

Zo života v našom zariadení



Kde nás nájdete

Ulica Mládežnícka 4

Mazorníkovo

(pri Mestskej plavárni)

977 03 Brezno

Kontakt :t.č. 048/612 24 89

Ponúkané služby:

Nocľaháreň

Nocovanie pre osoby ktoré nemajú zabezpečené základné životné podmienky.

Za poplatok 0,70 EUR/noc

Sezónna ohrevovňa

Bezplatne poskytujeme prístrešie v zimných mesiacoch osobám ktorí sú ohrození podchladením.

Nízkoprahové denné centrum

Bezplatne poskytujeme sociálne poradenstvo(pomoc pri hľadaní zamestnania ,písaní žiadosti...)

Za poplatok 0,50EUR možnosť prípravy stravy, možnosť vykonať základnú osobnú hygienu,

poskytnutie nevyhnutného ošatenia

Lúč nádeje



Občasník Zariadenia sociálnych služieb a nízkoprahového denného centra „Lúč“

Ročník: 2

č. 6/2017



Tradičné recepty pri nádche a kašli

"Ako nádchu, kašeľ a ostatné príznaky infekcií liečili naše prababky, v časech, keď o antibiotikách ešte nechyrovali?" V tradičných receptoch sa hojne používa med (veď je právom považovaný za všeliek), no v časech, keď tieto recepty a postupy vznikali, nebolo toľko alergikov. Ak ste alergickí nahradte med cukrom. Prípadne sa pokúste zohnať medovicový med, ktorý neobsahuje peľ a je použiteľný aj pre alergikov.



Med samostatne, alebo osvedčený trojboj: cesnak+med+citrón

Propolis - koncentrát propolisu v liehu je silný a veľmi účinný, no mal by sa podávať len výnimočne a v malých dávkach. Je dobrý aj na drobné poranenia a bodnutia hmyzom. Na trhu existujú aj jemnejšie propolisové kvapky, ktoré je možné užívať preventívne a môžu ich užívať aj deti. Teplé mlieko s medom pred spaním - ukladňuje zapálené hrdlo aj nervy :)

Cibuľa na všetky spôsoby

vám okrem uzdravenia aj krásne prevonia váš domov
Cibuľový čaj - nakrajanú cibuľu zaliate vriacou vodou, nechať 10 - 15 minút postáť, scediť a dosladiť medom. Pomaha najmä pri zápale priedušiek a hlasiviek.
Cibuľový extrakt (sirup) je dobrý pre lepšie

vykašliavanie hlienov. 1 väčšiu cibuľu a ošúpaný citrón nakrájame na kolieska a ukladáme do vyššej nádoby, (napr. zavárací pohár). Naspodok dáme citrón, potom cibuľu, zalejeme 1-2 lyžicami medu (prípadne posypeme kryštálovým cukrom). Vrstvíme opäť citrón, cibuľa, med. Dáme na teplé miesto a o 2-3 hodiny cibuľa a citrón pustia šťavu. Zlejeme a podávame deťom po lyžičkách 6-8 lyžíc denne po dobu 4-6 dní, ak zbadáte ústup kašľa, znížte dávkovanie. Dôležité: sirup sa musí pripravovať každý deň čerstvý, neskladovať!

Zdroj :www.detskechoroby.rodina.sk 30.01.2017

Vianočné posedenie

Aj vďaka finančným prostriedkom, ktoré sme získali cez projekt z nadácie Orange sme mohli pripraviť vianočné posedenie pre našich klientov a všetko čo k tomu patrí. Začali sme s veľkým upratovaním zariadenia z vnútra aj z vonku. Všetci si upratali izby, umyli okná a ženy poupratovali spoločné priestory ako spoločenskú miestnosť, kuchynku a chodby. Nasledovala príjemnejšia práca vyzdobiť vianočné stromčeky a spraviť celkovú výzdobu zariadenia. Potom nasledovali nákupy a pečenie vianočných dobrôt. V deň „D“ - 19.12.2016 to už od rána rozvoniavalo vianočnou kapustnicou a vypráženými rezňami. Všetci ako klienti tak aj zamestnanci sa dali do roboty. Chlapi pripravovali spoločenskú miestnosť nosili stoly a stoličky aby mal každý svoje miesto pri stole, ženy varili, pražili a prestierali stoly. O 12 hodine bolo všetko pripravené, stoly prestreté, zapálené sviečky a mohli sme začať. Pozvanie prijala aj vedúca OSO

Janka Lemberková a ostatní zamestnanci Milan Michálik, Vierka Pokošová, Janka Šuchaňová, Nadka Trnková a Majka Demová. Vedúca na úvod zaželala všetkým prítomným šťastné a veselé Vianoce a želanie aby budúci rok 2017 bol úspešnejší ako ten predchádzajúci. Potom sme sa mohli pustiť do pripravených dobrôt ktoré sme si svojpomocne pripravili. Po voňavej kapustnici, nasledoval zemiakový šalát s vypráženým rezňom. Okrem toho boli na stole oblátky, ovocie aj sladké aj slané dobroty každý si mohol vybrať podľa svojej chute. Nasledovalo rozdávanie darčiek a potom sme si príjemne posedeli, porozprávali sa. Dúfame, že sa každý bol spokojný a tešíme sa na stretnutie o rok. **Ďakujeme nadácii Orange za poskytnuté finančné prostriedky.**

Poďakovanie patrí tiež všetkým, ktorí pridali ruku k dielu aby bolo všetko dokonale pripravené.

