi znepokojovalo, že ľudia neobedujú v jedálni, ale na izbách, separovali sa, nosili si jedlo v obedároch, nepoznali sa. Niektorí si varili na izbách. Veď niekedy stačí len očný kontakt a už chutí lepšie, navyše sa upevňujú medziľudské vzťahy.

Tak po záhrade, kde sa zapojili klienti a robili, čo sa len dalo, prišla na rad kuchyňa. Nebolo to jednoduché, pretože steny boli nosné a museli sme dať podpery, aby sme to zvládli. Celá rekonštrukcia prebiehala za prevádzky, bolo to veľmi hektické obdobie, okrem zbíjačiek a iných ťažkých strojov, celé zariadenie bolo plné prachu, sutí a hluku. V tom čase sme boli na služobnej ceste v Tirolsku a upútalo ma, že vo všetkých zariadeniach mali kaviarničky. Netrvalo dlho a hneď po návrate sme vybúrali steny na vrátnici a urobili krásnu kaviarničku. Keď sa prerábala kuchyňa, tak sme zbúrali ďalšie steny a máme aj jedáleň. Celá rekonštrukcia trvala od konca novembra 2008 do marca 2009. Kapacitne sa kuchyňa zmenila z 50-60 obedov na terajších 250! Celú rekonštrukciu financoval ŽSK, vrátane kuchynských zariadení. Kuchyňa spĺňa európske normy. Čo sa týka jedálne, s touto súvislou stavebnou úpravou sa z 12 miest zvýšila na 40. Tí, čo chcú jesť na izbách, nebránili sme im. Pri tejto rekonštrukcii som si uvedomila, čo znamenajú farebné steny pre starkých, ktorí mali doteraz v izbách len biele steny. Vymaľovala sa jedáleň a ľudia s potešením obdivovali výsledok. To bol aj jeden z dôvodov, že sme postupne začali podľa finančných možností upravovať jednotlivé izby klientov. Stará a znehodnotená podlaha sa vymenila za plávajúcu podlahu, vymenil sa nábytok za nový, vymaľovali sme izby viacerými farbami. Keď sa začalo s úpravou izieb, začali za mnou chodiť viacerí a domáhali sa, že aj oni chcú peknú izbičku... Bolo to milé. Náš panelák, v ktorom je umiestnené zariadenie pre seniorov, bol

pôvodne stavaný ako malometrážne byty pre obyvateľov dedín, ktoré boli vytopené z dôvodu výstavby vodnej nádrže na Bystriciach. Preto sa tu na každej bunke nachádzalo len umakartové jadro. Z dôvodu zhoršovania zdravotného stavu klientov sme zrekonštruovali 5 bezbariérových kúpeľní zo sponzorských prostriedkov. Je to však málo, no i týmto sa aspoň trochu zlepšila manipulácia zdravotných pracovníkov s klientmi pri dodržiavaní osobnej hygieny.

Darček, s ktorým starčekovia ani nerátali...

- Raz som prišla do práce a povedala som, že postavíme kamennú kaplnku. Klienti sa dívali na mňa, akoby som nemala všetko pohromade, ale podarilo sa. Za pomoci starostu zo Snežnice Jána Pokrivku, ktorý nám daroval kameň na celú kaplnku (ostali ešte aj na skalku), ďalej starostu Horného Vadičova Vladimíra Kačeríka, ktorý priviedol projektanta a aj ho zaplatil, sa na nápad úspešne podaril. Tu musím spomenúť, že na výstavbu kaplnky a sochy do nej prispeli aj samotní klienti. Kaplnka Panny Márie Lurdskej bola slávnostne vysvätená pri príležitosti 25. výročia zariadenia. Súčasťou našej záhrady je aj altánok, na ktorý nám sčasti prispel ŽSK a sčasti sponzori. Altánok využívajú klienti pri rôznych akciách, ale aj počas teplých dní, hrajú tam karty, spievajú, čítajú noviny, využívajú ho i na pracovnú terapiu. Takže už sme mali: záhradu, kuchyňu, jedáleň, izby, bezbariérové kúpeľne, kaplnku, altánok a skalku. A čo ďalej....? Ako som už spomínala, zariadenie je situované v zastaralej budove (40) rokov. Boli tu dva malé osobné výťahy, ktoré boli často nefunkčné. Na ich neustálu opravu sa vynakladali vysoké finančné prostriedky. Vďaka ŽSK sme pristavili veľký, moderný nákladný výťah, ktorý hlavne slúži pre imobilných klientov a rýchlu zdravotnú službu. Výťah bol veľmi potrebný, pretože, keď sme ho nemali, v prípade zásahu zdravotníkov a nefunkčného malého výťahu, museli pracovníci klientov nosiť doslova na chrbtoch. (skúste to napr. z deviateho poschodia!). Nákladný výťah v našom zariadení rozhodne nie je prepychom, ale nevyhnutná potreba! V minulom roku sme získali zo ŽSK financie na výmenu sololitových stien za vymurované, zároveň s výmenou drevených okien a balkónov za plastové, čím určite dôjde k úspore energií a tým i šetreniu financií, ktoré môžeme použiť na iné potrebné veci. Aby vymenené steny neboli smutné, vymaľovali sme ich odlišne. Postupne vymieňame ďalšie okná na izbách klientov, s cieľom dosiahnuť čo najväčšiu úsporu energií.

o A čo čaká ZpSaDSS v najbližšom období?

- V tomto roku nás čaká ďalšia väčšia rekonštrukcia – rekonštrukcia zastrešenia zariadenia - sanácia statických porúch. Terajšia strecha je veľmi poškodená, zateká na viacerých miestach, čím spôsobuje nemalé problémy, podkrovie je nefunkčné. ŽSK nás zaradil do plánu investícií aj v tomto roku a ešte cez leto sme začali s rekonštrukciou. Pri úspešnej realizácii dosiahneme podkrovie, kde sa plánuje zatiaľ veľká spoločenská miestnosť, ktorá v zariadení chýba. Súčasťou spoločenskej miestnosti bude i knižnica. Do budúcna v podkroví plánujeme vytvorenie vhodných miestností pre ľudí s Alzheimerovou chorobou, pracovne, kde by sa učili jednotlivým návykom, izby na odpočinutie, hygienické zariadenia. Vďaka sponzorom sa nám podarilo vybudovať rehabilitáciu, ktorá sa skladá z troch častí – elektroliečby,

vodoliečby a relaxačnej masážnej miestnosti. Rehabilitáciu využívajú naši klienti na základe doporučenia odborných lekárov, ale často i mimo toho, zvykli si na vírivku, Bioptrón, parafín a masáže. Tým, že sme kombinované zariadenie s DSS na Litovelskej ulici v Kysuckom Novom Meste, kde sú umiestnení mentálne postihnutí muži, treba myslieť i na nich. Fasáda budovy je v havárijnom stave, hrozí i úraz, odpadáva omietka. V tomto zariadení je umiestnených 45 mužov, ktorých zdravotný stav sa postupne vekom tiež zhoršuje. V budove sú úzke, točité a nevyhovujúce schody, je však možnosť vybudovania výťahu. Verím, že v budúcnosti pri získaní financií upravíme a zrekonštruujeme i toto zariadenie. Treba tiež spomenúť, že v zariadení, okrem pár váľand, ktoré klientom vyhovujú, máme elektrické polohovateľné postele, ktoré sme získali na základe predloženého projektu na Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR a niektoré zo zdravotných poisťovní. Z ďalších projektov sme získali kreslá pre kardiakov, konvektomat (máme dva), dyadinamik, parafín. Projekty predkladáme každoročne.

o Aký ma riaditeľka Ing. Miriam Bugrová vzťah k starým ľudom? Je len pracovný alebo aj silne empatický?

- Čo sa týka môjho vzťahu k starým ľuďom, veľmi rada chodím do našej záhrady, kde počúvam životné príbehy našich starkých a tam sa človek dozvie veľmi veľa. Stále hovorím svojim zamestnancom: treba len počúvať a potom človek vie, čo má riešiť, čo trápi klientov. Niekedy si ani neuvedomia, čo majú v podvedomí a len keď ich ticho počúvate, všetko vyjde von. Keď ma vidia, že som v záhrade, hneď sú okolo mňa, ja si podpisujem účtovnú závierku, alebo bežnú korešpondenciu, a počúvam ich životné problémy. Niektorí neradi spomínajú na tie horšie obdobia, hlavne muži. Možno aj túto skúsenosť mám od mojej starkej, veľa sme sa rozprávali a boli sme poslucháčky jedna k druhej.

o Čo Vám Vaša práca dáva?

- Po mojom príchode do KNM som sa snažila celkovo zmeniť filozofiu práce s klientmi. Už na prvých našich akciách som videla, keď hrala živá hudba, spievali, tancovali, osviežili sa dobrôtkami, boli veselí a nelamentovali, zabudli na svoje starosti, choroby. Na všetkých akciách sa aktívne podieľajú i zamestnanci. Dá sa povedať, že naši klienti žijú čulým životom, napriek ich zdravotným handicapom. Už tradične poriadame spoločensko-kultúrne podujatia, akými sú Fašiangová zábava, Stavanie a Váľanie mája, Seniorská rybka, tanečné súťaže, Tradičná domáca zabíjačka, Katarínska zábava, Mikuláš, Štedrá Večera, Silvestrovská zábavu. Každý rok na Vianoce spievame koledy a klienti dostanú malý darček. Snažíme sa do akcií zapájať čo najviac obyvateľov, samozrejme i imobilných, čo nám neraz spôsobuje obtiažnosti, hlavne na výletoch, rekreáciách. V tomto roku boli klienti už po piaty krát na dovolenke na Oraviciach, boli sme v Taliansku, pravidelne chodíme na pútnicke Mariánske miesta, ale radi zájdu i do zoologickej záhrady. No nezabúdame ani na duchovný život, každý prvý piatok v mesiaci ich chodia spovedať miestni kňazi, ktorí sú ochotní v ktorúkoľvek hodinu prísť dať aj posledné pomazanie. Tým, že starkí majú čulý ruch, prestávajú myslieť na svoje starosti a choroby. Okrem našich akcií sa zapájame i do súťaží, ktoré poriadajú zariadenia z iných okresov

napr. Seniorska superstár, súťaž v stolnom tenise, v lúštení krížoviek. Každý rok sa zúčastňujeme „Kysuckých seniorskych športových hier". Pravidelne sa každoročne zúčastňujeme „Žilinského Oskara" a „Domova Domovu", ktoré sa konajú pod záštitou predsedu ŽSK. Nie je jednoduché zabezpečiť takéto akcie, kde sa zúčastní i 140 klientov, vyžaduje si to veľa energie, financií. Napriek tomuto rada organizujem podujatia, pretože vidím, že sú šťastní a vtedy som šťastná aj ja. Mám ich veľmi rada. Vždy sa však nájde niekto, kto hľadá len zámienky, že mu nevyhovujú služby, podmienky, zamestnanci, ale myslím si, že je to úplne normálne. Žiť život pod jednou strechou so 120 seniormi vôbec nie je ľahké a jednoduché, preto musíme mať rešpekt všetci, jednak voči sebe, ale i voči zamestnancom, voči celému kolektívu.

Táto práca ma veľmi napĺňa, i keď sú to starí ľudia, vidím ich ako svoje deti, snažím sa ich chápať, počúvať, niekedy i pokarhať a myslím si, že i oni ma berú ako svoju mať.

Hneď po mojom nástupe do funkcie ma ráno čakali a poobede odprevádzali, a toto im ostalo doteraz. Keď som sa ich ráno pýtala, ako sa majú, odpoveď znela: „radosť žiť". A tak popri našom zariadení vzniklo Občianske združenie „**Radosť žiť"**, ktoré pomáha pri vylepšovaní životných podmienok našich obyvateľov.

Práca v sociálnej oblasti nie je o peniazoch, je to o poslaní.

Držím sa hesla: nikdy nerob, čo nechceš, aby robili Tebe. Moji starkí sú niekedy ako malé deti, niekedy ich treba postískať a niekedy vyhrešiť, a toho sa veru odo mňa aj trochu boja. J Musím podotknúť, že okrem finančnej pomoci zo strany Žilinskej župy, je tu aj morálna pomocou nich, ale aj od ďalších firiem, spoločností a podnikateľov, teda našich spriaznených duší. Zúčastňujú sa na našich akciách, hlavne tých veľkých a môžem povedať, že ich prítomnosti sa tešia všetci klienti, ktorí majú pocit, že nielen nám na nich záleží. Všetky rekonštrukcie by neboli možné, keby nebolo podpory najmä zo Žilinského samosprávneho kraja. Dá sa povedať, že patríme medzi zariadenia, na ktoré župa vynaložila značný obnos finančných prostriedkov.

Poďakovanie pre tých, ktorým nie je staroba ľahostajná

Okrem ŽSK by som osobitne chcela poďakovať Mestu Kysucké Nové Mesto, najmä jeho vedeniu: primátorovi Ing. Jánovi Hartelovi, viceprimátorke a poslankyni Žilinskej župy Ing. Jane Svrčkovej za ich príkladnú starostlivosť, ale aj pravidelné osobné návštevy našich klientov. Mesto nám bezodplatne prenajíma priestory v Dome kultúry pri našich väčších akciách, kde sa zúčastňujú i zariadenia z Čadce, Oravy, Horného Považia. Vďaka mestu máme napríklad vyasfaltovaný chodník v záhrade. Sú to práve najvyšší predstavitelia mesta, ktorí sa zúčastňujú na všetkých našich podujatiach. Neštítia sa starkých, vyzvŕtajú ich v tanci, porozprávajú sa s nimi a naši klienti ich majú veľmi radi za túto ich pozornosť. Vďaka patrí i poslancom KNM, ktorí nám už po druhý krát schválili na Mestskom zastupiteľstve dotáciu na Seniorsku rybku v minulom roku a v tomto na Kysucké športové hry pre seniorov. Osobitne z poslancov chcem poďakovať Dušanovi Mičianovi a Ing. Vladimírovi Macáškovi (tiež sú poslanci ŽSK), za ich finančné a vecné dary do našich

súťaží, ďalej podnikateľovi Štefanovi Kubovi a jeho firme, ktorá nám pomohla zrealizovať oplotenie okolo zariadenia a ako jeden z generálnych sponzorov knihy, výrazne finančne podporil túto publikáciu.

Primátor Kysuckého Nového Mesta, Ing. Ján Hartel a Ing. Jana Svrčková, viceprimátorka a poslankyňa Žilinskej župy pravidelne navštevujú zariadenie, pomôžu pri akciách, radi sa porozprávajú s klientami, posedia si s nimi na spoločenských akciách, zasmejú sa, zasúťažia. Častokrát starému človeku stačí iba milé slovo, pohladenie, a na to obaja nezabúdajú, aj preto ich majú klienti zariadenia nesmierne v úcte.

Každý rok oslovujeme tiež všetkých starostov, z ktorých obcí sú u nás umiestnení ich občania, s účelom prispenia na kultúrnospoločenské akcie obyvateľov a zároveň vylepšenia ich životných podmienok. Je však smutné, ako niektorí reagujú....(?!) Preto by som chcela touto cestou poďakovať starostovi Horného Vadičova Vladimírovi Káčeríkovi, ktorý nám nie jednorázovo, ale dlhodobo pomáha. Zabezpečil nám vlečky hliny do záhrady, poskytol nákladný kontajner na stavebnú suť pri realizácii rehabilitácie a zároveň i jeho

vývoz. Niekoľko krát nám zabezpečil „Bukovú muziku“ pri našich aktivitách, projektanta na kaplnku a altánok a okrem toho každoročne prispieva na náš sponzorský účet. Veľmi si tiež vážim starostku z Dunajova Mgr. Miladu Chlastákovú, ktorá osobne na konci roka navštívi v našom zariadení svojich občanov a obdaruje ich vianočnými balíčkami, okrem toho rieši sociálnu situáciu svojich občanov a osobne sa stará o vyriešenie. Poďakovanie patrí aj starostke Rudiny Ing. Anne Mičianovej, starostovi Snežnice Jánovi Pokrivkovi, starostke Poviny Margite Šplhákovej. Som veľmi vďačná všetkým dodávateľom, ktorí nám sponzorsky darujú potraviny na naše akcie (pečivo, mäso, zeleninu...). Som vďačná i našim zmluvným lekárom MUDr. Jozefovi Borákovi, MUDr. Andree Vankovej, MUDr. Pavlovi Jedinákovi, ktorí sa pravidelne a veľmi zodpovedne starajú o našich klientov. Ďakujem z celého srdca aj ďalšiemu významnému podnikateľovi z regiónu Dolných Kysúc Ing. Alojzovi Balátovi a jeho súkromnej spoločnosti za výraznú finančnú podporu pri vydaní tejto publikácie, rovnako tiež MUDr. Jozefovi Borákovi, konateľovi KURATÍVY s.r.o., lebo aj on výrazne finančne podporil vydanie publikácie. Vďaka samozrejme patrí aj ďalším podnikateľom a firmám, ktorí vydanie knihy podporili a je im v tejto knihe venovaná samostatná kapitola. Chcem tiež aspoň morálne oceniť našich zamestnancov, pretože bez nich, bez ich obetavej práce, často i veľa krát nad rámec svojich povinnosti, by zariadenie nemohlo fungovať.

Myslím si a som priam presvedčená, že starý človek by nemal zostať sám, samota ubíja človeka v každom veku. Nie každý klient nášho zariadenia má dôstojný dôchodok, no som presvedčená, že určite dostatočne dôstojne môže dožiť svoj život práve v našom zariadení.

Osobitné poďakovanie

Riaditeľka ZpS a DSS na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste Ing. Miriam Bugrová srdečne ďakuje za pomoc a podporu týmto osobnostiam z Kysuckého Nového Mesta a z regiónu Dolných Kysúc, ktoré veľa rokov zariadenie podporovali a podporujú, a to finančne aj morálne:

Vladimír Káčerík, František Sidor, Ing. Ján Hartel,
Dušan Mičian, Ing. Jana Svrčková, Peter Soukup, Pavol Janíček,
František Hruška, Ing. Ján Hudák,
Ing. Viera Tomanová – bývalá ministerka práce a sociálnych vecí SR,
PhDr. Emília Hanuláková, Ing. Iveta Ďurišová,
Ján Pokrivka, Anton Ďuriaš, Ing. Božena Peťková,
Ing. Mirka Kekelyová, Mgr. Milada Chlastáková,
Bc. Juraj Čierňava, František Mindek, Mgr. Dáša Jakubcová,
Ľuboslav Moravčík, Varín – pekáreň, Buková muzika,
Igor Caletka, Zdeno Játi, MUDr. Andrea Vanková.

Vydanie publikácie finančne a materiálne podporili:

Žilinský samosprávny kraj

Mgr. Alena JAŠŠOVÁ - vydavateľstvo regionálnych časopisov

Generálni sponzori publikácie:
Ing. Alojz Balát – projektový manažér, stavebná činnosť, Kysucké Nové Mesto
Štefan Kuba – konateľ spoločnosti STAVREAL-SLOVAKIA s.r.o. Kysucké Nové Mesto
MUDr. Jozef Borák – konateľ spoločnosti KURATÍVA s.r.o. Kysucký Lieskovec

Starostovia obcí:
Vladimír Káčerík – starosta Horného Vadičova
Ján Pokrivka – starosta Snežnice
Margita Šplháková – starostka Poviny
Ing. Anna Mičianová – starostka Rudiny
Mgr. Milada Chlastáková – starostka Dunajova

Dušan Mičian – poslanec Žilinského sam. kraja a poslanec MsZ Kysucké Nové Mesto

Ďalší sponzori:
Slávka Mečárová – Požičovňa svadobných a spoločenských šiat Kysucké Nové Mesto
Jozef Riecky – majiteľ fitnescentra RELAX & FITNESS Kysucké Nové Mesto
Mgr. Jana Pieronová – Pieron Uhoľné sklady Kysucké Nové Mesto
Salón krásy VILLIA Kysucké Nové Mesto, majitelia Viktor a Alena Lukáčoví
Mgr. Radoslav Ježo – Jazyková škola Linqua Kysucké Nové Mesto
Nábytok NIKA Kysucké Nové Mesto – majitelia Ladislav Červeník s manželkou Erikou
Renáta Vašinová – ReVas s.r.o. Kysucké Nové Mesto
Fotoateliér Gabriel Muška Kysucké Nové Mesto
Ing. Renáta Michalková – prevádzkovateľka Reštaurácie Mýto Kysucké Nové Mesto
Základná umelecká škola Kysucký Lieskovec – riaditeľka Mgr. Jaroslava Jelinková
MUDr. Andrea Vanková – psychiatrička

Mediálny partner: KYSUCKÝ ŽURNÁL, www.zurnaly.sk

Generálny sponzor

Generálny sponzor vydania knihy: Ing. Alojz Balát a jeho spoločnosť

Úspešným a známym podnikateľom z Dolných Kysúc je Ing. Alojz Balát. Nestal sa ním však jednoducho a hneď. Viedla k tomu zložitá a namáhavá cesta, tvrdá práca. Doma, aj v zahraničí. „Súkromníčiť" začal v septembri 1998.

„V tom čase som pracoval pre spoločnosť TELES, ako vedúci zástupca pre Českú republiku. Mali sme takmer 150 pracovníkov na rôznych stavbách po celom Česku. Mojou hlavnou úlohou bolo dať do poriadku ekonomické ukazovatele firmy a vylepšiť dodávateľsko-odberateľské vzťahy. Tým zabezpečiť trvalo udržateľný rozvoj tejto spoločnosti na Českom stavebnom trhu aj do ďalších rokov. Spomínaný cieľ som zrealizoval za sedem mesiacov intenzívnej práce. V tej dobe som zabezpečoval aj výstavbu 16 bytových jednotiek na ulici Revolučnej v Kysuckom Novom Meste. Bol to vlastne prvý bytový dom, ktorý sa staval „na zelenej lúke", po takmer 10 rokoch v tomto meste. Nešlo o žiadnu nadstavbu, či úpravu, ale celkom nový bytový dom! Tento dom začalo stavať ešte SBD KNM, a to v roku 1997. V tej dobe som vykonával funkciu predsedu SBD. V podstate sme boli ako prví v regióne, ktorí nabrali odvahu pokračovať v bytovej výstavbe po 10 rokoch a zabezpečiť tak byty pre mladé rodiny. Aj takto sme chceli rozširovať členskú základňu SBD KNM. Keď som však z SBD KNM v roku 1998 odišiel, nikto sa nepostaral o pokračovanie výstavby tohto domu, pretože v novom vedení družstva neboli odborne pripravení pracovníci, ktorí by vedeli zabezpečiť finančné prostriedky pre takúto činnosť, ale zároveň ani nikto nemal dostatočné vzdelanie stavebného smeru. Preto som sa rozhodol, že okrem práce v Českej republike, pomôžem aj spoločnosti VISTO s.r.o. Kysucké Nové Mesto pri stavbe a dokončení tohto bytového domu. Bola to pre mňa osobná výzva! A možno aj preto, že ľudia, ktorí tomuto projektu neverili, by s radosťou privítali, ak by sa tento bytový dom nebolo podarilo postaviť. Nakoniec sa všetko úspešne zrealizovalo!" **spomína na 90-te roky Ing. Alojz Balát**.

Od októbra 1998 Ing. Alojz Balát okrem stavebnej činnosti, pokračuje aj ako projektový manažér. Jeho hlavnou činnosťou bolo aj je: zabezpečenie pozemkov, projektových dokumentácií, stavebných povolení, finančných prostriedkov pre výstavbu bytov. Následne kontrola kvality realizovaných prác, kolaudačné rozhodnutie a konečné odovzdanie bytov do osobného užívania. **Jeho osobným hlavným cieľom v podnikaní je: zabezpečenie nového kvalitného bývania pre mladé rodiny**.

KONKRÉTNE VÝSLEDKY SPOLOČNOSTI:

2x16 bytových jednotiek na ulici Revolučnej v KNM, následne 27 bytových jednotiek na ulici Revolučnej v KNM, ale aj 3x31 bytových na tejto istej ulici v KNM, 16 bytových jednotiek na ulici Benkovej v KNM, 2x16 bytových jednotiek v Povine a 8 bytových jednotiek (nadstavba OU) v Nesluši.

Ing. Alojz Balát zároveň vykonáva stavebný dozor pre pozemné a inžinierske stavby. V súčasnosti sa zároveň pripravuje rozšíriť svoje podnikateľské aktivity, a to poskytovaním ubytovacích služieb v čarokrásnej obci Terchová, ale zvažuje tiež kreatívne podnikateľské nápady v Dolnokysuckom regióne.

Ing. Alojz Balát, projektový manažér, inžinierska činnosť – stavebný dozor
Revolučná 2819
Kysucké Nové Mesto
telefón: 041 4212 036
mobil: 0911 567 117
email: alojzbalat@antechnet.sk

Generálny sponzor

Generálny sponzor vydania knihy: Štefan Kuba a jeho spoločnosť

Spoločnosť STAVREAL-SLOVAKIA s.r.o. Kysucké Nové Mesto datuje svoju činnosť od roku 2002. Je prakticky pokračovaním v podnikateľskej činnosti konateľa spoločnosti Štefana Kubu, ktorý do tej doby podnikal ako živnostník. Keďže čas prináša zmeny, aj v tomto prípade bol prechod podnikania z fyzickej osoby na právnickú takmer nevyhnutnosťou. Hlavnou náplňou činnosti spoločnosti je stavebníctvo a s ním spojené služby. Ďalej je to poskytovanie ubytovania nižšej kategórie v turistickej ubytovni a upratovacie služby.

Hovorí Štefan Kuba, konateľ spoločnosti:
„Naša spoločnosť vytvára v regióne pracovné miesta – pozície, v počte približne do 50 miest. Prácu našej spoločnosti môžu občania Kysuckého Nového Mesta vidieť napríklad na ulici Janka Kráľa, prístavba INY, a.s. – stavali sme haly, ako subdodávateľ spolupracujeme s firmami v Kysuckom Novom Meste, aktivity máme rozbehnuté aj v zahraničí, najmä v Česku a v Poľsku. Naša spoločnosť budovala aj viacúčelové športové ihriská pri základných školách v regióne Dolných Kysúc (Kysucké Nové Mesto). V Kysuckom Novom Meste sme dávali do poriadku chodníky, spevnené plochy, ale aj parkovacie miesta. Naša spoločnosť sa orientuje vo svojej pracovnej náplni aj na **„stavby rodinných domov na kľúč“** v našom regióne, ale aj v Žiline a v súčasnosti aj v Ostrave. Aby sme sa nebavili stále len o práci, musím uviesť aj skutočnosť, že naša firma dlhodobo podporuje v Kysuckom Novom Meste šport, hlavne futbal. **(Štefan Kuba je predsedom FKMŠK Kysucké Nové Mesto – poznámka zost.)**. Spoločnosť nezabúda ani na sponzorskú pomoc školám v Kysuckom Novom Meste, a to pri rôznych akciách, ktoré školy robia, ale tiež si všímajú potreby domovov dôchodcov. Keď spoločnosť vie, tak sa vždy snaží pomôcť.

Generálny sponzor

Generálny sponzor vydania knihy: MUDr. Jozef Borák a jeho spoločnosť

KURATÍVA s.r.o. Kysucký Lieskovec, vlastní a manažuje ju majiteľ a konateľ MUDr. Jozef Borák.

Spoločnosť KURATÍVA funguje sedem rokov, je najväčším poskytovateľom zdravotnej starostlivosti na Dolných Kysuciach. Vykonáva svoju činnosť v štyroch domovoch sociálnych služieb v okrese Kysucké Nové Mesto, zastrešuje tri ambulancie všeob. lekára, alergologickú a pľúcnu. Tiež ambulanciu telovýchovného lekára, ako aj Lekársku službu Prvej pomoci v Kysuckom Novom Meste. Filozofiou spoločnosti je nielen poskytovanie kvalitnej zdravotnej starostlivosti, ale aj výchova nových lekárov - posledné dva roky zamestnali, vyškolili a zatestovali štyroch nových lekárov vo veku 30-36 rokov, ktorí sú naďalej zamestnancami spoločnosti. Spoločnosť vychádza tiež z filozofie, že dve tretiny prostriedkov, ktoré vyrobí, refunduje spätne do systému zdravotníctva, a to formou modernizácií ambulancií, nákupom techniky, rekonštrukciou budov, ale aj napríklad vybudovaním moderného parkoviska pred zdravotným strediskom v Kysuckom Lieskovci. Má dobrý lekársky kolektív a potenciál slušných zamestnancov, ktorým nie je ľahostajný ani osud starších ľudí, ktorí sú pre mnohých na okraji spoločenského záujmu.

KURATÍVA s.r.o.
zdravotnícka činnosť

MUDr. Jozef BORÁK
konateľ

023 34 Kysucký Lieskovec č. 266
Tel.: 041-423 11 33, mobil: 0905 200 369
E-mail: kurativa@centrum.sk

KURATÍVA s.r.o.

Požičovňa svadobných a spoločenských šiat „VENČEK“ majiteľka Slávka Mečárová

Kysucké Nové Mesto (budova COOP Jednoty s.d.), Námestie Slobody
telefón: 041/4216417, 0907 613 939

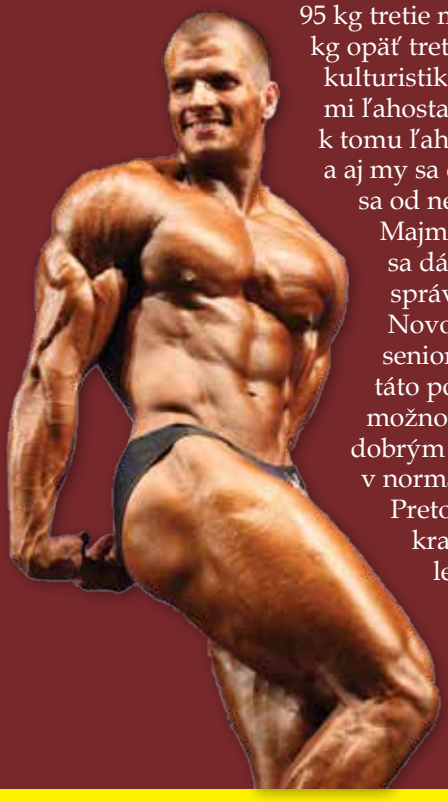
Spoločnosť vznikla ešte v roku1995 v Krásne nad Kysucou. Prešla mnohými vývojovými etapami a vyprofilovala sa na kvalitný a moderne fungujúci svadobný salón európskeho typu, požičovňu s ponukou luxusných svadobných a spoločenských šiat, doplnkov, topánok a bižutérie, ale aj pánskych oblekov. Postupne pribudli ďalšie služby: predaj luxusnej bielizne, vlastná výroba svadobných doplnkov a predaj obuvi. V roku 2004 sa presťahovala firma do Kysuckého Nového Mesta, v súčasnosti sídli v budove COOP Jednoty na Námestí Slobody a svoje služby ďalej rozširuje. Pribudol predaj zlatých šperkov a objednávky zlatých svadobných obrúčok, predaj svadobných a spoločenských topánok. V roku 2006 sa rozšírila prevádzka o predajňu NIKA-TEX, predaj pánskych oblekov, predaj pánskych topánok a pánskej módy.
Je samozrejmosťou úprava zapožičaného alebo kúpeného tovaru v salóne, a to bezplatne v čo najkratšom čase. Majiteľka poskytuje pri výbere svadobných šiat a zakúpení svadobných obrúčok zákazníkom zľavu.

Pieron Uhoľné sklady, Kysucké Nové Mesto

Firma Pieron Uhoľné sklady Kysucké Nové Mesto pôsobí na trhu od r. 1993. Rozhodnutie o vzniku bolo na majiteľovi. Stanislav Pieron dlhé roky predtým pracoval ako riaditeľ bývalého štátneho podniku Uhoľných skladov pre okres Čadca, takže mal bohaté poznatky o tom, ako toto odvetvie funguje. Vedomosti a najmä skúsenosti boli dôležité pri rozbehu , následne ďalšom fungovaní a raste firmy. Firma sídli v Kysuckom Novom Meste a v r. 2006 otvorila prevádzku aj v obci Stará Bystrica. Ponúka na predaj pevné paliva a materiál vyrobený z kameňa. Špecializuje sa na hnedé, čierne uhlie, koks, hnedouhoľné brikety, stavebné sypané materiály, okrasné kamene (mramor, žula, andezit). V portfóliu spoločnosti je aj prenájom kancelárskych priestorov, ktoré sú záujemcom plne k dispozícii. Spokojnými zákazníkmi sú obyvatelia okolitých dedín, ale aj organizácie, ako napr. Základná škola s Materskou školou Stará Bystrica, KR PZ Žilina, ZUŠ KNM, Údržba Mesta KNM a iné malé firmy. Personál tvoria profesionáli, ktorí zabezpečujú odborné poradenstvo a vedia poradiť a odporučiť tovar, alebo materiál, ktorý zákazník potrebuje. V budúcnosti sa chce spoločnosť rozvíjať a aj naďalej poskytovať kvalitné služby pre všetkých súčasných, ale aj nových zákazníkov, ktorých si majitelia firmy nadovšetko vážia.

Riecky Relax & Fitness je nové moderné fitness centrum v Kysuckom Novom Meste, zamerané na individuálny prístup ku klientom. Vy si vyberiete trénera, ktorý sa vám bude venovať, skupinové cvičenie, ktoré vás bude baviť a druh masáže, ktorá vás uvoľní a zregeneruje. My vám poradíme a ponúkneme kvalifikovaných profesionálov z oblasti kulturistiky, fitness, skupinových cvičení, fyzioterapie a krásy. O vaše telo, dušu aj motiváciu do cvičenia sa postarajú naši profesionálni a skúsení tréneri. Keď chudnúť, tak pod dohľadom trénera v Riecky Relax & Fitness!

„O kvalite služieb hovoria NAŠE a VAŠE úspechy. Spoločným úsilím pri tréningu a pevnou vôľou v stravovaní sme dosiahli výrazné úspechy, keď naše klientky schudli od 10 kg až do 35 kg!“ – hovorí Jozef Riecky, majiteľ. Okrem podnikania sa tento mladý muž už viac rokov venuje tiež športu, kulturistike, v ktorej veľmi úspešne reprezentoval kysucký kraj: v roku 2008 získal v súťaži Veľká cena Starej Ľubovne – kategória nad 87,5 kg druhé miesto, v tom istom roku na Majstrovstvách Slovenska v kulturistike v kategórii nad 95 kg tretie miesto. V roku 2011 na Grand Prix Slovakia v kategórii nad 90 kg opäť tretie miesto a v tom istom roku na Majstrovstvách Slovenska v kulturistike v kategórii do 100 kg získal nádherné druhé miesto! „ Nie je mi ľahostajné, keď vidím okolo seba starých a chorých ľudí. Nemal by byť k tomu ľahostajný nikto. Zatiaľ som mladý, ale roky veľmi rýchlo ubehnú a aj my sa dostaneme do tejto etapy života. Vážme si starého človeka, lebo sa od neho možeme veľa naučiť z jeho prežitých životných skúseností. Majme tiež vždy na pamäti, že nikdy nevieme ako skončíme. Pokiaľ sa dá, nesnažím sa súdiť iných, život veľakrát sám ukáže, čo bolo správne, čo menej správne. Pôsobím ako podnikateľ v Kysuckom Novom Meste a keď som bol požiadaný, či nepodporím knihu pre seniorov v našom meste, neváhal som a urobil som tak. Dúfam, že táto podpora padla na úrodnú pôdu. My športovci, si uvedomujeme možno viac, ako ktokoľvek iný, že dobré zdravie a kondička súvisí aj s dobrým psychickým stavom človeka, a o tom je život. Keď všetko funguje v normále, zo života sa tešíme. Keď nie, už vnímame svet okolo nás inak. Preto by sme mali všetci trošku prispieť k tomu, aby svet okolo nás bol krajší a život znesiteľnejší. Rokmi predsa len zdravie aj sily ubúdajú a človek si viac uvedomuje hodnotu zdravia a svojho života, ale aj viac sa teší z každej maličkosti. Aj preto som vydanie knihy podporil a urobil som to rád,“ hovorí sympatický Jozef Riecky.



Riecky Relax & Fitness
Belanského 2291
tel: 0915 913 744
(budova Supermarket Jednota),
Kysucké Nové Mesto
www.riecky.eu

ReVas s.r.o.
ÚČTOVNÍCTVO, DANE
PORADENSTVO
Živnostníci, malé a stredné firmy,
spoločenstvá vlastníkov bytov
www.revas.sk
0911 30 11 30
revas@revas.sk

Mýto reštaurácia
- rodinné a firemné oslavy
- prezenzačné akcie, školenia
- kary
- catering pre Vaše akcie
Ing. Renáta Michalková
Reštaurácia Mýto
Nám. Slobody 184
024 01 Kysucké Nové Mesto
tel.: **0905 466 900**
e-mail: mytoapohoda@gmail.com

LINQUA
VZDELÁVANIE V CUDZÍCH JAZYKOCH
PREKLADATEĽSKÉ SLUŽBY
KONTAKT: 0902 564 558
Naučte sa cudzí jazyk
a vo svete sa nestratíte.
www.linqua.sk
Úradné preklady!
Jazykové kurzy

Firma NIKA NÁBYTOK

vznikla v roku 2004. V súčasnosti má tri prevádzky: v Dolnom Kubíne s výstavnou plochou 1600 m² , v Tvrdošíne s plochou 900 m² a v Kysuckom Novom Meste s plochou 600 m². Zameriavame sa na predaj tovaru predovšetkým od slovenských výrobcov, ktorí sú známi nielen kvalitou, ale aj rozmanitosťou svojich výrobkov. Veľmi zaujímavá je ponuka sedacích súprav, pretože si môžete vyskladať zostavu podľa Vašich predstáv a vybrať poťah minimálne zo 100 druhov poťahových látok rozličných materiálov a farebných prevedení. Pri vybraných typoch sedacích súprav je možné upraviť rozmer na mieru požadovanú zákazníkom a dokonca je tu aj možnosť výroby sedačky podľa svojich snov. Taktiež spolupracujeme aj s významnými zahraničnými dodávateľmi a zapájame sa do predajných letákových akcií, kde zákazník má možnosť nakúpiť za veľmi výhodné ceny. V našej aktuálnej ponuke nájdete samozrejme aj: pohovky, kreslá, postele, spálne a matrace, obývačky, kuchynské linky, jedálenské stoly a stoličky, detské izby, kancelársky nábytok, sektorový nábytok (komody, tv stolíky, ...) a bytové doplnky ako koberce (kusové aj metrážové), PVC podlahoviny, obrazy, garnížе a rozličné spony na závesy, prehozy na postele a rôzne iné doplnkové drobnosti. Pri návšteve našich predajní môžete v prvom rade využiť služby nášho dlhoročne zaškoleného personálu, ktorý je ochotný Vám poradiť a vyhovieť Vašim požiadavkám. Ponúkame Vám aj predaj na splátky prostredníctvom renomovaných spoločností QUATRO a HOME CREDIT. Zabezpečíme dopravu tovaru k Vám domov, vynášku do domu, či bytu a v prípade potreby aj montáž zakúpeného tovaru. Taktiež sa že pochváliť dlhoročne zaškoleným personálom, ktorý je pripravený každodenne na výkon svojej práce a poskytovanie tých najkvalitnejších služieb zákazníkom. Práve vďaka kvalitnému a rôznorodému tovaru, ktorý **NÁBYTOK NIKA** ponúka, prichádzajú zákazníci nielen z Dolného Kubína, Tvrdošína, Kysuckého Nového Mesta, ale aj okolia a dokonca v poslednej dobe až z Trnavy, či Bratislavy!

A čo, ak sa vyskytne reklamácia?

Ani v tomto nevidí spoločnosť **NIKA NÁBYTOK** žiadny problém, urobí sa vlastná obhliadka od samotných výrobcov a väčšina reklamácií sa vyrieši priamo v predajni do 30 dní. Výhodu majú samozrejme tí, ktorí nakupujú veľa nábytku, viac druhov, resp. množstvo tovarov. Tu spoločnosť **NIKA NÁBYTOK** poskytuje individuálne zľavy jednotlivým zákazníkom, ktoré sú veľmi zaujímavé a výhodné! Na druhej strane, ak zákazník nie je dostatočne solventný, aby zaplatil vybraný tovar v hotovosti, **NIKA NÁBYTOK** ponúka možnosti nákupu tovaru na splátky prostredníctvom renomovaných spoločností Quatro a Home Credit. A prečo je spoločnosť **NIKA NÁBYTOK** vyhľadávanou u zákazníkov? Pretože si úprimne vážia každého zákazníka, s úctou, pochopením a trpezlivosťou k nemu pristupujú, či už ide o náročného klienta, jednoduchšieho, solventného, i menej solventného. Každému sa snažia nájsť tovar „ušitý na jeho mieru". Za vyše 8 rokov podnikania s nábytkom sa táto spoločnosť môže pochváliť naozaj už slušným počtom odberateľov, zákazníkov, niektorí dokonca nábytok vymenili aj viackrát a chodia nakupovať už ďalšie generácie tých prvých zákazníkov. A to je ocenenie, ktoré slúži ku cti každej firme, či spoločnosti.

KYSUCKÉ NOVÉ MESTO
Murgašova 2722 (pri Okresnom úrade)
po-pia: 8:00 - 17:00 hod. / so: 8:00 - 12:00 hod.
tel./fax..041/ 433 3998
nikanabytokknm@centrum.sk

TVRDOŠÍN
Vojtaššákova 496 (za Coop Jednota)
po-pia: 8:30 - 17:00 hod. / so: 8:30 - 12:00 hod.
tel: 043/ 532 4060, fax: 043/ 532 4061
nikanabytok.tvrdosin@gmail.com

DOLNÝ KUBÍN
Matuškova 1 (bývalý dom nábytku)
po-pia: 8:30 - 17:00 hod. / so: 8:30 - 12:00 hod.
tel: 043/ 582 3770, fax: 043/ 582 3771
nika.nabytok@centrum.sk

Základná umelecká škola Kysucký Lieskovec

Email školy: zus.kl@mail.t-com.sk
Telefón: +421 41 423 11 14
+421 911 308 245
+421 905 412 164
Kysucký Lieskovec 309

„Aj keď menšou sumou, ale vždy podporím dobrú vec“,

- hovorí Dušan Mičian, poslanec Žilinského samosprávneho kraja a poslanec MsZ v Kysuckom Novom Meste.

Dušan Mičian je poslancom Žilinského samosprávneho kraja za región Dolné Kysuce a je všeobecne známe, že je človekom, ktorý, keď môže občanovi pomôcť, pomôže. Keď sa na neho – občania obracajú so žiadosťou o pomoc, snaží sa vytvárať pozitívne tlaky u kompetentných a podmienky k tomu, aby sa s „ich“ vecou pohlo. On sám o tom hovorí:

- Pracujem ako podnikateľ v reštauračných službách, teda som každý deň v kontakte so svojimi voličmi, som prístupný, a aj preto ma často žiadajú, či už občania, alebo rôzne záujmové organizácie o podporu, sponzorský dar. Nikdy som ešte nepovedal nie, aj keď menšou sumou, ale vždy podporím dobrú vec. Pravidelne každý rok na Vianoce darujem 100 € - svoj poslanecký plat v MsZ KNM rodine, ktorá to potrebuje (napr. sociálne odkázané rodiny, zdravotne postihnutí, hendikepovaní na vozíku). Rodinu vyberiem sám, alebo na odporúčanie občanov. Dlhoročne navštevujem domov dôchodcov na Štúrovej ulici v KNM a zakaždým sa stretávam s novými obyvateľmi tohto zariadenia, s ktorými som sa predtým stretával v bežnom živote. Teraz sú tu a potrebujú našu pomoc, či už finančnú alebo pomoc v oblasti športového a kultúrneho vyžitia. *„Veď raz tam môžeme skončiť aj my“.* Ľudia, ktorí tu pracujú, si zaslúžia náš obdiv a vďaku. Ich prístup musí byť tolerantný, úctivý, často krát zachádzajú až za hranice svojich možností. Máme výbornú spoluprácu aj s riaditeľkou zariadenia, Ing. Bugrovou, ako aj s pracovníkmi DSS. Už v minulosti, ešte za riaditeľovania p. Suchánka, sme organizovali spoločne rôzne aktivity, ako napr. vítanie jari, Mikuláš a pod. V súčasnosti je to napr. stavanie májov, posedenia pri čaji, súťaž „rybačka“ a chystáme sa aj na ďalšiu spoločenskú akciu, ako je varenie gulášu, ochutnávka údených výrobkov a posedenie pri hudbe. Pani riaditeľka Ing. Miriam Bugrová organizuje každý mesiac rôzne aktivity, avšak vzhľadom na moje pracovné povinnosti sa nedokážem zúčastniť na všetkých. Vďaka takýmto zariadeniam sa majú naši rodičia, naši dôchodcovia, kam uchýliť, aby sme my mohli naďalej chodiť do práce a starať sa o naše rodiny. Starí ľudia potrebujú opateru, sú odkázaní na pomoc druhých a preto na nich nezabúdajme, venujme im pozornosť a pár milých slov. Istotne Vám budú za to vďační.

Rád som podporil finančne aj túto publikáciu.

Štúdio krásy „VILLIA“

ulica 1. mája 1051
Kysucké Nové Mesto
telefón: 041/4212287, 0907 844 317

Alena a Viktor Lukáčovci zo Snežnice sú majiteľmi Štúdia krásy „VILLIA“, ktorý sa nachádza na ulici 1. mája 1051 v Kysuckom Novom Meste. Ako oni sami hovoria: „Znie to neuveriteľne, ale raz ráno sme sa zobudili a rozhodli sme sa, že pôjdeme podnikať...“. Asi takto nejako začala podnikateľská dráha manželov. Najťažšie je však začať a vydržať tých povestných päť rokov. Dôležitá je aj obeta. Ako hovorí Viktor Lukáč, že ak má človek cieľ, ľahšie sa mu kráča a všetko nové v živote má každého z nás posilniť, vyzdvihnúť. Naučiť nás byť lepšími, byť lepším človekom. Firma začala pôsobiť pod názvom Štúdio krásy „VILLIA“, s.r.o. zápisom v obchodnom registri 20. marca 2002. Ešte pred tým, od decembra 2001, kedy sa vlastne naštartovala myšlienka podnikať u manželov Lukáčových, sa uskutočnila aj rekonštrukcia a stavebné prerábky potrebných priestorov na podnikanie v budove bývalého ROZVOJA na ulici 1. mája v Kysuckom Novom Meste, a to v suteréne, v priestoroch kotolne. Samotná prevádzka a fungovanie podnikateľskej aktivity manželov Lukáčových dostali zelenú 1. apríla 2002, bola otvorená kozmetika a kaderníctvo. 1. júna 2002 prebehlo oficiálne otvorenie Štúdia krásy „VILLIA“ aj s recepciou a s predstavením všetkých ponúkaných služieb: kozmetika, kaderníctvo, solárium, piercing, kaviareň, masáže. V roku 2005 si šikovní manželia odkúpili prenajaté priestory do osobného vlastníctva a odvtedy neustále ponúkané služby zveľaďujú a zdokonaľujú. Majitelia prešli aj vlastným vnútorným a psychickým rozvojom, orientáciou na zdokonaľovanie duševných vlastností človeka, naučiť sa spoznávať lepšie samých seba, byť lepšími pre okolie, viac chápať radosť a bolesť iných, naučiť sa tešiť sa z každodenného života, z toho, že sme zdraví a keď treba, pomáhajme si. Asi v tomto duchu riadi svoje podnikanie Viktor Lukáč, pretože človek je živý nielen vďaka materiálnym hodnotám, ale veľký význam má práve duševný rozvoj osobnosti. Práve preto od roku 2013 sa výrazne venuje aj u svojich klientov okrem zušľachťovania tela, aj mysle. V salóne „VILLIA“ si môžete objednať skutočne vynikajúce masáže rôznych druhov, ale aj posedieť pri kvalitnej kávičke a ešte lepších prírodných čajoch. Kto navštívi tento salón, odchádza ako znovuzrodený. Nielenže si oddýchne a zrelaxuje pri dobrej masáži, ale vďaka rozhovoru s majiteľom si posilní aj ducha o nové myšlienky, nové postoje k životu, možno aj nové návyky a nájde aj radosť z každodenného života. Radosť sa totiž skladá z maličkostí a z tých sa zrodí aj šťastie. Šťastný je ten človek, ktorý dopraje aj inému, ktorý keď môže, tak pomôže, ale najmä – slušnosť a úctu opláca slušnosťou a úctou. A to mnohým dnešným ľudom chýba preto, by sa to mali aj vo vlastnom záujme začať učiť a učiť to aj svojich potomkov. V tomto snažení Vám určite pomôže aj Salón „VILLIA“ so svojimi majiteľmi v Kysuckom Novom Meste. **STE VÍTANÍ!**

Horný Vadičov / starosta Vladimír Káčerík

Obec Horný Vadičov sa nachádza 10 km na juhovýchod od Kysuckého Nového Mesta. Prírodnou dominantou územia je najvyšší vrch Kysuckej vrchoviny Ľadonhora (999 m. n. m.). Obec sa v historických prameňoch sa spomína už v roku 1385. V roku 1789 bola v obci postavená fara v empírovom slohu a v roku 1806 nový rímskokatolícky kostol sv. Mikuláša v klasicistickom slohu. Z 19. storočia je aj zvonica a kríž. V obci Horný Vadičov, ako jednej z mála, sa ešte nachádza pôvodná ľudová architektúra – kysucké drevenice, z ktorých sú niektoré ešte i dnes obývané.

Od roku 2006 je starostom obce Vladimír Káčerík. Zo všetkých síl sa venuje rozvoju obce a plneniu požiadaviek občanov, a tak počas posledných rokov bola rekonštruovaná budova Základnej školy, Hasičskej zbrojnice a dvoch zvoníc, realizovala sa bytová výstavba, rekonštruovalo sa osvetlenie a obecný rozhlas, komplexne sa regenerovala centrálna zóna obce, modernizovala sa materská škola, opravili sa komunikácie a mosty, robili sa úpravy na cintoríne a ešte mnoho iného. Vzniklo Centrum voľného času a multimediálne centrum, zaviedol sa separovaný zber, nedostatok pitnej vody sa riešil vybudovaním nového záchytných bodov. Elektronizáciou, revitalizáciou a vybudovaním jazykových laboratórií sa vytvorili lepšie podmienky na vzdelávanie detí v materskej a základnej škole. Nezabudlo sa ani na športovcov, postavilo sa viacúčelové ihrisko a zriadila sa posilňovňa. Na mnohé z týchto projektov získala obec finančné prostriedky z eurofondov. Kysučania sa radi zabávajú, a tak má v obci tradíciu festival ľudovej hudby a tanca Vadičovské folklórne slávnosti a Hodová nedeľa. Ľudové tradície udržiavajú aj mnohé muzikantské skupiny. Zo športových aktivít dominuje v obci turistika a futbal. Vladimír Káčerík je schopným starostom, snažívým a cieľavedomým. Práve pod jeho vedením prešla obec veľkým stavebným rozmachom, urobili sa užitočné stavby pre občanov, skvalitnilo sa životné prostredie obce ako takej, zušľachtilo sa tým bývanie a život jeho spoluobčanov, čo nie je záležitosť na pár rokov, ale tieto vylepšenia obce budú slúžiť ďalším generáciám desaťročia.

Nielenže sa uskutočnili významné investičné akcie, ale úspešne sa rozvíja aj kultúrny a spoločenský život obce, ktorá myslí spravodlivo na malých občiankov, ale aj starých ľudí, strednú generáciu, záujmové združenia, športovcov.

LEN TAK ĎALEJ!

Snežnica / Ján Pokrivka, starosta

Obec sa nachádza v úzkej doline severovýchodnej časti Kysuckých vrchov, 7 km od Kysuckého Nového Mesta. Do katastra obce zasahuje prírodná rezervácia Brodnianka. Prvá písomná zmienka o obci je zapísaná v Žilinskej knihe vydanej v roku 1426. Najstaršou zachovanou pamiatkou v obci je klasicistická zvonica z 18. storočia, ktorá sa nachádza priamo v centre. Po hospodárskej kríze v roku 1933 sa tvár obce začala výrazne meniť. A je tomu tak dodnes.
V súčasnosti je starostom obce Ján Pokrivka, ktorý je vo funkcii už viac volebných období, a aj vďaka jeho aktivite a cieľavedomosti sa životná úroveň obyvateľov v minulých rokoch zvýšila. Vybudovala sa kanalizácia a ČOV, rekonštrukciou prešla cestná infraštruktúra, základná škola (2006), materská škola (2010). Pán starosta je pyšný najmä na vybudovanie kostola Sedembolestnej Panny Márie v roku 1995 a zriadenie farnosti o 16 rokov neskôr. Obec tiež prevádzkuje stredisko zimných športov Bukovina, plánuje dobudovať a zmodernizovať tunajší vlek, aby sa využil potenciál obce na cestovný ruch, samozrejme popri pešej a cykloturistike. V minulých rokoch bola vyhlásená na základe súťaže obcí Slovenska práve Snežnica ako najkrajšia obec Slovenska. Občania sú na to právom hrdí. Vybudovanie viacúčelového ihriska v roku 2012 poskytlo deťom a mládeži veľa možností realizovať kolektívne športy. Obec nezabúda ani na kultúrne aktivity pre svojich občanov, pravidelne organizuje slávnostné stretnutia a zábavy pri príležitosti rôznych sviatkov, cieľom Snežnických hodov je udržiavanie tradícií, zvykov a remesiel v obci. V posledných rokoch sa úspešne realizoval nový projekt Kysucký festival vedy a techniky.
Dlhodobým zámerom obce je pokračovať vo výstavbe rodinných domov, bytoviek a parkovísk. Nárast obyvateľov vo vyššom veku a záujem o sociálne služby je dôvodom plánu vybudovať domov sociálnych služieb s počtom 25 miest.

Povina / Margita Šplháková, starostka

História obce Povina sa začala písať od roku 1438, kde v dokumentoch na Budatínskom zámku sa našiel doklad, na základe ktorého v tomto roku bol vykonaný súpis majetku patriaceho k tomuto panstvu. Podľa kysuckého dejepisu vieme, že tu žili hrdí, slobodní a pracovití ľudia, ktorí sa bránili poddanstvu.
Starostkou obce je dnes Margita Šplháková, ktorá je vo funkcii od r.1988. Za 25 rokov pod jej vedením prešla obec rôznymi zmenami. A nielen obec, ale aj chod obecného úradu, zmeny zákonov, podmienky fungovania. Pri nástupe do funkcie začala s výstavbou lyžiarskeho vleku a televízneho vykrývača. V 90 tych rokoch sa podarilo získať financie na sedlovú strechu nielen ZŠ, ale aj telocvične a školskej jedálne. Neskôr sa spomínané budovy zateplili, vymenili sa okná, a spoločne s MŠ dostali aj novú fasádu. V roku 1998 sa do obce zaviedol plyn.
V roku 1990 sa začalo s výstavbou celoobecného vodovodu s napojením na skupinový vodovod Nová Bystrica. Všetky miestne komunikácie dostali asfaltový koberec. Svojpomocne sa v obci postavil Dom smútku, oplotil sa cintorín s vybudovaním chodníkov, schodov a priviedla sa tam voda, ktorú občania veľmi žiadali. Z vlastných prostriedkov sa zrekonštruoval obecný úrad s poštou a neskôr sa vynovila obecná knižnica, ktorá dlho fungovala v prenajatom rodinnom dome. Takto sa zrekonštruovala aj jedna z najstarších budov v obci Miestneho kultúrneho strediska, ktorá je vlastníctvom Urbariátu. Dnes je z nej krásny Urbársky dom. V osade Tatarovce sa zrekonštruoval vodovod a miestne komunikácie dostali asfaltový koberec. Vymenili sa autobusové čakárne. Vybudovalo sa mnoho oporných múrov, v kritických miestach obce. Z európskych fondov sa vybudovali dve nové miestne komunikácie. Pribudli dva šestnásťbytové domy, v ktorých nám pribudlo 52 občanov. V roku 2012 skončili v obci pozemkové úpravy, po ktorých mnohým občanom odpadol problém s vysporiadaním pozemkov, a na základe ktorých sa nám úspešne rozbieha výstavba nových rodinných domov. Starostka privítala aj aktivitu miestnych včelárov a je nápomocná pri výstavbe okresnej včelnice v našej obci. V celom chotári sa v r.2012 dokončila výstavba protipovodňových opatrení. Okrem výstavby sa v obci zaviedli kultúrnospoločenské akcie, z ktorých sa mnohé stali tradíciou a občania sa ich radi zúčastňujú. Za starostkou je vidieť kus poctivej roboty a slová, ktoré povedala v príhovore občanom z príležitosti osláv vzniku obce, ju plne vystihujú: **„Našej obci chcem do budúcnosti popriať veľa ochotných a zanietených ľudí pre dobro a rozvoj obce. Našim občanom zdravie, pokoj a spokojnosť, nech naša obec krásnie v novom tisícročí.“**

Rudina / Ing. Anna Mičianová, starostka

Ako trvalo osídlená dedina vznikla najneskôr na prelome 13. a 14. storočia. V rodinnom mene Rugyna sa prvý krát spomína v r. 1358. Ku kultúrnym pamiatkam patrí kaplnka pôvodne s klasickou zvonicou zo začiatku 19. storočia.
Starostkou obce je od roku 2010 Ing. Anna Mičianová. V roku 2011 obec v rámci schváleného projektu „Revitalizácie centrálnej zóny obce Rudina“ vybudovala na časti obce, nové chodníky a detské ihrisko pri základnej škole. Zrekonštruované priestranstvo pred obecným úradom doplnené prvkami drobnej a nové námestie dotvárajú celkový obraz aktivít v roku 2011. V roku 2012 obec vypracovala projekt „Spoločne za hranice všedných dní“ v rámci programu cezhraničnej spolupráce Poľsko – Slovenská republika. Po úspešnom posúdení projektu Žilinským samosprávnym krajom obec začala so samotnou realizáciou projektu, ktorý v súčasnom období dostáva konečnú podobu. Staré školské ihrisko sa postupne mení na športovisko s vybudovanou U rampou, lezeckou stenou obohatené ďalším športovým náradím. Spolupráca žiakov našej školy s poľskou školou Strumień obohatila žiakov o spoločne uskutočňované športové akcie a prispela k nadviazaniu priateľstiev. Obec sa v súčasnom období uchádza o ďalšiu finančnú podporu teraz prostredníctvom Trenčianskeho samosprávneho kraja predložením projektu cezhraničnej spolupráce medzi českou materskou školou v obci Bukovec a našou materskou školou pod názvom „Slovensko – Moravské tradície v kuchyni“. Obec v rámci prevencie kriminality získala finančné prostriedky na zakúpenie a vybudovanie kamerového systému v obci. Kamerový systém sme potupne budovali v rokoch 2012 aj 2013. Súkromný domov sociálnych služieb, v ktorom je zriadených 25 nadštandardných izieb slúži obyvateľom zo širokého okolia. „Veľkým plánom do budúcnosti je vybudovať nového domu smútku v obci a postupne zabezpečiť dobudovanie obecného vodovodu.“, - hovorí Ing. Anna Mičianová. Obec sa aktívne stará aj o kultúrny a spoločenský rozvoj obyvateľov. Je to napríklad už tradičné uvítanie detí do života a pripomínanie si významných jubileí občanov. Neodmysliteľný je aj „Ples obce“, lampiónový pochod pri príležitosti oslobodenia obce s tradičným ohňostrojom, deň matiek, country zábava, obecné hody, hasičská súťaž „O pohár starostky obce“, mikulášske odpoludnie spojené s rozsvietením vianočného stromčeka a rôzne iné podujatia. V roku 2013 obec uviedla a pokrstila do života knihu o obci „Rudina a Rudinčania“. Najmasovejším športom je futbal, ktorý má v obci aj najviac fanúšikov. Obľúbené je aj rybárčenie na neďalekom Neslušskom rybníku.

Dunajov / Mgr. Milada Chlastáková, starostka

Obec sa nachádza na pravom brehu rieky Kysuca, obkolesená je Kysuckými Beskydmi a Javorníkmi. Prvá písomná zmienka je z roku 1598. Sociálny útlak a nevoľníctvo v 18. storočí spôsobili rozvoj zbojníctva na Slovensku. Z obce Dunajov pochádzal zbojník Plančík, člen Jánošíkovej družiny. V časti Skačkov sa nachádza pamätník z prírodného kameňa na počesť 9 rukojemníkov, ktorých v roku 1944 popravili Nemci. Hospodársky rast obce nastal po vybudovaní Košicko-Bohumínskej železnice na konci 19. storočia. Súčasná starostka Mgr. Milada Chlastáková, nesmierne životaschopná dáma s pragmatickým a nadčasovým pohľadom na život, pôsobí v obci už od roku 1988. V roku 1995 bol vysvätený nový kostol Sedembolestnej Panny Márie, o rok neskôr sa začalo s rekonštrukciou kultúrneho domu, ktorého súčasťou je aj knižnica. K rozvoju základnej infraštruktúry pomohlo vybudovanie plynofikácie obce v roku 1999, rekonštrukcia budovy obecného úradu v roku 2011, v roku 2012 vybudovanie cestného spojenia Dunajov - Ochodnica, vyasfaltovanie miestnych komunikácii v celkovej dĺžke cca 4 km a rekonštrukcia Domu smútku v a v tomto roku vybudovanie multifunkčného ihriska s umelou trávou. Najvýraznejšie však v posledných rokoch zmenilo ráz obce vybudovanie 12 bytoviek pre mnohé mladé rodiny, ktoré obec vystavila v priebehu rokov 2002 - 2008, kde je 155 nájomných bytov. Dlhodobým plánom obce je vybudovanie kanalizácie, kde obec Dunajov spolu s obcami Ochodnica a Kysucký Lieskovec podala projekt na MŽP SR. Obec Dunajov je jednou zo zakladajúcich obcí Združenia mikroregiónu Bystrická dolina. V obci sa nachádza lyžiarsky vlek a v okolí množstvo atraktívnych turistických trás. Obec žije bohatým kultúrnym životom. Takmer každý mesiac sa konajú podujatia tak pre mladých ako i pre starších obyvateľov: uvítanie detí do života, detský maškarný ples, Fašiangy, Deň žien a Deň matiek, stavanie mája, oslavy skončenia II. svetovej vojny na Skačkove, Deň detí, rozlúčka so žiakmi 4. ročníka, oslavy SNP, Dunajovské hody, posedenie s dôchodcami, Mikuláš, spoločné vítanie Nového roku a pod. Na úseku športu v obci najväčšiu radosť robia šachisti.

...takto si tu žijeme, zabávame sa, cestujeme, oslavujeme... (počas celého roka)

V roku 2010 dostali klienti zariadenia do daru kaplnku

V letnom slnečnom piatkovom dni – 13. augusta 2010 o 13-tej hodine, bola vysvätená kaplnka Panny Márie v záhrade zariadenia. Kaplnka je z kameňa a bude slúžiť pre klientov, ich rodinných príslušníkov, zamestnancov, ale aj pre občanov z mesta, ktorí budú mať záujem stráviť pokojné chvíle rozjímania pri Panne Márii. Slávnostného aktu sa zúčastnili klienti a zamestnanci zariadenia i pozvaní hostia, medzi ktorými bol podpredseda ŽSK Ing. Jozef Štrba, primátor MsÚ KNM Ing. Ján Hartel, viceprimátorka MsÚ KNM a poslankyňa ŽSK Ing. Janka Svrčková, šéfredaktorka Kysuckého Žurnálu Mgr. Alena Jaššová, riaditelia zariadení pre seniorov z Čadce a iní pozvaní hostia. Kaplnku vysvätili pán farár Ján Uskoba s pánom kaplánom Pavlom Hrvoľom z tunašej farnosti a dopĺňal ich zbor sv. Jakuba z KNM. Pre všetkých zúčastnených bolo prichystané bohaté občerstvenie, do tanca hrala folklórna skupina Jedľovina.

Katarínska zábava v zariadení

DD a DSS na ul. Ľ. Štúra v KNM rozprúdilo krv a stuhnuté svaly svojich klientov a zamestnancov Katarínskou zábavou, ktorá ako aj v minulom roku, zanechala v nás pestré spomienky. Do tanca nám hrala ľudová hudba z Horného Vadičova. Obyvatelia, ktorí sa pohybujú za pomoci zdravotníckych pomôcok, ich odložili do kúta a všetci tancovali (aj na vozíku). Výdatné

občerstvenie ani nebolo kedy ochutnávať, všetci boli v neustálom pohybe. Podujatia sa zúčastnili a prispeli k skvelej zábave i zástupcovia mesta primátor Ing. Ján Hartel a viceprimátorka Ing. Jana Svrčková.

Prvé mesiace roku 2010 sme mali v zariadení skutočne pestré, veselé a nápadité

Vítanie Nového roka

V januári sme spoločne vítali Nový rok 2010 s deťmi MŠ z Kysuckého Nového Mesta, CVČ Kysuckého Lieskovca. Deti vniesli medzi starkých veselú náladu a vzájomne si popriali všetko najlepšie do nového roku.

Fašiangy, Turíce, Veľká noc ide...

Veselo bolo aj 12.februára v našom Domove dôchodcov a v domove sociálnych služieb na ul. Ľ. Štúra v Kysuckom Novom Meste. Klienti aj zamestnanci domova v originálnych rôznorodých maskách sa vybrali zo zariadenia mestom až do Domu kultúry. Za sprievodu harmoniky a spevu veselý tancujúci sprievod sa zastavoval či u dodávateľov, v obchodoch, na Mestskom úrade a spríjemňovali náladu okoloidúcim. Rozhodli sme sa, že náš prvý fašiangový ples príjemne a veselo strávime so seniormi aj z ostatných zariadení. A tak sa v Dome kultúry stretli klienti z horných Kysúc z DD a DSS Čadca Žiarec, DD a DSS Čadca Horelicav v celkovom počte cca 100 klientov.

VEĽKONOČNÉ SVIATKY

Klienti nášho domova sa pripravovali na veľkonočné sviatky pečením koláčov, pletením korbáčov, zdobením izieb a spoločných priestorov. Odmenou im bola šibačka a oblievačka od detí z CVČ z Kysuckého Lieskovca. Ich spev a tanec naladil starkých na Veľkonočné sviatky.

MAREC MESIAC KNIHY

Beseda so spisovateľkou Máriou Ďuranovou sa konala 24. marca 2010 za veľkej účasti našich klientov. Svoje poznatky z čítania kníh seniorov obohatili pracovníci z Mestskej knižnice z Kysuckého Nového Mesta. Pozvali našich klientov na návštevu knižnice.

OSLAVA „NAŠICH JOŽKOV“

19. marca sme oslávili snáď najznámejšie meno na Slovensku Jozef. V DSS na Litovelskej ul. si to Jozefovia užili. Zábava, tanec, dary. Aj takto sa snažíme spríjemniť chvíle našich klientov.

A rok 2010 pokračuje...

Najkrajší záhon, balkón, záhradka

Naše zariadenie sa zúčastnilo súťaže vypísanej na základe predloženého projektu, do ktorého sa zapojili všetky zariadenia z Čadce a naše zariadenie. A hádajte, kto vyhral???? A kto získal zlatý pohár????
No predsa naša malička skalka v záhrade nášho zariadenia!

Úcta k starším

Plná chodba detí, veselosť a smiech nás prekvapil v októbri. Do nášho zariadenia zavítali detičky z materskej škôlky Kamence v Kysuckom Novom Meste. Svojim vystúpením potešili nejedno srdiečko našich klientov. Vzájomne sa postískali, obdarovali maličkosťami, spoločne si zaspievali.

Ukončenie leta

Vôňa špekačiek a rýb sa šírila celým mestom. Naši seniori sa ako už tradične lúčili s letom. Bol krásny slnečný deň, 13. október 2010. Všetci sa nemohli nabažiť rýb, privezených až z Baltického mora a teplého čaju s rumovou príchuťou. Po občerstvení si zaspievali, zhodnotili leto, dovolenku a letné výlety.

Mikuláš, Mikuláš, čo v tom vreci máš...

Takto privítali dňa 6.12.2010 naši seniori Mikuláša v našom zariadení. Svoju radosť niektorí neskrývali potleskom a výskotom. Od radosti recitovali básne, spievali koledy. Očaril ich najmä čert, ktorý každému pomaľoval líčko. Mikuláš a anjel rozdal všetkým klientom, aj tým na izbách, balíčky a ponáhľal sa ďalej. Poďakovanie patrí pracovníkom CVČ Kysucké Nové Mesto, ktorí pripravili našim klientom veľa radosti.

Turistická akcia – Vysoké Tatry

Na jeseň sa klienti zariadenia zúčastnili jesenného rekreačného pobytu vo Vysokých Tatrách. Keďže počasie nám prialo, klienti mohli robiť aj pekné túry po slnkom zaliatych tatranských chodníkoch. Denne sme vyrážali zo Štrby, kde sme boli ubytovaní. Zubačkou sme sa vyviezli na Štrbské Pleso, navštívili sme aj Popradské Pleso, kde sme si pozreli symbolický cintorín a potom sme sa po náučnom chodníku vrátili ku Štrbskému Plesu. Ďalší deň sme sa vyviezli lanovkou na Hrebienok a odtiaľ sme prešli k vodopádom a k Bilíkovej chate, pozreli sme si Starý Smokovec. Klientom chutili halušky v Štrbe na neďalekom salaši. Nezabudnuteľné sú aj večerné posedenia pri ohni spojené s opekaním na chate v Štrbe, odkiaľ sme mali krásne výhľady na tatranské štíty.

Seniori sa učia tancovať spoločenské tance

Riaditeľka Miriam Bugrová sa medzi dôchodcami cíti najlepšie, „čerpám“ z nich energiu, hovorí.

Tanečná show Ing. Miriam Bugrovej a „jej“ seniorov / 2011

Tradičná jarná zabíjačka v roku 2012

V posledný marcový pondelok žilo zariadenie pre seniorov tradičnou zabíjačkou. Od skorého rána čistili ženičky cibuľu, cesnak, zemiaky a chlapi pripravovali a prikladali drevo do troch parákov. Príchodom mäsiara sa to všetko začalo. Každý, kto mohol, sa zapájal do prác pod taktovkou mäsiara. Severný vietor všetkým vyštípal líca a uvarené hriate rozpaľovalo zvnútra. Nálada bola výborná, harmonikár zahral každému jeho obľúbenú pieseň. Spod šikovných rúk mäsiara a jeho pomocníkov vychádzali hotové výrobky ako klobásy, tlačenka, jaternice. Okolo zariadenia sa šírila vôňa zabíjačkovej kapustnice, ugrilovanej klobásovej zmesi a pečených rebierok. Mnoho okoloidúcich ľudí sa zastavovalo pri plote zariadenia, ktorých prilákala lahodná vôňa zabíjačky. Dobrá nálada z vykonanej práce a spomienky na časy mladosti, kedy boli zabíjačky aj dva krát do roka, ostávala v ľuďoch do neskorých večerných hodín.

Seniorov potešili v roku 2012 nová rehabilitácia a nákladný výťah

26. septembra 2012 sa v Zariadení pre seniorov a v Domove sociálnych služieb na Štúrovej ulici slávnostne strihala páska, pretože bol úspešne dokončený a skolaudovaný nový nákladný výťah s kapacitou 21 osôb, ktorého realizácia stála 289 949,59- €, tieto finančné prostriedky poskytol Žilinský samosprávny kraj, ako zriaďovateľ zariadenia. Výťah bol vysvätený aj pánom kaplanom, ktorý posvätil tiež rehabilitačné priestory, kde bude pre klientov zariadenia vykonávaná elektroliečba, (parafín a magnetoterapia), vodoliečba, (nastaviteľná vaňa s výrivkou a sprchami), masážna miestnosť. Celkové náklady na úpravu rehabilitácie predstavujú 38 049,33- €. Tieto prostriedky boli výlučne od dodávateľov získané sponzorsky:

Mesto Kysucké Nové Mesto, Obecný úrad Horný Vadičov - starosta, Fond GSK (projekt na parafín), INA s.r.o., a napokon, Občianske združenie „Radosť žiť".

Pásku prestrihli: podpredseda ŽSK Ing. Jozef Štrba a Ing. Miriam Bugrová. Na podujatí sa zúčastnili medzi pozvanými hosťami: primátor Kysuckého Nového Mesta Ing. Hartel spolu s viceprimátorkou Ing. Svrčkovou, starosta Horného Vadičova Vladimír Kačerík, riaditeľka odboru ŽSK Mgr. Pauková, poslanec Ing. Macášek, šéf sociálnej komisie ŽSK Ing. Mlynár, redakcie pozvaných časopisov, medzi ktorými nechýbal ani náš Kysucký Žurnál, pozvaní lekári a ďalší. Pohostenie pre prítomných bolo ako vždy u Miriam Bugrovej vynikajúce! Toto Seniorské centrum v Kysuckom Novom Meste môže skutočne slúžiť príkladom pre ostatných, čo sa týka starostlivosti o klientov v duchu „žiť v starobe, s radosťou a v spokojnosti". Je radosť žiť v zariadení, moderne vybavenom, so všetkými dostupnými službami, s opaterou lekárov a s navyše kreatívnymi nápadmi vedenia zariadenia na čele s veľmi schopnou a húževnatou riaditeľkou Ing. Miriam Bugrovou.

Medzinárodný deň žien v roku 2013 sa niesol v znamení kvetov

Kalendárny rok akcií v zariadení

/seniori sa rozhodne nenudia/

Január 2013
1. Uvítanie nového roka
2. Stavanie snehuliaka
3. Trojkráľové koledy

Február 2013
1. Oslava Valentína (zábava)
2. Fašiangová zábava

Marec 2013
1. Medzinárodný deň žien
2. Zabíjačka tradičná (jesenná, jarná)
3. Besedy ku knihám (prídu z knižnice)
4. Návštevy divadiel (MSD v Žiline)

Apríl 2013
1. Uvítanie jari – prídu deti z MŠ Kamence
2. Veľká noc – oblievačka nechýba ani tu

Máj 2013
1. Stavanie mája
2. Deň matiek
3. MISS seniorka, MISSÁK senior
4. vedomostné súťaže
4. Váľanie mája

Jún 2013
1. Deň detí – deti prídu k dôchodcom a dôchodcovia robia program deťom
2. Zlatá rybka – súťaž v rybolove

Júl – august 2013
1. Výlety do prírody – turistika
2. Opekačky
3. Kúpanie
4. Dovolenka na Oraviciach

September 2013
1. Ukončenie leta – varenie gulášu
2. Živčáková púť – k pamiatke sv. panny Márie
3. Splavovanie Dunajca (chlapi)
4. Súťaž o najkrajší balkón a záhradu

Október 2013
1. Tanečná súťaž seniorov – tradičná v spolupráci s domovmi pod záštitou Žilinského župana
2. Módna show seniorov k Mesiacu úcty k starším

November 2013
1. Spomienka na zosnulých
2. Príprava vencov na hroby
3. Jesenná výzdoba – príprava na advent
4. Senior Superstar – Horelica
5. Katarínska zábava – tradičná

December 2013
1. Mikuláš – dávame im balíčky, aj diabetici dostanú iné, príde aj Mikuláš
2. Pečenie oblátok a medovníkov pred Vianocami – asi 2 týždne pred
3. Vianočná spoveď - chodia sem farári z horného kostola v KNM
4. Vianoce – atmosféra Štedrého dňa + večera
5. Silvestrovská zábava

Seniori počas relaxu a poobednej siesty v priestoroch zariadenia a vo svojej záhrade

Izba klienta zariadenia

Bezbariérová kúpeľňa

Zrekonštruovaná a elegantná jedáleň a kuchyňa zariadenia

Na svoj altánok a skalku sú klienti zariadenia veľmi pyšní

Kuchárky zariadenia sú známe tým, že varia tzv. domáce recepty, recepty starých materí a každému až nadmieru chutia

Klientom zariadenia je poskytovaná pravidelná a profesionálna zdravotnícka starostlivosť.
Na snímke MUDr. Pavol Jedinák.

Kolektív zamestancov zariadenia

Najproduktívnejšie a najdynamickejšie roky ZpSaDSS v Kysuckom Novom Meste na Štúrovej ulici sú tie, odkedy patrí pod „ochranné krídla“ predsedu Žilinského samosprávneho kraja Ing. Juraja Blanára

Ing. Juraj Blanár je predsedom Žilinského samosprávneho kraja, (ďalej len ŽSK) od r.2005. Táto inštitúcia prevzala záštitu nad vydaním tejto publikácie a on ako osobnosť kraja je zároveň jej krstným otcom. Pre tých, ktorí Ing. Juraja Blanára bližšie nepoznajú, uvádzame pár faktografických údajov o ňom. Ing. Juraj Blanár má 47 rokov, je rodákom zo Žiliny, je ženatý a má tri deti. Vyštudoval Vysokú školu dopravy a spojov v Žiline. Začínal ako technik údržby v Žilinských komunikáciách, neskôr pôsobil na rôznych pozíciách v spoločnosti Váhostav. V roku 2002 bol zvolený za poslanca NRSR a od roku 2005 pôsobí vo funkcii predsedu Žilinského samosprávneho kraja. Zúčastnil sa študijných pobytoch v Anglicku na Aston University, University of Birmingham a vo firme WS Atkins Huntingdon. Absolvoval tiež študijný pobyt na Aalborg University v Dánsku. Je dvojnásobný majster Slovenska a majster a vicemajster Československa v ľahkej atletike v žiackych a dorasteneckých kategóriách, niekoľkonásobný účastník Bielej stopy SNP v bežeckom lyžovaní. V období 1986 až 1995 aktívne pôsobil v automobilovom športe na Slovensku a ČSFR ako spolujazdec v Rallye súťažiach a tiež ako zástupca riaditeľa medzinárodnej Rallye Matador Žilina. Okrem futbalu a stolného tenisu sa venuje aj horskej cyklistike. Jeho práca a postavenie bezprostredne vplýva na chod Zariadenia seniorov v Kysuckom Novom Meste, pre ktoré táto publikácia vznikla, a tak je nielen dôležité, ale najmä prirodzené, že mu v publikácii patrí aj čestné miesto a nasledujúci rozhovor.

o Pán predseda, vo funkcii predsedu Žilinského samosprávneho kraja ste od roku 2005. Ako spätne pozeráte na roky svojej práce v tejto funkcii?

- Keď som bol po prvýkrát zvolený do tejto funkcie, bol to pre mňa obrovský záväzok voči mojim voličom, ale i všetkým obyvateľom nášho kraja a tak k tomu pristupujem dodnes. Som veľmi rád, keď sa nám spoločne s mojimi kolegami na ŽSK darí posúvať kraj dopredu a vždy hľadáme riešenie, ako sa to dá aj keď to nie je jednoduché. Šťastím pre každého z nás je, a platí to aj u mňa, že svoje vedomosti a skúsenosti nadobudnuté štúdiom a rôznymi pobytmi v zahraničí môže odovzdávať druhým. Musím však dodať, že nerád hovorím sám o sebe. Hodnotenie mojej práce ponechávam priamo na obyvateľov nášho kraja.

o Aké miesto „zohral“ vo Vašom pracovnom vnímaní verejnosti – región dolných Kysúc?

- Je to miesto pekné pre život, tak ako celý Žilinský samosprávny kraj. Je o mne známe, že i voľný čas trávim rád doma, poznávaním a užívaním si voľných chvíľ s rodinou v regiónoch nášho kraja, či cestovaním po našom Slovensku. Preto je pochopiteľné, že i s nástupom do pozície predsedu ŽSK mi bol tento región dobre známy. Región má pozoruhodnú 50-ročnú tradíciu výroby ložísk, čo sa odzrkadľuje i vysokým počtom zamestnaných obyvateľov práve v priemysle. Na to nadväzuje dobrá sieť stredných odborných škôl. Dolné Kysuce sú situované na križovatke dopravnej tepny, spájajúcej región Žiliny s Poľskom a Českou republikou, čo sa odzrkadľuje v počte pracovných príležitostí a rozkvete tohto regiónu. Myslím si, že po dobudovaní diaľnice Kysucami sa pre občanov, ako aj pre podnikateľskú obec, opäť rozšíria možnosti rozvoja.

o Ste všeobecne známy tým, že veľa pozornosti venujete práve sociálnym a zdravotným problémom, sociálnej starostlivosti o spoluobčanov..., a tým aj domovom dôchodcov, ktoré sú pod Vašim drobnohľadom. Aj ZpSaDSS v Kysuckom Novom Meste na Štúrovej ulici – sa vo všeobecnosti teší Vašej podpore. A právom aj verejnosť hovorí, že odkedy ste vo funkcii Žilinského župana, tento domov doslova ožil, modernizuje sa a reštauruje „jedna radosť". Takže najlepšie roky DSS-ky sú práve tie, ktoré prežíva pod Vašou ochranou a patronátom. Teší Vás to? A určite ste aj spokojný a hrdý na takéto hodnotenia od ľudí, či nie?

- Zariadenie pre seniorov v Kysuckom Novom Meste na Štúrovej ulici doslova prekvitá. Je to vďaka jeho vedeniu a pracovníkom dynamické zariadenie, kde to žije. Okrem odborných a obslužných činností klientom sa viacerí z nich venujú rôznej záujmovej činnosti. Je dôležité, že zariadenie dáva svojim zverencom na neustály rozvoj príležitosť, nabáda ich k novým spôsobom trávenia voľného času a pomáha im kreatívne prežívať jeseň života medzi rovesníkmi. Ruka v ruke je to množstvo aktivít, zábav a programov, ktoré sú príjemným osviežením bežných dní. Osobne ma teší, že sme sa pohli dopredu i v otázke zlepšenia podmienok pre klientov ale i zamestnancov. V zariadení sa začala výmena okien, vybudovala sa rehabilitačná miestnosť a nákladný výťah. Verím, že i ďalšie ciele pri zvyšovaní kvality poskytovaných služieb - ako je rekonštrukcia strechy, vybudovanie stacionára pre klientov s Alzheimerovou chorobou, zriadenie oddelenia pre klientov s alzheimerovou chorobou a ďalšia výmena okien so zateplením – sa podarí naplniť.

o Ako Vy – pozeráte na starého človeka, seniora, čo vo Vás staroba evokuje?

- Úcta k starším a k veku je u mňa prirodzená. Takto to ma k tomu viedli moji rodičia od malička. Veď dnes staviame na tom, čo nám tu zanechali naši predkovia. A to si zasluhuje rešpekt. Tiež som zástancom názoru, že práve podľa vzťahu spoločnosti k bezbranným, chorým, znevýhodneným a starším občanom, sa dá charakterizovať vyspelosť spoločenstva. Myslím si, že dôstojná staroba, opatera a pomocná ruka je najlepší spôsob, ako si uctiť našich seniorov.

o Akú všeobecnú pozornosť venuje Žilinský samosprávny kraj práve oblasti starostlivosti o seniorov, koľko financií sa na ňu vynakladá ročne a čo všetko zahŕňa v kraji?

- Sociálna starostlivosť je jednou zo zásadných oblastí pôsobnosti ŽSK. V roku 2013 boli v tejto oblasti vyčlenené finančné prostriedky vo výške 31,4 milióna eur. Z rozpočtu ŽSK sú financované predovšetkým sociálne služby, ktorých poskytovanie je samosprávny kraj povinný zabezpečiť v zmysle zákona o sociálnych službách, teda krajská samospráva zabezpečuje sociálne služby verejnými a neverejnými poskytovateľmi sociálnych služieb.

ŽSK zároveň nakupuje a rozširuje špecializované vybavenie pre svoje zariadenia sociálnych služieb.

Z rozpočtu ŽSK sú financované aj výdavky súvisiace s vykonávaním opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately v zmysle zákona č. 305/2005 Z. z. Kompetencie vyplývajúce z tohto zákona by však mali spadať výlučne pod štát, nakoľko financovanie týchto služieb nie je zohľadnené v podielových daniach určených na financovanie originálnych pôsobností samosprávnych krajov. Túto oblasť je potrebné si ešte vyjasniť.

o Pán predseda, ako to vyzerá do budúcnosti, čo sa týka starostlivosti o starých a chorých občanov – konkrétne v regióne dolných Kysúc, plánuje sa nejaká ďalšia výstavba domovov a zariadení pre seniorov, alebo modernizácia už existujúcich...?

- ŽSK zatiaľ neplánuje rozširovať sociálne služby vznikom nových zariadení, ale sústredí sa na rozširovanie poskytovania sociálnych služieb o nové druhy, ako je napr. špecializované zariadenie, zariadenie podporovaného bývania, zariadenie núdzového bývania. Tiež plánujeme pre našich klientov rozšíriť formy poskytovania sociálnej služby o týždennú pobytovú a ambulantnú - teda dennú formu. V porovnaní s minulým rokom sme zaznamenali pokles dopytu po sociálnych službách poskytovaných v zariadeniach sociálnych služieb v zriaďovateľskej pôsobnosti ŽSK o približne 3 %. Dôvodom je aj vznik viacerých nových zariadení sociálnych služieb, poskytujúcich služby predovšetkým pre seniorov so strany obcí a miest. Je však dôležité spomenúť našu dlhodobú snahu o obnovu a modernizáciu domovov sociálnych služieb v zriaďovateľskej pôsobnosti ŽSK prostredníctvom Eurofondov. V roku 2013 ŽSK takto spolufinancoval schválené projekty modernizácie zariadení sociálnych služieb v celkovej sume 2 milióny eur.

o Čo želáte svojim spoluobčanov, priateľom, rodine, ale aj sebe samému do budúcnosti?

- Prajem nám šťastnú budúcnosť. Jedným dychom dodávam, že sa o jej podobu však musíme pričiniť a zaslúžiť do významnej miery my sami rozumnými rozhodnutiami. Každý na tom mieste a funkcii, kde sa práve nachádza, aby pre tú budúcnosť urobil, čo je v jeho silách. Rád by som nám všetkým zaželal veľa zdravia, rodinnej pohody, osobných a pracovných úspechov.

Čo je to vlastne staroba? /pohľad odborníka – psychológa

PhDr. Jozef Pauk, absolvoval pred mnohými rokmi štúdium psychológie a pôsobil v oblasti práce s ľuďmi ako personalista, neskôr pracoval na rôznych pozíciách v službách zamestnanosti a posledných 10 rokov sa intenzívne venuje práci s nezamestnanými a inými znevýhodnenými skupinami. Vedie spoločnosť zameranú na zamestnávanie zdravotne postihnutých. Vedie tiež občianske združenie, ktoré sa venuje príprave a realizácii projektov pre zdravotne postihnutých, ženy a seniorov. Okrem toho pôsobí ako vysokoškolský pedagóg a venuje sa príprave budúcich sociálnych pracovníkov. Sám je už v preddôchodkovom veku, čo môže byť výhodou v tom, že lepšie chápe súvislosti a potreby seniorov. Aj preto je jedným z kompetentných, resp. oprávnených hodnotiť, či charakterizovať pojem staroba a filozofiu staroby, ale aj život seniorov vo všeobecnosti. Nasledujúce informácie poodkryjú neznáme skutočnosti určite viacerým, aj lepšie osvetlia rôzne súvislosti pri chápaní života našich seniorov.

Hovorí PhDr. Jozef Pauk:

- Staroba je prirodzenou súčasťou života človeka. Človek plynule prechádza vo svojom živote jednotlivými etapami osobného vývinu. Zjednodušene za takéto základné etapy možno považovať detstvo, dospelosť a starobu. Staroba je tak jedna z významných etáp osobného vývinu každého človeka. Staroba nie je choroba, ale prirodzené zavŕšenie života človeka. Samozrejme so starobou sa spája viacero zdravotných obmedzení, zdravotných problémov alebo chorôb. Táto skutočnosť by však nemala zastierať pravú podstatu staroby, ako prirodzenej súčasti ľudského života, a to tak prirodzenej, že sa dotýka každého človeka (samozrejme iba tých, ktorí sa staroby dožili).

Je na mieste stručne popísať znaky charakteristické pre starobu. Jedným zo základných znakov je vek človeka. Spoločenské vedomie a sociálne systémy sú nastavené tak, že reflektujú predovšetkým vek človeka. Starý človek je ten, ktorý odchádza na starobný dôchodok. V súčasnej dobe je zreteľný trend posúvania veku odchodu na dôchodok. V našich podmienkach to doteraz bol posun z priemerného veku 60 rokov (u žien vzhľadom na počet detí aj menej) na priemerný vek 62 rokov s avizovaným posunom na 65 a zrejme aj viac rokov. Tento trend však iba čiastočne odráža podstatu staroby, je skôr výrazom ekonomických súvislostí, najmä nedostatkom zdrojov na dôchodky a snahou

zosúladiť prácu, vek človeka so zdrojmi na penzijné fondy. Ak však pozeráme na starobu cez ukazovateľ veku, potom z pohľadu psychológie hovoríme o rannej starobe (vek 60 až 75 rokov) a pravej starobe (vek nad 75 rokov).

Je dôležitejšie uviesť kvalitatívne znaky staroby. Tieto skôr umožnia porozumieť jej podstate. Rovnako je potrebné zdôrazniť, že sú veľké individuálne rozdiely. U niekoho sú prítomné znaky staroby aj v mladšom veku než je 60 rokov a u iných sa niektoré znaky neprejavujú ani vo veku 75 rokov.

Medzi základné kvalitatívne znaky staroby možno zaradiť celkový úbytok psychických aj fyzických síl. Úbytok psychických aj fyzických síl, pritom nie je otázkou iba staroby. U každého človeka už v priebehu dospelosti dochádza k postupnému úbytku, no v starobe je tento úbytok zreteľný a uvedomuje si ho jednak samotný senior a tiež jeho okolie.

Ďalším kvalitatívnym znakom je odchod z aktívneho ekonomického života (zo zamestnania, z podnikania a podobne) do určitého ústrania. Inak povedané prechod z pozície ekonomicky aktívneho človeka do skupiny ekonomicky neaktívnych ľudí. Nie je to pritom to isté, ako odchod do dôchodku. Poznáme veľa aktívnych pracujúcich dôchodcov a naopak tiež veľkú skupinu mladších ekonomicky neaktívnych a často na štáte závislých jedincov.

Dôležitým kvalitatívnym znakom je tiež zmena spoločenských vzťahov. Pre starobu a najmä pravú starobu je typické zužovanie okruhu ľudí, s ktorými sa senior stýka a postupné uzatváranie sa do seba. Je to zároveň spojené so zužovaním okruhu záujmov človeka. Staroba je spojená s prijímaním nových spoločenských pozícií a rôl. Ide tu jednak už spomínané pozíciu dôchodcu, ale aj o pozície starých alebo prastarých rodičov.

Možno zhrnúť, že staroba je prirodzená etapa vývinu človeka. Jedným zo znakov staroby je vek človeka, no lepšie porozumieme starobe ak ju budeme vnímať ako úbytok telesných a psychických síl, odchod z ekonomicky aktívnej činnosti, zužovanie spoločenských vzťahov a záujmov človeka.

Dnešná doba je viac ako macošská práve ku starším a starým ľudom. Môže za to aj „nastavenie" falošného zrkadla pre životné hodnoty, ktoré hlása na každom kroku krásu a mladosť tela, dokonalé krivky a pôvab, pričom sa zatláča do úzadia reálny pohľad na človeka, pragmaticky rozmýšľajúceho, ktorý reálne berie aj prichádzajúce roky a starobu a nechce „súťažiť" s tými, ktorí chcú byť silou mocou výzorom dvadsať - tridsať ročnú. Je logické, že prichádzajú aj depresie, osamelosť, smútok...

Ideál mladosti, krásy a dokonalosti je starý ako ľudstvo samo. Dôkazom sú literárne aj iné umelecké diela. Rovnako v celej histórii ľudstva je prítomné súžitie mladých ľudí a starších ľudí (v modernom ponímaní seniorov) a s tým spojené ich vzájomné vzťahy a prirodzene aj ich vzájomné (medzigeneračné) konflikty. Chcem tým naznačiť, že určitá miera napätí medzi generáciami mladých, dospelých a seniorov je daná ich postavením v spoločnosti a ich celkovými úlohami. Mladí sa na život pripravujú a musia si postupne vybojovať svoje miesto v spoločnosti aj voči dospelým a seniorom. Dospelí sú plne výkonní a je im umožnené napĺňať svoje potreby a záujmy a zároveň cez svoje

ekonomické aktivity a prerozdeľovanie spoločenských zdrojov zabezpečujú podmienky pre život nielen sebe, ale aj mladým a seniorom. Seniori po období ekonomickej aktivity majú priestor a zrejme aj právo na svoje záujmy a koníčky, starostlivosť o rodinu a sú v našich podmienkach finančne zabezpečovaní penzijným systémom, prípadne rodinnými zdrojmi. Je preto prirodzené, že medzi generáciami vznikajú napätia a konflikty.

Na druhej strane každá doba, v ktorej ľudia žijú a každá spoločnosť, v ktorej ľudia žijú, majú svoje špecifické znaky vzťahov mladých a starých. V súčasnosti je na Slovensku ideál plnej sily a výkonnosti v práci, ktorý prirodzene dáva väčší priestor mladým než starším až príliš zdôrazňovaný. Je to výrazne podporované mediálne. Prostredníctvom médií sa podsúva tento ideál mladosti, zdravia, výkonnosti, moci a bohatstva ako rozhodujúci. V takejto situácii musia celkom prirodzene seniori obrazne povedané ťahať za kratší koniec.

Otázka však znie, ako sa týmto deformáciám dá predchádzať. Je to veľmi jednoduché. No veci jednoduché sa obyčajne najťažšie presadzujú v živote. Jednoduchosť spočíva v tom, že deformáciám možno predchádzať výchovou a najmä výchovou v rodine. Ak mladí aj dospelí vo svojej rodine majú dostatok podnetov podporujúcich k úcte k starším, vnímaniu ich pozitív (skúsenosti a ochotu sa o ne podeliť, ale aj samotný fakt, že im rodičia či starí rodičia dali život a dlhú dobu ak nie celý život ich finančne a psychicky podporovali), potom je jednoduchšie u nich podporovať pozitívne prístupy k seniorom mimo vlastnú rodinu. Svoje miesto vo výchove má prirodzene aj škola a spoločnosť.

Otázka socializácie mladých ľudí a preberania spoločenských noriem správania sa je v súčasnosti aj otázkou deformácií. Sú deformované vzťahy v rodinách – seniori sú skôr chápaní ako príťaž a vytráca sa tradičný model úcty k starším a rešpektovania starších. Sú deformované aj pohľady na vzťahy k seniorom v školstve a vo výchove zabezpečovanej mimo rodín. A rovnako je veľa deformácií v spoločenskej atmosfére a v prístupe spoločnosti k starším. Mladý človek môže takýmto systémovým deformáciám len ťažko čeliť ak nemá hlboko zakorenené vlastné pozitívne pravidlá, ktoré uznáva a tie môže získať iba vo svojom najbližšom okolí. Jedným z faktorov predchádzajúcim deformáciám je neustále pripomínanie pravej podstaty staroby a faktu, že aj mladý človek bude raz starý. Je veľká pravdepodobnosť, že model správania sa mladého alebo dospelého k seniorom sa vráti ako bumerang a takýto model (pozitívny alebo negatívny) potom zažije človek keď bude raz seniorom. Inak povedané príprava na starobu by nemala spočívať iba v celoživotnom finančnom investovaní (zabezpečiť sa hmotne a finančne pre starobu), ale zároveň by príprava na starobu mala byť permanentným a celoživotným investovaní do medziľudských vzťahov či už v samotnej rodine, v širšej komunite alebo spoločnosti (zabezpečiť sa, aby som mal prostredie ľudí, príbuzných a známych, s ktorými môžem starobu prežívať).

Dá sa starnúť pomaly, resp. pomalšie, čo voliť, aby to tak bolo...

Odpoveď na túto otázku je potrebné uviesť v dvoch rovinách.

Prvou rovinou je konštatovanie, že každý z nás má svoje osobné predpoklady a individuálne tempo starnutia. Tu je potrebné povedať, že iba do určitej miery

vieme ovplyvniť biologickú podstatu starnutia (postupné opotrebovávanie všetkých súčastí organizmu a znižovanie celkovej odolnosti). No aj tu platí, že životosprávou, vhodnou prevenciou a vhodnou a včasnou liečbou prípadných chorôb alebo porúch je možné takéto opotrebovanie oddialiť.

Druhou rovinou je zdôraznenie osobných postojov a osobných prístupov každého človeka k svojmu starnutiu a svojej starobe. Nie nadarmo platí, že každý je taký starý ako sa cíti.

V tejto súvislosti prvou otázkou je ako senior sám dokáže prijať a akceptovať svoju starobu, ako sa dokáže stotožniť s tým, že po období plnej ekonomickej, spoločenskej, rodinnej, ľudskej a inej výkonnosti prichádza obdobie ubúdania síl. Iba človek vyrovnaný so sebou samým a svojím okolím je schopný prijať vyrovnane aj príchod staroby.

Druhou otázkou je otázka aktívneho starnutia. Pomalšie starne človek, ktorý sa na starobu aktívne pripravuje a po nástupe samotnej staroby aktívne vykonáva sústavu činností, ktoré smerujú jednak k udržiavaniu jeho fyzickej, psychickej a zdravotnej kondície a jednak k udržiavaniu spoločenských vzťahov s inými ľuďmi. Pomalšie nastupuje staroba, ak senior má vhodne vyplnený svoj čas aktivitami, ktoré ho uspokojujú, rozvíjajú jeho záujmy a bránia tomu aby sa dostal do izolácie.

Z mojich skúseností na Slovensku je ešte stále málo zaužívaná dobrovoľnícka činnosť. Práve dobrovoľnícka práca dáva aj seniorom príležitosť pre aktívne starnutie. Dobrovoľnícka činnosť nie je iba neplatená práca, je to zároveň a možno predovšetkým príležitosť pre realizáciu seniorov, príležitosť pre uspokojovanie ich záujmov a je to aj výborný prostriedok na udržiavanie a rozvíjanie vzťahov s inými ľuďmi.

Treťou otázkou je vytváranie podmienok v rodinách, komunitách a spoločnosti preto, aby seniori mohli aktívne starnúť. Jednoducho povedané, aby seniori mohli aktívne starnúť okrem svojho odhodlania, vlastných postojov a osobnej angažovanosti potrebujú aj určité podmienky.

V súčasnosti sa zúčastňujem na jednom medzinárodnom projekte zameranom práve na otázky aktívneho starnutia. Vo Francúzsku sme mali možnosť vidieť ako sa seniori ako dobrovoľníci zapájali do aktivít v prospech charity alebo opatrovateľstva v rodinách ale aj to ako seniori dobrovoľníci pravidelne chodia do materských škôl a čítajú deťom rozprávky alebo inú literatúru.. V Portugalsku sme mali možnosť navštíviť školu pre seniorov, kde sa učili hre na hudobné nástroje, tancovať, cvičiť, ale aj pracovať s počítačmi. Inšpiráciou pre mňa a verím, že následne aj pre mnohých iných ľudí, ktorých aktivity nejako súvisia s otázkou staroby, starnutia a seniorov je práve poznanie, že sú známe dobré príklady ako môžu miestne samosprávy, štátne inštitúcie, ale aj podnikateľské a neziskové organizácie, školy a aj samotné seniorské organizácie vytvárať podmienky pre aktívne starnutie.

Staroba má výhodu oproti mladosti, samozrejme pokiaľ ide o riadne fungujúceho a mentálne spôsobilého človeka bez väčších zdravotných ťažkostí...

Asi najvýznamnejšou výhodou sú skúsenosti seniorov. Nejde tu iba o samotné vedomosti, zručnosti alebo zážitky, ktoré sú samozrejme cenné, ale

zároveň aj o to, že seniori vidia svoje skúsenosti zo svojho celoživotného uhla pohľadu. Zároveň sú spôsobilí chápať svoje skúsenosti v širších súvislostiach. Preto sú často seniori veľmi dobrými poradcami. Nie náhodou sú známe nielen z histórie aj v súčasnosti „rady starších" – zoskupenie seniorov, ktorí sa vyjadrujú k závažným otázkam a ich rozhodnutia sú pre danú komunitu či rodinu záväzné.

Výhodou je tiež ochota a spôsobilosť prenášať na mladšie generácie aj určité životné, morálne, duchovné a spoločenské hodnoty a postoje. Niektoré rodinné normy, ale aj normy správania sa mimo rodín, sa tradujú z generácie na generáciu. Prenášajú sa bez toho aby to bolo niekde písomne zdokumentované, a o tento prenos sa významne pričiňujú seniori. V tejto súvislosti je potrebné zdôrazniť, že seniori vedia dobre ohodnotiť význam a opodstatnenosť takýchto hodnôt jednak pre svoje celoživotné skúsenosti a jednak v súvislosti s intenzívnejším uvedomovaním si smrteľnosti človeka.

Určitou výhodou seniorov je tiež ich pozitívny vklad do medziľudských vzťahov. Spravidla seniori už majú vybojované svoje miesto v rodine, nepotrebujú bojovať o svoju pozíciu v práci tak ako mladší, nie je pre nich rozhodujúci kariérny rast a podávanie najvyšších výkonov. Preto často v pracovných tímoch aj rodinných spoločenstvách zohrávajú úlohu stmeľovania, prevencie a zvládania napätí.

Ďalšou výhodou je ochota seniorov podeliť sa so svojim skúsenosťami. Mnohí seniori doslovne túžia po tom, aby to čo sa oni naučili, to čo získali ako svoje odborné alebo životné skúsenosti mohli odovzdať iným – spoluseniorom, alebo mladším a to jednak vo svojich rodinách ale aj v širších komunitách.

Seniori majú viac času, o ktorého využití môžu sami rozhodovať. Sú teda často k dispozícii či už pre odovzdávanie skúsenosti, pre výkon rôznych činností (napríklad opatrovateľstvo v rodine). Samotní seniori mi často hovoria, že ako dôchodcovia majú menej času než ho mali ako pracujúci. Toto je pozitívne, pretože to svedčí o množstve ich aktivít. Aj keď seniori uvádzajú, že majú málo času, platí, že o využívaní svojho času môžu slobodne rozhodovať.

Seniori sú spravidla hmotne aj finančne zabezpečení. Som si vedomý toho, že mnohí z nich by sa teraz k môjmu tvrdeniu vyjadrovali nesúhlasne. Je mi jasné, že seniori a osobitne v podmienkach Slovenska majú horšie podmienky v oblasti pravidelných príjmov ako mali ako zamestnanci, a tiež mi je jasný rozdiel v úrovni dôchodkového zabezpečenia na Slovensku v porovnaní s niektorými inými krajinami. To, čo chcem teraz zdôrazniť, je určitá nezávislosť seniorov v oblasti materiálneho a finančného zabezpečenia, ktorú je potrebné chápať ako ich výhodu vo vzťahu k vlastným rodinám. Seniori sa síce v skromnejších podmienkach, ale predsa vedia o seba postarať.

Určitou výhodou seniorov vo vzťahu k platenej práci je ich skromnosť a menšie finančné nároky. Je to spojené s ich určitou mierou hmotného a finančného zabezpečenia a s ich nižšími potrebami. Seniori majú „zabezpečené deti" a svoje záujmy dokážu uspokojiť aj s menším príjmom ako dospelí živiaci rodiny. Toto je okrem skúseností určitou konkurenčnou výhodou pracujúcich dôchodcov na trhu práce.

So starobou ide často ruka v ruke aj psychiatrické ochorenie

Nielen k starobe, ale k životu vôbec, patria aj rôzne psychiatrické ochorenia – a treba im venovať zvýšenú pozornosť, pretože je to ochorenie ako každé iné, ak nie vážnejšie..., pretože trpí aj okolie takto postihnutého pacienta, rodina. MUDr. Andrea Vanková pracuje pre klientov v ZpSaDSS v Kysuckom Novom Meste na Štúrovej ulici už niekoľko rokov. Je odbornou lekárkou, psychiatričkou.

o Ako Vy osobne, ako človek, žena, vnímate starobu, bez ohľadu na to, že ste lekárka – psychiatrička?

- Vnímanie staroby je podmienené viacerými faktormi. Podľa mňa, staroba nemá určený presný vek, teda hranice staroby nie sú fixné. Každý z nás bude raz starý, a preto by sme sa k starým ľuďom mali chovať ohľaduplne a s úctou. Ja sa týmto riadim.

o Ako starobu vnímate z pohľadu medicínskeho?

- Ideálna staroba v relatívne telesnom zdraví a pri zachovaní duševnej radosti a sviežosti je doprianá len menšiemu počtu starých ľudí než je tých, ktorí často trpia telesnými a duševnými chorobami (bolesť kĺbov, závažné telesné ochorenia a dokonca aj duševné poruchy).

o S ktorými najčastejšími chorobami, či ochoreniami psychiatrického charakteru, trpia starší a starí ľudia?

- U starších ľudí je spektrum duševných porúch rovnako široké ako u mladších. Avšak určité stavy sú v staršom veku osobitne dôležité, a to buď pre ich zvýšený výskyt, alebo pre ich väčšiu závažnosť. Najčastejšie sa stretávam s ochoreniami ako sú afektívne poruchy - depresie a mánie, anxiózne poruchy, demencie napr. vaskulárneho typu, demencia pri Parkinsonovej chorobe, alebo demencie pri iných neurologických ochoreniach a v neposlednom rade zvyšujúci sa výskyt Alzheimerovej demencie, ktorá môže vzniknúť ešte pred 65.rokom života, to je tzv. Alzheimerová demencia včasného typu a po 65.roku života, je to Alzh. demencia neskoršieho typu. Ďalej to môžu byt poruchy s bludmi, poruchy správania vyvolané užívaním liekov a alkoholu. Veľa starších ľudí je aj bez duševných porúch vystavených osobným stresom, zármutku zo straty, bolestivým syndrómom a poruchám spánku. Pre psychiatrov je dôležité nielen identifikovať a liečiť špecifické psychické poruchy, ale tiež poskytovať vzdelávanie, podporu, ktoré starším ľuďom a ich rodinám pomôžu zvládať

časté stresy spojené so starnutím.

o Psychiatria je veľmi zložitá a zároveň záhadná veda, tak – ako je zložitá a záhadná psychika človeka, jeho vnútro, jeho osobnosť. A každý človek je jedinečná bytosť, a keď ochorie jeho psychika, podľa môjho názoru, nestačí len medikamentózna liečba. Treba liečiť aj „dušu". Aké metódy liečenia Vy uprednostňujete?

- Nie vždy je potrebná medikamentózna liečba. Dôležitá je najmä komunikácia s pacientom, teda porozprávať sa s ním, čo ho trápi. Často nových klientov v zariadení trápi to, že ich najbližší „odložili" do zariadenia. Niekedy postačí len krátky spoločný rozhovor, inokedy pohladenia. Jednoducho to, čo starým ľuďom chýba.

o Ktorá ľudská vlastnosť je vo Vašom živote prioritná?

- Úprimnosť.

o Ako vnímate dôveru, ktorú Vám ukázalo ZpSaDSS v KNM tým, že si vybralo za „svoju" lekárku – psychiatričku, práve Vás?

- Veľmi si vážim možnosť navštevovať a pracovať v tomto zariadení. Páči sa mi hlavne profesionálny, ale zároveň láskavý prístup pani riaditeľky k zamestnancom a ku klientom. Pracujem tu už niekoľko rokov, ale ako nastúpila na post riaditeľky i Ing. Miriam Bugrová, tak práve ona bola tou, ktorá vniesla do zariadenia sviežosť a príjemnú pozitívnu energiu. Z roka na rok sa tu po technickej stránke stále niečo opravuje, zdokonaľuje, rekonštruuje. Pribudol tu nový nákladný výťah, recepcia, nová kuchyňa európskych parametrov a naposledy sa otváralo rehabilitačné zariadenie. Pani riaditeľka má stále nové a nové plány, ako to tu zveľadiť. Nehovoriac o množstvách aktivít pre klientov. Výborná je aj odborná a ľudská spolupráca s vrchnou sestrou Dankou a iným zdravotným personálom, ale aj so zamestnancami zariadenia.

o Aké sú Vaše životné princípy, ktorými sa riadite?

- Vždy ísť za svojim cieľom, ale zachovať si pokoru a ostať nohami pevne na zemi.

rozhovor / zostavovateľ publikácie

PSYCHIATRICKÁ AMBULANCIA A MEDICÍNA DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ
V. SPANYOLA 39,
ŽILINA,

e-mail:
andrea.vankova@zanet.sk

Zdravotnú starostlivosť o klientov ZpSaDSS na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste zabezpečuje– spoločnosť KURATÍVA s.r.o.

o Zdravotnú starostlivosť o klientov ZpSaDSS na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste zabezpečuje už štvrtý rok – spoločnosť KURATÍVA s.r.o. Kysucký Lieskovec, ktorú vlastní a manažuje majiteľ a konateľ MUDr. Jozef Borák. Ako on pristupuje k tejto práci, čo to pre neho a jeho spoločnosť znamená?

- O klientov tohto zariadenia sa staráme, ako v úvode spomínate, štvrtý rok. Naša spoločnosť **KURATÍVA,** funguje sedem rokov, je najväčším poskytovateľom zdravotnej starostlivosti na Dolných Kysuciach. Vykonáva svoju činnosť v štyroch domovoch sociálnych služieb v okrese Kysucké Nové Mesto, zastrešuje tri ambulancie všeob. lekára, alergologickú a pľúcnu, ale tiež ambulanciu telovýchovného lekára, ako aj Lekársku službu Prvej pomoci v Kysuckom Novom Meste. Filozofiou našej spoločnosti je nielen poskytovanie kvalitnej zdravotnej starostlivosti, ale aj výchova nových lekárov - posledné dva roky sme zamestnali, vyškolili a zatestovali štyroch nových lekárov vo veku 30-36 rokov, ktorí sú naďalej našimi zamestnancami. Vychádzame tiež z filozofie, že dve tretiny prostriedkov, ktoré vyrobíme, refundujeme späťne do systému zdravotníctva, a to formou modernizácií ambulancií, nákupom techniky, rekonštrukcií budov, ale aj napríklad vybudovaním moderného parkoviska pred zdravotným strediskom v Kysuckom Lieskovci. Máme dobrý lekársky kolektív a potenciál slušných zamestnancov, ktorým nie je ľahostajný osud starších ľudí, ktorí su pre mnohých na okraji spoločenského záujmu. Navyše ide o starostlivosť, ktorá presahuje rámec bežnej ambulantnej praxe, pretože prakticky polovica klientov ZpSaDSS je odkázaná na pomoc inej osoby- zväčša pripútaná na lôžko - je to starostlivosť veľmi podobná nemocničným oddeleniam dlhodobej starostlivosti.

o Čo všetko Vaša spoločnosť zabezpečuje pre klientelu ZpSaDSS na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste?

- Napriek tomu, že ide o ambulantný typ poskytovania zdravotnej starostlivosti, chodieva náš lekár prakticky denne do zariadenia, niekoľkokrát denne konzultujú sestry zo zariadenia aktuálne zdravotné ťažkosti klientov s lekárom. Momentálne je gro takejto starostlivosti na našom lekárovi MUDr. Pavlovi Jedinákovi. Predtým chodieval k seniorom na Štúrovej Ulici v Kysuckom Novom Meste MUDr. Martin Činčura a ja (MUDr. Jozef Borák).

o Ste vyštudovaný lekár, zaoberáte sa odbornou starostlivosťou o starých, či chorých ľudí. Ale ste aj človek. Aký vzťah máte k starobe? Je to síce prirodzený stav, ale ťažko sa s tým vyrovnáva každý z nás. Je to o to horšie, ak sa pridružia choroby a samota. Priznám sa, že aj ja, keď sa zamyslím nad týmto faktom, je mi niekedy clivo...

- Odpoveď je jednoduchá. Buď má človek vzťah ku práci so starými ľuďmi, alebo nie. My vykonávame túto činnosť najlepšie ako vieme, s citom a porozumením, pričom to vnímame ako poslanie.

o Ako rozhľadený človek, podnikateľ – ako by ste „ohodnotili" úroveň starostlivosti o klientov a prostredie, či aktivity klientov, v tomto zariadení? Dobrá všestranná starostlivosť iste pomáha dotyčným ľahšie zvládať proces starnutia...?

- Prezrel som si viaceré zariadenia a musím konštatovať, že ide snáď o najkvalitnejšie zariadenie v ŽSK, umiestnené v starej, ale neustále rekonštruovanej budove. Novovybudované zariadenia by som neporovnával, pretože tie majú iné špecifiká najmä čo sa týka priestorového štandardu. Jednoznačne je vzhľad ZpSaDSS na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste výsledkom trpezlivej a systematickej práce riaditeľky Ing, Miriam Bugrovej, ktorej týmto ďakujem v mene klientov, ale aj našich lekárov, za veľmi kvalitné pracovné podmienky, ktoré majú na výkon svojej práce. Zároveň chcem poďakovať županovi ŽSK Ing. Jurajovi Blanárovi za podporu pri ozdravovaní a rekonštrukcii tohto zariadenie sociálnej starostlivosti.

o Ste aj jedným z troch generálnych sponzorov tejto knižnej publikácie, ktorá vyšla pri príležitosti 30. výročia založenia – tohto domova sociálnych služieb na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste. Patrí Vám vďaka za to a uznanie. Na záver mi dovoľte ešte jednu otázku: Akú pozornosť, z Vášho pohľadu, venuje naša spoločnosť starým ľudom a chorým ľudom? Myslíte, že je dostatočná, alebo by sa mala možno skvalitniť? V čom podľa Vás – by mohla byť výraznejšia?

- Rozsah starostlivosti je limitovaný financiami. Možno by pomohlo, keby tieto zariadenia mali osobitý spôsob financovania, niečo podobné ako v nemocničných oddeleniach pre dlhodobo chorých, pretože z kapitácie cca 2,5 € na mesiac a poistenca sa zázraky robiť nedajú, preto túto činnosť často musíme dotovať z iných zdrojov.

otázky /zostavovateľ publikácie

Niektoré akcie v roku 2013 - slovom a obrazom

Naši seniori v divadle…

Klienti zo Zariadenia pre seniorov a domova sociálnych služieb v Kysuckom Novom Meste navštívili v posledný septembrový štvrtok 2013 Mestské divadlo v Žiline. Päť mladých hercov na šikmej ploche politického kabaretu predviedlo svoje herecké umenie v hre s názvom Jánošík 007. Po „prekvapivom" kultúrnom zážitku si klienti posedeli na Mariánskom námestí pri chutnej káve a čapovanom pive. Ulice i námestie sa podľa našich starkých zmenili a vynovili na nepoznanie (niektorí neboli v Žiline aj 20 rokov). S prísľubom, že do Žiliny sa ešte vrátia, nasadli do vlaku a vrátili sa späť do zariadenia.

Seniori si zaspievali

„Spevom sa snažím rozdávať radosť a dobrú náladu" s takýmto mottom vstúpil medzi seniorov v ZpSaDSS Kysucké Nové Mesto na Štúrove ulici Karol Rosenberg. Viac ako hodinu spievali a tancovali klienti zariadenia pri piesňach 80-rokov československej populárnej hudby. Záverečné piesne postavili na nohy všetkých účastníkov, zrazu sa každý cítil tak trochu Karlom Gottom, Michalom Tučným alebo Waldemarom Matuškom. S prísľubom skorého stretnutia s umelcom ukončila gramiáda príjemné spevácke dopoludnie.

Stavanie mája

S príchodom tohtoročného mája, mesiaca lásky, prichádza k nám aj dávny zvyk stavania májov. Na konci apríla sa stavanie mája uskutočnilo za krásneho, slnečného počasia aj v našom zariadení. Ženy od rána zdobili stromček a muži pripravovali lavičky na posedenie. Stromček a žrďku na stavanie mája nám tak ako po iné roky sponzorsky daroval Urbariát Kysucké Nové Mesto, za čo im patrí veľké ďakujem. O pol desiatej doobeda do záhrady plnej našich starkých vchádza náš „dvorný" harmonikár Zdenko Játi. Záhrada je v tej chvíli plná spevu a smiechu. Pozvanie na túto milú akciu prijal primátor Kysuckého Nového Mesta Ing. Ján Hartel a jeho zástupkyňa Ing. Jana Svrčková. Za spevu piesne „Staviame my máje" pod vedením harmonikára Zdenka Játiho postavili naši muži krásny, vysoký a pestrofarebný máj. Túto milú akciu sme využili tiež na gratuláciu našej klientky Angeliky Sobkuliakovej, ktorá sa v máji dožíva krásneho životného jubilea 95 rokov. S kyticou kvetov, ktoré nám na tieto príležitosti pripravuje kvetinárstvo Dália, jej v mene nás všetkých zablahoželala naša pani riaditeľka. Veselá nálada pri hudbe a tanci spojená s maškrtením ugrilovaných klobás trvala do pravého poludnia.

Deň matiek

Nedeľné oslavy tohtoročného Dňa matiek za účasti lídra skupiny Arzén Jara Gaža pokračovali v pondelok krásnym zážitkom, ktorý ku Dňu matiek pripravili naším mamičkám a babičkám deti z Materskej škôlky na ulici 9. mája v Kysuckom Novom Meste. Druhá májová nedeľa sa pravidelne spája s oslavou jedinečného a vzácneho daru materstva, je dňom, keď ďakujeme našim matkám za starostlivosť a lásku, s ktorou nás vychovali. Básne v podaní detí, plné lásky a nehy, nenechali ani jedno oko suché. Nádhernú kytičku piesní a tancov uvili pre naše babičky. Úprimný potlesk sprevádzal celý kultúrny program detí. „Byť matkou je vzácny dar, ktorý sme my ženy dostali, patrí Vám za to veľká vďaka", týmito slovami ukončila vystúpenie detí riaditeľka MŠ PhDr. Elena Gavláková.

Seniorská rybka 2013

V júni 2013 naše zariadenie zorganizovalo III. ročník rybárskej súťaže Seniorská rybka 2013. Pozvanie do súťaže prijalo šesť zariadení zo Žilinského samosprávneho kraja. Do súťaže sa zapojilo DSS a ZpS Horelica, Čadca, ZpS a DSS Žiarec, Čadca, ZpS a DSS PARK Čadca, STRANÍK DSS a ŠZ, Žilina, ZpS a DSS Oravská Lesná a ZpS a DSS, Kysucké Nové Mesto. Súťaž sa tak ako po iné roky konala na rybárskej chate Okál, pri rybníku Neslušanka. Počasie v tento deň nám neprialo, ale o to lepšia bola nálada všetkých zúčastnených. O hudbu sa postaral náš dvorný harmonikár Zdenko Játi, ktorý hral a spieval na želanie všetkým prítomným. Pred samotnou súťažou sme sa všetci posilnili grilovanou rybou, koláčikmi a zapili to čajom.

Súťaž otvorila riaditeľka, privítala hostí aj súťažiacich a zaželala im veľa šťastia. Šesť družstiev rybárov súťažilo v piatich súťažných disciplínach a to: príprava návnady na udicu, obliekanie sa do rybárskeho odevu na čas, výlov rybiek zo siete, chytanie rybiek magnetickou udicou a kačičiek na háčik a vedomostná disciplína. Každý súťažiaci dostal tričko s logom rybárskej súťaže, ktoré si ihneď obliekol.

Až potom sa rybári pustili s plným nasadením do jednotlivých súťažných úloh. Každé súťažné družstvo chcelo zvíťaziť. Po absolvovaní súťažných disciplín sme sa všetci posilnili kotlíkovým gulášom, ktorý nám od rána pripravovali naše pani kuchárky. Po dobrom jedle nastal čas vyhlásenia výsledkov. Pani riaditeľka vyhlásila víťaza rybárskej súťaže, ktorým sa prekvapujúco stalo naše zariadenie ZpS a DSS Kysucké Nové Mesto, na druhom mieste sa umiestnilo ZpS a DSS Oravská Lesná a tretie miesto získalo ZpS a DSS Žiarec, Čadca. Prvé tri víťazné družstvá sme obdarovali víťazným pohárom. Každý súťažný tím dostal diplom, darčekové predmety, darčekový kôš a každý súťažiaci bol obdarovaný medailou. Po vyhlásení výsledkov, nastala ta pravá zábava. Všetci čo vládali, si s chuťou zatancovali a zaspievali. Aj keď nám počasie neprialo, všetci sme sa zhodli, že už teraz sa tešíme na IV. ročník rybárskej súťaže Seniorská rybka. Ďakujeme sponzorom rybárskej súťaže Seniorská rybka 2013 a to Žilinskému samosprávnemu kraju, poslancovi ŽSK Dušanovi Mičianovi a firme MIPAP s.r.o. Kysucké Nové Mesto

Polícia na besede so seniormi

Príslušníčka OR Polície Čadca mjr. Mgr. Jana Zlochová v stredu 18. septembra 2013 navštívila Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb na Štúrovej ulici v Kysuckom Novom Meste. Na stretnutí so seniormi predstavila program polície SR „Bezpečná jeseň života“. Uviedla modelové prípady ako „šmejdi“ pripravia dôchodcom nepríjemné životné situácie.

Návštevy podvodníkov, prezentujúcich sa ako zástupcovia organizácií, ponúkajúc preplatky za elektrinu, plyn, prípadne super výhry, poznajú seniori aj z vysielania v televízii. Osobne sa niektorí stretli s krádežou. Pripomínať seniorom možnosť stretnúť sa s podvodníkmi je nevyhnutnosťou, nakoľko falošných ľudí schopných pripraviť ich o celoživotné úspory je tragédia, z ktorej sa ťažko spamätávajú. Byť bdelý a opatrný sa oplatí v každom veku.

Seniori na stretávke zariadení

V malebnom prostredí doliny Chmúra v Múzeu kysuckej dediny v Novej Bystrici vo Vychylovke sa stretlo 160 seniorov zariadení sociálnych služieb zo Zákamenného, Žiarca, Parku a Horelice Čadca a zo Štúrovej z Kysuckého Nového Mesta. Jazda historickou lesnou úvraťovou železnicou vrátila seniorov do detských čias. Prehliadku skanzenu spestrila salašnícka nedeľa s ukážkami prác na salaši. V lesnom amfiteátri si zaspievali s ľudovým súborom Dolinka zo Starej Bystrice. Po svätej omši si prezreli stále expozíciu ľudových krojov a výrobky mladých kováčov z Kysúc. Za slnečného počasia prežili nedeľu plnú nádherných zážitkov, ktorú pre nich pripravili a poďakovanie patrí riaditeľovi Kysuckého múzea v Čadci MVDr. Milošovi Jesenskému, PhD., zamestnancom MKD vo Vychylovke a hlavnej oganizátorke stretnutia Ing. Miriam Bugrovej, riaditeľke ZpSaDSS Kysucké Nové Mesto.

Príbeh zo života

Aj tolerancia k človeku má svoje hranice...

Hovorí sa tomu aj: „aký požičaj – taký vráť“ ... Tak by som asi zhodnotila to, čo prežíva hrdinka môjho príbehu, skoro osemdesiatročná dôchodkyňa v istom ústave pre postihnutých. Všimla som si ju, keď som bola s priateľkou navštíviť jej ťažko chorého otca. Sedela vo fotelke a čítala knihu. Sadla som si k nej, lebo som nechcela rušiť súkromie priateľky pri otcovi. Stará pani sa mi prihovorila, že čo tu robím...? „Nuž, sprevádzam kamošku, prišla pozrieť otca“, hovorím. „Mňa nemá kto navštíviť, hoc som vychovala troch synov“, hovorí pani Anastázia, tak sa mi predstavila. „Čo sú chorí, alebo vycestovaní“? pýtam sa. „Nie, ale to máte tak, v dnešnom svete sa zabúda na starých rodičov, deti sú nevďačné, nič si neváži. A keď sa ešte oženia so ženami, ktoré sú kruté a studené ako ľad, je to dvojnásobne cítiť,“ hovorí starena. Podľa toho, ako pani Anastázia formulovala vety a rozprávala, som mala dojem, že rozhodne nepatrí medzi bežné, či nevzdelané ženy. Skôr naopak. Neskôr sa mi to potvrdilo. „ A nedá sa nejako nadviazať vzájomný kontakt, vzťah? Veď máme dnes veľké možnosti, internet, mobily...,“ pýtam sa. Starena otočila na mňa hlavou, odložila knihu a zahundrala: „Už som Vám povedala, že dnešná generácia je strašne krutá, nevďačná, drzá. To keby som urobila ja svojej mamke, tak ma asi prizabije. Kedysi nás inak vychovávali.“ „A ako, napríklad?“ pýtam sa. „Čo ako?“ znervóznela stará pani. „No, ako ste boli vychovávaná Vy?“ „Za všetko sme boli bití, nemohla som sa ani škaredo pozrieť, či odpovedať. Príkaz sa jednoducho musel splniť bez odvrávania. A telesný trest bolo každodenné pravidlo,“ hovorí pani Anastázia. „Naozaj to bolo také zlé“? pýtam sa. „Áno,“ strohá odpoveď. „To Vás potom riadne poznačilo aj do života. Iste ste svojim deťom chcela na základe takéhoto ťažkého detstva vytvoriť iné prostredie,“... zamýšľam sa. Starena pokývala hlavou, že veru je to tak, ale sa nevyjadrovala. Zahľadela sa na mňa uprene a zrazu doslova vyštekla: „ A čo je Vás vlastne do toho?“ Pritom mala veľmi „zlé“ oči, až som sa jej naľakala. „Aj Vy ste asi taká ako tie moje chlapčiská, a dajte mi pokoj“, odvrkla a odišla smerom do záhrady. Tam som ju zazrela, ako sedí na lavičke a šúcha si ruku. Aj akoby si niečo mrmlala...Nemala som dobrý dojem z celého rozhovoru. Najprv mi bolo stareny ľúto, aj som ju chcela pohladiť, pritúliť, ale čosi ma vždy zastavilo... Mala som pocit, že nad starenou visí nejaké tajomstvo. Že mi skrátka nepovedala všetko... Všetko dôležité... Strašne som sa v jej prítomnosti

cítila skľúčená, nepokojná. Obklopovala ma čudná energia. Niektorí ľudia šíria svojou prítomnosťou dobrú náladu, radosť, cítite sa pri nich uvoľnene. Sú pozitívni myslením, aj chovaním. Pri nej to bolo naopak..., až ma doslova chytala triaška. Nepokojná a nepríjemná. Tomu sa hovorí ozajstná negatívna energia. Stareny mi bolo vlastne ľúto, ale nemôžem pomôcť a pomáhať všetkým ľudom. Z druhej miestnosti prichádzala vtom zdravotná sestra. Prisadla si ku mne. „Vy ste sa rozprávali s našou starou pani Anastáziou?" opýtala sa. „Áno, bolo mi jej ľúto, ale mám taký čudný pocit z nej, aj by som ju poľutovala, ale potom náhle zmenila svoj postoj a bola doslova nepriateľská", hovorím. „Každý máme niečo, ale ona je veľmi zložitá povaha. Nemám právo ju hodnotiť, ale má troch synov a ani jeden ju nejako zvlášť nemusí, pretože vždy, podľa ich slov, bola krutá a necitlivá na nich. Pritom manžel ju zahŕňal pozornosťou, zabezpečoval ju finančne – aj inak pomáhal rodine, aby sa všetko zvládlo, pretože vždy bola u neho rodina a zabezpečenie dôstojného života každého jej člena – prvoradé. Ale ani to si Anastázia neváži la. Manžel pred pár rokmi zomrel a ona žila vo veľkom dome, pričom vyžadovala opateru a starostlivosť od všetkých synov, ale aj náročné financovanie údržby starého domu. Veľkého a nákladného domu sa totiž nechcela vzdať – a na druhej strane – chcela tam žiť len sama. Synovia majú svoje rodiny. Manželky oboch sú nezamestnané, jeden syn tiež, takže majú čo robiť, aby vedeli finančne fungovať, keďže majú tiež svoje životné výdavky. Matka im s ničím nechcela pomôcť. Ani pekné slovo nemala pre nich, ale ani pre nevesty či vnúčatá! Len urážky, požiadavky. Rada hovorí o tom, aké má ona práva a že mladí sú nevďační a neváži a si rodičov. Ale ona si váži ich? Niekedy si dávam otázku, načo vlastne porodila deti, keď má taký krutý a negatívny vzťah k nim? Aj som sa jej to raz opýtala – a ona mi viete čo povedala? Že kedysi by to bývala hanba, keby nemala deti, že by sa jej smiali, že je „jalová". A tak musela dokázať, že môže rodiť. To je filozofia, čo? Čo po tom, že ani jedného zo synov pri výchove neobjala? Svet je krutý – nech sa učia, povedala mi. A keď som jej dala otázku – prečo chce od detí to, čo im ona sama nedala, pozrela na mňa a povedala: „Však mali o seba postarané, opraté, navarené – čo ešte chcú?" A tak som jej na takéto názory tvrdo odvetila, že aj ona má práve na základe takéhoto správania k nim to, čo „vybudovala". Je v ústave, má navarené a opraté. Ale nemá od detí lásku, pohladenie a pochopenie, tak ako im tieto city ani ona nevedela ukázať. Alebo nechcela? Kde sa vlastne rodí krutosť a bezcitnosť? Dá sa vôbec zmierniť? A kto je vlastne obeťou v tomto vzťahu? Ten, kto je krutý – alebo ten, kto denne servíruje krutosť „na tanieri" namiesto pohladenia? Tak – ako to zažívali synovia pani Anastázie, aj jej nevesty a vnúčatá... A

ona sa ešte čuduje a pohoršuje, ako je to možné, že sú jej potomkovia takí nevďační a nevšímaví...? Nie všetci sa riadia životnými pravidlami „ kto do teba kameňom, ty do neho chlebom". Niektorí – a je ich stále viac, tvrdia, že im je bližšie motto: „Oko za oko – zub za zub". Nuž vyberte si z tohto príbehu ponaučenie – ako Vy uznáte za vhodné.

Ale musím povedať, že po slovách ošetrovateľky som bola oveľa pokojnejšia v tom smere, že som nemala pocit, žeby som starej pani dlhovala nejaké prejavy náklonnosti. A pravdu povediac, už mi jej nebolo ľúto. Veď človek, ktorý nemá úctu k druhému, ani vlastnému dieťaťu nepohladí tváričku, len sa sám stále ľutuje a stavia sa do postoja obete, či nepochopeného, sa musí okoliu doslova zdať odporný. A hoci by sa tak človek o človeku nemal vyjadrovať, je to krutá realita, ak je rodič krutý. Je to tiež na zamyslenie, ak si to ani na sklonku života neuvedomí a neoľutuje, aký život som to vlastne prežil, prežila. A donekonečna odpúšťanie a chápanie tých druhých, je tiež falošná ilúzia. Predsa len každý má svoje hranice tolerancie, chápania a citového prahu. Keď sa prekročí..., poväčšine už niet návratu späť. O to viac, ak bolo daných viac šancí, viackrát bolo odpustené. Napokon už odpustiť nejde... A pravdepodobne aj toto je príbeh pani Anastázie. Nepokojnej, zlostnej a krutej ženy. Nie každý senior totiž prežil život – hodný príkladu, alebo uznania. Niektorí sú naopak pre svojich najbližších krutým mementom, výstrahou a žiaľ, aj preto sa dočkajú „odmeny" iba v podobne – ľahostajnosti. Vážme si starších a starú generáciu, ale aj ona má dávať rovnaký pozitívny príklad mladej. Potom je to v rovnováhe a je to správne. Inak „akcia" nepochybne vyvolá časom reakciu, ktorá môže byť naozaj veľmi bolestivá.

-ALŽBETA-

...doslov

Človek vo svojom živote prechádza rôznymi etapami vývoja, v podstate od prvého nádychu – až po posledný výdych. Veľakrát od neho samotného záleží, aký jeho život bude. Plnohodnotný? Zmysluplný? Pohodový? Stresujúci? Naplnený? Dôstojný či osamotený? Sám by prirodzene nič nezmohol, pretože človek funguje v spoločnosti, v rodine, v skupine, či spoločenstve, keďže je tvor spoločenský! A toto okolie mu aj pomáha k zlepšeniu, alebo ho „sťahuje" do horšieho. Záleží najmä na človeku samotnom, akou cestou sa pustí, pretože dospelý človek sa môže rozhodnúť sám. Môže si svoj osud napĺňať sám, aj budovať svoje miesto v spoločnosti. Niekedy je cesta strmá, zložitá, plná prekážok, odriekania, plná obetí. O to krajší je každý kúsok získaného sebavedomia, postavenia, nájdenia sa v zložitosti životných ciest a utvrdenia sa v tom, že to, čo robíme, je správne. Skrátka, máme svoje miesto na tejto Zemi, svoj kúsok, svoje postavenie, vlastné „JA", ktoré nám nikto nezoberie. Naopak, ak sa necháme celý život niekým viesť, slepo poslúchať, nemať vlastný názor na svet a život, nemôžeme sa ani čudovať, že s nami potom zaobchádzajú ako s „druhoradým tovarom", ovplyvniteľným jedincom, tvorom, ktorý so všetkým súhlasí, aj keď mu to je proti srsti. Stáva sa závislým na rozhodnutí iných, bojí sa čo i len hlavu otočiť iným smerom, lebo „to sa nesmie". Človek by nemal byť súčasťou neuvedomelého stáda, ktoré dostaneme – kde chceme. Byť sám sebou totiž vôbec nie je jednoduché, je to práve večný boj so svojím svedomím, s okolím, s minulosťou, s prítomnosťou, ale aj nebáť sa budúcnosti. Človek sa byť takouto osobnosťou učí celý život. V prvom rade to však vyžaduje zodpovednosť pred samotným „ja", byť úprimným voči sebe a neradiť iným to, čo sám neurobí, alebo nevie. Skutočné osobnosti sú tie, ktoré sú zocelené životom, ktoré nielen spokojne žili a študovali, ale ktoré prešli aj krstom bolesti, poníženia, odvrhnutia. Ktoré zažili nielen plný stôl, ale aj nedostatok, smútok, nešťastie a preto vedia pochopiť aj tých, ktorým život stavia do cesty ťažké prekážky. Zároveň ich prekonanie človeka posilňuje a potom im len tak ľahko nepodľahne. Fáza staroby čaká každého z nás, kto sa jej dožije. A aj tá môže byť plnohodnotná, bez bolesti alebo naopak, trýznivá. Človek si svoj koniec nevyberá, ani neurčuje. Preto si vážme každého, komu nie je ľahostajná staroba človeka, má k nej úctu a keď treba, pomôže tým, ktorí sa už do tejto fázy života dostali. Táto kniha vznikla vďaka nápadu Ing. Miriam Bugrovej, riaditeľky ZpS a DSS v Kysuckom Novom Meste. Výnimočná žena, človek, ktorého napĺňa radosť, keď môže byť so „svojimi starkými". Tak totiž volá klientov v zariadení sociálnych služieb, ktorému od r. 2008 šéfuje. Nie je tým šéfom, šéfkou, ktorá si síce odvedie prácu dobre, ale nič iné. Ona dáva do svojej práce srdce a cit. A to aj vidno na celom chode tohto zariadenia. Klienti tu nielen dožívajú svoj život, ale najmä ho žijú zaujímavo, nemusia byť stresovaní myšlienkami o nepotrebnosti, či bolesťami a chorobami. Je o

nich postarané materiálne, personálne, ale čo je najdôležitejšie, žijú bohatým kultúrnym a spoločenským životom, o čom sa môžete presvedčiť v obrazovej časti publikácie, ale čo vyčítate tiež z obsahu knihy. Život nie je jednoduchý pre mnohých z nás. Ale ak ho len trošku vieme spríjemniť tým druhým, naplní to radosťou nielen obdarovaného, ale aj nás samotných. Kniha je nielen oslavou 30. výročia založenia ZpS a DSS, ale tiež pripomenutím si, že všetci raz zostarneme a veľmi záleží aj od nastupujúcej generácie, akú starobu budeme mať. Staroba nie je choroba a môžeme ju prežiť radostne, pokojne, alebo nešťastne, osamelo. Skúsme sa nad touto myšlienkou zamyslieť a urobiť niečo pre to, aby staroba okolo nás bola pohodovejšia a láskyplnejšia.

Mgr. Alena JAŠŠOVÁ
zostavovateľka publikácie

Obsah

Príhovor riaditeľky zariadenia 5
Z histórie 8
Najstaršia obyvateľka zariadenia 15
Zriaďovateľ zariadenia 17
Kto je to Ing. Miriam Bugrová? 20
Osobitné poďakovanie riaditeľky 28
Sponzori publikácie 29
Farebná obrazová príloha 30-52
Najproduktívnejšie a najdynamickejšie roky zariadenia 53
Čo je to vlastne staroba? 56
Psychiatrické ochorenia v starobe 61
Zdravotná starostlivosť v zariadení 63
Rok 2013 slovom a obrazom 65
Príbeh zo života 70
Doslov 73