



Mesto Brezno  
Odbor starostlivosti o obyvateľa



# Pohodáčik

*Občasník (nie len) pre rodinu*



*Je tu pre Vás Pohodáčik  
na oblohe ani mráčik,  
sprijemní Vám vaše chvíle  
veď hlavne preto to robíme  
prečítajte si naše články  
v každom je kúsok pravdy  
naše rôzne hlavolamy  
potrápia aj múdre hlavy*

*Ahojte ... Pripravili sme pre Vás ďalšie číslo nášho časopisu. Veríme, že aj v tomto čísle Vás zaujmú naše články, potrápíte si myseľ našimi krížovkami, zasmejete sa na vtipoch a hlavne tam nájdete rady pre spríjemnenie Vášho dňa či života.*

*Prajeme Vám príjemné chvíle s Pohodáčikom !*

# Zariadenie núdzového bývania „Náruč“

zariadenie sociálnych služieb v zmysle § 29 zákona č. 448/2008 Z.z. v znení n.p. s kapacitou zariadenia – 12 miest (5-, 4-, 3- lôžková izba)

## Komu je zariadenie určené?

- fyzickým osobám ohrozeným správaním iných fyzických osôb, alebo ak sa stali obeťou správania iných fyzických osôb
- fyzickým osobám najmä s trvalým pobytom v meste Brezne

## Aké služby poskytujeme?

- ubytovanie na určitý čas
- sociálne poradenstvo
- o pomoc pri hľadaní zamestnania (žiadosť o prijatie do zamestnania, motivačný list, životopis...), možnosť zriadenia e-mailovej adresy, využívanie internetových služieb
- pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, pomoc pri vyplňaní tlačív, pri vybavovaní osobných dokladov (občiansky preukaz, preukaz poistenca, rodný list, sobášny list ....), spisovanie rôznych úradných podaní, žiadostí
- prevádzka zariadenia je 24 hodín denne

## Vytvárame podmienky na:

- prípravu stravy z vlastných surovín
- na vykonanie nevyhnutnej osobnej hygieny
- pranie, žehlenie a údržbu šatstva a bielizne
- záujmovú činnosť

## Podmienky pre poskytnutie služby:

podanie žiadosti na MsÚ – odbor starostlivosti o obyvateľa

## Úhrada za poskytované sociálne služby:

v zmysle VZN č. 11/2012, ktorým sa mení a dopĺňa všeobecne záväzné nariadenie mesta Brezna VZN č. 5/2012 o podmienkach poskytovania sociálnych služieb zariadeniach v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Brezna a ďalších sociálnych služieb

- klient neplatí za sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov
- klient hradí náklady spojené s ubytovaním určené v zmysle zákona č. 448/2008 Z. z. v znení n. p.



- v prípade hospitalizácie klienta v zdravotníckom zariadení, klient hradí 50% stanovenej úhrady

## V Brezne otvorili vynovené Námestíčko pod bránou

**Mesto Brezno sa začiatkom roka zapojilo do projektu Nadácie Tesco Námestíčko pod bránou a vďaka občanom bolo úspešné. Finančné prostriedky použilo na opravu priestorov na Námestí gen. M. R. Štefánika 2, ktoré slávnostne otvorilo v utorok 26. septembra.**

Priestor bude slúžiť na stretávanie a aktivity obyvateľov mesta.

### **Brezno vďaka obyvateľom získalo na projekt 1300 eur**

Projekt mesta Brezno bol zaradený medzi tri najlepšie v regióne, a tak postúpil do tretieho kola, v ktorom o jeho podpore už rozhodovali zákazníci hypermarketu Tesco. Každý, kto od 8. marca do 4. apríla nakúpil v ktoromkoľvek obchode tejto spoločnosti, dostal po zaplatení jeden hlasovací žetón a vhodil ho do hlasovacieho boxu A, B alebo C projektu, ktorý chcel podporiť.

Projekty s najväčším počtom hlasov od zákazníkov tak mali možnosť v jednotlivých regiónoch získať podporu vo výške 1300 eur na realizáciu aktivít v priebehu jari a leta 2017. V Brezne sa tak stalo a získalo šek s touto sumou, a to vďaka 18 858 hlasom obyvateľov.

### **Námestíčko pod bránou opäť ožilo**

Získané finančné prostriedky mesto použilo na opravu schátralého priestoru v areáli Mestského úradu v Brezne na Námestí gen. M. R. Štefánika 2, kde sa v minulosti organizovali aktivity najmä pre rodiny s deťmi (divadielka, výstavy, koncerty). Vynovený areál otvorili v utorok 26. septembra za účasti viceprimátora Jána Králika, riaditeľky Hypermarketu Brezno, spoločnosti Tesco stores SR, a. s., Moniky Molnárovej, vedúcej odboru starostlivosti o obyvateľa Mestského úradu v Brezne Janky Lemberkovej, ako aj verejnosti.

Námestíčko pod bránou opäť ožilo. Na malom vydĺždenom pódiu vystúpili žiaci 2. B triedy Základnej školy s materskou školou Pionierska 2 pod vedením učiteľky Henriety Kuvikovej a zaspievala Emma Muriňáková.

Podujatiu prialo aj slnečné počasie, ktoré si v zrekonštruovaných priestoroch mnohí vychutnávali aj po skončení programu. Rekonštrukciou areálu pod bránou chce mesto aktivity v tomto priestore obnoviť. „Ďakujem všetkým, ktorí k otvoreniu námestíčka prispeli – predovšetkým vedeniu mesta, Nadácii Tesco, ale aj tým, ktorí pomohli pri príprave podujatia – firmám HLP grafik, Kero Sound Light, pracovníkom odboru starostlivosti o obyvateľa, dobrovoľníckam zo

Súkromného gymnázia v Lopeji a deťom Základnej školy s materskou školou Pionierska 2 v Brezne,“ dodala na záver Janka Lemberková.

## **Potraviny vás môžu zahriať aj ochladiť: Ktoré si v zime dopriať a ktoré skôr obmedziť?**

### **Telo je v zime vyčerpané**

Jednak zo zimy a jednak z toho, že musí viac bojovať s baktériami a vírusmi, ktoré naň pôsobia. Ak sa k tomu všetkému pridá fakt, že **jete vo veľkom ochladzujúce potraviny**, nemôžete sa čudovať, že ste chorľaví. Telo sa totiž ich konzumáciou ochladzuje, stráca teplo, na čo sa musí dodatočne sústrediť, vynakladať energiu a to ho ešte viac vyčerpáva. V dôsledku toho sa ešte viac znižuje vaša obranyschopnosť a imunita. A rôzne chrípkové epidémie či virózy sa potom pri vás majú ako „v raji“.

Mohlo by vás zaujať: [Únava či chrípka nemá šancu: Týchto 7 potravín vám dodá energiu a posilní imunitu](#)

### **Ideálne potraviny na zimu**

Počas jesene a zimy by ste mali vsadiť na potraviny, **ktoré pomáhajú vášmu telu zahriať sa a prečkať tak zimu bez zdravotných následkov**. Jedným z najlepších prostriedkov, ako to docieľiť je dať si náš lokálny a sezónny zázrak - **kvasenú kapustu**. Tá je nielen plná živín a prospešných živých mikroorganizmov, ktoré vám poskytnú potrebnú ochranu pred bacilmi a vírusmi, ale má tak isto aj schopnosť dodávať telu teplo.

### **Ktoré potraviny vás zahrejú?**

**Okrem kvasenej kapusty si v zime do sýtosti doprajte aj:**

- koreniny: kari, čili, korenie, zázvor, škoricu
- ovocný, čierny, zázvorový, škoricový čaj
- hlúbová a koreňová zelenina
- sušené ovocie

Mohlo by vás zaujať: [Kvasená kapusta je extra zdravá, ale nie z obchodu: Spravte si doma vlastnú!](#)

### **V zime je vhodné konzumovať tepelne spracované potraviny**

Energia, ktorá sa z tepelného spracovania uchováva v danej potravine, totiž prechádza aj do vášho tela a pomáha mu brániť sa pred chladom. V zime je teda **vhodnejšie jesť viac tepelne spracovaných potravín ako v lete**. Vhodné je najmä varenie v pare, dusenie, či pečenie pri nižších teplotách.

**Tropické plody ochladzujú.** A to hneď z viacerých dôvodov. Súvisí to najmä s tým, že **nepatria do prirodzenej stravy Stredoeurópanov a sú plné vody, ktorá prirodzene chladí organizmus**. Sú teda stvorené pre obyvateľov tropických pásiem, žijúcich celoročne v horúčavách, počas ktorých im prirodzene poskytujú osvieženie. U nás sa

v lete stačí spoľahnúť **na ochladzujúci účinok uhoriek, paradajok, melóna, či iných druhov tuzemskej zeleniny a ovocia**. Tieto potraviny by ste preto radšej mali nechať na letné mesiace, resp. to s nimi nepreháňať. **Mohlo by vás zaujať: [Skvelá kapusta: Surová či kvasená, pre zdravie ako stvorená.](#)**

## Recepty

### Jarné žltkové rezy

Cesto: 250g cukor práškový, 250g Hera, 160g múka hladká, 250g orechy mleté, 5ks bielka

Poleva: 5ks žltka, 1ks vanilkový cukor, 200g cukor práškový

Postup: Z bielkov vyšľaháme sneh. Heru vymiešame s cukrom, pridáme orechy a múku. Postupne pridávame sneh z bielkov a spolu všetko dobre premiešame. Cesto dáme na vymastený a múkou vysypaný plech, alebo na plech dáme papier na pečenie. Pečieme 15 minút pri teplote 200 stupňov Celzia. Zatiaľ kým sa koláčik peče si vyšľaháme žĺtky spolu s práškovým a vanilkovým cukrom na žltkovú polevu. Polevu rozotrieme ešte na horúci koláč a necháme stuhnúť. Dobrú chuť:-)))



### Strúhaný tvarohový koláč

Cesto: 400g múka hladká, 150g cukor práškový, 250g palmarin, 1ks kypriaci prášok do pečiva, 1 ks žltka, 4 PL kakaa

Plnka: 750g jemný tvaroh, 200g cukor práškový, 1ks vanilkový cukor, 3 ks žltka, 3ks vaječný bielok-sneh, citrónová šťava

Postup: Vymiesime cesto, rozdelíme na polovicu a dáme zachladiť do chladničky.

Medzitým si pripravíme plnku: tvaroh, práškový cukor, žltka, citrónová kôra, vanilkový cukor. Z bielkov si ušľaháme sneh a jemne vmiešame do plnky. Plech si vymastíme a vysypeme múkou, alebo vyložíme papierom na pečenie, polovicu cesta naň nastrúhame. Rozotrieme tvarohovú plnku a na plnku nastrúhame druhú polovicu cesta. Pečieme na 180 stupňov 30 minút.



## Jablková štrúdľa

1 balíček lístkové cesta, 1kg nastrúhaných jablk, 1PL masla, 150g cukor práškový, 1ks vanilkový cukor, 1PL škorice, 1 vajce na potretie.

## VTIPKÁREŇ



\*Idú dve blondínky po ulici a jedna hovorí:  
– Vieš, že tento rok budú Vianoce v piatok?  
Druhá na to:  
– Dúfajme, že nie trinásteho!



\*Manželka hovorí svojej polovičke:  
- Všimla som si, že náš sused pred odchodom do roboty vždy pobozká svoju manželku. Ty to prečo nerobíš?  
- Ja pani susedku vôbec nepoznám.

\*Mária a Jozef sedia v maštali po narodení bábätko. Idú okolo 3 králi a zastavia sa pozrieť, čo sa deje. Jeden z nich po uvidení bábätko skríkne:  
"Ježiš, ten je ale chutný!"  
Na to Mária vraví Jozefovi:  
"Vidíš, to je pekné meno, Ježiš, a nie Hugo!"

\*Hovorí sestrička svojmu bračkovovi:  
"Alexko, vieš, že keď sa mi narodí dieťaťko, tak sa staneš strýkom?" A braček nato:  
"Ani nápad, ja chcem byť kozmonautom!"

\*- Moja žena je ako pivo, - hovorí kamarát kamarátovi.  
- Taká dobrá? - pýta sa kamarát.  
- Nie, tak pení.

\*Jeden chlapec nosil na bruchu stále okuliare a raz sa ho kamaráti opýtali:  
"Prečo nosíš na bruchu okuliare?"



On im odpovedal:  
"Doktor mi povedal, že mám slepé črevo."

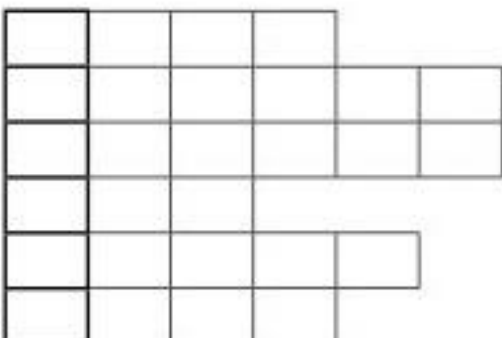
\*- Ocko, pozri sa, akú peknú vtáčiu búdku som urobil.

- Je naozaj pekná, si veľmi šikovný, ale... kde je nejaký otvor, aby tam vtáčik mohol vojsť?

- Načo otvor, veď vtáčik je už tam.

## Okienko pre deti

Tajnička ukrýva meno reformátora, ktorý zápasil za pravdu evanjelia. Aké je jeho meno?

1.		1. V zahraničí v ňom plávame
2.		2. Druh dopravného prostriedku
3.		3. Chytáme ju udicou
4.		4. Píšeme na ňu kriedou
5.		5. Používa sa na šitie
6.		6. Navlieka sa do ihly
7.		7. Spúšťame sa na nich po snehu
8.		8. Druh zeleniny, môže byť aj kyslá
9.		9. Druh hudobného nástroja
10.		10. Živočích, ktorý sa plazí po bruchu
11.		11. Krajina, v ktorej sú pyramídy
12.		12. Horná končatina

Vyfarbi si





## **Katarína, Ondrej, Barbora, Lucia... Poznáte predvianočné zvyky a tradície?**

**Možno ste si už tak zvykli, že každý okolo vás nadáva na to, že najkrajšie sviatky v roku sa menia na komerčnú záležitosť a stráca sa ich čaro. No popri tom sťažovaní si nedokážeme uvedomiť, že si za to môžeme vo veľkej miere sami. Veď si len stačí uvedomiť, koľko tradícií udržiavali naši predkovia a vďaka tomu sa počas adventu vždy niečo dialo a v rodinách bolo viac zábavy a vzrušenia.**

Dnes namiesto toho len beháme po obchodoch, upratujeme a zháňame darčeky. Keby ste sa dokonca niekoho spýtali, čo sa tradične robievalo trebárs na Ondreja, nebude vám vedieť odpovedať. I preto by ste si mali i vy osviežiť spomienky našich starých mám a aspoň takýmto spôsobom si uchovať to naše tradičné, vďaka čomu budú aj naše sviatky krajšie.

### **Ondrejské veštenie**

Deň, keď oslavuje meniny Ondrej, bol vždy spolu s Vianocami považovaný za najčarovnejší deň v roku. Ľudia sa venovali vešteniu, ktorého sa chytali najmä mladé dievčiny, ktoré chceli vedieť niečo viac o svojom partnerovi. Dobré známe bolo liatie olova cez kľúčovú dierku.

### **Stridžie dni**

Išlo o magické dni počas zimného slnovratu, počas ktorých ľudia verili, že temné sily majú väčšiu moc ako tie dobré a preto sa museli chváliť. Medzi stridžie dni sa počítali Katarína – 25.11., Ondrej – 30.11., Barbora – 4.12., Lucia – 13.12., kedy ľudia pestovali viacero tradícií. Napríklad na Katarínu by mal vojsť do domu najprv muž, aby priniesol rodine šťastie. Tradičné zábavy sa konajú aj dnes a k tomu by sme nemali vykonávať ženské práce s ihlou, pretože na ďalší rok by nebola dobrá úroda.

Barbora je spätá s čerešňovou vetvičkou, ktorú si mali vydajachtivé dievky odlomiť a vziať domov. Ak im neskôr zakvitla, tak do roka by si mali nájsť ženícha. Taktiež chodili po dedine dievčatá v habitoch, ktoré vymetali izby. Podobný sviatok sa pestoval na Luciu, keď dievčatá vyhánali z domu zlo tým, že vymetali kúty pierkom. Zlé sily, ktoré sa sústredili v tento deň, odháňali ľudia prostredníctvom veľkého hluku.

Strigy a bosorky ste mohli vidieť o polnoci v kostole, ak ste sa pozreli cez stolček bez jediného klinca. A za bludné duše sa chodievalo modlievať ku krížom, ktoré boli postavené pri cestách. Stridžie dni sa končili 21.12., keď už chodili spievať prví koledníci, roznášali sa vianočné oblátky a museli sa robiť posledné zabíjačky. Medzi tieto magické dni rátajú niektorí aj Mikuláša, ktorý sa však nesie v pozitívnom zmysle a spája sa najmä s darovaním sladkostí a ovocia všetkým tým, ktorí počas roka poslúchali.

### **Adventný veniec**

Štyri sviečky na venci symbolizujúce postupný príchod Vianoc majú svoju tradíciu ešte u predkresťanských národov. Tie sa v tomto období zvykli modliť pri rovnakom počte sviečok, aby tak poprosili bohov, nech sa začnú ich dni opäť predlžovať a temnotu opäť nahradí svetlo. Tento zvyk sa preniesol aj cez stredovek, no svoju konečnú podobu získal adventný veniec až v 19. storočí.

### **Vianočné zvyky**

Tieto sviatky sa tradične začínajú 24. decembra, keď už od rána postíme, aby sme večer videli zlaté prasiatko, alebo v modernejšej verzii, aby sme dostali krásne darčeky. V niektorých rodinách sa až v tento deň zdobí vianočný stromček a prebiehajú posledné prípravy, iné ho ponímajú sviatočne a chystá sa iba večera, v ostatné hodiny sa relaxuje. Spievajú a počúvajú sa koledy, pred večerou sa reže jabĺčko a lúska orech, aby sme zistili, či budú všetci zdraví.

Pred jedením sa zvyknú umývať ruky v nádobe, kde sú ponorené aj mince, aby to dotýčným ľuďom prinieslo blahobyt. Jednotlivé jedlá sa líšia podľa regiónov, no väčšinou ide o majonézový šalát s rybou a nejakú bezmäsitú polievku. Pod obrus sa dávajú peniaze, aby bola rodina bohatá a na čelá dostanú všetci medový krížik, aby boli milí a konali dobro. Na druhý deň sa slávi príchod Božieho dieťaťa.



**Prajeme Vám príjemné a pokojné prežitie vianočných sviatkov.**

*.....zaujal Vás náš Pohodáčik?*



*Sme radi, že ste naši čitatelia. Už teraz sa môžete tešiť na ďalšie vydanie.*