



SENIORSKÝ PRAMEŇ

DENNÉ CENTRUM



Ročník 11

2018 č.1

Prameň informácií, rád a zábavy pre všetkých seniorov v Brezno.

MESTO BREZNO



Kniha – priateľ človeka

Mesiac marec tradične spájame s príchodom jari a kvitnutím prvých snežienok, ale aj s pojmom marec – mesiac knihy. Kniha najväčší priateľ človeka od vynálezu knihtlače patrí medzi neodmysliteľných spoločníkov mladých či starých. Prečo si Mesiac knihy pripomíname práve v marci? Z historického hľadiska sa tento mesiac viaže na Mateja Hrebendu, ktorý šíril osvetu a vzdelanosť, pretože miloval knihy.

Matej Hrebenda sa narodil na Rimavskej Píle. Veľmi skoro mu zomrela matka. Jeho otec nikdy dlho nevydržal v žiadnom povolání. Matej mal od narodenia zrakovú chybu. Veľmi rád čítal, no v noci čítať nemohol. Preto rád počúval. Chodil od domu k domu a prosil ľudí, aby mu čítali. Už v štrnástich rokoch sa začal zaoberať poéziou. V roku 1814 napísal prvé ľúbostné verše. Vo svojom kroji prechodil celé Slovensko i Čechy. Ponúkal na predaj knihy alebo vymieňal staršie za nové. Oženil sa dvakrát a mal syna a dcéru. V marci roku 1880 zomrel a pochovaný je v Hačave.

Žiaľ v súčasnosti mladá generácia zanedbáva dobrú beletriu a radšej neprestajne hľadá na televíziu alebo sedí pred počítačom a mrhá čas na sociálnych sieťach. Pritom by sa dal využiť oveľa užitočnejšie, a to prečítaním si dobrej knihy, o ktorej sa môžeme medzi známymi porozprávať.

I keď mladí ľudia čoraz menej navštevujú kníhkupectvá či knižnice, našťastie aj pre týchto sa nájde nový moderný spôsob, ako si prečítať knihu a nemusieť pri tom prevracáť strany. Internet nám ponúka elektronickú formu čítania kníh so širokým sortimentom od klasiky ako Otec Goriot od Balzaca až po modernú literatúru. Druhou alternatívou je zakúpenie elektronickej čítačky, do ktorej sa konkrétne diela dajú stiahnuť.

Množstvo informácií je čerpaných z nedôveryhodných zdrojov a výsledkom je skreslenie pohľadu na svet. Na rozdiel od internetu a televízie kniha poskytuje presné údaje, čo samozrejme závisí aj od dátumu jej vydania, a popravde je to neprekonateľný pocit prevracáť stránku za stránkou.

Najlepšie je riadiť sa výrokom známeho pedagóga J.A. Komenského, ktorý povedal: „Nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom.“
(Príspevok K.K.)



Príručka na celý život - naozaj to funguje

1. Pi veľa vody.
2. Jedz raňajky ako kráľ, obedy ako princ a večere ako žobrák.
3. Jedz viac jedla, ktoré rastie na stromoch a kríkoch
4. Ži s tromi „E“ - Energia, Entuziazmus, Empatia.
5. Modli sa a venuj tomu čas.
6. Čítaj viac kníh, ako v predchádzajúcom roku
7. Sed' v tichosti aspoň 10 minút každý deň.
8. Spi 7 hodín.
9. Prechádzaj sa 20-30 minút každý deň a usmievaj sa pri tom.

Osobnosť

10. Neprepracúvaj sa. Udržuj si svoju hranicu.
11. Neber sa tak vážne. Nikto iný Ťa tak vážne neberie. :-)
12. Nemíňaj svoju vzácnu energiu na ohováranie.
13. Závisť je strata času. Už máš všetko, čo potrebuješ.
14. Zabudni na to, čo sa stalo v minulosti. Nepripomínaj svojim blízkym chyby z minulosti, to zničí tvoju prítomnú radosť.
15. Život je príliš krátky na to, aby sme nenávideli druhých. Prestaň nenávidieť.
16. Uvedom si, že život je škola a si tu, aby si sa učil. Problémy sú jednoducho súčasťou životopisu, ktoré sa miznú ako skúšky, ale lekcia, bude na celý život.

Spoločnosť

17. Volaj často svojej rodine.
18. Tráv čas s ľuďmi nad 70 rokov a pod 6 rokov.
19. To čo si o Tebe myslia druhí nech Ťa vôbec nezaujímajú.
20. Tvoja práca sa o Teba nepostarajú, keď si chorý. Tvoji priatelia áno. Bud' s nimi v kontakte.

Život

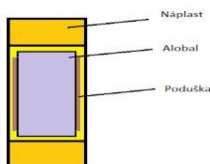
21. Boh lieči všetko.
22. Nezáleží na tom ako sa cítiš, vstaň, obleč sa a ukáž sa.
24. Keď sa ráno zobudíš živý, ďakuj za to Bohu.

(ZI)



Strieborný mostík je aplikovaný na všetky postihnuté oblasti. Ak máte bolesti, vezmite fóliu a lesklým povrchom, priložte k boľavému miestu. K vášmu prekvapeniu a radosti, bolesť po nejakej dobe prejde. Podrobný popis liečby alobalom popísal doktor, psychoterapeut Wilhelm Reich. Tým, že priložíte alobal na boľavé miesto, aktivuje sa tzv energetický meridián, čo má pozitívny vplyv na postihnutý orgán a bolesť zmizne. Jedná sa o tzv strieborný mostík a prikladá sa na všetky postihnuté miesta. Príprava mostíka. Je potrebné vziať kus širokej náplasti a na ňu nalepiť pásik fólie (alobalu) širokej 1 cm vodorovne a 1,5 cm zvisle, pričom 1 cm hornej a spodnej časti náplasti nechať voľnú náplast', a vľavo a vpravo po 1,5 cm. Je to preto, aby sa náplast' mohla nalepiť na telo tak , že pásky fólie sú vždy zvisle. Keď ma rozbolela hlava, tiež som použil na pomoc fóliu.. Raz v noci som sa prebudil so silnou ostrou bolesťou v palci na nohe. Bez zjavného dôvodu. Nikdy som nebol chorý, a zrazu taká divoká bolesť. Niekde som čítal, že je to „dna“ a že bolesť je veľmi ťažko odstrániť. Ako ste si mohli myslieť, samozrejme , že som aplikoval fóliu. Omotal som si palec fóliu, upevnil bandážou a pripravil som sa trpieť po zvyšok noci, pretože pri takej bolesti nie je možné spať. Ale netrpel som, pretože za 15 minút bolesť ustúpila a ja som spal dobre. Palec nebolel. Moja známa s pomocou fólie trvale krotí svoju pečeň, v ktorej sa jej objavuje zápal, keď robí chyby v stravovaní. Dobrý ľudový liek !Ukazuje sa, že, fólia je vhodná nielen na pečenie v rúre, ale aj lieči! Ak máte obavy z bolesti chrbta alebo bolesti ľadviny. Alebo vás bolí ostroha v päte, tak, že nemôžete urobiť ani krok. Máte také problémy? Ak áno, vezmite fóliu a **lesklým** povrchom priložte k boľavému miestu. K vášmu prekvapeniu a radosti, bolesť po nejakej dobe prejde. Fígel' je v tom, že bioprúdy, vysielané naším telom na biologicky aktívne body sa odrazia a vrátia sa späť do meridiánu, odkiaľ vyšli. Jedná sa o veľmi priaznivý vplyv na postihnutý orgán, s ktorým je spojený meridián. (ZI)

Prikladat na telo vždy zvisle



Dajte si prsty podľa potreby do týchto pozícií a uvidíte, že účinky budú okamžité. Takto fungujú body na vašich rukách

PALEC



Palec je zodpovedný za úzkosť a bolesti hlavy. Ak sa cítite nervózní alebo vás trápi bolesť hlavy, jemne stlačte palec asi na päť minút a bolesť a pocity napätia by sa mali uvoľniť.

UKAZOVÁK



Ukazovák je zodpovedný za bolesti svalov, ale aj pocity sklamaní a zahanbenia. Štúdie z Univerzity v Minnesote ukázali, že pacienti s bolesťami chrbta a svalov sa po reflexnej terapii cítia lepšie a pociťujú výraznú úľavu. Ak vás bolí chrbát, vyskúšajte si ukazovák stlačiť na 5 minút a uvidíte, že sa vám uľaví.

PROSTREDNÍK



Stláčanie stredného prsta pomáha, ak sa cítite nahnevaný alebo rozladený, prípadne unavený. Takéto cvičenie znižuje krvný tlak a upokojuje vás.

PRSTENÍK



Negatívne emócie a pocit smútku odídu po tom, čo jemne stlačíte svoj prsteník na 5 minút. Nezabúdajte zostať pokojný a upokojte svoj dych.

MALÍČEK



Malíček je zodpovedný za stres, nervozitu a sebavedomie. Ak chcete sebavedomie zvýšiť, prípadne odstrániť stres, masírujte si malíček počas piatich minút. A snažte sa pritom myslieť na niečo príjemné.

DLAŇ



Pritlačte prsty jednej ruky na stred druhej dlane a masírujte krúživými pohybmi. Prítom sa trikrát zhlboka nadýchnite a pomaly vydýchnite. Dľaň je centrom našich pocitov a emócií. Pravidelné masírovanie dlaní podľa výskumov pomáha predchádzať stresu a nevoľnostiam.

DLANE STLAČENÉ K SEBE



Táto pozícia je používaná pri modlitbe či meditácii. Pomáha vám koncentrovať sa a upratať si v hlave myšlienky. Tlačení dlaní k sebe zlepšíte prekrvenie.

SURYA MUDRA



Táto pozícia používaná v joge pomáha zlepšiť trávenie a celkový metabolizmus. Táto technika funguje výborne aj pri nechutenstve. (ZI)

Príslovia židovského národa

1. *Ak sa problém dá riešiť peniazmi, nie je to problém, sú to výdavky.*
2. *Adam je prvý šťastlivec, lebo nemal svokru.*
3. *Boh dal človeku dve uši aj jedny ústa, aby viac počúval a menej hovoril.*
4. *Vošlo víno – vyšlo tajomstvo.*
5. *Nebud' sladký – lebo ťa zjedia. Nebud' horký – lebo ťa vyplujú.*
6. *Boj sa capa spredu, koňa zozadu a hlupáka zo všetkých strán.*
7. *Vedomosti nezaberajú veľa miesta.*
8. *Človek má žiť, hoci aj kvôli zvedavosti.*
9. *Keď sa stará dievka vydáva, hneď sa premieňa na mladú ženu.*
10. *Rodičia učia deti rozprávať, deti učia rodičov mlčať.*
11. *Z ďaleka žiaden človek nie je zlý.*
12. *Muži by viac urobili, keby ženy menej rozprávali.*
13. *Šediny – to je príznak staroby, nie múdrosti.*
14. *Zlá žena je horšia ako dážď: dážď zaháňa do domu a zlá žena z neho vyháňa.*
15. *Svet nezanikne preto, že je veľa ľudí, ale preto, že je veľa neľudí.*
16. *Hospodin, pomôž mi vstať na nohy – spadnúť dokážem aj sám.*
17. *Ak sa život nemení k lepšiemu, počkaj – zmení sa k horšiemu.*
18. *Ten, kto nemá deti, ich vie dobre vychovávať.*
19. *Lepšie je umrieť od smiechu ako od strachu.*
20. *Skúsenosť je slovo, ktorým ľudia nazývajú svoje chyby.*
21. *Starnúc človek vidí horšie, ale viac.* (ZI)



Prekvapivé zistenie: Zabudnite na sirupy a čaje!

Kašeľ lieči čokoláda

Na kašeľ je najlepšia čokoláda. S prekvapivým tvrdením, ktoré určite poteší všetkých čokolíkov, prišiel uznávaný lekár a profesor Britskej univerzity v Houllu. Čokoláda podľa neho ukludní krk lepšie než sirup proti kašľu. Čokoláda lieči kašeľ. Podľa britského lekára a profesora Alyna Morice účinkuje dokonca lepšie než sirup proti kašľu a osvedčené domáce metódy, ako je čaj s medom a citrónom. Doktor Morice sa zúčastnil zatiaľ najväčšej štúdie o liekoch proti kašľu, ktorá prebiehala po celej Európe. Vedci testovali aj novú tabletku obsahujúcu kakao a zistili, že sa po nej pacientom uľavilo behom dvoch dní. Čokoládová medicína navyše zastavila nie len kašeľ, ale tiež zabránila nachladeniu a vážnejším chorobám. Nešlo ale o prvý výskum zaoberajúcim sa liečivými účinkami čokolády, venovali sa mu i výskumníci z Londýnskej Imperial College. Prišli na to, že theobromin, alkaloid vyskytujúci sa v čokoláde potlačuje nutkanie zakašľať viac ako, keď užívame kodein, v rôznych sirupoch proti kašľu.

Vysvetlenie je podľa lekárov jednoduché. Čokoláda je lepkavejšia a mazľavejšia než štandardné kvapky proti kašľu takže lepšie chráni nervové zakončenia v krku a tým zmierňuje škrabanie v krku a potrebu kašľať. Kocka(dielik) čokolády je ale podľa profesora Morice najlepšia možnosť.

Pitie horúcich nápojov včetně horkej čokolády nebude mať rovnaký efekt, pretože je v krku nemáme dosť dlho. Najlepšie je preto cucat kúsok čokolády, vysvetlil lekár pre portál Daily Mail. Štúdia zároveň potvrdila, že existuje len jeden typ kašle. "Ľudia by mali upustiť smiešnu predstavu, že existujú rôzne typy kašľa, ktoré vyžadujú iné liečebné postupy. Je to mýtus a nezmysel," dodal Alyn Morice. (Zl)



**ŽENU
si treba vážiť.**



fb: Život
s úsmev@m

Zvykne priberať!

JVP



fb: Život
s úsmev@m

**Každý
nemôže byť
štíhly...**

**Nieko
musí byť
aj krásny...**

JVP

**Niekedy bolo
všetko ľahšie...**

**Napríklad
JA :-)**

fb: Život
s úsmev@m



MESTSKÝ ÚRAD BREZNO – informácie a orientovanie o odboroch

Útvar primátora (ÚP)

Odbor služieb občanom a vnútornej správy (OSOVS)

Odbor ekonomiky a financovania (OEF)

Odbor životného prostredia a stavebného poriadku (OŽPSP)

Odbor investičný (OI)

Odbor starostlivosti o obyvateľa (OSO)

Primátor mesta - JUDr. ABEL Tomáš PhD. Tel: 048 6306 210

mob. 0911674673 E-mail: primator@brezno.sk

asistentka primátora - Machničová Lívia - 048/6306 211, 210, mob.

0910996003 livia.machnicova@brezno.sk

zástupca primátora - KRÁLIK Ján, Ing. arch. Tel: 048 6306 210

Mobil: 0905157851 E-mail: zastupca@brezno.sk jan.kralik@brezno.sk

zástupkyňa primátora- Dzurmanová Petra, PhDr.-048/6306213

prednosta mestského úradu - Juhaniak Martin Mgr. - 048/6306 221,

mob.0910996020 martin.juhaniak@brezno.sk prednosta@brezno.sk

sekretárka prednostu Štulajterová Janka, Bc.

048/6306221, janka.stulajterova@brezno.sk

Vedúca útvaru primátora - Dzurmanová Petra, PhDr.-048/6306213

petra.dzurmanova@brezno.sk

Redakcia MY Horehronie, Brezňan - Páleniková Ľubica, Dolňanová Monika

Mgr., Šipošová Eva - 048/6306 217, myhorehronie@brezno.sk

Odbor služieb občanom a vnútornej správy (OSOVS)

Vedúci odboru - Juhaniak Martin Mgr. - 048/6306 221,

mob.0910996020 martin.juhaniak@brezno.sk prednosta@brezno.sk

Odbor ekonomiky a financovania (OEF)

vedúci útvaru - Grlický Vladimír Ing. - 048/6306 250, mob.

0911996017 vladimir.grlicky@brezno.sk

Odbor životného prostredia a stavebného poriadku (OŽPSP)

vedúca odboru - Krišteková Zuzana Ing. 048/6306 288, mob.

0904620189 zuzana.kristekova@brezno.sk

Odbor investičný:

vedúca odboru - Ďurišová Zuzana Mgr. - 048/6306 280, mob.

0911996022 zuzana.durisova@brezno.sk

Mestská polícia 159 - tiesňové volanie,

náčelník MsP - Fedor Ján Ing. 6306 296 - **611 3284 - stála služba MsP**

Odbor starostlivosti o obyvateľa (OSO)

Poskytuje sociálne služby všetkým cieľovým skupinám na území mesta – seniori, ťažko zdravotne postihnutí, rodina detí a mládež, marginalizovaná rómska komunita a občania bez prístrešia v zmysle zákona o sociálnych službách (Zák. č. 448/2008 Z.z.) Vykonáva osobitného príjemcu dávku v hmotnej núdzi, štátnych sociálnych dávok a poskytuje jednorazovú dávku v hmotnej núdzi v zmysle platnej legislatívy, realizuje opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately (Zák. 305/2005 Z.z.) Realizuje projekty v sociálnej oblasti a vykonáva komunitnú sociálnu prácu. Zabezpečuje ďalšie služby v sociálnej oblasti v zmysle platných zmlúv a VZN.

Vedúca odboru: Lemberková Janka, PhDr. - 048/6306240, mob.

0911996020 janka.lemberkova@brezno.sk

na úseku sociálnoprávnej ochrany a kurately zariadenia núdzového bývania a komunitnej sociálnej práce - **Zacharová Ľubomíra

Mgr.048/6306242, lubomira.zacharova@brezno.sk

na úseku pomoci v hmotnej núdzi, bytovej politiky, komunitnej sociálnej práce, komunitného centra - **Nepšínská Petra, Mgr.

048/6306241, petra.nepsinska@brezno.sk

**na úseku opatrovateľskej služby a požičovne pomôcok

Zubáková Janka, Mgr. - 048/6306243, janka.zubakova@brezno.sk

na úseku sociálnoprávnej ochrany a kurately, opatrovateľskej služby, komunitnej sociálnej práce - **Zifčáková Iveta, Mgr. - 048/6306 245, iveta.zifcakova@brezno.sk

**na úseku výkonu opatrovníckych práv a povinností, sociálny taxík

Lemberková Janka, PhDr. 048/6306240, mob.

0911996020 janka.lemberkova@brezno.sk

Terénni sociálni pracovníci: Bevilaguová Jarmila, Mgr. - 048/6306242, mob.

0910996037, jarmila.bevilaquova@brezno.sk

Demová Mária, Mgr.- 048/6306242, mob. 0910996040, maria.demova@brezno.sk

Demeterová Andrea, Mgr - 048/6306242, mob.

0911996024, andrea.demeterova@brezno.sk

Cerovská Iveta Mgr. .048/6306242 mob.0910996031 iveta.cerovska@brezno.sk

Pracovisko: Denné centrum PRAMEŇ Rázusova 2, Brezno

Kokavcová Katarína - 048/6114056, katarina.kokavcova@brezno.sk

Pracovisko: Útulok "NÁDEJ", nízkoprahové denné centrum "LÚČ" Mládežnícka 4, Brezno sociálny pracovník - **Šuchaňová Janka, Mgr. - 048/612 2489,**

utulok.nadej@slovanet.s

- Odbor starostlivosti o obyvateľa informuje:

➤ Poukážkový systém pre seniorov už 10 rok.

Na poukážky majú nárok tí seniori, ktorí v roku 2017 dovŕšili vek 65 rokov , a nemajú žiadnu podlžnosť voči mestu. Zmeny v roku 2018: zvyšuje sa nominálna hodnota jednej poukážky na 6 € a celková hodnota je 18 €. (každý senior dostane 3 šesťeurové poukážky). Vydávať sa budú od 9. apríla v pokladni mesta v úradných hodinách po predložení dokladu totožnosti (občiansky preukaz) Použiť ich budete môcť do 30. novembra 2018 v prevádzkach s ktorými má mesto uzatvorenú zmluvu o spolupráci. Zoznam prevádzok je na zadnej strane poukážky. Pre čitateľov Seniorského Prameňa uvádzame zoznam prevádzok.

Poukážky rok 2018

Pedikúra Iveta Stančoková, Nám.gen.M.R.Štefánika 27/22, Brezno

Pedikúra DENY, Denisa Kalmanová, Rázusova 11, Brezno

Pedikúra, masáž Mária Lepková, Hotel Ďumbier. M.R.Štefánika 31/37, Brezno

Masérské služby Lýdia Kaššová Školská 4, Brezno

Masážny salón Relax a úľava, Nám.gen.M.R.Štefánika 31, Brezno

Kaderníctvo Zuzana Medved'ová Salón Clívia, Nám. gen. M.R.Štefánika 48, Brezno

Kaderníctvo Ľubica Spišiaková Malinovského 2/A, Brezno

Kaderníctvo Janka Vetráková Zimný štadión, ŠLN 34, Brezno

Lekáreň PRI NEMOCNICI, Banisko 1, Brezno

Lekáreň MEDICENTRUM, ČSA 60/72, Brezno

Lekáreň MILPHARM NA ŠTADIÓNE, F.Kráľa 1, Brezno

Lekáreň MILPHARM 1 PRI HRONE, Kuzmányho1, Brezno

Lekáreň YZOP-PHARMYZOP, Rázusova 39, Brezno

Lekáreň AFRODITA-PHARMACY-BR, Nám.gen.M.R.Štefánika 8, Brezno

Lekáreň SRNKAPHARM, Štúrova 49, Brezno

Lekáreň SALIX-BIBA-FAM, Rázusova 29, Brezno

Platí do 30.novembra 2018

➤ „Námestíčko po bránou“

V rámci projektu Nadácie Tesco sa podarilo zrekonštruovať priestory pod bránou na námestí gen. M. R. Štefánika 2 (pod bránou sa nachádza aj vstup na Odbor starostlivosti o obyvateľa a HLP - grafík). Počas roka sa plánujú rôzne vystúpenia a stretnutia. O jednotlivých pripravovaných podujatiach budete informovaní v regionálnych novinách a na nástenke v dennom centre.

Prvé podujatie v roku 2018 na „Námestíčku po bránou“ bude 26.apríla 2018 o 14.30h na ktoré všetkých srdečne pozývame.

AKTIVITY V v PRAMENI:

- Začali sme zdravotno – výchovné prednášky s p. Máriou Parobekovou stretnutia **9.4. a 23.4.2018 o 13.00h**
- Stretnutie seniorov ktorí majú výtvarné cítenie a majú záujem stretávať sa a odovzdávať si odborné skúsenosti výtvarného umenia **11.4.2018 o 13.00h**
- Skupinové stretnutie s psychologičkou Mgr.Mirkou Ocelovou **13.4.2018.o 15.00h** Na stretnutí je možnosť objednať sa na individuálne poradenstvo(odborné stretnutia sa uskutočňujú na základe spolupráce s Misericordia n.o. Brezno)
- Stretnutia so špeciálnym pedagógom Mgr. Remeň Erik Začíname **24.4.2018 o 14.00h** - pokračujeme v aktivite „**Učíme sa nezabúdať**“ pod odborným vedením(aj tieto stretnutia zabezpečujeme v rámci spolupráce Misericordia n.o.)
- Hľadáme dobrovoľníkov, ktorí by boli ochotní spolupracovať prípadne pripravovať časopis – „Seniorsky Prameň“
- Seniori denného centra majú možnosť navštevovať plaváreň a to každú stredu od 13-14.00h

Na záver - Dedo si kúpil počítač a naučil sa s ním, vďaka svojmu vnukovi, pracovať .Jeho 15 ročný vnuk mu potom z domova poslal tento e-mail:
Milý dedo, je to super, že si teraz môžeme posilať maily. Už nemusím chodiť k tebe domou, aby som vedel ako sa Ti darí.

A moje vreckové, ktoré mi dávaš, môžeš posilať na toto číslo účtu 100-215362215/01212 Tvoj vnuk Vilko.

Dedo, už poučený posilať maily, odpovedal:

"Milý Vilko, v prílohe Ti posiadam naskenovanú bankovku v hodnote, ako ti dávam vreckové. Ak budeš mať čas, príd' si po originál. Tvoj dedo.

Morálne ponaučenie - nerobte zo starých hlúpych.

Redakčná rada Kokavcová Katarína.

Poznámka – značka ZI - príspevky(zdroj internet) ,časopis neprešiel jazykovou úpravou.